



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KABUL VE KARARLILIK
TERAPİSİNE DAYALI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
YAŞAMIN ANLAMI DÜZEYİNE ETKİSİ**

Özgür DEMİRCİ SEYREK

Danışman

Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

DOKTORA TEZİ

Aralık, 2017

TELİF HAKKI

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(.....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Özgür

Soyadı : DEMİRCİ SEYREK

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Üniversite Öğrencilerinde Kabul ve Kararlılık Terapisine Dayalı Psikoeğitim Programının Yaşamın Anlamı Düzeyine Etkisi

İngilizce Adı : The Effect of Acceptance and Commitment Therapy Based Psychoeducation Program to University Students' Meaning Levels of Life

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Özgür DEMİRCİ SEYREK

İmza:

KABUL VE ONAY

Özgür DEMİRCİ SEYREK tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Kabul ve Kararlılık Terapisine Dayalı Psiko eğitim Programının Yaşamın Anlamı Düzeyine Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Prof. Dr. Kurtman ERSANLI)
(Eğitim Bilimleri, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Başkan:(Prof. Dr. Enver SARI)
(Eğitim Bilimleri, Giresun Üniversitesi)

Üye: (Prof. Dr. Melek KALKAN)
(Eğitim Bilimleri, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Üye: (Doç. Dr. Ercümen ERSANLI)
(Sosyal Hizmet, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Üye: (Yrd. Doç. Dr. Abdullah Nuri DİCLE)
(Eğitim Bilimleri, Sinop Üniversitesi)

Bu tezin **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans/ Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/____

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)



Eda ve Göktuğ'a

TEŞEKKÜRLER

Uzun ve güzel bir süreç sonlandı ve bu bir son değil, güzel bir sürecin başlangıcı. Bu başlangıcı oluştururken burada tamamının ismini yazamasam da bir kısmının da olsa ismini zikretmek istediğim birçok değerli insanın desteğini yanımda hissetmenin mutluluğunu duyuyorum. Bu isimlerin en başında tüm yoğunluğuna ve sorumluluklarına rağmen bana zaman ayıran, her zaman desteğini yanımda hissettiğim, bana yol gösteren, bilgeliği, şefkati ve azmiyle bana esin kaynağı olan çok kıymetli tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya çok teşekkür ederim. Tez izleme komitelerinde, kuramsal çerçevenin yapılandırması hususunda önerileriyle çalışmanın gelişiminde bana yeni ufuklar açan Sayın Prof. Dr. Melek KALKAN'a, çalışmanın geliştirilmesi için vermiş oldukları değerli desteklerinden ötürü Sayın Doç. Dr. Ercümen ERSANLI'ya ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT' a çok teşekkür ederim. Kabul ve kararlılık terapisi hakkındaki okumalarım için bana görüşleriyle destek olan Sayın Uzm. Dr. K. Fatih YAVUZ hocama da teşekkür ederim. Ayrıca, bu çalışmanın gerçekleşebilmesi için gönüllü olan bütün katılımcılara, deney ve kontrol gruplarındaki katkılarından dolayı çok teşekkür ederim. Benim için de çok kıymetli bir deneyim olduğunu, özellikle sekiz hafta boyunca çalışmaya katılan ve kendilerindeki değişimi fark ettikçe yaşam sevinçlerini gruba taşıyan çok kıymetli deney grubu üyelerine; isimlerinizi burada belirtemesem de her birinize çok teşekkür ederim. Eğitim hayatım boyunca hep yanımda olan, aklım ermeye başladığı andan itibaren okumanın, öğrenmenin çok değerli bir haz olduğunu ve her ziyaretimize geldiğinde kitaplardan ayıramadığım canım annem, Hatice DEMİRCİ, iyi ki benim annemsin. Beni derinden anladığımı hissettiğim canım babam Sefer DEMİRCİ'ye, desteklerinizden ötürü sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Evet, ben de bir anneyim ve iki tane yavrum var: Eda ve Göktuğ. Hayatımın güzellikleri, sizi çok seviyorum. Hem anne hem psikolojik danışman hem de öğrenci olunca bazen yoruluyorum ama bir gülücükle tüm sıkıntılarımın yok olmasını size borçluyum. Hayat sizin ile daha da güzel. Tüm bu yoğunluğun içinde beni destekleyen, anlayış gösteren, çalışmalarına zaman ayırabilmemi sağlayan eşim Erkan SEYREK'e çok teşekkür ederim.

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KABUL VE KARARLILIK
TERAPİSİNE DAYALI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
YAŞAMIN ANLAMI DÜZEYİNE ETKİSİ**

Doktora Tezi

Özgür DEMİRCİ SEYREK

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Kasım 2017

ÖZ

Bu araştırmanın amacı kabul ve kararlılık terapisine dayalı geliştirilen psikoeğitim programının bireyin yaşamlarını anlamlandırmalarına etkisini araştırmaktır. Araştırmada Solomon Dört Grup Deneysel Modeli kullanılmıştır. Bu amaçla her biri 9 kişiden oluşan iki deney iki de kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney gruplarına 8 hafta boyunca araştırmacı tarafından hazırlanan psikoeğitim programı uygulanırken kontrol grupları ile herhangi bir çalışma yürütülmemiştir. Ölçme aracı olarak Streger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Boyraz, Lightsey ve Can (2013) tarafından yapılan "Yaşamın Anlamı Envanteri" kullanılmıştır. Kullanılan deneysel modeline uyumlu olarak bir deney, bir de kontrol grubuna ön test uygulanmış; bir deney ve bir kontrol grubuna ise uygulanmamıştır. Oturumların sonlanmasının üzerinden iki ay sonra da gruplara izleme ölçümü yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler; deney gruplarının aranan anlam düzeylerinin anlamlı ölçüde azaldığını, mevcut anlam düzeylerinin ise anlamlı düzeyde arttığını ortaya koymuştur. Bu bulgular neticesinde kabul ve kararlılık terapisine dayalı geliştirilen psikoeğitim programının bireyin yaşamlarında mevcut anlamın artmasına ve aranan anlam düzeyinde de azalmaya neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış ve araştırma sonuçlarına bağlı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Anlam Arayışı, Anlamın Varlığı, Yaşamın Anlamı, Psikolojik Esneklik, Psikoeğitim

Sayfa Sayısı : 124

Danışman : Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

**THE EFFECT OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT
THERAPY BASED PSYCHOEDUCATION PROGRAM TO
UNIVERSITY STUDENT’S MEANING LEVELS OF LIFE**

Ph.D. Dissertation

Özgür DEMİRCİ SEYREK

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

October 2017

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of acceptance and commitment therapy based psychoeducation program to person’s meaning levels of life. Solomon Four Groups Model was used in the study. Under this model, two experimental groups and two control groups, each of 9 members, were formed. Experimental groups received acceptance and commitment therapy based psychoeducation program for 8 sessions. Then again, control groups received no specific treatment. Meaning in Life Scale” developed by Steger, Frazier, Oishi and Kaler (2006) and adapted to Turkish by Boyraz, Lightsey and Can (2013) was used as the main data collection tool. In accordance with Solomon Four Groups Experimental Model, one experimental and one control group took a pretest; however, the remaining groups did not attend such a test. All groups took a posttest. Monitoring was applied on all of the groups two months after the end of the sessions. Statistical analyses revealed that search of meaning levels of the experimental groups decreased significantly while their presence of meaning levels increased significantly. It was concluded that the psychoeducation program developed based on the therapy resulted in an increase in presence of meaning, and a decrease in the level of search of meaning. Briefly, the findings were discussed in the light of the relevant literature and suggestions based on the results of the research were presented.

Key Words : Search of Meaning, Presence of Meaning, The Meaning in Life, Psychological Flexibility, Psychoeducation

Number of Pages : 124

Advisor : Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI	II
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	III
KABUL VE ONAY	IV
TEŞEKKÜRLER.....	VI
ÖZ.....	VII
ABSTRACT	VIII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLOLAR LİSTESİ.....	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XII
BİRİNCİ BÖLÜM	1
I. GİRİŞ	1
1. 1. Problem Durumu	1
1. 2. Araştırmanın Amacı	4
1. 3. Hipotezler	4
1. 4. Araştırmanın Önemi.....	4
1. 5. Varsayımlar	5
1. 6. Sınırlılıklar	5
1. 7. Tanımlar.....	6
İKİNCİ BÖLÜM.....	7
II. KURAMSAL BİLGİLER VE ARAŞTIRMALAR.....	7
2. 1. Yaşamda Anlam.....	7
2. 2. Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	10
2. 2. 1. KKT'nin Tarihçesi.....	11
2. 2. 2. Kuramsal Altyapısı	12
2. 2. 3. Psikolojik Esneklik	17
2. 2. 4. KKT' nde Yöntem ve Teknikler	20
2. 3. Yaşamda Anlam ile İlgili Yayın ve Araştırmalar.....	23
2. 3. 1. Yaşamda Anlam ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	23
2. 3. 2. Yaşamda Anlam ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	27
2. 4. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Araştırmalar	29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	35
III. YÖNTEM	35
3. 1. Araştırma Modeli.....	35
3. 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	36
3. 3. Veri Toplama Araçları	40
3. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu	40
3. 3. 2. Yaşamın Anlamı Envanteri	41
3. 4. Verilerin Analizi	41
3. 5. Psiko eğitim Programının Hazırlanması	42
3. 5. 1. Psiko eğitim Programı	45
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	76
IV. BULGULAR	76
4. 1. Hipotez 1.....	76
4. 2. Hipotez 2.....	77
4. 3. Hipotez 3.....	79
4. 4. Hipotez 4.....	81
4. 4. 1. Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Alt Ölçeklerine Ait Öntest Puanlarıyla, Deney 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılması	82
4. 4. 2. Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılması	83
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	84
V. TARTIŞMA VE YORUM	84
5. 1. Hipotez 1.....	84
5. 2. Hipotez 2.....	86
5. 4. Hipotez 3.....	87
5. 5. Hipotez 4.....	87
ALTINCI BÖLÜM	90
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER	90
6. 1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	90
KAYNAKÇA.....	92
EKLER.....	103

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Araştırmanın Deneysel Deseni	36
Tablo 2: Potansiyel Araştırma Grubunun Oluşturulması için Ölçüt Kabul Edilen Sorular ve Yanıtlarının Nasıl Kullanıldığına Yönelik Frekanslar	37
Tablo 3: Cinsiyete Göre Grupların Betimsel İstatistikleri	38
Tablo 4: Yaşa göre Grupların Betimsel İstatistikleri	38
Tablo 5: Deneysel ve Kontrol Gruplarının Aranılan Anlam ve Mevcut Anlama Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	39
Tablo 6: Deneysel 1, Deneysel 2, Kontrol 1, Kontrol 2 Gruplarının Aranılan Anlam ve Mevcut Anlam İlk Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	40
Tablo 7: Grup ve Ölçümlere göre Normallik Dağılımını Gösteren Shapiro Wilks Değerleri.....	42
Tablo 8: Psikolojik Esneklik- Altı Süreç ve Oturumlar	44
Tablo 9: Deneysel 1 Grubunun Aranılan ve Mevcut Anlam Alt Boyutlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	76
Tablo 10: Deneysel 1 Grubunun Aranılan ve Mevcut Anlam Alt Boyutları İçin Öntest, Sontest ve İzleme Testi Arasındaki Farklılığı Belirlemeye Yönelik Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Anova Analizi Sonuçları.....	77
Tablo 11: Kontrol 1 Grubunun Aranılan ve Mevcut Anlam Alt Boyutlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	78
Tablo 12: Kontrol 1 Grubunun Aranılan ve Mevcut Anlam Alt Boyutları İçin Öntest, Sontest ve İzleme Testi Arasındaki Farklılığı Belirlemeye Yönelik Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Anova Analizi Sonuçları.....	78
Tablo 13: Gruplara Göre Aranılan ve Mevcut Anlam Sontest Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	79
Tablo 14: Deneysel 1, Deneysel 2, Kontrol 1, Kontrol 2 Gruplarının Aranılan ve Mevcut Anlam Sontest Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	80
Tablo 15: Sontest Puanlarının Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Gösteren LSD Testi Tablosu	81
Tablo 16: Kontrol 1 Grubunun Aranılan ve Mevcut Anlam Alt Ölçekleri Öntest Puanlarıyla, Deneysel 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkili Örneklemeler için t Testi Sonuçları	82
Tablo 17: Deneysel 1 Grubunun Aranılan Anlam ve Mevcut Anlam Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ilişkili Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları	83
Tablo 18: Kontrol 1 Grubunun Aranılan ve Mevcut Anlam Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ilişkili Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları	83

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: BDT’ de üç kuşak için genel olarak terapi hedefleri	10
Şekil 2: KKT’ nin kuramsal yapısı	12
Şekil 3: X kişinin davranış analizi	14
Şekil 4: X kişinin davranışında zamansal çerçeveleme.....	15
Şekil 5: Çeşitli deneysel çalışmalarda kullanılan KKT programı süreç içerikleri	43



SİMGELER VE KISALTMALAR

KKT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapiler
s.	Sayfa
SPSS	Statistical for Social Sciences
vd.	Ve Diğerleri
vb.	Ve Benzeri
sn.	Saniye
tv.	Televizyon
dk.	Dakika

BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, hipotezler, araştırmanın önemi, varsayımlar, kapsam ve sınırlılıklar ile tanımlara yer verilmiştir.

1. 1. Problem Durumu

İnsan güzellikleri ve iyilikleri hissedebildiği kadar onu eşsiz yapan , insanoğlu olarak bir arada tutan, acıyı, üzüntüyü duyumsama özelliğidir. Hayat bir bütündür ve onu sadece iyi, hoş, güzel hissettiren yönleri ile algılamak ve geriye kalan diğer yönlerine sırtını dönmek gerçeği yadsımak olur. İnsan hayatından acıyı sıyrıp almak gecesi gündüzü hayal etmek gibi olur. Hayat herkes için kendine has bir tatta, bireyin kendisi için özel ve keşfedilmeyi bekleyen bir hikayedir. Bu hikâyenin başkahramanı karşılaştığı serüvenlerde yanlış bir seçimle hoşlanmadığı, canını acıtan deneyimlere sırtını dönerek sürdürürse, bu işlevsiz mücadele ekseninde yaşarsa, ömrünün sonuna doğru pişmanlıklarla yoğrulmuş bir muhakeme onu esir alabilir.

Tam ve dolu bir yaşamın önündeki en büyük engellerden biri, bir şeye sıkıca yapışıp onu kendi zamanının ve mekanının ötesine taşımaya çalışmaktır. Bu uyum bozucu tercih, kısa vadede arzu edilmeyenden kurtulmak gibi faydalar sağlasa da uzun vadede bireyi kendi özünden uzaklaştırır. Acı ve keder “bir şey” in bizim için ne kadar değerli ve önemli olduğunu gösteren işaretlerdir ve bu işaretlere sırtımızı dönmek aslında kendimize sırtımızı dönmek olur. Çünkü bireyin önemseydiği bu şeyler önceliklerini belirler ve önceliklerini görmezden gelmeye çalıştığında da artık davranışlarını belirleyen etmenler bireyin yaşamını daha anlamlı, zengin ve dolu olmasını güçleştirebilir.

Gerçekten yaşamak, hakkını vererek, tam ve dolu yaşamak cesaret ister. Hayat acısıyla, tatlısıyla bir bütündür. Kayıplarıyla ve güzellikleriyle yaşamı olduğu gibi kabul edebilmek ve O’na evet diyebilmek bireyin sahip olduğu psikolojik becerilerle yakından ilgilidir (Hayes vd., 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006;

Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Psikoloji alanında bireyin gelişimine ve uyumuna yardımcı olmak için birçok terapi kuramı mevcut olmasına rağmen bu çalışmada bireyin hayatı bir bütün olarak kucaklayıp yaşamını değerleri doğrultusunda sürdürebilmesi için somut adımlar atmasına vurgu yapan üçüncü kuşak davranışçı terapilerden Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) yaşamı anlamlı bulmadaki etkisi konu edilmiştir. KKT'ne göre, acı ve ıstırap insan olmanın gereğidir ve bu duyguları sorun haline getiren bireylerin onlardan kaçınmalarıdır (Hayes ve Smith, 2005); çünkü bu durumdan kaçmak için çabalamak, insanları kişisel hedefleri ve öz değerlerinden de uzaklaştırır (Soo, Tate ve Lane- Brown, 2011). Benzer şekilde anlam yönelimli terapide yaşamı olduğu gibi kabul edebilmek bireye, yaşamı anlamlı bulmasında yardımcı olurken anlam da insana yaşamak için fırsatlar sağlar, eylemlerine rehberlik eder ve böylece kendiyile tutarlılık içindeki bireyin öz değeri yükselir, yaşamak onun için değerli hale gelir (Das, 1998).

Psikolojik esneklik KKT'nin altı çekirdek süreci yoluyla sağlanır ve bu süreçlerin her birinin yalnızca psikopatolojiler ile ilişkili olmayıp olumlu bir psikolojik beceri olarak da işlev gördüğü araştırmalarla gösterilmiştir (Hayes vd., 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Hayat eşsiz bir serüvendir ve bu serüvenin kahramanı insandır. KKT'ye göre insan mutlu ve keyifli anlar yaşayabileceği gibi zaman zaman çıkmaza girebilir ve sıkıntı da yaşayabilir, bu hayatın bir gerçeğidir. Önemli olan bu sıkıntı anlarında bireyin ne gibi seçimler yaptığıdır. İnsanlar davranışlarını acı ve kaygıdan kaçınmak üzerine kurabilir veya sıkıntıları ile kaynaşıp geçmişte veya gelecekte yaşar hale gelebilirler. Her iki durumda da bu insan, varlığını geliştirecek seçimleri yapamaz hale gelebilir. Elbette zaman zaman geçmişe ve geleceğe ait düşünceler zihne dolabilir. Önemli olan ayrıntı bu durumun sıklığı, zamana ve mekana uyumdan alıkoymasıdır. Yaşanılan anda ve mekanda olamama, zihnin geçmişle veya gelecekle meşgul olması bireyin potansiyelini değerleri doğrultusunda harekete geçirmesinin önünde önemli bir engeldir. İnsan, şimdi burada, somutun içindeki varoluşunun O'na yöneltmiş olduğu sorulara verdiği cevaplar ölçüsünde varoluşunu gerçekleştirebilir (Frankl, 2014). Burada ve şimdi var olarak yaşama cevap verebilme de psikolojik esnekliğin bir getirisi (Yavuz, 2015).

KKT çerçevesinde yaşantısal kaçınma ve düşüncelerle birleşme durumu, bireyin önüne set çekerek anlamlı ve zengin bir yaşamı engellemektedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996; Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Çünkü eylemlerini bu süreçlere hizmet edecek şekilde düzenleyen birey yaşanılanlara kucak açma ve onları kabul ederek yoluna kendini geliştirecek seçimlerin rehberlik ettiği eylemlerle devam etmek yerine günlerini tüketebilmektedir. Yaşamda bir anlam bulmak ve bu anlama hizmet eden amaçlara sahip olmak, olumlu psikolojik durumun göstergelerinden olmakla beraber (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), anlam, amaç, değerler ve idealler yaşamının itici güçleri olarak değerlendirilir (Demirbaş, 2010). Anlamsızlık duygusu, kişinin kendi potansiyeline, insanlara ve amaçlı bir yaşama sırtını dönmesine (Debats, Drost ve Hansen, 1995), özgür olsa bile yönünü ve amacını belirleyememesine neden olabilmektedir (Frankl, 2013). Frankl, hayatın acı koşullar altında dahi anlamlı olabileceğini; değerlerine sarılarak kendini acıya karşı dahi koruyabileceğini ifade etmektedir (Frankl, 2013). Benzer şekilde KKT’de insana sıkıntı ve acı karşısında, anda yaşanan ne olursa olsun değerli bir yaşamın önünü açıyorsa onu olduğu gibi kabul etmesi ve bu deneyimlerin farkında olarak hayatı kucaklaması vurgulanmaktadır (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Yaşamı olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle bir bütün içinde birleştirebilen zihinsel ve duygusal bir kabul, hayatın kontrol edilemez yönlerine karşı bireyin kişisel gücünü artırmakta, yaşamın anlamını beslemektedir (Wong, 2015).

Türkiye’de, gençler üzerinde yapılan çalışmalarda depresyon başta olmak üzere çeşitli psikolojik sorunlarının yaygın olduğu saptanmıştır (Eskin, Dereboy, Harlak ve Dereboy, 2011). Yine genç yetişkinlerde yaşam amacı olmayışı ile depresyon, düşük özsaygı, madde kullanımı ve öz kıyım düşünceleri arasındaki ilişkiye dikkat çeken çalışmalara rastlanmaktadır (Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986). Üniversite yaşamı aileden ayrılıp gencin birçok sorumluluğu tek başına yerine getirmesi gereken yeni ve zor bir dönemdir (Koç ve Polat, 2006). Üniversite yıllarının gençlik ve yetişkinlik arasında bir geçiş evresi olduğu, üniversite yaşamının genelde kaygı ve stres yaratan bir ortam olduğu dikkate alındığında (Özgüven, 1992), üniversite gençliğinin yeni ortama ve gelişim dönemi özelliklerine adapte olup durumun gerektirdiği görev ve sorumlulukları yerine getirmek ve bu arada da ruh sağlığını korumak, potansiyelini

geliştirebilmek ve yaşamda anlam bulabilmek için sahip olduğu başa çıkma becerileri önemli bir hal almaktadır (Gizir, 2005; Koç ve Polat, 2006).

Psikolojik esnekliği temel alan KKT' ne dayalı bir psikoeğitimin üniversite gençliğinin içinde bulunabileceği problemlerle daha etkin şekilde baş edebilmesi, iyilik halinin desteklenmesi, yetişkinliğe ön hazırlık olan bu dönemi başarılı bir şekilde çözebilmesi (Ersanlı, 2012) ve nihai olarak yaşamı anlamlı bulmasında rolünün araştırılması için böyle bir çalışma hedeflenmiştir.

1. 2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, KKT'ne dayalı geliştirilen psikoeğitim programının bireylerin yaşamlarını anlamlandırma düzeyine etkisi araştırmaktır. Bu genel amaç için kurulan hipotezler aşağıda ifade edilmiştir:

1. 3. Hipotezler

1. KKT'ne dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin aranan anlam sontest puanları öntest puanlarından anlamlı düzeyde düşük iken mevcut anlam son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir ve bu farklar izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

2. KKT' ne dayalı psikoeğitim programına katılmayan bireylerin aranan anlam puanı ve mevcut anlam puanı öntest – sontest puanı ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

3. KKT'ne dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin aranan anlam sontest puanları, katılmayan bireylerin aranan anlam sontest puanlarından anlamlı düzeyde düşük olurken, mevcut anlam son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

4. Öntest ölçümü yapılan gruplarla yapılmayan grupların mevcut ve aranan anlam sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1. 4. Araştırmanın Önemi

KKT'nin genel amacı bilinçli bir insan olarak şu an ile irtibat yeteneğini ve değerler doğrultusunda sonuçlar veren eylemleri ortaya çıkarmak veya artırmak olan psikolojik esnekliği sağlamaktadır (İzgiman, 2014). Psikolojik ıstırabın kaynağı olan psikolojik katılık bireyin eylemlerini uzun vadeli değerler doğrultusunda

planlamasına engel olur (Hayes, 2004). Türkiye’de üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunları araştıran çeşitli çalışmalarda duygusal sorunların ilk sıralarda yer aldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Koç ve Polat, 2006; Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi, 2012; Topkaya ve Meydan, 2013). Bireyin stres ile etkin bir şekilde baş edebilmesinde, deneyimlerine dair duygu ve düşünceleri hakkındaki psikolojik bağlamı değiştirmesinde etkili olan KKT’nin (Flaxman ve Bond, 2010; Frögéli, Djordjevic, Rudman, Livheim ve Gustavsson, 2015); bireyin, deneyimlerini yapılandırma ve anlama arzularını besleyen, yeni olanakları ve mücadeleleri göğüsleme konusunda onu cesaretlendiren yaşamın sağlıklı ve doğal olan arzuları (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008) biçiminde ifade edilen yaşamın anlamı üzerindeki etkilerinin sınacağı bu çalışmanın bu yönde gerçekleştirilen psikolojik danışma müdahaleleri için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma ile Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanına uygulanabilir bir psikoeğitim programı kazandırılması düşünüldüğünde; çalışmanın Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanı için oldukça önemli olduğunu söyleyebiliriz.

1. 5. Varsayımlar

1. Çalışmaya katılan öğrencilerin, veri toplama amacıyla kullanılan ölçme araçlarına içten yanıt verdikleri kabul edilmiştir.

1. 6. Sınırlılıklar

1. Yaşamın anlamı bu araştırmada kullanılan Yaşamın Anlamı Envanteri’nin ölçtüğü yapı ile sınırlıdır.

2. Araştırmadan elde edilen veriler, araştırmaya katılan Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin yanıtlarıyla sınırlıdır.

3. Yaşamın anlamına yönelik bu psikoeğitim programı hazırlanırken KKT yaklaşımındaki teorik görüşlerden, ilke ve tekniklerden yararlanılmıştır. Araştırmanın bulguları bu program ile sınırlıdır.

4. Araştırmadan elde edilen veriler, herhangi bir psikiyatrik tanı ve psikolojik yardım almamış bireyler ile sınırlıdır.

1. 7. Tanımlar

Yaşamın Anlamı: Frankl'a(2013) göre, insanın temel motivasyonu, anlam arayışıdır (s.123). İnsanların, deneyimlerini yapılandırma ve anlama arzularını besleyen, yeni olanakları ve mücadeleleri göğüsleme konusunda onu cesaretlendiren yaşamın sağlıklı ve doğal olan arzularıdır (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008).

Aranan Anlam: Bireyin Yaşamını değerli ve zengin hale getirmeye yönelik istek ve çabalar anlam arayışı olarak ifade edilebilir (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008)

Mevcut Anlam: Bireyin yaşamını değerli ve zengin olarak algılamasının derecesidir (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008).

Psikolojik Esneklik: Farkındalık yoluyla, insanın, olumsuz duygu ve düşünceleriyle savaşmadan, onları oldukları gibi kabul ederek, şimdiki an ile irtibat halinde kalmayı sürdürüp, kendi değerleri doğrultusunda sonuçlar veren eylemler sergilemesini sağlayan beceridir (İzgiman, 2014).

Psikoeğitim: Belli bir sürede belli bir bilgiyi sunmak ve beceri geliştirmenin amaçlandığı, liderin daha çok eğitici rolünü üstlendiği, dolaylı rehberliğin, öğrenmenin ve kendini anlama süreçlerinin yaşandığı gruplardır (Güçray, Çekici ve Çolakkadioğlu, 2009).

İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL BİLGİLER VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, yaşamda anlam ve psikolojik esneklik ile ilgili kuramsal bilgilere ve araştırmalara yer verilmiştir.

2. 1. Yaşamda Anlam

Yaşamda anlam kavramı, varoluşsal psikiyatri ve psikolojide merkezi bir öneme sahip olup birçok psikoloji akımını da etkilemiş olmasından dolayı (Zika ve Chamberlain, 1992), genel geçer bir tanım yapmak oldukça güçtür (Leontiev, 2005). Çünkü herkes için yaşamın anlamı, kendine özel bir sınav ve yerine getirilmesi gereken bir sorumluluk olduğundan her insan için yaşamın anlamı değişmektedir (Frankl, 2013).

Varoluşçu terapi denilince akla büyük oranda logoterapi gelse de aralarında bazı farklar vardır. Logoterapi anlam arayışı temeline dayanırken varoluşsal terapi daha geniş anlamda varoluştan kaynaklanan (ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık) endişelere odaklanan dinamik bir yaklaşımdır (Yalom, 2002). Logoterapi ise danışanın hayatındaki gizli anlamın farkına varmasına yardımcı olan bir yaklaşımdır (Frankl, 2013).

İnsan, varoluşunun anlamı kadar, insanın bu anlama yönelik arayışı üzerinde de odaklanır. Frankl, insanın anlam arayışının, sağlıklı yaşamın temel güdüsü olduğunu belirtip üç temel ilkesi olduğunu ifade etmiştir (2013):

1. İnsanın yaşamında bir anlam bulma arayışı temel motivasyonudur.
2. İnsanın yaşamında anlam vardır; bu anlamı sadece kişinin kendisi bulup çıkarabilir.
3. Her koşulda dahi anlam bulunabilir.

Adler ise herkesin bir yaşam amacı olduğunu ve bu amacın insanın hayatını anlamlı kılarak, bireyin kendisine ve çevresine faydalı olabilmesini sağladığını ifade etmiştir (Adler, 2014). Gerçeği anlamlandıran, insanın kendisi olduğundan yanılgıları anlamlarına yansımaktadır. Her şey yolundayken hayatın anlamını sorgulamayan insanın, rüzgârın ters esmeye başlamasıyla yaşamın anlamını sorgulamaya başladığını ifade eden Adler, aslında aramadan da toplumsal ilgi ve sevgiyle tüm insanlığa faydalı uğraşlar ile bireyin anlamlı bir yaşamı kendiliğinden yaşayacağını ifade etmiştir (Adler, 2014).

Frankl'a (2013) göre ise yaşamın anlamı, yaşamdaki temel güdü olduğu için, yaşamda anlam her zaman vardır ve var olmaya devam edecektir (Frankl, 2013). Frankl, insanın sadece içgüdüsel itkilerin, birtakım koşulların ya da yüceltme mekanizmalarının uğruna yaşamak yerine idealleri ve değerleri uğruna yaşadığını ve bu uğurda ölüme bile gülümseyebildiğini ifade etmiştir (Frankl, 2014). Yaşamda anlam üç yolla keşfedilebilir:

1. Bir eylemde bulunarak (bir şeyi tanımlayarak veya bir işi başararak)
2. Doğayı, sanatı veya bir insanı severek (bir değer yaşayarak)
3. Acı çekerek (değiştirilemez kader karşısında uygun bir tavır takınarak)

Frankl'ın bu temel kategorilerinin dışında Ebersole ve Depaola (1986) ileri yaşlardaki bir örnekte yaptıkları çalışma sonrası, yaşamda anlam için ilişkiler, sağlık, zevk, hizmet, inanç ve yardım kategorilerini önermişlerdir (s. 188). Baumeister ise yaşamın anlamının amaç, değerler, etkililik ve öz değer alanlarındaki ihtiyaçların karşılanması ile gerçekleştirilebileceğini ifade etmiştir (akt. Klinger, 1998). McGregor ve Little (1998) ise yaşamda anlamlı bulan bireylerin, kişisel projelerin kimlik yapısıyla uyumlu olması halinde arttığını ifade etmişlerdir (s. 497). Kişisel projeler ise bireyin kendisini nasıl tanımladığının bir yansıması olup ilişkiler, hatıralar, rol ve sorumluluklar, yetenekler, değerler ve kişisel bağlam tarafından şekillendirilir. Wong (1998) ise anlamlı yaşamın başarı, kabul, öz aşkınlık, samimiyet/dürüstlük, ilişkiler, din, adalet ve pozitif duygular olmak üzere sekiz tane kaynağı olduğunu ve bu unsurların, birey için iyileştirici ve geliştirici olduğunu ifade etmiştir (s.117). Prager (1998) de özgecilik, ilişkiler, inançlar, kendini ifade etme ve yaratıcılık, maddi olanaklara sahip olma ve yaşamdan zevk alabilmenin yaşamı

anlamli kılan kaynaklar arasında olduğunu ifade etmektedir (s.129). Reker (2000) ise yaşamın anlamını bireyin varoluşundaki dűzen, uyum ve amacın farkında olmak ve değerli amaçları takip ederek onlara ulaşabilmeye eşlik eden tamamlanmışlık hissi olarak ifade etmektedir (s. 41).

Yařamda anlam ve amaç literatűrde de gűnlűk yařamda da birbiri yerine kullanıldıđı gűrűlmektedir. Amaç, “eriřilmek istenen sonuç” iken; anlam ise “mana” ya karřılık gelir (TDK, 1988). Yařamda amaç, ulařılmak istenen bir nokta iken, Yalom’a (2001) gűre anlam arayışı, tutarlılık arayışını ifade etmektedir. Leontiev de (2005) benzer řekilde, yařanılanların beklentilerle uyuřmasının anlam duygusunu beslediđini ifade etmiştir. Ryff (1989) bireylerin olumlu amaçları, planları ve yűnelimleri olmasının yařamını anlamli hissetmesine katkı sađladıđını ifade ederek yařamın anlamı için, yařamdaki amaçların aracı rolűne vurgu yapmıştır (s. 1071).

Anlam insanın eylemlerinde önceliklerini belirlerken aynı zamanda kendisine ve yařama verdiđi deđer artıran bir önemli bir unsurdur (Das, 1998). Yařamda anlam, insan ömrűnde önemli bir iyi oluř olarak dűřűndűđűnde (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009) anlamsızlık çağımız nevrozlarının birçođunda karřımıza çıkan, neűjenik nevrozlara veya varoluřsal bořluđa yol açmaktadır (Frankl, 2013). Jung’a gűre de anlamsızlık “*hayatın tamlıđını engellemektedir ve bundan ötürű hastalıkla eřdeđerdir*” (akt. Yalom, 2001). Maddi de (1979) varoluřsal hastalıđın, “*yařamın anlamını arama çabasında kapsamlı bir yenilgiye uđramak*” olarak tanımlamaktadır (akt. Gençtan, 2003).

Frankl(2013) anlamın sadece bireyin kendisi tarafından bulunup oluşturulabileceğini, yaşamının belli bir anındaki özel anlamı olduğunu, bu açıdan da kişiye özel olduğunu ifade etmektedir. Yalom ise (2001) gűnlűk hayatta anlamın mevcut olduğunu ifade etmektedir. Frankl’a gűre, yaşamda yüksek bir değere adanmışlık insana yaşama sarılmasını sağlar. Yaşamı anlamli bulan bireylerin de yaşamdaki zor durumlara karşi direncinin artığına işaret eden çalışmalar bulunmaktadır (Frank, 2013; Krause, 2009).

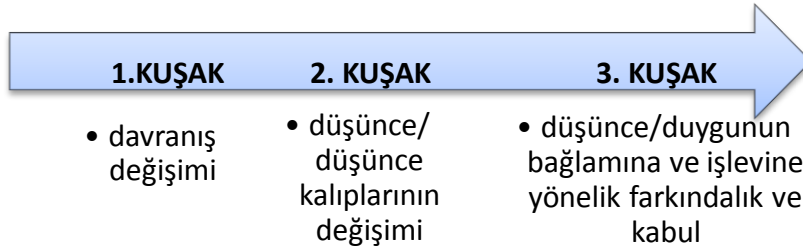
Anlam örűntűsű, yařanan ile yařanmak istenilen arasındaki bořluđun bireyde oluřturduđu gerilim tarafından beslenir (King ve Hicks, 2009). Bireyin yařamını deđerli ve zengin olarak algılamanın derecesi yařamda anlamın varlıđına iřaret ederken, yařamını deđerli ve zengin hale getirmeye yűnelik istek ve çabalar ise

bireyin anlam arayışına işaret etmektedir (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Birey için anlam arayışı aynı zamanda çabalarına enerji veren bir kaynaktır (Yüksel, 2013).

Yasamda anlamın kaynağına ve tanımına ilişkin farklı görüşler olsa da bu farklı düşüncelerin hepsinde anlam arayışının temel bir ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır. Tüm bu çalışmalardan yola çıkarak anlamı, insanın doğuştan getirdiği hayattaki önceliklerini ve dolayısıyla duruşunu şekillendiren, yaşamı birey için yaşanılır kılan iyileştirici, geliştirici temel bir motivasyon olarak tanımlanabilir.

2. 2. Kabul ve Kararlılık Terapisi

İnsanı anlamada dil ve düşünce gibi süreçlerin rolüne önem veren KKT, kabul ve farkındalık merkezli, yeni sayılabilecek üçüncü kuşak, bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımlarındandır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). BDT'in ilk kuşağı davranış değişimleri üzerine odaklanırken, ikinci kuşakta bilişlerin değişimine, KKT'nin içinde bulunduğu üçüncü kuşak ise farkındalık ve kabule odaklanır (Brown, Gaudiano ve Miller, 2011). BDT'de üç kuşak için temel terapi hedeflerini genel olarak şekil 1'de görüldüğü şekilde ifade edilebilir:



Şekil 1: BDT'de üç kuşak için genel olarak terapi hedefleri

KKT farkındalık ve kabulle beraber bunların ardından değişim için harekete geçmeyi de önemsemektedir (Hayes, Fallette ve Linehan, 2011). Yaşam sadece içinde bulunulan anda yaşanırken dikkat katı bir şekilde geçmişe ya da geleceğe takılı kalır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Farkındalık bireyin dikkatini, içinde bulunulan ana ve amaca önyargısızca yönelterek durumu olduğu gibi kabul etmesini böylelikle

de hayatındaki değerlerin farkına vararak büyüme ve gelişimine destek sağlayacak imkan ve seçenekleri kavramasını sağlayan bilişsel bir durumdur (Kabat- Zinn, 2005). Kabul, bu yaşantılardan kaçınmak yerine kabul etmeyi ve onlarla daha fazla temas halinde olmak için istekli olmayı sonuç olarak da bireyin kendi değerlerinden temel alan davranışlara bağlanmasını kolaylaştırır (Levin ve Hayes, 2009).

Acı ve ızdırıp insan olmanın gereğidir ve bu duyguları sorun haline getiren bireylerin onlardan kaçınmaya çalışmalarıdır (Hayes ve Smith, 2005). İnsanların ızdıraptan kaçınmaları mümkün değildir, çünkü dil yoluyla acı veren anılar canlı kaldığı için nereye gidilirse gidilsin, ne yapılırsa yapılsın acı veren durumları unutmak mümkün olamamaktadır (Harris, 2016). Acıdan kaçmak sorunu görmemezlikten gelmek gibidir. Yaşantısal kaçınma, insanları kişisel hedefleri ve öz değerlerinden de uzaklaştırır (Soo, Tate ve Lane-Brown, 2011).

KKT insan olmanın getirdiği mücadelelere karşı iki süreci hedefler; tüm olumsuz düşünce, duygu ve arzularını kabul etmek ve birey için önemli olan değerlere bağlanmak (Jeffcoat ve Hayes, 2013). KKT'nin klasik BDT'den farkı insanlara düşünceleri, duyguları, duyuları, hatıraları veya diğer kişisel olayları kontrol etmek yerine onları fark etmeyi ve benimsemeyi öğretmesidir. Terapide, danışmanlar, özel olayları doğrudan değiştirmeye çalışmak yerine düşünceler, duygu ve davranışlar arasındaki nedensel ilişkiyi düzenleyen bağlamları değiştirmeye odaklanırlar (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

2. 2. 1. KKT'nin Tarihçesi

Kuramın kurucusu Steven Hayes'ın, henüz otuz yaşındayken akademik bir toplantı anında geçirmeye başlamış olduğu ve yaklaşık iki yıl süren panik atak nöbetleri, Hayes'da acının insan hayatı için kaçınılmaz olduğunun kabul edilmesinin önemli olduğu ve bu duyguları kişi için sorun haline getiren şeyin aslında onlarla mücadele etmek olduğu yönündeki yaklaşımının oluşmasını sağlayarak KKT'nin de temellerinin atılmasını sağlamıştır (Cloud, 2006).

Hayes ve onun ilk doktora öğrencisi Zettle, bir şeylerin anormal davranışlarının ortaya çıkmasında ve tedavisinde sözel davranışın ve dilin önemli rol oynadığına ilişkin farkındalıkları ve o dönemde popüler terapi kuramlarının klinik olgularda,

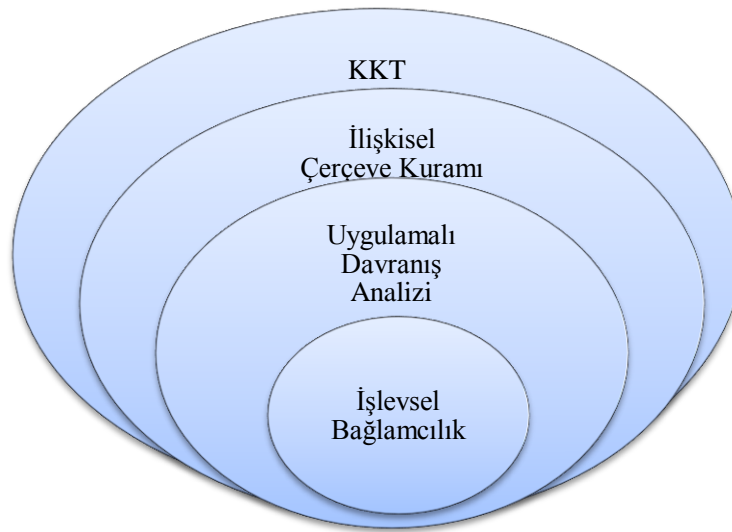
önemli bir etken olan bu faktörleri açıklamakta yeterli olamayışı, kuramcılarını farklı bir açıklama arayışına yöneltmiştir (Zettle, 2005; Zettle, 2011).

KKT'nin tarihsel gelişimine bakıldığında KKT terapisinin ilk gelişiminde ona kuramsal dayanak sağlayan, Skinner'ın kural temel analitik davranış analizi yaklaşımının etkilerinin görüldüğü 1970'li yıllar; ikinci safha olarak da 1980'lerde ilişkiyel çerçeve teorisinin etkisiyle dilin, sözel kontrol ve kural güdümlü davranışın kurama katıldığı ikinci safhadan sonra son olarak son ilişkiyel çerçeve kuramına dayanan işlevsel bağlamlılık yaklaşımını psikoterapiye entegre ederek günümüze ulaşmıştır (Zettle, 2011).

Bugünkü yapısına ulaşmadan önce KKT, "kapsamlı mesafe" kavramı ile ifade ediliyordu (Zettle, 2005). Bu ifadede de acı ve sıkıntılar ile birleşmeden onları kabul edebilmek vurgulanırken, ifade edilmek istenilenin, kaçınma veya objektiflik ile karıştırılmaması için kapsamlı mesafe kavramı yerine KKT kullanılmaya başlanmıştır.

2. 2. 2. Kuramsal Altyapısı

KKT'ni bir yapısal anlamda alt katta ilişkiyel çerçeve kuramı, zemin katta uygulamalı davranış analizi ve bodrum katta da işlevsel bağlamlılık şeklinde de ifade edilebilir (Harris, 2016). KKT aynı zamanda davranışçı bir terapi de olup insan gerçekleştirdiği her şeyi davranış olarak adlandırır (Ramnerö ve Törneke, 2017).



Şekil 2: KKT'nin kuramsal yapısı

2. 2. 2. 1. İşlevsel Bağlamlılık

Bağlamsal davranış bilim, kısmen dil ve bilişsel davranış teorilerindeki gelişmelere dayalı olarak, geleneksel davranış analizinin karmaşık insan davranışıyla evrimsel bir şekilde genişlemesini temsil eder (Levin ve Hayes, 2009). KKT, olayların kesinliğini, kapsamını ve derinliğini tahmin etme ve etkisini hedeflemek olan bağlamsalcılığın işlevsel bağlamlılığa özgü çeşitliliğinin pragmatik felsefesine dayalıdır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). İşlevsel bağlamlılıkta ifade edilen pragmatizm, bireyin davranışlarını anlamaya ve bu davranışı etkilemeye yarayan etkenleri belirlememizi sağlayan ölçüdür (Ramnerö ve Tördeke, 2017). Her birey birbirinden farklı ve özel olduğu için her birey farklı önceliklere sahiptir ve bu durum davranışları etkileyen gerçeklerin kişiden kişiye değişebileceğine işaret etmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2006).

Bir davranış ancak içinde gerçekleştiği koşullar (bağlam) çerçevesinde tanımlanıp, anlaşılabilir (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Bağlam davranışla ilişkili, davranışın tüm tarihsel ve durumsal unsurlardır. Davranışın işlevini, ortaya çıktığı bu tarihsel ve durumsal koşullar içinde değerlendirmeye işlevsel bağlamlılık denilmektedir (Ramnerö ve Tördeke, 2017). Pragmatizm bu doğrultuda kişinin terapi ortamında kişinin davranışların nesnel gerçekliğiyle ilgilenmek yerine değerlerine yönelik davranışların işlevselliği ile ilgilenir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2006). Bağlamsalcılığın bireyin kapsamlı bir bütün içinde bulunduğu bağlamda değerlendirilmesi ve klinik anlamda insanı kişisel anlam ve değerleri doğrultusunda ele alması hümanistik psikoloji ile kesişme noktalarındandır (Hayes, 2012).

2. 2. 2. 2. Uygulamalı Davranış Analizi

Organizmanın yaptığı her şey davranış olarak adlandırılır işlevsel bağlamlılıkta (Ramnerö ve Törneke, 2017). Skinner davranış analizi, bağlamsal bilimin psikolojideki örneğidir (Levin, Twohig ve Smith, 2016). Amaç davranışları tahmin etmek ve etkileyebilmek olduğuna göre davranışı anlayabilmek için onu içinde bulunduğu bağlamda değerlendirildiğinde bir anlam taşır. Böyle bir durumda davranışın ortaya çıktığı ortam (öncüller), davranış ve davranışı takip eden sonuç, davranış analizi ile bu bağlamda, parçaların birbiriyle ve bütün ile ilişkisinin anlaşılmasını sağlayarak, davranışları tahmin etme ve etkileyebilme noktasında önem arz etmektedir.

Ramnerö ve Törneke (2017) davranışın abc'si şeklinde davranış analizini formülle ifade edip görselleştirmişlerdir. Örnek verecek olursak davranış analizine X üniversite sınavına hazırlanmaktadır, deneme sınavına çok az bir zaman kalmıştır ve tamamlaması gereken konuları vardır. Bunu öncüller, davranış ve sonuç halinde şu şekilde ifade edebiliriz:



Şekil 3: X kişinin davranış analizi

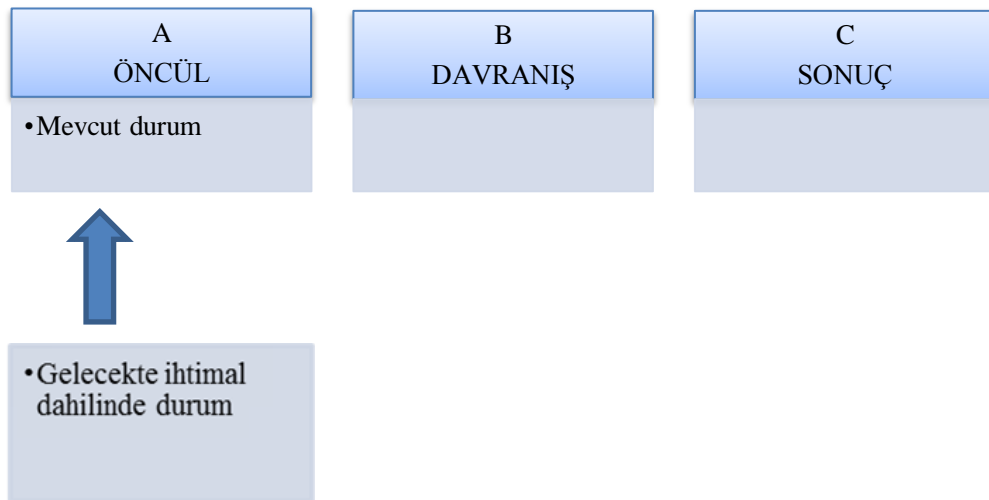
İşlevsel bağlamcılar, düşünce ile davranış arasındaki ilişkinin varlığını kabul etmekle beraber bu ilişkinin belli bir tarihsel ve durumsal bağlamda ortaya çıktığını ifade ederler (Yavuz, 2015) ve onlar için bilimin amacı öngörmek ve etki etmek olduğu için bunun da sadece fiziksel olarak var olana müdahale ile gerçekleştirilebileceğini ifade ederler (Levin, Twohig ve Smith, 2016). Davranış analizi, tanımlamanın ötesine geçerek davranışa dair işlevsel analizi boyutuna yükseldiğinde, davranışı kontrol etme ve etkilemeye dair önemli bir yetkinlik sağlamaktadır (Ramnerö ve Tördeke, 2017). Bu felsefeden beslenen KKT de davranış analizi ile ele aldığı davranışı, bireyin değerli ve anlamlı bir yaşam sürmesine sağladığı katkı oranında işlevsel olarak değerlendirir.

2. 2. 2. 3. İlişkisel Çerçeve Kuramı

İlişkisel çerçeve kuramına göre, insan zihinsel becerileri yoluyla olayları ve şeyleri fiziksel (renk, şekil vb.) ve soyut (değerli, kötü vb.) özellikleri karşılıklı olarak ilişkilendirebilir (Yavuz, 2015). İlişkisel çerçeve kuramına göre, dil ve biliş sayesinde insan, olayları sadece karşılıklı ve kombinasyonel şekilde değil keyfi olarak da ilişkilendirerek ilgili olayların işlevlerini dönüştürebilmektedir (Levin ve Hayes, 2009). Bu ilişkilendirme becerileri, çocukluktan başlayan pekiştirme süreçleri ile şekillenirken (Gregg, 2013) bireyin işlevselliği kadar psikopatolojilerinin de temelinde yer almaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

İlişkisel çerçeve kuramı, ilişkisel yanıtın, insan dili ve bilişinin çekirdeğini oluşturan işlevsel bir çalışan olduğunu ifade etmektedir (Levin ve Hayes, 2009). Öğrenme yaşantıları sayesinde uyarılar arasındaki ilişkilere yanıtlar vermekteyiz ve bu yanıtlar dil sayesinde kalıcı olmaktadır (Yavuz, 2015). İnsan, kendini direk uyarıcı işlevlerinden bağımsız kılıp ilişkisel yeni bağlar yoluyla bu uyarılara çok daha farklı tepkiler gösterebilmektedirler. Bir uyarıya başka bir uyarı üzerinden nasıl tepki vereceğimizi belirleyen faktör sosyal anlaşmalardır (Ramnerö ve Törneke, 2017). Örneğin küçük bir çocuğa verilen çikolatayı yemekten önce yememesi durumunda bir çikolata daha verileceği ifade edilir. Yemekten sonrayı beklemenin bir çikolata daha anlamına geldiğine dair bir ilişkilendirmenin kurulamaması çocuğun elindeki çikolatayı hemen yemesine neden olabilirken biraz daha büyüdüğünde aynı durumda (dil ve bilişteki gelişmeye bağlı olarak) bekleyip yemekten sonra iki tane çikolata yiyebilir. Bu örnekten de anlaşılacağı üzere, ilişkisel çerçeveleme sayesinde bağlamda bulunmayan bir durumdan uyarıcı işlevi sağlanarak davranışlar yönlendirilebilir.

Durumu anlamlandırarak uyarıcıların yerleştirildiği tepkiyi bu uyarıcının yerleştirildiği ilişkisel çerçeve belirlemektedir. Bu çerçeveler genel olarak karşılaştırmalı, zamansal ve hiyerarşik açılardan uyarıcıların değerlendirilmesini sağlar (Levin ve Hayes, 2009). Yukarıda verilen örneğe devam edilecek olursa, çocuk için yemekten sonra elde edebileceği duruma göre davranışlarını ayarlaması demek zamansal çerçevelemeye örnek olarak şu şekilde ifade edilebilir (Şekil 4):



Şekil 4: X kişinin davranışında zamansal çerçeveleme

İlişkisel çerçeveleme sayesinde ortamda bulunmayan durumlara peşinen bir yargıda bulunarak hareket edilebilmesi, karşılaşılan durumlarda problem çözme becerisini destekler (Ramnerö ve Törneke, 2017). İlişkisel çerçeve kuramı bu bağlamda, acımızı bizimle nasıl taşıyabileceğimizi ve en zararsız manzaraların, seslerin, kokuların veya olayların bile acı veren düşünceleri ve duyguları tetikleyebileceğini açıklamaktadır (Cullen, 2008).

Sözlü problem çözme ve akıl yürütme, psikopatolojiye yol açabilecek aynı bilişsel süreçlerden bazılarına dayanır ve dolayısıyla bu süreçleri ortadan kaldırmak pratik olarak uygulanabilir değildir. İlişkilendirme yoluyla öğrenilenler önemli ve özeldir. Bu sözel süreçler psikolojik sorunlarda da önemli rol alır ve bir kez oluştuğunda bu ilişkisel öğrenmeyi ortadan kaldıracak sağlıklı bir yol mevcut değildir. Bu yüzden KKT, sıkıntı yaratan durumlardan kaçılmayacağını ifade eder. Çünkü kaçınma çabaları bireyin öğrenme geçmişinin ilişkisel ağlarından kurtulmasını sağlamaz. Aksine ilişkisel bir ağın yapısını değiştirmek için tasarlanan ilişkisel ipuçları, hedeflenen olayların merkezileşmesi için işlevsel rol oynar hale gelerek söz konusu sıkıntılı durumu şiddetlendirebilir (Hayes, Barnes- Holmes ve Roche, 2001). Tek çözüm ilgili bağlamı manipüle ederek ilişkisel ağların işlevlerinin dönüşümü sağlanabilir (Levin ve Hayes, 2009). Örneğin, çocukluğundan beri çeşitli yaşantılarla “ben yetersizim” çıkarımında bulunarak kendini yetersizim kavramıyla ilişkilendirip etiketleyebilir. İlişkisel öğrenme bir kez gerçekleştiği için hayatı boyunca zihninde olacağı için tüm hayatını etkileyecektir. Bu durumda yapılabilecek şey düşünceyi değiştirmek yerine bu düşüncenin kişi üzerindeki etkisini değiştirmek olabilir. Şu şekilde: ben beceriksizim; beceriksiz olduğumu düşünüyorum, beceriksiz olduğuma dair bir düşüncem var şeklinde ifade ederek düşüncesiyle ilişkisine müdahale edilebilir. Bu da çocuğun kendine dair düşüncesi ile kaynaşıp bütünleşmek yerine düşüncesi ile arasına mesafe koyabilmesine yardımcı olacak tekniklerle sağlanabilir. Bu sayede bunun sadece bir düşünce olduğu gerçek durumla örtüşmek zorunda olmayan keyfi bir çıkarım olduğunu görebilmesini sağlayacak kadar düşüncesi ile kendisi arasında bir mesafe bırakır. Bu mesafe de onun mevcut durumlara yönelik yeni davranışlar denemesi için olanak sağlayabilir; çünkü bu müdahale ile kendisine var olabilmek için ilişkisel çıkarımdan farklı bir alan yaratmış oldu (Yavuz, 2015; Harris, 2016).

2. 2. 3. Psikolojik Esneklik

KKT kişisel değerleri açıkça ortaya koyarak ve bu değerlere uygun davranışlarda bulunarak hayata anlam katmayı, psikolojik esnekliği artırmayı hedefler. Psikolojik esneklik sadece daha az psikolojik problemle ilişkili değil daha kaliteli yaşam, duygusal iyi oluş, iş memnuniyeti ile ilişkili bulunmuştur (Bond ve Bunce, 2003; Butler ve Ciarrochi, 2007). KKT kuramsal temelinin terapi ortamında işlevsel terimlerle ifade edilmesini gerekliliği, orta düzeyde işlevsel kavramlar olarak psikolojik esnekliğe hizmet eden altı terime işaret eder: Bilişsel ayrışma, kabul, şimdiye odaklanma, bir bağlam olarak kendilik, değerler ve harekete geçmek (Vilardaga, Hayes, Levin ve Muto, 2009).

KKT'nin çekirdek fikri psikolojik ıstırabın “yaşantısal kaçınma” dan, bilişsel engellerden, kavramsallaştırılmış kendilik ile ilişkilerden, şimdiki zamanla ilişkinin kaybindan ve değerlere uygun olarak ihtiyaç duyulan davranışsal adımların sonucunda ortaya çıkan başarısızlıklardan kaynaklandığını ve bunların değerlere uygun davranışlardan alıkoyduğu için psikolojik katılığa sebep olduğudur (Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Kökleri, 2015). KKT insanın davranışlarını uzun vadeli değerleri doğrultusunda planlaması üzerine odaklanır ve istenmeyen içsel yaşantılardan kaçınmanın buna engel olduğunu belirtir (Soo, Tate ve Lane-Brown, 2011).

KKT'ne göre insan, duygu ve düşünceleriyle barışık ve onlarla savaşmadan, onlarla beraberlik içinde hayatını sürdürebilmesi için altı temel prensip vardır: Kabul, şimdiye odaklanmak, bilişsel ayrışma, bağlamsal olarak kendilik, değerler, değişime kararlılık (Tirch, Schoendorff ve Silbertstein, 2014). Psikolojik esneklik sağlayan bu altı alt boyutu şu şekilde özetleyebiliriz:

2. 2. 3. 1. Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışma, bir adım geride durarak zihindeki düşüncelerden, resimlerden ve hatıralardan uzaklaşmaktır (Harris, 2016). Bilişsel birleşmede ise, değerlerin ve amaçların yerine, zihni esir almış düşüncelerin yaşamı yönlendirmesidir. Bu düşünceler bir süre sonra bireyin davranış repertuarını daraltarak olayları ve durumları sorgulamadan katı bir çerçeve çizmesine neden olmaktadır çünkü

birleşilen düşüncelerin bulaştığı değerlendirmeler bireyin değerlerinden ve amaçlarından uzak ve etkisiz davranışlara sebep olmaktadır (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2006). Ayrışmanın amacı daha iyi hissetmek veya düşüncelerden kurtulmak yerine bu faydasız bilişsel süreçlerin davranış üzerindeki etkisini zayıflatarak bireyin psikolojik olarak anda olup kendini deneyime bırakabilmesini sağlamaktır (Harris, 2016). Paradoks, dikkatlilik, bilişsel uzaklaşma ve çeşitli diğer stratejiler, danışanların yarasız düşüncelerini yeni bir bağlamda deneyimlemelerine yardımcı olmak için kullanılır (Strosahl ve Patricia, 2009).

2. 2. 3. 2. Kabul

İnsan ilişkisel öğrenme dolayısıyla asla kaçtığı duygu ve düşüncelerden kurtulamaz, çünkü mutlaka bir uyarıcı ona kaçındığı şeyi hatırlatacaktır. Ayrıca kasıtlı olarak bu düşünce ve duyguları bastırmaya çalışmak, onlardan kaçınmak, kaçınılan duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasına ve davranışlara yansımaya da neden olmaktadır (Hayes, 2004). Kabul ise, içsel süreçleri yargılamadan, etkisini ve şiddetini değiştirmeye çalışmadan gözlemleyebilmektir. Kabul becerisi bireyin enerjisini ve zamanını, rahatsız edici süreçlerle dolu bir zihnin belirlediği eylemler yerine, amaçları ve değerleri doğrultusunda kullanabilmesini kolaylaştırır (Yavuz, 2015). KKT içinde, psikolojik sıkıntı kabulü ancak bu sıkıntının aktif bir şekilde önlenmesinin, kişisel olarak tutulan değerlere karşı maksimum etkin hareket etmesini engellemesi durumunda gösterilir. Danışanın değerleri aksini ifade etmediği müddetçe her zaman tüm psikolojik sıkıntıların kabul edilmesi önerilmemektedir (Blackledge ve Barnes- Holmes, 2009). Kabul bireyin koşulları pasifçe kabullenmesi anlamını taşımamaktadır. Kabul becerisi, bireyin değerleri ile çelişen bir durumda, sıkıntılarına rağmen kararlı bir şekilde harekete geçmesini, deneyime açık olmasını sağlar (Harris, 2016). Kabul becerisi için kullanılan bazı teknikler şu şekildedir:

2. 2. 3. 3. Şimdiye Odaklanma

Duygu ve düşüncelerden bilişsel olarak ayrışma ve onları oldukları gibi kabul ederek kaçınmaya çalışmama zihnin geçmiş ve gelecekle değil de içinde buldukları zaman ile meşgul olmasına, dikkatin yönlendirilmesine yardımcı olur (Yavuz, 2015; Ögel, 2012). Yaşanan anla ilişki kurma, uyanma, ne olup bittiğini gözlemleme, dünyaya katılma ve yaşamın her anının değerini bilmeye ilgilidir (Köroğlu, 2011). Bu da ancak gözlemleyen benliğin devrede olması ile sağlanabilir. Gözlemleyen

benlik olayları, durumları, düşünceleri, duyguları bir adım geri çekilerek yargılayamadan gözlemlemeyi sağlar. Bu kavram şu şekilde de ifade edebilir: Bireyin hayatı boyunca değişmeyen, benliğinin düşündüğünü, hissettiğini fark eden kısımdır gözlemleyen benlik.

2. 2. 3. 4. Bir Bağlam Olarak Kendilik

Kişiler kendileriyle ilgili yorumlayıcı ve değerlendirici öyküler yazarlar ve bu öykülere bağlanmaları yüksekse onların yaşamındaki etkisi de yüksektir (Yavuz, 2015). Bireylerin baskın öykülerindeki yetersizlik duygusu psikolojik yardım aramalarındaki önemli faktörlerden birisidir (Kararımak ve Bugay, 2010). KKT’de birey kendisinin sadece duygu, düşünce ve beyinden geçen imajlar olmadığını gözlemleyen benlik sayesinde fark edebilir, düşünen benlikten yükselen olumsuz duygu, düşünce ve imajların farkına vararak (Ögel, 2012) bunlardan referans almadan hayatına değer katan uzun vadeli amaçlarına yönelebilir (Yavuz, 2015). Bir bağlam olarak kendiliği ayırt etmeyle ilgili ilkeler şu şekilde özetlenebilir (Koroğlu, 2011):

- Düşüncelerin, duyguların, anıların sen değilsin.
- Tüm yaşamın boyunca seninle birlikte olmuş, bir sen var.
- Korkulacak bir şey varsa kimin bunun ayırımına vardığının ayırımına var.
- Ayırımına vardıklarının içeriği senden daha büyük değil, sen bu ayırımsadıklarını kapsıyorsun.
- Kendi yaşantılarını yaşayabilecek kadar donanımlısın.

2. 2. 3. 5. Değerler

Davranışlara yön veren ve daha anlamlı bir hayat için bire için pusula görevi üstlenen değerler, kişinin hayatında önem verdiği şeylerdir (Kalata ve Naugle, 2009). Bir şey ancak uğruna yapılan fedakârlık kadar değerlidir. “Bir şeyin azlığı ya da bulunmazlığı o şeye değer katmaz. Değer bir kıymet ifadesidir. Değerden yoksun olan her şey de anlamsız ve önemsizdir (Ersanlı, 2012). Değerler, acı verici duygu ve düşünceleri kabullenmemizde aracı rol oynarlar (Hayes, 2004). Bireyin değerlerinin berraklaşması davranışlarını uzun vadeli hedeflerine hizmet edecek şekilde gerçekleştirmesini sağlar (Yavuz, 2015). Duygusal denetim ve kaçınma ile

hareket eden bireyler eylemlerine değerlerini değil de uzun vadede işlevsiz stratejileri kılavuz edinerek, hayatlarında kendileri için önemli olan unsurlara - değerlerine- sırtlarını dönebilmektedirler. Bunun nedeni biraz da işlevsiz başa çıkma stratejileridir. Kişi için hayatta neyin önemli olduğu ve hayatlarını nasıl belirleyeceklerine işaret eden bireyin değerleridir (Köroğlu, 2011). Değerler de bireyin mevcut ve tarihsel bağlamı tarafından belirlenir (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

2. 2. 3. 6. Harekete Geçmek

KKT güç veya rahatsızlık verici olsa da değerler doğrultusunda değişime geçmekteki kararlılığı ifade ederken, (Soo, Tate ve Lane-Brown, 2011), mükemmel olmayı taahhüt etmez ve belirlenen hedefler doğrultusunda davranışlardaki değişimi hedefler (İzgiman, 2014). KKT'ne göre bu yeni davranışlar sadece konuşarak kazanılmaz, değişim için bu davranışları tecrübe etmek gerekir (Işık-Terzi ve Engüner-Tekinalp, 2011). İnsan değerlerini kendine rehber edindiğinde karşısına mutlaka engeller çıkacaktır. Önemli olan bu engellere rağmen değerlerin kılavuzluğundan vazgeçmeden bireyin eyleme geçmeyi sürdürmesidir (Köroğlu, 2011).

KKT'nin amacı olumsuz duygulanımdan kaçınmak için negatif pekiştirici görevi gören uyumsuz davranışların yerine kişinin değerlerinin rehberliğinde davranış sergileyebilmesidir (Bal, Çakmak, Yılmaz, Tamam ve Karaytuğ, 2015). Buraya kadar olan bilişsel ayrışma, kabul, şimdiye odaklanma, bağlam olarak kendilik ve değerlerin netleştirilmesi bireyin değerli bir yaşam yönünde harekete geçmesinde beceri repertuarını desteklemek için önemli becerilerdir.

2. 2. 4. KKT' nde Yöntem ve Teknikler

Üçüncü dalga BDT'lerden olan KKT, kendinden önceki kuşaklardan bazı tekniklerinden yararlanmasına rağmen bunları kullanım amacından farklılık göstermektedir. İkinci dalga BDT terapistleri davranışsal stratejileri doğru inançlar geliştirmek ve semptomları azaltmak için kullanırlarken üçüncü dalga BDT terapistleri daha meta-bilişsel hedefler için kullanılmaktadırlar (Brown, Gaudio ve Miller, 2011). Örneğin KKT'de maruz bırakma, işlevsiz olan düşüncelerin değişmesi için değil de kaçınma durumunun bırakılarak sıkıntılı duruma dair farkındalığı ve

kabulü artırmayı amaçlamaktadır (Vatan, 2016). Üçüncü dalga BDT'den KKT'ne ait bazı yöntem ve teknikler aşağıda sunulmuştur.

2. 2. 4. 1. Metafor Kullanma

Psikolojik danışma esnasında temel KKT kavramları metaforlar aracılığıyla danışana açıklanır. Terapide metafor kullanımı önemli bir noktanın didaktik olarak gösterilmesinden çok daha dikkat çekici olup alternatif çözüm yolları sunması ile terapi sürecini desteklemektedir (Lapsekili ve Yelboğa, 2014). KKT'de metafor kullanımına arabadaki çocuk metaforunu örnek verilebilir. İki çocuk uzun bir araba yolculuğu ile Disneyland'a gidiyor. Biri sürekli daha gelmedik mi diye mızızlanırken diğeri içinde bulunduğu anın, yolculuğun tadını çıkarıyor. Geri dönerken de çocuklar aynı şekilde davranıyor. Burada birinci çocuk hedef yönelimli olduğu için anın tadını çıkaramıyor, hayatı kaçırıyor. İkinci çocuk merakla etrafını keşfetmeye kendini verdiği için içinde bulunduğu her ortamda tam olarak varlık gösterebiliyor, çünkü değer yönelimli davranıyor. Bu metafor değer ve hedef yönelimli eylem arasındaki farkı ve anda olmayı vurgulamaktadır (Harris, 2016).

2. 2. 4. 2. Yaratıcı Umutsuzluk

KKT'nde davranışların genel geçer kalıplara göre terapist tarafından değerlendirilmesi söz konusu değildir. Terapi ortamında kriter danışanın değerleri ve bu mevcut durumda sergilemiş olduğu davranışlarının değerlere uygun bir yaşam sürmesindeki işlevselliğidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Psikolojik danışma ortamında danışan kötü duygu ve düşüncelerinden kurtulmak için kullanageldiği duygusal kontrol repertuarıyla gelir. Bu işlevsiz stratejiler, kaçınma, hazın peşinde koşan davranışlar gibi, bireyi değerlerinin rehberlik etmediği bir hayata sürükleyebilmektedir. Sürekli mutlu hissedebilmek amacıyla olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etmek için geliştirmiş olduğu yöntemler iflas ettiği için danışma ortamına gelen bireylere aslında verilmek istenen mesaj aslında hayatı tüm renkleriyle yaşayabilme yürekliliğini gösterebilmenin gerçek mutluluk olduğudur. Kaçınmak için gerçekleştirmiş olduğu davranışların uzun vadede ona maliyeti hakkında farkındalık geliştirebilmesi için danışanın istemediği şeylerle başa çıkmak için ne yapıyordu, bu yollar işe yaradı mı, bunun uzun vadede bedeli ne olduğu konusunda danışanın iç görü geliştirmesi hedeflenir psikolojik danışmada (Harris, 2017; Harris, 2016).

2. 2. 4. 3. Ayrışma Teknikleri

Ayrışma bir süreç olup çeşitli tekniklerle desteklenir. Bu tekniklerden birkaçı aşağıda özetlenmiştir:

Düşünceleri Etiketlemek

Bu yaklaşım düşünceleri, hisleri, anıları ve bedensel duyumları geçerken yakalayarak adlandırma üzerine kurulu, böylece tüm bunların sadece birer düşünce, duygu veya duyum olarak algılanmasına yardımcı olunuyor. Örneğin “ Bugün daha sonra yapacak işlerim var.” cümlesini şu şekilde etiketlenebilir: “Bugün daha sonra yapmak zorunda olduğum şeyleri düşünmüştüm”(Hayes ve Smith: 2005) şeklinde.

İç görü

Bireyi esir alan düşünceyi irdelemesi istenir: Bu düşüncenin tesirine girdiğinizde, davranışlarınızı nasıl etkiliyor? Ne yapmaya başlıyorsunuz ya da sizi ne yapmaktan alıkoyuyor? Böylece düşüncenin kontrolü ele almasına izin verdiğinde ne gibi sonuçlar yaşadığını idrak etmesi hedeflenir (Harris, 2016).

2. 2. 4. 4. Kabul Teknikleri

Kabul, her an olan içsel olaylara karşı esnek ve açık bir tutumla yaklaşabilme becerisini ifade ediyor. Tam da o anda hissettiklerinden kaçınmak için çeşitli çabalarla acıyı taze tutmak yerine ona bir yer açıp onu önyargısız bir dikkatle deneyimlemektir. Bireyin gündemini işgal eden stres ve onun motive ettiği kaçınma davranışlarının sergilenmesini engeller (Yavuz, 2015). Bu beceride tekniklerin amacı bireyin biraz maruz bırakma yoluyla kaçındığı duyguya dair toleransının ve farkındalığının artmasıdır (Brown, Gaudiano ve Miller, 2011). Örneğin bireyin madde kötüye kullanımı yoluyla duygusal uyuşturmaya girmek yerine doğal olarak ortaya çıkan üzüntü hissetmeyi seçmesi gibi olabilir (Miller, 2015).

Normalleştirme

Danışana ızdırabı noktasında “Bu hissin sizin kalbi olan ve etrafında olup bitenleri umursayan biri olduğunuzu söylüyor. İnsanlar olarak beklentilerimiz ve gerçekte sahip olduklarımız arasında mesafe bulunduğunda hissettiğimiz tam da bu oluyor.” şeklinde açıklamada bulunulur (Harris, 2016).

2. 2. 4. 5. Farkındalık Teknikleri

Yargısız bir şekilde, bilinçli bir dikkatle, anda gerçekleşen, içsel ve dışsal deneyimlere odaklanmayı içerir.

Gözlemci

İçsel (düşünceler, duygular, anılar, duyular ve istekler) ve dışsal (beş duyunun getirdikleri) deneyimlerin doğuşuna ve batışına dikkat etmek (örneğin “Akşam yemeğinde ne olduğunu merak ediyorum.” Düşüncesini fark etmek, ağacın rüzgarda çıkardığı sesleri duymak, nefes alırken burnundan geçen havayı fark etmek gibi) (Miller, 2015).

Üzüm Yeme

Kuru üzümle yapılan egzersizde farkındalık becerisi üzerinde çalışılır. Dokunma ve tatma duyusu ile bir üzüm tanesinin önce dokunulması, evrendeki diğer üzüm taneleri arasındaki yerinin düşünülmesi, yüzeyine, rengine ve dokusuna dikkat edilmesi, ağızda bekletilmesi, uzun süre çiğnenmesi ve yutulması ile farkındalık becerisi üzerinde durulur (Harris ve Smith, 2005).

2. 3. Yaşamda Anlam ile İlgili Yayın ve Araştırmalar

2. 3. 1. Yaşamda Anlam ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Demirbaş (2010) yaşamda anlam ve yılmazlık ilişkisini incelediği çalışmasında, yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına ve fakültelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini; yaşamda anlam ölçeğinin alt ölçekleri yaşamda anlamın varlığı ve aranması ile yılmazlık ölçeğinin toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler alt ölçekleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili bulunurken, yeniliklere açık olma alt ölçeği ile arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Çolak (2010) logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın sosyal fobi üzerindeki etkisini araştırdığı deneysel çalışmasında anksiyete düzeyi yüksek 16 kişiden oluşan gönüllü katılımcı ile çalışmıştır. Bu katılımcılardan tesadüfi yolla oluşturduğu deney ve kontrol gruplarından oluşan çalışma grubundan verileri Demografik Bilgi Formu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Sosyal

Anksiyete Ölçeği ile toplamıştır. Deneş grubuna gerçekteşirilen 9 oturumluk logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının sosyal anksiyete düzeyini, olumsuz değerdendirilme korkusu düzeyini, sosyal kaçınma, kritize edilme kaygısı düzeyini değersizlik duygusu düzeyini düşürmede etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Taş (2011) öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç dış kontrol odağının çeşitli değışkenler açısından incelemiştir. Ayrıca aynı çalışmada bu dört kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, meslekteki geçen çalışma süresi, eğitim durumu ve medeni durum değışkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediklerini de araştırmıştır. Örneklem olarak 144 erkek, 219 kadın toplam 363 öğretmenin yer aldığı çalışmada, ölçme aracı olarak bilgi toplama formu, Yaşamın Anlamı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Rotter'in İçdış Kontrol Odağı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda mevcut anlam alt boyutu ile yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma arasında pozitif, içdış kontrol odağı arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin mevcut anlam alt boyutunun cinsiyet, yaş, meslekteki çalışma süresi, eğitim durumu ve medeni durum açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerin aranan anlam alt boyutunun cinsiyet ve medeni durum açısından anlamlı farklılık gösterdiği; yaş, meslekte geçen çalışma süresi ve eğitim durumu açısından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Arda (2011) kanser hastalarında (N= 69) yaşamda anlamı ve yaşamda anlam ile yaşamda anlamı etkileyebilecek demografik özellikler, hastalıkla ilgili değışkenler, stresle başa çıkma tarzı, algılanan sosyal destek, yaşam kalitesi, depresyon ve psikopatolojik eğilimler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında ayrıca kanserli hastalar ile majör tıbbi bir hastalığı olmayan örneklem (N=75) arasında da karşılaştırma yapmıştır. Ölçme aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Tutumu Profili, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu, Beck Depresyon Envanteri, Kısa Semptom Envanteri" kullanılan çalışmada, kanser hastaları ile sağlıklı bireyler arasında yaşamda anlam düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kanser hastalarında yaşamda anlam ile problem odaklı başa çıkma, algılanan sosyal destek, yaşam kalitesi pozitif yönde ilişkiliyken, depresyon ve

psikopatolojik eğilimler negatif yönde bir ilişki içindedir. Sağlıklı grupta yaşamda anlam ile diğer değişkenler arasındaki ilişkilerin de benzer yönde olduğu bulunmuştur.

Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme (N=285) yürüttükleri çalışmalarında umut, yaşamda anlam ve anlam arayışının öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Dursun (2012) yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolünü araştırdığı çalışmasında, Yaşamın Anlamı Anketi, Yaşam Yönelimi Testi, Umud Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Kısa Formu, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğini 1160 üniversite öğrencisine uygulamışlar ancak analizler 984 (582 kız, 402 erkek) öğrenci ile tamamlanmıştır. Sonuçlara bakıldığında yaşamın anlamı anketinin her iki alt ölçeği, iyimserlik, umut ölçeğinin yalnızca amaca güdülenme alt boyutunun, yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Bektaş (2012) orta ve üst düzey yöneticiden (N=97) oluşan örneklem üzerinde yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yaşam anlamı düzeyine olan etkisini araştırdığı çalışmasının sonuçlarına göre, yaşam anlamının mevcut anlam alt boyutu ile içsel motivasyon ve iş tatmini arasında pozitif; dışsal motivasyonla arasında, negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, yöneticilerin mevcut anlam düzeyinin cinsiyet ve medeni durum açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği; yaş, eğitim durumu, toplam çalışma süresi, kurumdaki çalışma süresi ve aylık ücret açısından anlamlı farklılıklar olmadığı; yöneticilerin aranan anlam alt boyutu ile iş tatmini arasında pozitif ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Aranan anlam düzeyinin eğitim durumu, toplam çalışma süresi ve aylık ücret değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği; cinsiyet, yaş, medeni durum, kurumdaki çalışma süresi açısından anlamlı farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yüksel (2012) örneklemin 465 lisans öğrencisinin oluşturduğu araştırmasında ‘genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı’ arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Ölçme aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Yaşamın Anlamı Ölçeği ve Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Yaşamın anlamının cinsiyet, algılanan sosyoekonomik düzey ve ebeveyn birlikteliği ya da ayrı oluşuna göre anlamlı

farklılık göstermediği, bunun yanında genç yetişkinlerdeki yaşamın anlamı, algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırasındaki konuma göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Aşk tutumları ile yaşamın anlamı arasındaki ilişki ise; tutkulu aşk tutumuna sahip bireyler yaşamlarında anlam bulmakta, bununla birlikte geleceğe yönelik de anlam aramaktadırlar. Oyun gibi aşk yaşayan bireyler şu ana ilişkin yaşamlarında anlam bulamazken geleceğe ilişkin anlam aramaktadırlar. Arkadaşça aşk tutumuna sahip bireyler de yaşamlarında şu ana ilişkin anlam bulmakta, geleceğe yönelik anlam aramakta ve tutkulu aşk tutumuna sahip bireyler gibi hayatı genel olarak anlamlı bulmaktadırlar.

Çolak (2014), 12'şer kişiden oluşan deney ve kontrol grupları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada affetme esnekliğini kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama boyutlarının tümünde logoterapiye dayalı grupla psikolojik danışmanın etkili olduğunu ve bu farkın izleme ölçümlerinde de koruduğunu bulmuştur.

Düşünceli (2015) 11 deney, 11 kontrol olmak üzere 22 katılımcıdan oluşan çalışma grubunda yürüttüğü deneysel çalışmada on hafta boyunca deney grubuna uygulanan logoterapi temelli grupla psikolojik danışmanın kontrol grubuna göre anlamlı biçimde travma sonrası hayata küsmeye davranışında azalmayı sağladığı ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de korunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Cömert, Atalay- Özyeşil ve Özyürek (2016) tarafından 400 lisans öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada üzücü çocukluk çağı anıları, anksiyete, stres, anlamın varlığı ve anlamın arayışının, yaşam memnuniyetini yordamada ayrı bir yeri olduğunu bulmuşlardır.

Şanlı (2016) logoterapiye dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programının ergenlerin sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmaya etkisini incelediği çalışmada deney grubuna, 11 hafta süresince, haftada bir kez psikoeğitim programını uygulanmıştır. Logoterapiye dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programının bireylerin olumsuz kimlik algısının azalmasında, sağlıklı bir kimlik algısı geliştirmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ok (2016), anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelediği çalışmada katılımcı grubu öğrencilerinin son test

puanları arttığını, ancak katılımcı ve kontrol grubu öğrencilerinin son test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Ünal (2017), anlam ihtiyacı temelinde birey-iş uyumu ile iş-aile çatışması, örgüte bağlılık ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkide anlamlı işin aracılık etkisini incelediği çalışmada, anlamlı işin anlam ihtiyacı temelinde birey-iş uyumu ve iş-aile çatışması arasındaki aracılık etkisi olduğu ve anlamlı işin anlam ihtiyacı temelinde birey-iş uyumu ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkide aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2. 3. 2. Yaşamda Anlam ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Harlow, Newcomb ve Bentler (1986) çalışmalarında genç yetişkinlerde (N=722) yaşam amacı olmayışı ile depresyon, madde kullanımı ve öz kıyım düşünceleri arasındaki ilişkiye dikkat çekmişlerdir. Bu araştırmaya göre ruhsal hastalıklarda erkekler alkol ve madde kullanımına yönelirken kadınlar intihara yönelmektedirler. Yaşamda anlam veya amaçsızlık durumunda ise tersine kadınlar madde kullanımına yönelirken erkekler intihara yönelmekte oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Lindeman ve Verkasalo (1996) itfaiyecilik, hemşirelik, sosyal hizmetler ve psikoloji bölümlerinde eğitim gören 308 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada mesleki kariyer ve çalışma hayatıyla ilgili somut hedeflere sahip eğitim alan bireylerin yaşamı daha anlamlı bulduklarını tespit etmiştir.

Zika ve Chamberlain (1992) evde çocuk ve yaşlı bakan anneler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında iyi oluşun üç boyutunun (yaşam memnuniyeti, pozitif ve negatif duygu) yaşamda anlamla ilişkisine bakmışlar ve yaşamda anlamın iyi oluşun pozitif yönleri ile daha güçlü ilişki içinde olduğunu sonucuna ulaşmışlardır.

Debats, Drost ve Hansen (1995) çalışmalarında, anlamın kişinin kendisi, diğerleri ve dünyayla olan bağlantısı ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu, anlamsızlığın da kişinin kendi potansiyeline, insanlara ve amaçlı bir yaşama sırtını dönmesi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Geçmişteki stres verici olaylarla etkin şekilde baş edebilme ile anlam duygusunun varlığı arasında güçlü bir ilişki olduğuna işaret eden araştırmacılar, yaşamda anlamın genel ve psikolojik iyilik halini etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) ise hayatın anlamsız ve sıkıcı oluşundan kaynaklanan patolojilerle baş etmede pozitif kişilik özellikleri ve kuramların altını çizerek hayatın anlamını pozitif psikoloji alanına dahil etmişlerdir.

Streger, Frazier, Oishi ve Kahler (2006) çalışmalarında Yaşamın Anlamı Envanterinin anlamın varlığı alt ölçeğini, yaşam memnuniyeti, olumlu duygu durumu, dindarlık, dışadönüklük ve sosyal uyum ile pozitif ilişkili bulunurken, olumsuz duygular, nörotizm ve depresyon ile negatif ilişki bulmuşlardır. Anlamın aranması alt boyutu ile de depresyon, olumsuz duygular ve nörotizm arasında olumlu yönde bir ilişkinin varlığını tespit etmişlerdir.

Schlegel, Hicks, Arndt ve King (2009) çalışmalarında, doğru ve sağlıklı benlik kavramının yaşamda anlamla ilgili yargıları etkilemede merkezi bir öneme sahip olduğunu ifade etmişleridir. Bireyin sahip olduğu benlik kavramı olayları anlamlı veya anlamsız olarak değerlendirmesinde yönlendirici olarak rol alırken benlik kavramının kolayca harekete geçmesi, yaşanan olayın doğru ve sağlıklı benlik kavramında bulunmaması halinde bile denetimlerin anlamlı bulunmasında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Krause (2009) çalışmasında yaşamda anlam ile yaşlılıkta ölüm arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre, anlamın boyutlarından güçlü bir hedefe sahip olmanın ölüm oranıyla ters yönde güçlü bir ilişkisi olduğunu, anlam duygusunun olmayışının, sağlığı olumsuz etkileyerek ölüm olasılığını artırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Lightsey ve Boyraz (2011), 232 kişilik örnekleme, Yaşamın Anlamı Envanteri, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği uygulayarak yürüttükleri çalışmalarında pozitif otomatik düşüncelerin yaşamın anlamı ve yaşam doyumunu etkileyen güçlü belirleyiciler olduğu sonucuna varmışlardır.

Stegera, Oishib ve Kesebir (2011) anlamın varlığının, anlam arayışı içinde olan bireylerde, yaşam doyumunu ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca yaşam memnuniyetine dair hedeflere yönelik değerlendirmelerin yaşamın anlamına dair bilgiler tarafından şekillendirildiği sonucuna ulaşmışlardır.

Boyras, Lightsey ve Can (2013) Yaşamın Anlamı Envanterini Türkçe uyarlayarak kültürler arası karşılaştırma yaptıkları çalışmalarında, daha önce yapılan yaşamda anlam araştırmalarının aksine, anlamın araştırılması boyutu düşük çıkarken, anlamın varlığı puanları yüksek çıkmıştır. Ayrıca, Türk örneklemede anlamın varlığı ve anlamın araştırılması alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bununla beraber, her iki kültürdeki örneklemede de anlamın araştırılması alt boyutu ile yüksek düzeyde iyilik hali ve pozitif duygular ilişkili bulunurken anlamın aranması alt boyutu da negatif duygularla ilişkili bulunmuştur.

2. 4. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Araştırmalar

Kabul ve kararlılık terapisine dayalı olarak psikolojik esnekliği konu alan çalışmalar ülkemizde henüz çok yeni olmakla beraber ilk önce ulaşılabilen ilgili yurtiçi literatüre sonrasında da yurtdışı literatüre aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

Psikolojik esnekliği psikolojik kabul olarak alan Onursal (2006), ‘‘iş kontrolü, psikolojik kabul ve iş kontrolü ile tükenmişlik ve fiziksel sağlık arasındaki ilişki’’yi araştırdığı 199 kişiden oluşan örneklemeden elde ettiği verilerden, duygusal tükenmişlik ve fiziksel sağlık üzerinde psikolojik kabulün ve kontrol isteğinin ortak etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Neziroğlu (2010) tarafından niversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada ‘‘Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem zme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişki’’ incelenmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda, ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme artıkça yaşantısal kaçınmanın da artacağı bulgusuna ulaşırken yaşantısal kaçınmanın yürüttüğü çalışmada depresif belirtiler için yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Pamir-Akın (2010) ise 60 yaş üzeri, huzurevinde kalan, 102 katılımcı üzerinde yürüttüğü çalışmasında yaşlılığın getirmiş olduğu çeşitli süreçleri değiştirilemez yönleriyle kabul edebilme ve bunlarla barışık şekilde yaşayabilme düzeyinin geriatrik kaygı düzeyi üzerindeki etkisini araştırmıştır. Sonuçlara göre psikolojik kabul düzeyi geriatrik kaygının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Demirci-Seyrek ve Ersanlı (2016) 723 niversite ğrencinden toplanan verilerden elde ettikleri bulgular sonucunda, anlam arayışı, anlamın varlığı, yaşamın anlamı ve

psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik esneklik düzeyinin, kendilerini algıladıkları mutluluk durumuna ve yaşamda belirgin bir amaca sahip olma düzeylerine göre de anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Cansız (2016), şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin değerlendirilmesine ve klinik özelliklerle ilişkisinin gösterilebilmesine bir katkı sağlamayı hedeflediği çalışmasını 18-65 yaş arası, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatrik Bozukluklar Merkezi'nde tedavi gören şizofreni tanısı almış 110 hasta ve halihazırda psikiyatrik yakınması olmayan 110 sağlıklı gönüllü bireyden edinilen veriler üzerinde yürütmüştür. Çalışma grubu ve kontrol grubu seçilirken basit randomize örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Her iki gruptaki katılımcılar Sosyodemografik Veri Formu, Bilişsel Birleşme Ölçeği, Değerler Doğrultusunda Yaşam Ölçeği, Bağlamsal Benlik Ölçeği, Freiburg Kendinelik Envanteri ve Kabul ve Eylem Formu-II' den oluşan değerlendirme araçlarını kendileri yanıtlarken, şizofreni grubunda ek olarak Pozitif ve Negatif Sendrom Ölçeği ile Şizofreni Hastaları için Yaşam Niteliği Ölçeği klinisyen tarafından uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan, şizofreni hastalarının sağlıklı bireylere göre psikolojik açıdan daha katı olduğunu ve psikolojik esneklik bileşenlerinin hastaların klinik özellikleri ve işlevsellikleri ile ilişkili olduğunu sonucuna ulaşmıştır.

Usta (2017), "Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının" ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeyleri üzerindeki etkililiğini araştırdığı çalışmasını 12'si kız, 12'si erkek olmak üzere toplam 24 lise öğrenciden oluşan çalışma grubu üzerinde yürütmüştür. Deneysel bir çalışma olan bu araştırmanın bağımlı değişkenini Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu puanları, bağımsız değişkenini ise "Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psikoeğitim Programı" oluşturmaktadır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' den alınan puanlara göre oluşturulan deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen sekiz oturumluk "KKT Yönelimli Psikoeğitim Programı" uygulanmıştır. Kontrol grubuna yönelik herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda araştırmacı, "Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının" ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini azaltmada, kabul ve eyleme geçme düzeylerini artırmada anlamlı

düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de değişmediği görülmüştür.

Ercengiz (2017), bu araştırma kapsamında KKT temelli geliştirilen psikoeğitim programının bireylerin karar verme stilleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinden oluşan araştırma grubu Karar Verme Stilleri Ölçeğinden elde edilen puanlara göre en yüksek puan alan katılımcılardan çalışmaya katılmakta gönüllü olanlardan kura ile 12'şer kişiden oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubunda yer alan katılımcılara araştırmacı tarafından geliştirilen karar verme kavramının tanıtılması, karar verme stilleriyle ilgili farkındalık oluşturulması ve değerler yönelimli farkındalık oluşturulmasını amaçlayan psikoeğitim programı uygulanmıştır. Edinilen bulgulara göre KKT yönelimli psikoeğitim programının bireylerin Bağımlı Karar Verme Stillerinde anlamlı düzeyde düşüşler oluşturduğu ve bu düşüşün izleme testinde de devam ettiği belirlenmiştir. Ayrıca, KKT yönelimli psikoeğitim programının bireylerin kaçınmacı Karar Verme Stillerinde anlamlı düzeyde düşüşler oluşturduğu ve bu düşüşlerin izleme sürecinde de devam ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Yurtdışı çalışmalara bakıldığında, yaşantısal kaçınmanın psikolojik ve bedensel sağlık sorunlarının gelişmesinde merkezi bir rolü olduğunu vurgulayan çeşitli çalışmalar vardır (Hayes vd., 2004; Kashdan, Barris, Forsyth ve Streger, 2005; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Lillis ve Hayes, 2008).

KKT stratejilerini içeren önleme programlarının, ağrı ile baş etmede bireyin acının inanırlığını ve deneysel kaçınmayı azaltarak değer odaklı davranışların gösterilmesini artırdığı bulgusuna ulaşan çalışmalar mevcuttur. Bunlardan Hayes, Bissett, Korn ve Zettle (1999)'in üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada deney (N=8), kontrol (N=13) ve plesebo (N=11) gruplarında soğuk uygulama sonucu yaşanan ağrıya karşı KKT'ye dayalı müdahale uygulanan deney grubundaki katılımcılarda ağrıya toleransın arttığını ve algılanan ağrının azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Gutiérrez, Luciano, Rodríguez ve Fink (2004) deneysel ağrı ile baş etmede KKT ve bilişsel temelli başa çıkma stratejilerini etkisini araştırdıkları çalışmalarında 40 katılımcıda oluşan araştırma grubunda deney

grubu, kontrol grubuna göre, ağrıya daha yüksek tolerans gösterirken deneyimlenen ağrının inanırlığının kontrol grubuna göre daha düşük olduğunu rapor etmişlerdir.

Dalrymple ve Herbert (2007) sosyal anksiyete durumu yaşayan 19 katılımcı ile yürüttükleri on iki haftalık maruz bırakma ve KKT odaklı çalışmalarında katılımcılar, değer yönelimli davranışlarının artarken sosyal korkularında azalma olduğunu rapor etmişlerdir. Araştırmacılar, KKT'nin değer yönelimli davranışın geliştirilmesini destekleyerek ve yaşantısal kaçınma durumunu azaltıp anksiyeteyi yaşamayı istekli hale getirdiğini vurgulamaktadırlar.

Roemer, Orsillo ve Salters- Pedneault (2008), yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylerle yürüttükleri çalışmada anksiyete ve depresyon belirtilerinin hem katılımcılar hem de terapistler tarafından azaldığını rapor ettiklerini ifade etmişlerdir. Bunun nedeni olarak KKT'ne dayanan oturumlar neticesinde katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeylerinin azalması ile bilinçli farkındalık düzeylerinin artması olarak ifade edilmiştir.

Masuda, Hayes, Lillis, Bunting, Herbst ve Fletcher (2009), ruhsal hastalıklara yönelik damgalamayı azaltmak için 22 katılımcıdan oluşan psikoloji kursu öğrencilerinden edindikleri verilerden, yürüttükleri KKT grup terapi atölye çalışması sonrasında, artan psikolojik esneklikle beraber ruhsal damgalamaya yönelik önyargıların azaldığını ifade etmişlerdir.

Karekla ve Constantinou (2010), KKT'nin de tıpkı dini başa çıkma yöntemleri gibi kanser hastalarına destek sağlayabildiğini vurgulamışlardır.

Flaxman ve Bond (2010) işyerinde stres ile baş etme için birer hafta arayla iki yarım günlük oturumlar şeklinde gerçekleştirilen deneysel çalışmalarında, KKT'ne dayalı önleme grubu, bilişsel terapiye dayalı psikoeğitim grubu ve kontrol grubu sonuçlarının karşılaştırılması sonucunda, psikolojik esnekliğin artmasının işlevsiz bilinçlerin değişmesinden daha yüksek oranda psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğu sonucunu edinmişlerdir. Bunda KKT'nin bireylerin deneyimlerine dair duygu ve düşünceleri hakkındaki psikolojik bağlamı değiştirmesinin etkili olduğu ve artan psikolojik esneklik ile yaşantısal kaçınmanın azaldığı ifade edilmiştir.

Fledderus, Bohlmeijer, Smit ve Westerhof (2010) yetişkin katılımcılarla gerçekleştirdikleri KKT ve bilinçli farkındalık temelli sekiz oturumluk müdahale programı sonucunda katılımcıların, oturumlarda KKT' nin altı ögesini ve her oturumda da bilinçli farkındalık eğitimlerini işlediği oturumlar sonucunda 49 kişilik deney grubunda, bekleme listesindeki 44 katılımcıya göre, son test ve izleme testlerinde kabul ve değer yönelimli davranış becerilerinin artması suretiyle olumlu ruh sağlığının geliştiği bulgusuna ulaşmışlardır.

Fledderus, Bohlmeijer ve Pieterse (2010) deneyimsel kaçınmanın uyumsuz başa çıkma stilleri, psikopatoloji ve olumlu ruh sağlığı arasındaki aracı rolünü araştırmışlardır. Hafif ve orta düzeyde psikolojik strese sahip 93 yetişkin katılımcı başa çıkma stilleri, psikopatoloji (depresyon, anksiyete ve alkol kullanımı) ve olumlu ruh sağlığı (duygusal, psikolojik ve sosyal iyi oluş) yönünde yapılan değerlendirmeler sonucunda hem deneyimsel kaçınmanın pasif başa çıkma ile artan depresyon ve anksiyete arasında aracı rolü olduğunu, ayrıca azalan iyilik hali ile pasif başa çıkma arasında aracı rolü olduğunu bulmuşlardır. Bunu da deneyimsel kaçınmayı kullanma eğiliminde olan bireylerin psikopatoloji geliştirme duygusal ve psikolojik iyilik halinin bozulması riskini artırabileceği sonucuna varmışlardır.

Biglan, Layton, Jones, Hankins ve Rusby (2011) 42 katılımcıdan oluşan erken çocukluk dönemi özel eğitim öğretmenleri grubunda yürüttükleri KKT temelli önleme programı sonrasında, katılımcıların deneyimsel kaçınma düzeyleri azalırken kendinelik, değerli yaşam ve öz yeterlilik düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Frögéli, Djordjevic, Rudman, Livheim, ve Gustavsson (2015), hemşire adayları üzerinde stresli duygu ve düşüncelerin olumsuz etkisini azaltmak için, kabul ve yüklenim terapisi tekniklerinden oluşturdukları altı haftalık grup oturumları yürüterek gerçekleştirdikleri çalışmalarında bilinçli farkındalığın arttığını ve yaşantısal kaçınmanın azaldığını ve ayrıca algılanan stresin sürekli bir düşüş gösterdiğini ifade etmişlerdir.

Pülschen ve Pülschen (2015) ise özel eğitim bölümü öğrencileri üzerinde KKT' ne dayalı grup oturumlarının öğrencilerin algıladıkları stres düzeyini düşürdüğünü ve iş birliğine dayalı uzlaşma yollarını artırdığını ifade etmişlerdir.

Räsänen, Lappalainen, Muotka, Tolvanen ve Lappalainen (2016) üniversite öğrencileri üzerinde (N=68) stres, anksiyete ve depresyonla ilişkili yaygın problemleri azaltmak için internet yoluyla yürüttükleri KKT temelli yedi haftalık müdahale ve iki yüz yüze görüşme oturumundan oluşan program sonucunda katılımcıların yaşam memnuniyetlerinin, farkındalık becerilerinin ve algıladıkları stres düzeyinin kontrol grubuna göre oldukça düşük seviyede olduğunu ifade etmişlerdir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, veri analiz teknikleri, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, denekler, araştırmada kullanılan ölçme araçları, KKT ilkelerine göre hazırlanmış psikoeğitim programının genel özellikleri, deney ve kontrol gruplarına uygulanan deneysel işlemler tanımlanacaktır.

3. 1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli Solomon Dört Gruplu Deneysel modeldir. Rastlantısal olarak atanan üyelerden oluşan dört gruptan ikisi deney ve ikisi de kontrol grubudur. Solomon modelinde istatistiksel işlemler için biri deney ve biri de kontrol grubu olmak üzere iki grup üzerinde öntest işlemi uygulanırken, sontest işlemi dört grubun tamamı üzerinde gerçekleştirilir (Erkuş, 2011). Solomon modeli öntest- sontest kontrol gruplu modelle, sontest kontrol gruplu modelin bir arada kullanılmasıyla oluşmaktadır. Bu sayede Solomon dört gruplu deneysel model iç ve dış geçerliliği birlikte koruyan en güçlü deneme modelidir (Karasar, 2011). Dış geçerlik elde edilen sonuçların benzer gruplara genellenebilirliğine işaret ederken, iç geçerlik araştırma sonuçlarına ulaşılırken izlenen sürecin çalışılan gerçekliği ortaya koymada yeterliliğine ilişkindir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırma modeline göre gerçekleştirilecek işlem ve yapılacak ölçümler tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmanın Deneysel Deseni

Gruplar	N	Öntest	Grup Uygulamaları	Sontest	İzleme
Deney 1	9	Yaşamın Anlamı Envanteri	KKT Dayalı Psikoeğitim Programının Uygulanması (8 oturum)	Yaşamın Anlamı Envanteri	Yaşamın Anlamı Envanteri
Deney 2	9	Uygulanmadı	KKT Dayalı Psikoeğitim Programının Uygulanması (8 oturum)	Yaşamın Anlamı Envanteri	Yaşamın Anlamı Envanteri
Kontrol 1	9	Yaşamın Anlamı Envanteri	Herhangi Bir Uygulama Yapılmadı.	Yaşamın Anlamı Envanteri	Yaşamın Anlamı Envanteri
Kontrol 2	9	Uygulanmadı	Herhangi Bir Uygulama Yapılmadı.	Yaşamın Anlamı Envanteri	

Araştırmanın bağımlı değişkeni Yaşamın Anlamı Envanteri alt ölçeklerinden katılımcıların aldığı puanlar olurken, araştırmanın bağımsız değişkeni de deney gruplarına uygulanan, KKT'ne dayalı psikoeğitim programıdır. Kontrol gruplarında ise hiçbir işlem yürütülmemiştir. Bu desen doğrultusunda Deney 1 ve Kontrol 1 gruplarına uygulamalar başlamadan önce, öntest için Yaşamın Anlamı Envanteri (Streger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006) uygulanmış, psikoeğitim programı bitince dört gruba da sontest olarak Yaşamın Anlamı Envanteri uygulaması tekrarlanmıştır. Uygulamaların bitiminden sonra KKT'ne dayalı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri üzerindeki etkisini zaman etkisinden bağımsız ve uzun süreli olup olmadığını tespit etmek için de gruplara izleme ölçümü olarak Yaşamın Anlamı Envanteri uygulaması izleme testi olarak tekrar uygulanmıştır.

3. 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Bu araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde, 2016-2017 eğitim ve öğretim yılı, bahar döneminde, Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerini kapsamaktadır. Gerekli izinler alındıktan sonra araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve Yaşamın Anlamı Envanteri uygulanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların aritmetik ortalamasına bakılarak en düşük puan alan, daha önce psikiyatrik

tanı/tedavi ve/veya psikolojik danışma sürecinden geçmemiş, kişisel bilgi formunda gün içinde sık sık aynı şeyleri düşündüğünü ifade eden ve çalışmaya katılmayı kabul eden 9'ar kişiden oluşan iki deney iki kontrol grubu şeklinde çalışma grubu oluşturulmuştur. Katılımcılara herhangi bir teşvik verilmemiştir. Aşağıdaki tabloda aşamalı olarak potansiyel araştırma grubu oluşturma süreci görselleştirilmiştir.

Tablo 2: Potansiyel Araştırma Grubunun Oluşturulması için Ölçüt Kabul Edilen Sorular ve Yanıtlarının Nasıl Kullanıldığına Yönelik Frekanslar

Psikoeğitim programına katılmak için gönüllülük durum;		
Evet	Hayır	Kalan
251 (Dahil)	378(Hariç)	251
Daha önce psikiyatrik bir tanı ve tedavi süreci geçirenler;		
Evet	Hayır	Kalan
40 (Hariç)	211 (Dahil)	211
Daha önce psikolojik destek alanlar;		
Evet	Hayır	Kalan
27(hariç)	184(Dahil)	184
Gün içinde sık sık kendinizi aynı şeyleri düşünürken yakalar mısınız?		
Evet	Hayır	Kalan
160 (Dahil)	24 (Hariç)	160
Potansiyel çalışma grubu		160

Araştırmanın grubunu oluşturmak için potansiyel çalışma grubunu oluşturabilmek amacıyla 629 kişiyle uygulama yapılmıştır. Bunlardan daha sonra psikoeğitim programına katılmayı kabul edip iletişim bilgilerini paylaşan 251 katılımcıdan da daha önce psikiyatrik tanı ve tedavi sürecini geçiren veya psikolojik destek alan kişiler çıkarıldığında geride 184 katılımcı kalmıştır. Ruminasyon genel olarak tekrarlayan düşünce şeklinde ifade edilebilir (Neziroğlu, 2010). Yüksek düzeyde ruminasyon kişinin olumsuz durumların yarattığı içsel süreçlerden kaçınmasını sağlamaya yönelik işlevsiz duygu düzenleme stratejisi olup kaçınılan duygu

durumlarını paradoksal biçimde kötüleştiren bir yol olduğu söylenebilir (Smith ve Allpoy, 2009). Ruminasyonun yapısı gereği şimdi ve burada olamama ve sürekli tekrarlanan düşüncelerle kabulü engellediği dikkate alındığında (Neziroğlu, 2010), psikolojik esnekliğin ruminasyon ile negatif yönlü ilişkisinden ötürü çalışma grubu oluşturulurken katılımcıların gün içinde sık sık aynı şeyleri düşündüğünü ifade etmeleri çalışma grubuna dahil edilmede belirleyici kriterlerden biri olarak belirlenmiştir. Potansiyel çalışma grubunun içinde bulunduğu gelişim dönemi ve üniversite hayatının olası güçlükleri dikkate alındığında stres karşısında ruminasyonu kullanarak kaçınma stratejisi uygulama sıklığına vurgu yapan ‘‘Gün içinde kendinizi sık sık aynı şeyleri düşünürken yakalar mısınız?’’ sorusuna olumsuz cevap veren 24 kişi de çıkarılınca 160 katılımcıdan oluşan potansiyel çalışma grubu elde edilmiştir. Potansiyel çalışma grubundaki katılımcılardan, en düşük puandan en yüksek puana doğru yapılan sıralama dikkate alınarak, seçkisiz atamayla her biri 9 kişiden oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Oluşturulan çalışma grubuna ait betimsel istatistiğe göre cinsiyet dağılımının eşit olduğu söylenebilir (Tablo 3).

Tablo 3: Cinsiyete Göre Grupların Betimsel İstatistikleri

Cinsiyet Grup	Kız		Erkek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Deney 1	7	19.3	2	5.7	9	25
Deney 2	7	19.3	2	5.7	9	25
Kontrol 1	7	19.3	2	5.7	9	25
Kontrol 2	7	19.3	2	5.7	9	25
Toplam	28	77.1	8	22.9	36	100

Araştırma için oluşturulan grupta yaş dağılımının betimsel istatistik sonuçlarının benzer olduğu söylenebilir (Tablo 4).

Tablo 4: Yaşa göre Grupların Betimsel İstatistikleri

Grup	N	\bar{X}
Deney 1	9	20.11
Deney 2	9	20.00
Kontrol 1	9	20.11
Kontrol 2	9	20.11
Toplam	36	20.08

Oluşturulan grupların çalışma öncesi denklik durumlarını anlamak üzere grupların mevcut anlam ve aranan anlam alt ölçeklerine ait ortalama ve standart sapma değerleri tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5: Deney ve Kontrol Gruplarının Aranan Anlam ve Mevcut Anlama Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Boyut	Grup	N	Aritmetik Ortalama	S
Mevcut anlam	Deney 1	9	17.97	6.82
	Deney 2	9	17.87	8.75
	Kontrol 1	9	19.65	8.31
	Kontrol 2	9	19.31	6.70
Aranan anlam	Deney 1	9	26.98	9.60
	Deney 2	9	29.31	8.90
	Kontrol 1	9	31.86	4.29
	Kontrol 2	9	27.32	6.69

Tablo 5 incelendiğinde grupların alt ölçek sonucu aldıkları değerlerdeki farklılıkların birbirine denk grupların oluşturulmasına engel teşkil edebilecek düzeyde olup olmadığını anlamak için yapılan istatistikler işlemler öncesi verilerin dağılımına bakılmıştır. Gruplardaki katılımcı sayısı 50’nin altında olduğu için Shapiro Wilks ve bunun yanı sıra basıklık ve çarpıklık değerlerine, sonrasında da varyansın homojen dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Verilerin normal dağıldığı gözlemlendiğinden gruplar arası sayısal farklılıkların anlamlı olup olmadığına tek yönlü varyans analizi ile bakılmıştır (Tablo 6)

Tablo 6: Deney 1, Deney 2, Kontrol 1, Kontrol 2 Gruplarının Aranan Anlam ve Mevcut Anlam İlk Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Aranan Anlam	Gruplar Arası	5.467	3	1.822	1.179	.333
	Gruplar İçi	49.476	32	1.546		
	Toplam	54.942	35			
	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Mevcut Anlam	Gruplar Arası	7384.501	3	2461.500	1.010	.401
	Gruplar İçi	77993.671	33	2437.302		
	Toplam	85378.172	35			

$p > .05$)

Tablo 6 6'da da görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin aranan anlam ve mevcut anlam puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Bu sonuç, deney-kontrol gruplarının dağılımının deneysel bir çalışmaya elverişli olduğunu göstermektedir.

3. 3. Veri Toplama Araçları

3. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcıların bölümü, demografik özellikleri ve araştırma grubunu oluştururken kullanılmak üzere iletişim bilgileri, gün içindeki ruminasyon sıklığı, katılımcının hayatı anlamlı bulma durumu, daha önce psikiyatrik tedavi ve/veya psikolojik danışma yardımı alıp almadığı ve üniversite ortamına kolay/zor uyum sağlamış olma şeklinde sorulara yer almıştır (Ek 2).

3. 3. 2. Yaşamın Anlamı Envanteri

Streger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Boyraz, Lighthsey ve Can (2013) tarafından gerçekleştirilen ölçeğin orijinal adı "Meaning in Life Questionnaire" dir. Ölçek birbirinden bağımsız iki alt boyuttan oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Alt ölçeklerden biri anlamın varlığı diğeri de aranan anlamdır. Yaşamın anlamı envanteri, yaşamda anlamı ölçen ve sık kullanılan diğere ölçme araçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Bu sonuçlar ölçeğin geçerliğini destekler niteliktedir (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Anlamın varlığı alt ölçeğinin güvenirliği .81 ile .86 arasında değişmektedir. Anlamın araştırılması alt ölçeği güvenirlik puanları .84 ile .92 arasında değişmektedir. İki alt ölçek için bir ay sonra yapılan test tekrar test güvenirliğinde anlamın varlığı alt ölçeği için .70; anlamın araştırılması alt ölçeği içinse .73 bulunmuştur.

Türkçe versiyonunda anlamın varlığı alt ölçeği için .88 ve anlamın araştırılması alt ölçeği için .90 bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da $\chi^2(34, N = 354) = 95.91, p < .001, CFI = .956, RMSEA = .072$ (90% CI [.055, .089]), SRMR = .057 hesaplanmıştır. Standardize faktör yükleri de ölçekteki on madde için .70 ile .85 arasında değişmektedir.

Ölçekte sadece dokuzuncu madde olumsuz olduğu için ters puanlanır. İki alt ölçek birbirinden farklı yapılar oldukları için bağımsız şekilde puanlanmaktadır. Her bir ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35'tir. Yaşamda anlamın varlığı alt ölçeğinden alınan yüksek puan anlamın bulunduğu; aranan anlam alt boyutundan alınan yüksek puan ise yaşamda anlamın arandığına- araştırıldığına işaret etmektedir. Ölçekten toplam puan bir puan elde edilmek istenirse yaşamda anlam arayışı alt ölçeği maddelerinin (2, 3, 7, 8. ve 10. maddeler) ters çevrilerek puanlanması gerekmektedir. Bu çalışmada anlamın varlığı alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı $\alpha = .86$ bulunurken anlam arayışı alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı $\alpha = .88$ ve ölçeğin tamamı için de Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı $\alpha = .84$ olarak hesaplanmıştır.

3. 4. Verilerin Analizi

Gruplara ait öntest, sontest ve izleme testlerinden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için elde edilen ölçümlere normallik analizi yapılmıştır. Gruplardaki katılımcı sayısı 50'nin altında olmasından ötürü

Shapiro Wilks testi sonuçlarına ve bunun yanı sıra basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır (Büyüköztürk, 2012). Sonuçlar tablo 7' de verilmiştir.

Tablo 7: Grup ve Ölçümlere göre Normallik Dağılımını Gösteren Shapiro Wilks Değerleri

Ölçüm Boyut	Öntest		Sontest		İzleme Testi	
	Aranan Anlam	Mevcut Anlam	Aranan Anlam	Mevcut Anlam	Aranan Anlam	Mevcut Anlam
Grup						
Deney 1	.051	.404	.745	.783	.203	.492
Deney 2	.052	.871	.864	.841	.445	.323
Kontrol 1	.238	.619	.370	.446	.445	.637
Kontrol 2	.390	.101	.138	.704	-	-

Shapiro Wilks testi sonuçları gruplarda üç ölçüm için de $p > .05$ şeklinde bulunduğundan verilerin dağılımın normal olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Denencelerin test edilmesinde verilerin normal dağılım göstermesinden ötürü parametrik testlerden dört grup karşılaştırmalarında Tek Yönlü Varyans Analizi; öntest, sontest ve izleme ölçümlerinin karşılaştırıldığı durumlarda ise Tekrarlı Ölçümlerde Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır.

3. 5. Psikoeğitim Programının Hazırlanması

Araştırmacı tarafından Kabul ve Kararlık Terapisine dayalı olarak hazırlanan psikoeğitim programı geliştirilirken kuramsal alt yapısı, ısınma oyunu ve oturumların planlanmasında pek çok kaynaktan yararlanılmıştır (Harris, 2016; Hayes ve Smith, 2005; Erkan, 2000; Voltan- Acar, 2010).

Program geliştirilmeden öncesi literatür taramasında ulaşılabilen KKT odaklı programlar incelenerek hazırlanacak psikoeğitim programında faydalanabilmek amacıyla benzer ve farklı içerik ve süreçleri gösterir bir tablo oluşturulmuştur (Şekil 5).

	Dahl, Wilson ve Nilsson (2004)	Dairymple ve Herbert(2007)	Biglan v.d.(2011)	Hoffmann, Halsboe, Eilenberg, Jensen ve Frostholm (2014)	Miller(2015)	Kohtala,Muotka ve Lappalainen(2017)	Bu Araştırma
1.OTURUM	Değerler	Yaratıcı umutsuzluk	Giriş,fark yaratmak için denemelerin neler olduğu, psikolojik esneklik elemanları, değerler eğzersizi	Yaratıcı umutsuzluk/harekete geçme ve ayırma/değerlerin ortaya çıkarılması ve değerlere dayalı davranışlar	KKT Hakkında bilgilendirme,Anda olabılme	Değerlerin aydınlatılması	Değerler
2.OTURUM	Ayrışma	Yaratıcı umutsuzluk	Kendinelik eğzersizi psikolojik esneklik altgenini kullanmak kapanış.	Yaratıcı umutsuzluk/harekete geçme ve ayırma/değerlerin ortaya çıkarılması ve değerlere dayalı davranışlar	değişim için bağlam oluşturmak	Değerlere dayalı eylem	Anda Olmak
3.OTURUM	Maruz bırakma	İstenmeyen düşüncelere yönelik KKT ve maruz bırakma terapisi		Yaratıcı umutsuzluk/harekete geçme ve ayırma/değerlerin ortaya çıkarılması ve değerlere dayalı davranışlar	değerler	farklı duygusal ve sözel engeller/yaratıcı umutsuzluk	Şimdi ve Burada
4.OTURUM	Kararlı Davranış	Kendinelik eğzersizleri		Yaratıcı umutsuzluk/harekete geçme ve ayırma/değerlerin ortaya çıkarılması ve değerlere dayalı davranışlar	İsteklilik, birleşmeyi sorgulamak	ayırma, kendinelik ve değerlerin açıklığa kavuşturulmasına dönük metafor ve eğzersizler	Bağlamsal Benlik
5.OTURUM		Bilişsel ayrışma		Yaratıcı umutsuzluk/harekete geçme ve ayırma/değerlerin ortaya çıkarılması ve değerlere dayalı davranışlar	Değerlerin Ortaya çıkarılması/harekete geçmek		Ayrışma
6.OTURUM		Bilişsel ayrışma		Yaratıcı umutsuzluk/harekete geçme ve ayırma/değerlerin ortaya çıkarılması ve değerlere dayalı davranışlar	Birleşmeyi sorgulamak/ayırma		Kabul
7.OTURUM		Değerler ve hedefler		Yaratıcı umutsuzluk/harekete geçme ve ayırma/değerlerin ortaya çıkarılması ve değerlere dayalı davranışlar	Psikolojik esneklik		Değerlerin Açıklığa Kavuşturulması
8.OTURUM				Yaratıcı umutsuzluk/harekete geçme ve ayırma/değerlerin ortaya çıkarılması ve değerlere dayalı davranışlar	Kavramsal benliğe bağlılığın sorgulanması/Bağlamsal benlik		Değerler Doğrultusunda Harekete Geçmek
9.OTURUM				Yaratıcı umutsuzluk/harekete geçme ve ayırma/değerlerin ortaya çıkarılması ve değerlere dayalı davranışlar	Değerler doğrultusunda eylemlerde bulunmak		
10.OTURUM				Yaratıcı umutsuzluk/harekete geçme ve ayırma/değerlerin ortaya çıkarılması ve değerlere dayalı davranışlar			
11.OTURUM				Yaratıcı umutsuzluk/harekete geçme ve ayırma/değerlerin ortaya çıkarılması ve değerlere dayalı davranışlar			
12.OTURUM				Yaratıcı umutsuzluk/harekete geçme ve ayırma/değerlerin ortaya çıkarılması ve değerlere dayalı davranışlar			
13.OTURUM							
14.OTURUM							
15.OTURUM							
16.OTURUM							

Şekil 5: Çeşitli Deneysel Çalışmalarda Kullanılan KKT Programı Süreç İçerikleri

KKT'ne dayalı olarak yapılan psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyine etkisi araştırılan bu çalışmada yaşamın anlamı düzeyindeki düşüklüğün psikolojik katılığa bağlı olduğu öngörüsünden hareketle oturumlar düzenlenmiştir. Buna göre her bir oturumun içeriğine göre düzelme sağlamayı hedeflediği süreçler aşağıda Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8: Psikolojik Esneklik- Altı Süreç ve Oturumlar

Psikolojik Esneklik Öğeleri	Oturumlar
1. Değerler Neyin önemli olduğunu bilmek	1 OTURUM Yaşamın anlamı
2. Anda Olma İçinde bulunduğumuz fiziksel ve duygusal çevreye veya her ikisine birden bilincimizi yönlendirmek	2. ve 3. OTURUM Özgürlük- Seçim - Sorumluluk
3. Ayrışma Olumsuz duygu ve düşünce ile kişi arasındaki mesafeyi artırmak	4. ve 5. OTURUM Özgürlük- Seçim - Sorumluluk
4. Bağlamsal Benlik Gözlemleyen benlik ve düşünen benlik arasındaki farkı kavramak	4. OTURUM Özgürlük- Seçim - Sorumluluk
5. Kabul Etme Rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerle çekişmeyi bırakıp onlara zihinde yer açmak	6. OTURUM Özgürlük- Seçim - Sorumluluk
6. Değerler Doğrultusundaki Davranışlar Bireyi motive eden, davranışlarına yön veren ilkeler doğrultusunda eylemlerde bulunabilmesi	7. ve 8. OTURUM Yaşamın Anlam

Bütün bu ön değerlendirmelerle oluşturulan programın genel amacı katılan bireylerin psikolojik esneklik becerisi geliştirerek değerleri doğrultusunda eylemlerde bulunabilmeleri ve yaşamlarını anlamlı bulabilmeleri konusunda yardımcı olmaktır. Bütün bu genel hedeflerin bağlı olarak programın alt amaçları aşağıda sıralandığı şekildedir:

✓ Grup sürecinin yapılandırılması ve grup kurallarının belirlenmesi.

✓ Grup üyelerinin, grupta bulunmaya dair düşüncelerinin, duygularının paylaşılması ve psikoeğitim sürecine yönelik bireysel amaçların belirlenmesi

✓ Grup üyeleri birbirleri ve grup lideri ile tanışma.

✓ Grup üyeleri oturumların amacı ve kendisinin grup oturumlarından beklentileri konusunda farkındalık kazanmak.

✓ Değerlere yönelik farkındalığı artırmak

✓ Kendinelik konusunda farkındalık geliştirmek

✓ Temel kendinelik becerisi geliştirmek

✓ Duygu ve düşüncelerinden kendini ayırmak

✓ Kabul becerisi

✓ Seçimlerin hayatımızdaki rolünün fark edilmesi

✓ Yaşam pusulalarını belirlemek

✓ Yaşantısal kaçınmayı tanımak

✓ Davranışlarının işlevlerini kavramak

✓ Duygu ve düşüncelerinin kendilerince kabul edilmesi

✓ Değerler doğrultusunda hedefler belirlemek ve harekete geçebilmek

✓ Gruptan olumlu duygularla ayrılmak

3. 5. 1. Psikoeğitim Programı

Aşağıda araştırma için geliştirilen psikoeğitim programının oturumları ve oturum özetleri sunulmuştur.

3.5. 1. 1.OTURUM: Tanışma

Amaçlar:

➤ Grup sürecinin yapılandırılması ve grup kurallarının belirlenmesi.

➤ Grup üyelerinin, grupta bulunmaya dair düşüncelerinin, duygularının paylaşılması ve psikoeğitim sürecine yönelik bireysel amaçların belirlenmesi

➤ Grup üyeleri birbirleri ve grup lideri ile tanışır.

➤ Grup üyeleri oturumların amacı ve kendisinin grup oturumlarından beklentileri konusunda farkındalık kazanılması

- Değerlere yönelik farkındalığın artırılması

Araçlar:

- İp yumağı
- A3 kağıt
- Boş yaka kartları
- Renkli kalemler

Süreç:

- Oturum başlangıcında her katılımcının seçtiği renklerle yaka kartlarını doldurması istenir ve bu seçilen renkler daha sonraki oturumda seçtikleri renkler üzerinde durulacağı ifade edilir. Grup lideri üyelerin gelmesinden sonra kısaca grubun amacını açıklar:

- “Yaşamınızı değerleriniz doğrultusunda sürdürme kararlılığı kazanmanıza destek olmak, acı veren düşünceler ve duygularla daha etkili bir biçimde baş etmeniz ve hayatınız üzerindeki etkisini azaltabilmeniz için birtakım psikolojik beceriler geliştirmenizde sizlere yardımcı olmak için burada toplandık.” şeklinde ifade edilir.

- Bu amaçların paylaşılıp paylaşılmadığının görülmesi amacıyla bu konuşma grup içerisinde tekrarlanır. Sekiz oturum boyunca paylaşımda bulunulacağı ifade edilir. Araştırmacı gruba yönelik olarak;

- İsterseniz birlikte bir egzersiz yapalım? Daire şeklinde olunur, ipin ucu bırakmadan ismini söyleyerek boşta katılımcı kalmayınca dek ip yumağı bir başka üyeye atılır. En sonuncu kişi lider olup elindeki yumağı kendine atan katılımcıya doğru geri sararak bir yandan da kendini gruba tanıtır. Sonraki katılımcılar da benzer şekilde kendini gruba tanıtır ve egzersiz tamamlanır.

- Burada sağlıklı bir şekilde süreci sürdürebilmemiz için uyulması gereken birtakım kurallar olduğu ifade edilir. Bunlara gizlilik, devamlılık, zamanında gelme şeklinde birkaç örnek grup lideri tarafından verildikten sonra üyelerden dikkat edilmesini istedikleri kurallar varsa paylaşımlar alınır ve üzerinde mutabakata varılanlar ile beraber A3 kağıdına yazılır. Kurallar, her oturumda üyelerin

görebileceği şekilde ortamda bulundurulması ile ilgili onayları alındıktan sonra, duvara asılır.

- Burada sizin için nelerin önemli olduğunu aydınlığa kavuşturmanız ve hayatınızda bunları (değerler) bir pusula gibi kullanmanız için birtakım noktalar üzerinde duracağız her oturumda. Oturumlarımızın amacı, kişisel kontrolünüz dışında kalanları kabul edebilme ve hayatınızı geliştirecek davranışları göstermede kararlı olmanız konusunda sizi desteklemeyi amaçlıyoruz. Kısaca psikoeğitim programı oturumlarının konu başlıkları okunur.

- Nasıl bir hayat sürmek istedikleri ve ömürlerini nasıl sürdürmek istedikleri sorulur. İsterlerse bir imajinasyon egzersizi için sandalyede dik oturmaları istenir ve farkında nefes alma egzersizi ile başlanarak hayatlarının sonuna geldikleri ve kendi cenazelerini canlandırmaları istenir (Hayes ve Smith, 2005). Nasıl anılmak istediklerini hayal etmeleri istenir. İmajinasyonu istedikleri an bırakabilecekleri ifade edilir. Hazır hissettiklerinde gözlerini açmaları istenir. Deneyimleri üzerinde isteyenlerin paylaşımları alınır.

- Bir sonraki oturuma kadar ödev olarak kendileri için hayatta neyin önemli olduğunu ve nasıl yaşamak istediklerini düşünmeleri istenip farkında dış fırçalama ödevi verilir.

- Söz almak isteyenlere söz verildikten sonra oturum sonlandırılır.

1. Oturum Özeti

Hoş geldiniz denildikten sonra ön görüşmede yapılan açıklamalar bunun bir psikoeğitim grubu olduğu, sekiz hafta süreceği, ses kayıt ve görüntü alındığı ama bunların sadece gerek duyulduğunda jüri tarafından izleneceği bunun dışında buradaki paylaşımların burada kalacağı şeklinde grup lideri tarafından açıklandı. Grup ruhunun oluşabilmesi için gizlilik, güven gibi hususların önemi vurgulandı. Sonrasında üyelere yaka kartlarına isimlerini istedikleri bir renkte kalemle yazmaları istendi ve bu seçimlerin önemli olduğu ve sonraki oturumda değinileceği ifade edildi.

Herkes yerine döndükten sonra tanışma için bir egzersiz önerisiyle grup üyelerinin tanışması ve katılım amaçlarını ifade etmeleri sağlandı (ip egzersizi). Grubun yapılandırılmış bir grup olduğu, amacı, süresi, toplantı yeri ve zamanı, gizlilik ve

oturumlara devamın önemi, oturum sonlarında minik yaşantısal ödevler verileceği gibi grup süreci ve işleyişini etkileyen hususlar üzerinde açıklama yapıldı.

Genel olarak sekiz oturum boyunca hangi beceriler üzerinde durulacağı esnek altıgen formu üyelere dağıtılarak kısaca açıklandı.

Üyelere “Yaşamlarını anlamı hakkında ne düşünüyorsunuz?” sorusu sorularak yaşamın anlamına dair görüşleri anlaşılmaya çalışıldı. Paylaşımlardan bazı örnekler verecek olursak: Bir danışan buna anı yaşamak şeklinde cevap verirken, bir diğeri yaşam anlamsız, bir başkası da yaşamın anlamını aradığını ama bulduğu yanıtlardan tatmin olmadığını, bir diğeri danışan da yaşamın anlamını sorumluluk sahibi olmak ve dünyayı gezmek olduğunu ifade etti.

Sonrasında değerden başlanacağı ifade edilerek değer ne olduğu soruldu. Gelen paylaşımlar da dikkate alınarak değerlerin hedeflerden farklı olduğu kendimizle, diğerleriyle ve içinde bulunduğumuz dünyayla ilişkilerimizi belirleyen, yaşamımıza yön veren, nasıl anılmak istediğimizi belirleyen pusulalar olduğu ve genelde bir kelime ile ifade edildiği şeklinde açıklanmış ve örnek verilmiştir.

Danışanların değerleri ile temasını sağlamak ve sonraki oturumların sağlayacağı farkındalık ve becerilerin hizmet edeceği yönü tayin edebilmeleri için farkında nefes egzersizi ile başlanarak yaşamlarının sonunda nasıl anılmak istediklerine dair bir imajinasyon yapıldı. Tek tek üyelere paylaşımlar alınırken değerleri sokratik sorgulama yoluyla aydınlatılmaya çalışıldı.

Genel olarak oturumun özeti yapıldıktan sonra bir sonraki oturuma kadar hayatlarını değerli kılan şeylerin ne olduğunu/olabileceğini düşünmeleri istendi. Ayrıca gelecek oturumda anda olma becerisi üzerinde durulacağı ve bunun için en az üç kez dış fırçalarken sadece buna odaklanmaları, macunun tadını, fırçanın dişlerde, diş etlerine ve dile temas ettiğinde yaşadıkları duyguya dikte etmeleri ve bu arada zihinlerine gelen düşünceleri fark edip tekrar dış fırçalama eylemine odaklanmaya çalışmaları istendi. İkinci oturumun başında her üyeden ödevle ilgili paylaşımların alınacağı vurgulandı.

3. 5. 1. 2. OTURUM: Anda Olmak

Birey tercihleriyle yaşamına anlam katar (Frankl, 2014b, s.18). Değerleri doğrultusunda eylemde bulunabilmesi ve seçimlerinin sonuçlarını yüklenbilmesi için bireyin tercihlerini gerek içsel gerekse dışsal baskılarda etkilenmeden karar vermiş olması önemlidir (Bahadır, 1999). Bunun için açık bir zihin ve anda olabilme becerisi bireyin zihinsel süreçler içinde kaybolmadan durumun gereklerine uygun davranabilme konusunda onu destekleyen becerilerdir.

Yaşamda iz bırakan çabalarla bireyin yaşamını anlamlı hale getirebilmesi (Batista ve Almond, 1973; Klinger, 1998; McGreger ve Little, 1998) içinde bulunduğu anın gereklerine verdiği cevapla paralel ilerlemesi ile olanaklı hale gelmektedir (Frankl,2014). Bunun içinde insanın kendisini tanıması (Wong, 1998) ve değerlerine dair farkındalığı eylemlerine yön vererek (Hayes ve Smith, 2005), yaşamdan aldığı doyum artırır (Batista ve Almond, 1973). Bu açıdan oturumlara katılımcıların kendini tanıması, içinde bulunduğu koşulların gerekleriyle bağlantısını güçlendirmesi ile başlanacak daha sonraki oturumlarda değerlerinin rehberliğine ve zaman zaman her insanın düştüğü zihinsel tuzaklara dairi farkındalıkların artırılmasına ve çeşitli becerilerin geliştirilmesi üzerinde durulacaktır

Amaçlar:

- Kendinelik konusunda farkındalık geliştirmek
- Temel kendinelik becerisi geliştirmek
- Değerlere yönelik farkındalığı artırmak

Araçlar:

- Sosyal deney metni (Joshua Bell)

Süreç:

- Bir önceki oturumun özeti ve ödevler hakkında paylaşımlar alınarak yeni oturuma başlanır. Sonrasında grup lideri tarafından seçimlerimizin kendimizi yaratma konusundaki rolünü vurgulayan cümlesi
- Kendi hayatları ve üniversite ortamında yaşantıları bağlamında düşünceleri ve Frankl'ın (2014) ‘‘İnsanın şimdi burada, somutun içindeki varoluşu ve insanın bu somut durumun, varoluşumuza yönelttiği sorulara cevap verdiği ölçüde

varoluşunu gerçekleştirmektedir.” Sözü sesli şekilde okunarak, onlarda bu sözün kendi yaşamları bağlamında neleri çağırabileceğini düşünmeleri istenir (15 sn.)

- Paylaşımında bulunmak isteyenlere söz hakkı verilir.
- Bugün kendinelik becerisi üzerinde durulacağı ifade edilir.

Aşağıdakilere benzer örnekler yaşayıp yaşamadıkları sorulur:

- Hiç ne yediğinizi fark etmeden yediğinizi yiyip kalktığımız ya da saatlerce aynı sayfaya bakarken ama hiçbir şey çalışmadığınızı ve zamanın akıp gittiğini fark ettiğiniz oldu mu?

- Dilerseniz sizinle bir şey paylaşmak istiyorum (Yazılı materyal onlara da dağıtılır). Sonra üzerinde beraberce duralım, ne dersiniz? Ek 4 dağıtılır ve sesli bir şekilde okunur. Sonrasında da aşağıda yer alan sorular eşliğinde grup etkileşimi sürdürülür.

- Burada yaşanan sizce nedir?
- İnsanların durmadan devam etmelerinin nedeni sizce ne olabilir?
- Sizce tamda o anda böyle bir durumu fark edebilselerdi bu onların yaşamlarına zenginlik sağlar mıydı?
- Peki sizce çocukların durmalarının nedeni ne olabilir?
- Çünkü çocuklar henüz şimdiye odaklanma becerilerini yitirmemişlerdir. Birçok insan gibi metrodaki insanlar da otomatik pilota yaşamaktadırlar.

- “İçinde bulunduğumuz fiziksel ve duygusal çevreye veya her ikisine birden bilincimizi yöneltmek.” yani kendinelik olarak ifade edilir.

- İçinde bulunduğumuz anda zihnimizi buldurmak bize, var oluşumuza, ne gibi ne gibi bir fayda sağlar? Paylaşımlar alınır. Aşağıda yer alan açıklama gruba ifade edilir:

- İçinde bulunduğumuz andaki gerçekliği yakalamamızı sağlar,
- Zihnimizin içinde geçmiş ve geleceğin çerçevesinden olayları değerlendirmemizin önüne geçer.

- Düşüncelerle mücadele edip enerjimizi bu kısır döngüde (ZİHNİMİZİN İÇİNDE) harcamamızın önüne geçer.

- Nefes alışımımızın farkına varmamızın anda olmamızı sağlayan en önemli yardımcı olduğu vurgulanarak farkında nefes egzersizini bir sonraki oturuma kadar tekrarlamaları ödevlendirmesiyle oturum sonlandırılır.

2. Oturum Özeti

Geçen oturumdan sonra nasıl oldukları sorulup kısa bir hatırlatmayla verilen ödevler soruldu. Bugünün konusunun anda olma olduğu açıklandı ve hiç ne yediğinizi fark etmeden yemeğinizi yiyip kalktığınız ya da saatlerce aynı sayfaya bakarken ama hiçbir şey çalışmadığınızı ve zamanın akıp gittiğini fark ettiğiniz oldu mu? Onaylar şekilde gruptan geribildirim gelmesi üzerine bir önceki oturumda verilen farkında dış fırçalama ödevinin nasıl bir deneyim olduğu soruldu. Genel olarak paylaşımlardan çok sıradan gibi görülen bu eylemi bile yapıyor gibi yaptıklarını ifade edenler oldu. Üyelerden Bayan A. espirili şekilde dişlerinin beyazladığını ifade ederek bir şeyi yaparken ona odaklanmış olmanın kendisinde yaşıyor gibi hissettirdiğini ifade etti. Kendisine dişlerini fırçalarken birtakım düşünceler gelip gelmediği ve bunları fark edip etmediği sorulduğunda düşünceler zihnine geldiğini onları fark ettiğini ve sonra macunun uyandırdığı fiziksel duruma odaklanarak eylemine devam ettiğini aksi taktirde düşüncelere takılı kaldığında anı kaçırp yaşamıyor gibi hissetmeme neden oluyor ifadesinde bulundu. Bayan S. ise ödevlere zaman ayıramadığını sürekli kafasında annesinin tahlil sonuçları olduğunu ifade etti. Bundan ötürü hayatının büyük çoğunluğunu zihninde düşüncelerin arasında geçirdiğini hissettiğini ifade etti. Kendisine annesinin sağlık durumunu önemseydiğini, annesinin hayatında belki de en önemli değer olması sebebiyle böyle hissetmesinin normal olduğunu ama yaşamını sınırlandıran alışkanlıklarını farketmesinin de önemli bir adım olduğu vurgulanarak üye değerlerine yönelimi açısından cesaretlendirilerek düşüncelerle aşırı birleşmenin ve zamanının çoğunu içinde bulunduğu an ve durumlardan kopuk, zihninde geçirmesinin hayatındaki olası olumsuz engellemeleri ve bazı olasılıkları ıskalmasına neden olabildiği (hayatı kaçırdığı) hususu noktasında farkındalık kazandırılmaya çalışıldı. Bayan B. de kendi seçimlerini yaşamının onun için önemli bir değer olduğunu ama babasının kararlarına göre hayatını düzenlediğini ve yapacak bir şeyi olmadığını bölümü de isteyerek seçmediğini babasına da tepkisini derslere girmeyerek gösterdiğini ifade etti. Bu şekilde davranmanın babasıyla ilk başta konuşamamış olmasının ve tepkisini bu şekilde göstermesinin hayatını daha zengin ve anlamlı kıлып kılmadığı sorulduğunda aslında sınav zamanları dersleri takip etmediği için güçlük yaşadığını ifade etti. KKT'nde düşüncelerle birleşme ve hayatta karşılaşılan olumsuz durumlardan kaçınma yolunu seçerek işlevsiz yollarla çözmeye çalışmanın yaşamı sınırlandırdığı ve bunun da yaşamın zenginleşmesine katkı

sağlamayan davranış repertuarıyla desteklenmesi ile kişinin yaşamını tek bir açıdan diğer seçenekleri görmezden gelerek ve potansiyeline katkı sağlamayan şekilde sürdürmesine neden olduğu vurgulandı. Tam da Bayan S. ve Bayan B.'nin ifade ettiği acıdan kaçma için kullandıkları bu stratejinin uzun vadede nasıl bir geri dönüşü olacağı sorusu soruldu.

Zaman zaman düşünceler tarafından sürüklenmemizin normal olduğunu ama durumun yılların nasıl geçtiğini anlamayacak boyutta sürdürülmesinin önüne içinde bulunulan anda ve mekânda beş duyunun bize getirdiklerine mümkün mertebe dikkat ederek sağlanabileceği açıklandı. İnsan hayatında acı tatlı birçok an ve değiştirmeye gücünün yetmediği durumlar olduğu ifade edildi. Tam da bu noktada bireyin seçimleriyle kendini daha nasıl bir geri dönüşü olacağı sorulur.

Zaman zaman düşünceler tarafından sürüklenmemizin normal olduğunu ama durumun yılların nasıl geçtiğini anlamayacak boyutta sürdürülmesinin önüne içinde bulunulan anda ve mekânda beş duyunun bize getirdiklerine mümkün mertebe dikkat ederek sağlanabileceği açıklandı. İnsan hayatında acı tatlı birçok an ve değiştirmeye gücünün yetmediği durumlar olduğu ifade edildi. Tam da bu noktada bireyin seçimleriyle kendini daha zengin ve anlamlı bir hayata taşıyabileceği gibi sonuçsuz çekişmelerle zaman ve enerjisini harcayarak adeta bir otomatik pilot tarafından idare ediliyormuşçasına hayata dar ve kısıtlı bir çerçeveden bakmakta ısrar da edebilir şeklinde açıklama yapıldı ve metin onlara okundu. Onların da benzer yaşantıları olup olmadığına dair paylaşımlar alındıktan sonra kendinelik kavramı açıklandı ve ne zaman kendimizi kaybolmuş hissetseniz beş duyunun size getirdiği duyumlara odaklanmanın onları içinde buldukları an ve ortamda tutmaya yardım edeceği vurgulanıp farkında nefes egzersiz ödevi verilerek oturum sonlandırıldı.

3. 5. 1. 3. OTURUM: (Şimdi ve Burada Kal)

Olayları nasıl düşündüğümüzü, hissettiğimizi veya olup bitene nasıl tepki verdiğimizi keşfederken, görüşümüzü bulandıran geçmiş koşullandırmaların yarattığı gözlüklerle değil de onlara var oldukları haliyle dikkat edebilmek, içinde bulunduğumuz anda olabilmekle mümkündür (Ögel, 2014; Harris, 2016). Acı tatlı zihnimize doğan duygu ve düşünceleri kabul etmek ve onlarla mücadele etmek yerine anda kalıp durumu dikkatle ve merakla değerlendirmek anlamlı bir yaşam yönünde önemli bir beceridir. İnsan karşı karşıya kaldığı durumlarda sergilemiş

olduğu tavrıyla özgürlüğünü yaşar ve bu seçimleri onun dünyadaki varoluşunu etkilemekte, anlamlı veya anlamsız kılmaktadır (Frankl, 2007; Frankl, 2014). Katılımcıların zihinlerini bulandıran çeldirici düşüncelere kapılmadan anın koşullarına uyanık olmalarını sağlayacak, dikkatin uyanık olma durumuna dayanan kendinelik becerisi üzerinde durulacaktır.

Amaçlar:

- Temel kendinelik becerisi geliştirmek

Araçlar:

- Kuru üzümler

Süreç:

- Hoş geldiniz denilerek nasıl oldukları sorulur. Bir önceki oturumun özeti yapıldıktan sonra bu oturuma başlarken nefes alışımızın farkına varmamızın anda olmamızı sağlayan en önemli beceri olduğu tekrarlanarak her ne zaman kendimizi zihinsel süreçler içinde kaybolmuş hissettiğimizde dikkatimizi nefes alışımıza yönelterek bu kısır döngüyü kırabileceğimiz vurgulanır.

- Benzer şekilde diğer duyu organlarımızdan gelen verilere odaklanmak da bizi anda tutan unsurlardır. Böylece bizi üzen, canımızı sıkan duygu, düşünce ve durumlarla aramıza onları inkâr etmeden, bir mesafe koyabiliriz denilir.

- Önyargılarınızdan, yanlı tutumlarınızdan kurtulup açık olduğunuzda çevrenizdeki her şey olağanüstü derecede ilginç hale gelir. Çevrenizle ilişki kurmanızı sağlayan bu dikkat durumu eleştirmeye başladığınız an kaybolur. Yapmanız gereken sonsuz bir merakla gözlemlemektir. Bu ister içinde bulunduğunuz ortam olsun isterse de zihninizden geçen düşünceler olsun gözlemlemek bizi bu durumlardan ayırır şeklinde açıklamada bulunulur.

- İsterseniz bir egzersizi deneyelim mi denildikten sonra rahat bir şekilde oturmaları istenir. Her katılımcıya ikişer tane kuru üzüm dağıtılır (Hayes ve Smith, 2005).

- Kuru üzüm yemek ne kadar eğlenceli olabilir veya bu nasıl bir egzersiz olabilir ki danışman size bunu dağıtmış olabilir; ne kadar süre bir üzümü

çığneyebilirsiniz tahmin edelim mi gibi sorular sorularak etkinliğe ilişkin koşullanmalarını, yargılarına dikkat etmeleri istenir. Paylaşımlardan sonra;

- Önce ilk üzümü istedikleri gibi yemeleri istenir. Sonra ikinciyi bir ellerine alıp onu incelemeleri istenir. Rengine, dış yüzeyine şekline dikkat etmeleri istenir. Sanki ilk kez kuru üzüm görmüş gibi üzüm tanesini incelemeleri istenir. Yeryüzündeki binlerce üzüm tanesinden bir tanesi olan bu üzüm tanesine tekrar dikkat etmeleri istenir.

- Bu arada zihinlerine hücum eden düşünceleri fark etmeleri ve sonra tekrar parmaklarında üzüme dikkat etmeleri istenir.

- Sonra bu üzümü hafifçe parmaklarının arasında ezmeleri ve bu arada hissettikleri duyuma odaklanmaları istenir.

- Sonra üzümü ağızlarına almaları ve dudaklarında hissettikleri duyuma dikkat etmeleri, bir süre hiç hareket ettirmeden sadece taneyi ağızlarında tutmaları istenir.

- Sonra üzümü dillerinin yardımıyla ağızlarında döndürmeleri, bu esnada üzümün tadını hissetmeleri, ağızlarında bu durumdan kaynaklanan fizyolojik değişikliğe odaklanmaları istenir.

- Sanki ilk defa kuru üzümle tanışmış gibi yavaş yavaş çığnemeleri, yutarken oluşan fizyolojik duruma odaklanmaları istenir. Bu arada zihinlerine doluşan düşünceler olabileceği, onları fark etmeleri ve sonra tekrar tat alma duyularına odaklanmaları istenir.

- Etkinlik sonrası paylaşımlar alınırken etkinlik öncesi düşüncelerinin değişip değişmediği, duruma, insana, olaylara vb. yargılarımızın bizi şimdi ve burada da olandan çok farklı bir yöne sevk ederek işlevsiz davranışlar göstermemizde etkili olabileceği vurgusu yapılır. Sonuçta da “şimdi ve burada” yer alan olanakları görmemizi engelleyebileceği açıklanır.

- Paylaşımlardan sonra oturum sonlandırılır.

3. Oturum Özeti

Geçen haftanın özeti yapıldıktan sonra farkında nefes almanın zihnimizde boğuştuğumuz düşüncelerden sıyrılmamızı sağlayan en temel anahtar olduğu vurgulandı bu egzersizi oturum dışında deneyimlerine ilişkin paylaşımları alındı. İçinde bulunulan anda ve ortamda mümkün mertebe olabilmenin bireye birçok

seçenek sunduğu ifade edildi. Gevşeme ve nefes egzersizinden sonra üzüm yeme egzersizi yapıldı. Bayan A. çok anlamlı bir deneyimdi, sadece yeryüzünde tek bir üzüm varmış ve ilk ve tekmiş gibi uzun uzun onu incelemek, hemen çiğnemediğini dil ve damakla gevelemek ve çiğnerken acele etmemek, yutarken bıraktığı tadı özümsemek bir üzüm tanesinin bu kadar lezzetli olabileceğini daha önce fark etmemiştim ifadesinde bulundu. Bu yaşantıyı hayatına, diğer deneyimlerine nasıl genellebiliriz sorusuna birçok şeyi geçiştirerek yaptığını fark ettiğini, birçok şeyi yaparken zihnindeki düşüncelerle uğraşırken kendini yakaladığını ifade etti. Üzüm yerken zihnine gelen benzer düşünceler olup olmadığı ve nasıl üzüm yemeye konsantrasyonunu sürdürdüğü sorulduğunda Bayan A. zihnine gelen düşünceler olduğunu, onları egzersizdeki komutlar sayesinde fark edip bir kenara bırakıp tekrar görme, dokunma ve tat alma duyularına odaklanarak egzersizi tamamladığını ifade etti. Bunun üzerine tüm gruba kendileri için önemli bir şey ile meşgul olmaları durumunda benzer deneyimleri yaşamalarının (zihne hücum eden düşünceler) son derece normal olduğu sıkıntının bu düşünceleri dinleyip içinde bulunulan durumu beş duyunun değil de bu düşüncelerin perspektifinden referans alarak değerlendirdiğimizde yaşayabileceğimizi çünkü içinde bulunulan gerçekten bizi koparabileceğini ifade ettim. Zaman zaman hepimizin düşüncelerimizle didişmeye veya bu rahatsız edici düşüncelerin oluşmasına neden olacak durum ve ortamlardan kaçınmamızın olabileceğini ama bunun sürekli bir hal almasının ve yaşam alanımızı kısıtlamasının zihnimizi kendimize rehber edindiğimize, uyumun bozulduğuna işaret ettiği vurgulandı. Bayan Ç. üzüm egzersizinde üzüme odaklanamadığını, üzüm tanesinin üzerinde mikroplar olduğunu, buraya gelirken derste meşgul olduğu materyallerin, cüzdanına koyduğu bozuk paraları düşündüğünü ve bu yüzden üzüm tanesinin de kirlendiğine dair endişesinin egzersiz esnasında komutları dinlemek yerine bunları düşündüğünü bu durumun üzümü ağzına atıp çiğnediğinde aldığı tadı fark edene kadar bu düşüncelerle boğuştuğunu ifade etti. Buna benzer durumların başka hangi ortam ve durumlarda onu etkilemiş olabileceği sorulduğunda derste de hocayı dinlemek yerine bir şeye takılıp bir ders saati boyunca bu düşünceyle uğraştığını ifade etti Bayan Ç. böyle yapmayı (zihnini dinlemek) derste veya ders çalışmaya çalışırken işini kolaylaştırıp kolaylaştırmadığı sorulduğunda sınavlara günü gününe çalışarak veya dersi dinleyerek hazırlanamadığını, konsantre olmadığını dolayısıyla sınavdan bir gece önce artık zaruretten bir anda çalışmak

zorunda kaldığını ve çok bunaldığını ifade etti. Bu sorunun amacı zihinle kendini ayırıştırmasını ve zihnine dolan düşüncelere karşı seçmiş olduğu tavrın hayatını kolaylaştırıp kolaylaştırmadığına dair farkındalık kazandırabilmektir. Bazı grup üyeleri de benzer şekilde dersi dinlemekten ve derslere hazır gelmekte güçlük yaşadıklarını ifade ettiler. Bunun üzerine tüm üyelere, ders çalışmanın ve aslında üniversiteye gelmekteki amaçlarının, okulu bitirmenin hayatlarındaki anlamının, öneminin ne olduğunu bir sonraki oturuma kadar düşünmeleri istendi. Bu sorunun amacı üniversite okumalarının altında yatan değerlerini fark etmeleri ve derslerle ilgili sürdürmüş oldukları eylemlerinin bu değere ulaşmalarını kolaylaştırıp kolaylaştırmadığına dair farkındalık kazanmaları olduğu ifade edildi.

Korku ve kaygılarımızın baskısından sıyrılmak ve içinde bulunulan an ve ortamın gereklerine uygun hareket edip değerlerimize yönelebilmek için en basiti farkında nefes almak veya beş duyunun bize getirdiklerine dikkat etmek olduğu tekrar vurgulanarak oturum çıkışı binadan çıkarken gördüklerine, duyduklarına dikkat etmeleri, ayaklarının merdivenleri inerken zemine temas eden kısımlarına, her kattaki ışık değişikliğine ve en son dışarı çıkınca rüzgarın yüzlerine dokunduğu anı, ağaçlardaki baharın işaretçisi değişimlerine, gökyüzündeki tona dikkat etmeleri istendi. İyi dileklerle oturum sonlandırıldı.

3. 5. 1. 4. OTURUM: Gözlemleyen Benlik

Birey yıllar içinde çeşitli deneyimlerle kendi öyküsünü oluşturur. Bu öykünün içinde nesnel bilgiler yer alabileceği gibi, sübjektif verilere dayalı bilgiler de yer alabilmektedir. Kişinin bu öyküyü kavramsallaştırması ve sıkı sıkı bu öyküye bağlı hareket etmesi onun esnekliğini yitirerek engellenmeler karşısında çabuk dağılmasına veya gerçeklerle yüzleşmesine engel olabilmektedir (Işık-Terzi ve Tekinalp- Ergüler, 2013).

Geçmiş öykülerden bağımsız düşünce ve duyguları sadece düşünce ve duygu olarak alıp içinde bulunulan an ve durum bağlamında görüp değerlendirebilmek için güvenli ve aşkın bir alan olan bağlamsal benliktir (Harris, 2016). *Herhangi bir anda fark edilenleri fark eden bir "ben" dir (Haris, 2016, s. 306).*

Amaçlar:

- Ayırma becerisi geliştirmek (Duygu ve düşüncelerinden kendini ayırmak)

Araçlar:

Süreç:

Bir önceki oturumu özetleyerek haftanın nasıl geçtiğini sorulur. Zihnimizde geçirdiğimiz her an dış dünyada o anda olanlarla bağlantımızı zayıflattığı vurgulanarak ödevleri paylaşmaları istenir. Bu oturumumuza kısa bir nefes egzersizi ile başlanır (10 dk.).

- Daha sonra “gözlemleyen benlik” ifadesinin onlar için ne ifade ettiği sorulur. Bir bilim adamı gibi tarafsız, müdahale etmeden, zihninizden geçenleri izlemeniz mümkün mü sizce? Descartes’in “*Düşünüyorum o halde varım.*” sözünde düşünme eylemini fark edenin gözlemleyen benlik olduğu ifade edilir. Daha iyi anlaşılabilmesi için bir egzersiz önerisinde bulunulur.
- Bir dakika durup bunu denemenizi isteyebilir miyim? Düşüncelerinize bakarken ne fark ettiniz? Önünüzden geçen düşünce resimlerini yakalamanızı istesem her görüntüde elinizi uzatıp düşünce resimlerini yakalamaya çalışır mısınız? İsterseniz hadi bunu deneyelim (5 dk.). Mümkün olmadığına göre enerjinizi boşa harcamak yerine akışlarını seyredin tıpkı bir sinema filmi gibi izleyin onları.
- Şimdi deneyimlerinizi düşündüğünüzde bu düşünceleri, hatıraları, onlara ait değerlendirmeleri ve onları gözlemleyen yönünüzü birbirinden ayırmak istesek ve buna gözlemleyen benlik desek sizce bu uygun olur mu? (5dk.)
- Evet;

Yıllar içinde vücudumuz değişir, düşüncelerimiz değişir, duygularınız değişir, rolleriniz değişir fakat bütün bu değişimleri fark eden ve gözlemleyen “sen” asla değişmez. Bütün yaşam boyunca orada bulunan aynı ‘sen’ olacaktır. (Harris 2016).

- Takvim yapraklarını geriye doğru çevirme (Voltan-Acar, 2010) egzersizi yapılarak tüm bu anılar esnasında nerde oldukları ve bu anıları canlandıran ve

onu izleyen tam da gözlemleyen benliği temsil etmekte şeklinde açıklamada bulunulur.

- Şimdi bu gözlemleyen benlik yardımıyla düşünceleri ile aralarına bir mesafe koymak için akıllarına kendilerini yargılamakta kullandıkları düşüncelerini fark etmeleri istenir.
- Örnek olarak: Ben sakarım, yeterince dikkatli değilim denir. Bu düşünceye 10 sn. kadar yoğunlaştıktan sonra bu düşünceyi şu şekilde tekrarlamaları istenir: Sakar olduğumu düşünüyorum.10 sn. da buna odaklanalım. Sonra bunda da bir değişiklik yapalım; sakar olduğumu düşündüğümü fark ettim.
- Amaç düşünceleri ile özdeşleşmek yerine düşüncelerinin sadece düşünce olduğunu anlamaları ve kendileri ile düşünceleri arasında bir mesafe koymalarını sağlamaktır.
- Düşüncelerle, duygularla aramıza mesafe koymadığımızda bu durum bizim hayatımızı daha zengin ve yaşanılır kılıyor mu? Bu konuda paylaşımlar alınır.
- Her insanın zaman zaman olumsuz düşüncelere kapılıp sürüklenmesinin normal olduğunu önemli olan bunun bu şekilde olduğunu fark etmek için bir bilim adamı gibi bizi sorgulayan benliğimizin rehberliğine başvurmak olduğu ifade edilir.

4. Oturum Özeti

Geçen oturumun kısaca özeti yapıldı. Ardından farkındalık egzersizlerinin nasıl geçtiğine dair paylaşımları aldıktan sonra bu gözlemleyen benlik kavramını daha önce hiç duymadıkları soruldu. Sonrasında Decartes'in “*Düşünüyorum o halde varım.*” cümlesinde düşünenin kim olduğu soruldu ve sonrasında bunun düşünen benlik olduğu açıklanıp gözlemleyen benliğin tanımı yapıldı. Sonrasında nefes egzersizi ile başlanarak takvim yapraklarını (Voltan- Acar, 2010) egzersizi yapıldı. Paylaşımların alınmasından sonra gruba bu anıları hatırlayan bu yönlerinin kendilerinde yıllar içinde meydana gelen değişimleri de fark ettiğini ve bu yönlerinin düşüncelerin sadece düşünce duyguların da sadece duygu olduğunu idrak eden gözlemleyen benlik olduğu ifade edildi. Kendilerinin zihin yerine gözlemleyen benliği daha sık dinlemeleri durumunda olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarla daha az birleşeceklerini ve onlar tarafından daha az sürüklenecekleri ifade edildi. Gözlemleyen benliği daha sık devreye sokmak içinde en temel çözümün farkında

nefes alıp vermek olduğu vurgulandıktan sonra kendilerine dair birer yargı ifadesi söylemeleri istendi. Üyelerden bazıları çekingenim, sınırlıyım, önyargılıyım, sınırlıyım, duygusalım, fazla iyimserim, kararsızım, umursamazım şeklinde kendi kendini demoralize eden yargılarını paylaştı. Sonrasında her bir üyeye cümleleriniolduğumu düşünüyorum, üçüncü turda da her bir üye cümleleriniolduğumu düşündüğümü fark ettim şeklinde sıralaması istendi. Bu egzersizde amaç kendi kendilerini sabote eden düşünceleri ile araya bir mesafe koyarak bu yarlıların sadece bir düşünce olduğunu benliklerinin tamamı olmadıkları noktasında farkındalık kazanmaları olduğu şeklinde açıklama yapıldı.

KKT'nde metaforlar sıkça kullanılır. Bu egzersizden sonra kendilerine gemideki canavarlar metaforu (Harris, 2016) kullanılarak içinde bulunulan anda ve ortama uygun tepkiler vermemizi engelleyen ve değerlerimiz doğrultusunda hareket etmemizin önüne geçen korku ve kaygı içerikli düşüncelerimizin yaşantımızı daha zengin ve anlamlı yaşamamızı engellediği vurgulandı. Bu metaforda gözlerini kapattıktan sonra katılımcıların kendisini bir yelkenli gemiyi kullanırken hayal etmesi istendi. Geminin dümeninde olduğunu hayal eden üye, geminin altından gelen gölgeden oluşan sesleri dinlediğinde seyahatten keyif almak ve kendi arzuladığı yönlerde doğru dümeni çevirmekten vazgeçiyor ve amaçsızca denizde sürükleniyor. Aslında O sesler sadece birer gölge onlarla mücadele etmeye veya kaçınmaya başladığı andan itibaren kendisini yönetenin değerleri değil de korkuları olduğunu fark etmeleri istendi. O seslerden korkmak yerine bir adım geri çekilip bu seslerin geldiği yere bakmaları istendi. Sonra etraflarındaki ortamı, dümeni, gemiyi, yere bastıkları güverteyi, denizi, martıları fark etmeleri istendi. Sonrasında canavarların seslerinin eskisi kadar korkutucu olup olmadığı soruldu. Gemi ile nereye gitmek istedikleri, ne yapmak istedikleri soruldu. Sonrasında da gözlerini açmaları istendi. Düşüncelerin de tıpkı gemideki canavarların yaptığı gibi biz onları dinlediğimizde bize yön gösteren ve hayatımızı zenginleştiren yaşantılardan sakınmaya, gelişmek ve anlam için risk almaktan kaçınmamıza neden olacağını; tıpkı bu metaforda olduğu gibi düşünceleri dinlemek yerine beş duyu organının getirilerine odaklanıp kendimize değerlerimiz doğrultusunda seçim yapıp dümeni çevirdiğimizde bir süre sonra düşünceler yok olmasa bile eskisi kadar rahatsız edici olmaktan çıkacakları ifade edilir.

Benzer yaşantıları olan var mı sorusuna Bayan Ç. kendi kendine küçüklüğünden beri ben matematik yapamıyorum diye söyleyip duruyorum ve sınava hazırlanırken de kendi kendime söylediğim bu cümle beni çok engelledi. Şimdi de hayatımı olumsuz etkiliyor, istatistik dersine giremiyorum, sınavlarına dahi girmedim. Bayan Ç.'ye çocukluk yıllarından beri çeşitli deneyim ve çevrenin geribildirimleri ile matematikle ilişkisini etkileyen bir öykü yazmışsın ve bu öyküyü tekrarlıyor ve derse dahi girmeden istatistiğe karşı önyargı oluşmasına neden olmuş bu durum. Peki bu öyküye uygun davranman üniversite hayatını kolaylaştırıyor mu zorlaştırıyor mu? Sorusuna zorlaştırıyor şeklinde cevap verdi. Bütün bu farkındalığın önemli bir aşama olduğu ve bu farkındalığı hayata geçirebilmesi için nefes almaya odaklanıp kendinize zaman kazandırabileceği ve böylece de değerleriniz doğrultusunda eylemleri seçmek için size fırsat sunacak olan nefese veya beş duyunun getirilerine odaklanarak kendinizdeki değişimleri gözlemlene ve kabul edip değerlerinize yönelebileme fırsatı edinebiliyorsunuz şeklinde ifade edildi. Oturum esnasında kendilerine dair yargılara ilişkin üç örnek bulup bunu evde yazarak tekrarlamaları istendi. Paylaşımlardan sonra oturum sonlandırıldı.

3. 5. 1. 5. OTURUM: Düşünceni İzle

Ayrışma, bir adım geride durarak aklımızdaki düşüncelerden ve hatıralardan uzaklaşmak anlamına gelir (Harris, 2016). Düşüncenin sadece bir düşünce, duygunun ise sadece bir duygu olduğunu kabul etmek (Ögel, 2012) bireyin içinde bulunduğu anın koşullarını idrak edip gereğini yerine getirmesinde tercih repertuarını genişleten önemli bir beceridir. Çünkü ayrışma insanın kafasının içindekilere göre değil gerçekte olduğu şekliyle olayları değerlendirebilmesi için enerjisini kullanma konusunda bireye bir şans tanır. Ayrışma olmadığı zaman düşünceler ile kaynaşma, davranışları etkileyerek işlevsiz davranışlar sergilenmesine neden olabilir (Bowden ve Bowden, 2012).

Amaçlar:

- Düşüncelerden ve duygulardan bağımsız olabilme becerisi

Araçlar:

- Kâğıt, kalem
- Ek 6 Oltaya Takılma

Süreç:

- Sorun “bir düşünceye sahip olmaktan” ziyade “düşünceye inanmaktır” cümlesi sizce ne ifade ediyor. Bunu örneklemek isteyen var mı? (5 dk.)
- Bazen düşüncelere sıkıca sarılmak ve gitmelerine izin vermemek, onlarla çekişmek olarak tanımlayabileceğimiz birleşme sizi zihniniz içinde debelenip bir bataklığa sürükler denilerek ayrışmaya giriş yapılır. Bu sıkı sıkıya sarıldığımız düşünceler ya da yarattığımız hikâye biraz geri çekilip uzaktan bakabilmek, bir film gibi kendi seyrini izlemek size var olma şansı tanır. Çünkü zihniniz içinde debelenmek yerine içinde bulunduğunuz dünya ile bağlantı kurabilmeniz için, düşünceler tarafından sürüklenmek yerine, içinde bulunduğunuz anda kalmanızı sağlayan ayrışma becerisidir. Ayrışma becerisi gruba bu şekilde açıklanır.
- Kendinizi hiç düşüncelerinizden ayrıştırabilirken veya onları çok ciddiye almazken bulur musunuz? Bu soruyu sormaktaki amaç sahip oldukları yeterlilikleri hakkında farkındalık kazandırmak ve meraklarını uyandırmaktır.
- Şimdi sizden bir bilim adamı gibi davranıp zihninizden şu anda geçen düşüncelere odaklanmanızı isteyebilir miyim?
 - Gözlerinizi kapatabilir misiniz?
 - Şu an zihniniz size ne anlatıyor? (5 sn.)
 - Düşünen tarafınız bu durum hakkında ne söylüyor? (5 sn.)
 - Şu anda ne düşündüğünüzü fark edebiliyor musunuz? (5 sn.)
 - Bu düşüncelerinizin size nasıl bir yararı oluyor? Ona sınımsız sarılmanız baş etmeye çalıştığınız durumdan kurtulmanızı kolaylaştırıyor mu? (5 sn.)
 - Düşüncenin söylediği şeyi yapsanız bu daha anlamlı ve huzurlu bir hayat sürmenize yardımcı olur mu? Yoksa işler daha da sıkıntılı bir hal mi alır? (5 sn.)

- Düşüncelerinizle birleştiginiz ve kendinizi onlardan ayırdığınız zamanları fark edebildiniz mi?
- Şu an bu düşüncelerin ne kadar etkisindedesiniz?
- Düşüncelerini ellerindeki kağıtlara yazmaları istenir. Sonra gönüllü olan bir katılımcıyla düşüncesini somutlaştırdığı kâğıdı kullanarak ayrışma ve birleşmeyi anlatan egzersiz yapılır.
- Bu egzersizde düşüncelerin yazılı olduğu kâğıdı iyice yüzüne yaklaştırması (birleşme) istenir gönüllü katılımcıdan. Bu durumdayken ne görebildiği sorulur. Sonra düşüncelerini yazdığı kâğıdı tüm çabasıyla kendinden uzaklaştırmaya çalışması istenir. Bu durumdayken etrafta ne görebildiği sorulur(kaçınma). Bu durumdayken de dikkat edebileceği şeyler çok çok az olduğu için işlevsiz bir durum olduğu konusunda farkındalık kazanması amaçlanır katılımcının. En son katılımcıya düşüncelerini yazdığı kâğıdı dizlerine koyarak etrafta neler gördüğü sorulur (kabul ve ayrışma).
- Bu egzersizde ilk denemede düşüncelerle o kadar boğulmuş, onların içinde o kadar kaybolmuş olur ki katılımcı içinde bulunduğu gerçekliğin farkına varamaz. İkinci durumda yine tüm enerjisini düşüncelerden kaçınmaya, yani kendini huzursuz eden durumu kendinden uzaklaştırmaya harcadığı için içinde bulunduğu gerçekliğe yöneltecek dikkat, enerji bulamaz. Ama en son halde düşüncelerini kabul edip onlara yer açtığında, onlardan ayrıştığında yani elleri bir şeyle uğraşmak durumunda kalmadığında etrafa bakmaya fırsat bulabilmiştir(ayrışma). Diğer katılımcıların da ikili eşleşmesi sağlanarak egzersizi kendi aralarında tekrar etmeleri için süre tanınır ve uygulama sonrası değerlendirmeleri alınır.
- Amaç düşüncelerle araya mesafe koyup varlığını inkâr etmeden hayatın akışını kaçırmamak konusunda beceri kazandırmaktır.
- Düşüncelerden ayrışma becerisini desteklemek için bir sonraki oturuma kadar uygulamaları için bir deneme yapmaları istenir. Bazen zihin tarafından tuzağa düşürülürüz. Bu durumda kişi düşünceleri ile iç içe geçmiştir düşünceleri

davranışlarını yoğun biçimde etkiler. Stresli olduğunuzda, kaygılandığınızda ya da öfkelendiğinizde bu düşüncelerden kendinizi ayırıştırmanızı istiyorum. Bir sonraki oturuma kadar, zihninizin sizi nasıl aşağıya çektiğine dair bir deney yapmak ister misiniz? Hangi durumlarda zihnin sizi etkisi altına almaya çalışıyor. EK 6 Oltaya Takılma her grup üyesine bir sonraki oturuma kadar doldurabilmeleri için dağıtılır (Haris, 2016).

5. Oturum Özeti

Geçen haftanın konusu genel olarak paylaşıldıktan sonra ödevler soruldu. Bayan Z. ödevin işe yaramadığını ifade etti. O zaman kendisine yirmi yıllık bir yapı, bir öğrenme yaşantısı bilgiyi işleme yolları olduğu ve bunların bir anda değişmesi mümkün değil, aynı bisiklet kullanmayı biranda değil de deneye deneye öğrenmek gibi bu becerinin de tekrarla kazanılacağı ve bu ödevi ciddiye alıp denemiş olmasının bile çok önemli bir adım olduğu ifade edildi. Bir tanesini onun için sakıncası yoksa grupta paylaşması istendiğinde Bayan Z. “Kendimi sevmiyorum, kendimi sevmediğimi düşünüyorum, kendimi sevmediğimi düşündüğümü fark ettim.” şeklinde egzersizini grupta paylaştı. Bu cümleden sonra duygu ve düşünce arasındaki fark açıkladıktan sonra bu duygunun hangi yaşam alanlarını etkilediği sorulduğunda Bayan Z. günlük yaşantısını etkilediğini, kendisine öfkelenildiğini bunu da başkalarına yansıttığını, arkadaşıyla her şey normal giderken öfkelenildiğini ve bu duruma karşı tarafın şaşırıldığını ifade etti. Ayırışma, bir adım geride durarak aklımızdaki düşüncelerden ve hatıralardan uzaklaşabilmek (Harris, 2016) ve böylece onların esiri olmaktan başka seçeneklerin de olduğunu görebilmek için kendine fırsat tanıma becerisi (Ögel, 2012) olarak tanımlanır ve Bayan Z.’ye öfke anında zihninden geçen düşünceleri fark edip etmediği soruldu. Bayan Z. kendimden nefret ediyorum, kendime gıcık oluyorum şeklinde bir cümle geçiyor aklımdan dedi. Peki bu duyguya eşlik eden fiziksel belirtiler neler diye sorulduğunda kaslarının gerildiğini ifade etti. Bu zihninde dönüp duran gıcık cümlesinin peşine takıldığında ilişkileri daha mı iyi oluyor daha kötü sorgulanması istendiğinde kötü olduğunu ifade etti.

Ödevlere ait sessizlik oluşunca nefes egzersizi sonrası yukarıda belirtilen ayırışma etkinliği ile başlanıp sudaki yapraklar egzersizi (Harris, 2016) gerçekleştirildi. Egzersize dair paylaşımlarda Bayan D. insanların benim hakkında ne düşündüklerini çok düşünüyorum. Bu enerjini çok alıyor mu sorusuna evet enerjimi alıyor dedi. Bu

düşünceler acı verici ama bu düşüncelerden tamamen kurtulamayız. Burada, bu düşünceleri davranışlarımıza kılavuz edinmek durumunda değilsiniz, başka seçenekleriniz de var. Bu düşüncelerden ibaret değilsiniz tıpkı o su kütlesi gibi düşünceler üzerinizdeki yapraklar ama suyun bir sürü başka özelliği daha var. Suyun içinde balıklar, mercanlar yosunlar var. Tıpkı sizin gibi kendinizi üzerinizdeki kuru yapraklardan ibaret saymak haksızlık olmaz mı şeklinde gruba soruldu. Bu egzersizde amaç düşüncelerden ayrılmak olduğu için tüm gruba cevap alınamasa da sorular yöneltildi. Zihninizde sizi zehirleyen papağanlar var mı denildi. Bayan G. kendini arkadaşları için çok yıpratınca beyhude uğraştığını düşünüp sadece kendini düşünmeye başladığını ifade etti. Bunu açmasını istediğimiz de arkadaşı ondan bir öneri istediğinde ve önerisine uyulmadığında kızdığını ifade etti. Öfkesinin vücudundaki yerini tarif etmesini, ona bir renk vermesini ve öfkesinin sınırlarını çizip ona bir şekil vermesini istedim. O siyah bulutu göğsünde hissettiğinde zihninin ona ne söylediğini sorduğumda öfkeden kaçmaya çalıştığını ama bunun geçici bir çözüm olduğunu, ciddiye alınmadığını ifade etti. O zaman bana değer vermediğini düşünüyorum bu da beni esir alıyor. Bu durum ilişkilerini ve seni nasıl etkiliyor deyince çok zamanımı ve enerjimi alıyor dedi. Sen o enerjiyle ne yapmak istersin diye sorunca daha verimli bir faaliyet yapabilirdim şeklinde cevap verdi. Bu zihne fitneci zihin diyebilir miyiz diye sordum. Otobüs metaforu (Harris, 2016) tüm grupla beraber Bayan G. için yapıldı.

Bayan R. iletişim problemi olduğunu böyle yaparsam yalnız kalacağım diyor. Bu cümleyi dinledikçe arkadaşlık kurman kolaylaşıyor mu? Kolaylaşmıyor. Arkadaşlık değerli, onları önemsiyor yakın olmak istiyorsun, peki ne yapabilirsin? Bunun için mesela sesini bir ton daha artırır mısın denilince diğer üyelere az önce konuşan ve şimdi biraz daha yüksek sesle konuşan kişi arasında ne gibi farklılık var diye sorulunca daha özgüvenli ve ortamda varlığı daha iyi hissedildi denildi. Bunun için önce ortamda olmak bunu da sesinle daha da kolaylaştırabilirsin bunu bir süre deneyebilir misin şeklinde cesaretlendirildi. Oltaya takılma ekleri dağıtıldı ve oturum sonlandırıldı.

3. 5. 1. 6. OTURUM: Hayatı Kucaklamak- Kabul

Anda oluşan duygular bireyin geçmişidir. Onları yok etmeye veya inkâr etmeye çalışma kendini geçersiz kılmaya çalışmaktır. Bu savaş anlamlı bir yaşam

sürülmesini kolaylaştırmaz. İnsanın özgürlüğü, söz konusu koşullar karşısında tavır alma özgürlüğüdür (Frankl, 2007, s. 39). Hayatta her şey arzu edildiği gibi gerçekleşmeyebilir. Böyle bir durumda birey seçim ile karşı karşıyadır. Ya var olan değiştiremediği bu durumla çekişerek ya da kaçınarak tüm enerjisini harcayacaktır ya da bu durumu inkâr etmeden ona hayatında bir yer açıp anın ve durumun getirdiklerini yaşamına anlam katacak şekilde değerlendirecektir.

Kişisel kaynaklarımızı bitmek bilmeyen zihinsel süreçler içinde hapsolarak harcamak yerine tercihimizi yaşamın getirdiklerini olduğu gibi kabul edip onlara zihnimize yer açıp içinde bulunulan anın istek ve ihtiyaçlarına odaklanmamızın yaşamımızı daha da anlamlı kılacağı unutulmamalıdır. Her duygu ve düşünce elbette kabul edilemez ama değerlerimize uygun hareket etmemizi sağlıyorsa kabul etmek kişinin yararınadır (Haris, 2016). Bu insanın değerleri doğrultusunda seçim yapma ve seçiminin sorumluluğunu alma anlamına gelmektedir. Kabul duygulara yöneliktir; ayrışma da düşüncelere yönelik yapılıdır (Haris, 2016).

Kısaca, KKT’nde duygu ve düşünceleri azaltmaya, kaçınmaya, yok etmeye veya kontrol etmeye çalışmaya değil, değerlerle uyumlu davranışları kolaylaştırmak için duygu ve düşüncelerin davranış üzerindeki etki ve tesirlerini azaltmaya çalışma vardır. Bunu sağlayan en güçlü adım da onları olduğu gibi kabul edip onlara zihinde yer açmak ve hayatınıza devam etmektir.

Amaçlar:

- Kabul becerisi
- Duygu ve düşüncelerini kabul etmek
- Seçimlerin hayatımızdaki rolünün fark edilmesi

Araçlar:

- Mevlâna, Misafir şiiri

Süreç:

- Hoş geldiniz denilerek üyelerle beraber bir önceki oturumun özeti yapılıdır. Sonrasında her bir üyeden bir önceki oturum sonunda verilen ödev (Oltaya takılma) dair paylaşımlar alınır.

- Kabul duygulara yöneliktir; ayrışma da düşüncelere yönelik yapılıdır (Haris, 2016).

- Duygular herhangi bir durumda göğsümüzde hissettiklerimiz ve genelde bir kelime ile ifade edilir. Düşündüklerimizse herhangi bir durumda kendi kendimize söylediğimiz ve en az bir cümleden oluşan ifadelerdir şeklinde duygunun tanımı yapılır.

- Katılımcılara, aslında duygu ve düşüncelerin birbirinden farklı olduğu; ne hissettiğimiz sorulduğunda genellikle düşüncelerimizi veya düşüncelerimiz sorulduğunda ise duygularımızı ifade ettiğimiz söylenir.

- Ardından şu örnek verilir. Arkadaşınızla tiyatroya gitmeyi kararlaştırdınız. Siz kararlaştırdığınız saat ve yerde buldunuz ancak arkadaşınız sizi arayarak gelemeyeceğini söyleyip telefonu kapattı. “Bu durumda ne hissedersiniz? ”in cevabı “bir daha kesinlikle onunla plan yapmayacağım” ise bu sizin duygunuz değil düşüncenizdir ancak “çok kızdım” derseniz bu sizin duygunuz olur denir.

- İnsanoğlunun acı yaşamadan hayatını tamamlaması mümkün müdür? Sorusu gruba yönlendirilir.

- Acı veren durumları inkâr etmek de, onlardan kaçınmaya çalışmak da bireyin sahip olduğu enerjisini etkisiz yollarla harcamasına yol açabilir. Her duygu kabul etmemiz elbette mümkün değil, burada vurgulananın bizim değerlerimiz doğrultusunda hareket etmemizi sağlıyorsa onu kabul etmekten söz ediyoruz.

- Bir dörtlük okumak için izin istenir ve Mevlana'nın Misafir şiirinden bir dörtlük okunur;

İnsan kısmı bir misafirhane,

Her sabah yeni birisi gelir.

Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik,

Aniden farkına varmak bir şeyin,

Hepsi beklenmedik misafir.

- Bu durumları kabul etmek bize ne sağlar? Paylaşımlardan sonra KKT açısından kabulün açıklaması yapılır.

- Amacımız duygularınızla olan mücadelenizi bırakmanız ve tüm enerjinizi hayatınızı anlamlı kılan şeyleri yapmaya yöneltmenizi sağlayabilmektir, şeklinde açılmamada bulunulur.

- Farkında nefes egzersizi ile duygulara eşlik eden duyumlara odaklanma egzersizi yapılır.
- Sonrasında “Duygulara Yer Aç” (Haris, 2016) tüm grup ile beraber uygulanır. Öncesinde değerleri doğrultusunda nasıl bir hayat sürmek istedikleri ama bunu sürekli erteledikleri, kaçındıkları bir durumu belirlemeleri istenir. Sonra tüm grup ile beraber nefes egzersizi ile beraber yapılır. Paylaşımlardan sonra oturum sonlandırılır.

6. Oturum Özeti

Bir önceki oturumun özeti yapıldıktan sonra verilen ödevler üzerinden paylaşımlar alındı. Bay M. yeni bir iş denediğinde zihninin kendisini etkisi altına aldığı, beceriksiz dediğini ve sonuç olarak söz konusu bu yeni eylemi denemekten vazgeçiyorum dedi. Nasıl bir hayat sürmek istiyor, yaşamını nasıl tamamlamak istiyor ve zihninin söylediklerini kendine yeni durumlarda kendine rehber edindiğinde, yani zihnini dinlemek hayatını zenginleştiriyor mu soruları sorularak Bay M.’nin değerleriyle temas etmesi ve yeni ortam ve durumlardan kaçınmasına neden olan düşünen benliğin (zihninin) ona söylediklerinin onu değerlerine dayalı bir yaşam yaşamaya yaklaştırmadığına dair farkındalık kazanması amaçlandığı ifade edildi. Bu beceri için sık sık tekrar gerektiği ifade edildi. Bay M. bu farkındalığın bunun bir şey değiştirmedeğini ifade ettiğinde kendisine tekrar bisiklet kullanma becerisi örneği verildi. Yeni bir şey denemenin tedirginliğine rağmen bisiklete binmek istediğini fark etmen, bunun için harekete geçmen, bisikleti incelemen, direksiyonu, pedalı vs. hakkında farkındalık kazanman ve düşme korkuna rağmen denemen gerekir, sen ilk basamaklar olan değerlerini fark etme, bu duruma yönelik davranmanı engelleyen zihinsel tuzakları fark etme gibi önemli bir aşama kat ettiği vurgulanarak motive edildi. Seçimin kendine ait olduğunu, artık ya kendini aşağıya çeken düşüncelerin peşinden gidip tüm zamanını okul yurt odası arasında, kalan zamanlarda TV karşısında geçirmeyi sürdürebileceğini ya da okuduğu bölüme dair son kararı verip ona göre harekete geçebileceğini, bunun hiç kolay olmadığını ama keşke şeklinde geçirilen iki yıllık zamanı ve giden yılların geri döndürülemez bir potansiyel olduğunu ve hiçbir karar alınmadan ve harekete geçmeden harcanan zamanın hayatını istediği değerler doğrultusunda zenginleşmekten alıkoyduğu yönündeki farkındalığın çok önemli olduğu açıklandı. Bundan sonrası için seçim ve

sorumluluk da yine kendisine ait olduğu ifade edildi. Bay M. için değerleri doğrultusunda bir eylem seçmek olsa ne istersin dediğim de kitap okumak dedi alanıyla ilgili bunun onun ödevi olduğunu ifade ettim bir sonraki oturuma kadar.

Sonrasında Mevlana'nın Misafirhane (akt. Ögel, 2012) şiirinden bir dörtlük paylaşılarak bugünün konusunun duyguları tanımak, onlara bir yer açmak ve size acı, keder veya sıkıntı verseler de var olmalarına izin vermek olduğu ifade edildi. İnsanın doğasının bir parçası olan acı, üzüntü, sıkıntı vb. duyguların aslında bizim için bu durumların ne kadar değerli olduğunu ifade eden emareler olduğu için bu duygulardan kaçınmamızın bizim için değerli olandan da kaçınmak, inkâr etmek anlamına geleceği ifade edilir. Acı veren durumları inkâr etmek de, onlardan kaçınmaya çalışmak da bireyin sahip olduğu enerjisini etkisiz yollarla harcamasına yol açabildiği, her duygu kabul etmenin elbette mümkün olmadığı, kabul kavramıyla ifade edilmek istenenin bizim fark edilen duygunun değerler doğrultusunda hareket etmemizi destekliyorsa kabulden söz edildiği ifade edildi. Duygu, bir kelime ile ifade edilirken ve vücutta kendine ait bir belirtiyle kendini gösterirken düşünce cümleler şeklindedir ve zihinde kendine yer bulur şeklinde bir açıklama yapıldı.

“Duygularına Yer Açma” egzersizi için öfkeye dair bir örnek verilerek duygu ve düşünce arasındaki farkın ifade edilmesi ve öfkenin işlevleri paylaşıldıktan sonra farkında nefes egzersizi ile herkesin öfke duygusunun vücudunda oluşan belirtilerini, yerini fark etmesi, sınırlarını çizmesi, ona bir renk vermesi, sıcak mı, soğuk mu, sabit mi, hareket halinde mi? Bir bilim insanı gibi duygusunu incelemesi istendi. Bu arada zihinlerinden duygularına dair düşünceler geçebileceğini, bunu fark etmeleri tekrar duygularını incelemeye devam etmeleri istendi. Vücutlarında oluşan bu duyguyu gözlemlmeleri, onu değiştirmeye çalışmadan kabul etmeleri ve eşlik eden düşünceleri fark etmeleri içinde buldukları ortam ve ona uygun değerleri doğrultusunda davranmalarında onları destekleyen bir beceri olduğu ifade edildi. Farkındalık egzersizlerini ve duygularına yönelik kabul egzersizini tekrarlamaları rica edilerek oturum sonlandırıldı.

3. 5. 1. 7. OTURUM: Seçimler

Amaçlar:

- Yaşam pusulalarını belirlemek
- Değerler hakkında farkındalık geliştirmek

Araçlar:

- Ek 6 Değerler
- Ek 7 Öz değerlendirme

Süreç:

- Katılımcılarla beraber bir önceki oturumun özeti yapılır. Bu oturumda değerler konusunun işleneceği ifade edilir.
- KKT sizin için neyin gerçekten önemli ve anlamlı olduğuna -ki buna değerleriniz diyoruz-açığa kavuşturmanızda ve bu bilgiyi size rehberlik yapmak, ilham vermek ve hayatınızda değişiklikler yaparken motive olmanız için kullanmanıza yardımcı olur.
- Değerler hayatımıza yön veren pusulalardır.
- Sonrasında katılımcılara değerler eki dağıtılır.
- Sizin için gerçekten önemli ve anlamlı olduğunu düşündüğünüz şeyleri sıralar mısınız?
- İnsanların değerlerinin zaman zaman çatışabileceği, içinde bulunulan bağlamın hangi değer davranış üzerinde belirli olacağını belirleyenin önem ve öncelik sırasını belirleyeceği vurgulanır.
- Yine paylaşımlardan değerlerin sıralamasının kişiden kişiye göre değişebileceği de vurgulanır.
- Ne zaman anlam, amaç, yaşama gücünü hissedersiniz? Hangi aktiviteleri yaparken? Nerede? Ne zaman? Kiminle?
- “İnsanın şimdi burada, somutun içindeki varoluşu ve insanın bu somut durumun, varoluşumuza yönelttiği sorulara cevap verdiği ölçüde varoluşunu gerçekleştirmektedir.” (Frankl, 2014) sözünün onlarda ne çağrıştırdığını değerler çalışmasından hareketle düşünceleri istenir (5 dk.)
- Paylaşımında bulunmak isteyenlere söz verildikten sonra haftaya son oturuma gelirken hayatlarını nasıl daha anlamlı ve önemli yapabilecekleri, hayatta

neyi farklı yapmak isteyecekleri sorularına dair öz değerlendirme ekini doldurmaları istenir.

7. Oturum Özeti

Haftalarının nasıl geçtiği soruldu ve geçen haftanın özeti yapıldı. Farkında nefes egzersizi ile oturuma başlandı. Bay M. kütüphaneden kitap okuduğunu, burada paylaşımlarla paralel şeylerden bahsedildiğini ifade etti. Bunun önemli bir gelişme olduğu geçen haftaki farkındalığının eylemlerine rehberlik etmesinin önemli bir adım olduğu ifade edildi. Genel olarak grup üyelerinin katıldığı farkında nefes çalışması yapılarak burada ve şimdi ile bağlantı becerisi desteklenip oturuma hazırlandı Nefes egzersizinin fark ettiğiniz, sizi aşağıya çeken duygu ve düşüncelerden kurtulmak için bir araç olmadığını, sadece onlar tarafından sürüklenmeniz önüne geçen, otomatik pilot tarafından değil de değerleriniz yönünde eylemlerde bulunmak için iradenize zaman tanıyan beceri şeklinde açıklanıp nefes egzersizinin fırtına anında geminin çapasına benzetildi. Nefes egzersizinde zihinlerinden geçen düşünceleri fark edip etmedikleri soruldu. Bay F. Birtakım düşünceler geldi tekrar nefesime odaklanarak o düşünceleri bıraktım dedi.

Bu hafta oturumda değerlerden bahsedileceği ifade edilip hayatlarında onlar için nelerin önemli olduğu soruldu. “Bu hayatta sizin için önemli olan şeyler neler, hayatınızı nasıl tamamlamış olmak isterdiniz, yapmak istediğiniz her şeyi yaptınız, neler olurdu bunlar?” şeklinde sorular gruba yönlendirildi. Paylaşımlardan bazıları şu şekilde:

Bayan Se. iyi anılmak, insanlara iyilik yapmış olmak; Bayan T. Birilerine yardım etmek, hayatlarında küçük de olsa bir değişiklik yapmak, Bayan İ. bir şeyleri yarım bırakmamak. Bayan S. İyi bir anne olmak, mesleğimde uzmanlaşmak şeklinde cevap verdi. İyi bir anne derken onu ne kadar sevdiğim, şefkatli olduğumdan. Peki şu anda bunun için ne yapabilirsin sorusuna cevap veremediği için bugünün Bayan S. için ne yapabilirsin, kendine karşı sorumlulukların neler, yapmak istediğin şeyler neler sorusu yöneltildi. Cevap veremeyince Bay M. mesleğimde iyi olmak, insanlara faydalı olmak ve onların hayatında olumlu değişimlerde rol almak isterdim şeklinde paylaşımda bulundu. Bu ifadelerden Bay M.’un son oturumdan bu zamana değerleriyle ilgili düşündüğünü fark ettiğimi bunun olumlu bir adım olduğunu ifade ettikten sonra insanlara mesleğiyle ilgili faydalı olması için neler yapabileceğini

sordum. Bay M. danışma becerilerini geliştirmek olabilir. Mesleğini en son benimseyemediğini ifade etmiş olduğunu bugünse mesleğiyle ilgili gelişmek istediğini ifade etmesinin onda ne gibi değişimlere karşılık geldiği sorulduğunda geçen oturdandan sonra kitap ödevi için kütüphaneye gittim ve bölümle ilgili sayısız kitap olduğunu fark ettim, biraz karıştırdım, hoşuma gitmeye başladı şeklinde açıkladı. Kütüphaneye gitmiş olmasının değerleri doğrultusunda önemli bir adım olduğu ifade edildi.

Değerlerin eylemlerine yön vermesinin önemli olduğu ama zaman zaman değerlerin öncelik sırasının içinde bulunulan an ve koşullara göre değişebileceği, bu esnekliğe sahip olmanın aslında kendini var edebilmede önemli bir rolü olduğu ifade edildi. “İnsanın şimdi burada, somutun içindeki varoluşu ve insanın bu somut durumun, varoluşumuza yönelttiği sorulara cevap verdiği ölçüde varoluşunu gerçekleştirmektedir.” (Frankl, 2014) sözü grupla paylaşılarak önceki oturumda Bayan T.’nin yeğenine bakmak için dersler olduğu halde şehir dışına gitmesi durumu hatırlatılarak ailesinin de eğitiminin de kendisi için önemli olduğu ve o zamanki koşullarda ailesine destek olmasının ön plana geçtiği için derslere girmediği ifade edildi.

Gruba değerler formu dağıtıldı (Erkan, 2000) ve kendileri için önem sırsını paylaşmak isteyenlerle değerleri doğrultusunda gerçekleştirebilecekleri ve gerçekleştirdikleri eylemlerin paylaşımlar alındı gelecek oturum içinde değerler doğrultusunda öz değerlendirme yapabilmeleri için ekler dağıtıldı. Değerlerin bizim için hayatta bizim için önemli olan ve davranışlarımıza yön veren pusulalar olduğu (Harris, 2016), hedeflere dayalı yaşamının eylemlerin insanı anı yaşamak yerine gelecek zaman yönelimli yaşamaya yöneltebildiği ve elde edildikten sonra önemini tükettiği şeklinde açıklamada bulunuldu. Değer sıralamasına yönelik Bay F. aile, mesleki başarı, iç huzur, sevgi; Bayan Ç. sevgi, iç huzuru, meslekte başarı, bilgi, eşitlik, özgürlük ve aile; Bayan F. sağlık, iç huzur, bilgi, meslekte başarı, özgürlük, saygınlık, adalet, aile; Bayan S. de iç huzur, aile, sevgi, sağlık, ahlak, adalet ve arkadaşlık şeklinde sıralamıştır. Her paylaşımda bu değerlere yönelik katılımcının ne gibi yaşantılar ile değerine yönelebileceği sorgulanmış ve eylemleri ile değerleri arasındaki uyum hakkındaki farkındalığı artırılması amaçlanmıştır. Değerler doğrultusunda öz değerlendirme formlarını doldurmalarının önemli olduğu gelecek oturumda kısaca bunun üzerinde durulacağı ifade edildikten sonra oturumun kısaca

özeti yapıldı. Bir ödev olarak da beş duyuyu kullanarak akşam yemeği yemeleri ödevi verildi ve sonrasında da oturum sonlandırıldı.

3. 5. 1. 8. OTURUM: Harekete Geç

Bireyin farkındalığa dayalı ve değerlerini rehber edinen davranışlar içerisinde olması yaşamını zenginleştirir (Işık- Terzi ve Tekinalp- Ergüler, 2013). Son oturuma kadar edinilmesi amaçlanan farkındalık ve beceriler, eylemlere yansiyarak bireyin yaşamdan daha fazla doyum sağlamasını ve yaşamını değerli hale getirmesinde onu desteklemektedir. Son oturumda değerlerden beslenen yaşam hedefleri belirleyerek psikoeğitim programı sonlandırılacaktır.

Amaçlar:

- Değerler doğrultusunda hedefler belirlemek ve harekete geçebilmek
- Gruptan olumlu duygularla ayrılma

Araçlar:

- A 4 kağıtları
- Ek 8 Esnek altıgen

Süreç:

- Bir önceki oturumun özeti grup üyeleriyle beraber yapılır. Verilen öz değerlendirme formlarının paylaşımı için grup üyeleri cesaretlendirilir ve aşağıdaki sorularla Sokratik sorgulama yoluyla işlevsiz stratejiler yerine psikoeğitim programının içeriği özetlenir:

- Öz değerlendirme formlarında seçtikleri yaşam alanında takip edecekleri değerlerinin ne olduğu sorulur.
- Bu değerler doğrultusunda ilgili yaşam alanlarında ne gibi hedefler belirledikleri sorulur.
- Bu hedeflere ulaşmak için hangi yöntemleri kullandıkları sorulur.
- Bu hedeflere ulaşmaya çalıştıklarında önlerine ne gibi engeller çıktığı sorulur.
- Bu engelleri aşmak için kullandıkları yöntemlerin hayatlarını daha yaşanılır kılmaya hizmet edip etmediği sorulur.

- Psikolojik esneklik modeli (ek 8) ile daha önceki yedi oturumda kazandırılması hedeflenen beceri alanlarının değere uygun davranışta bulunmaya ne şekilde yardımcı olacağı tekrarlanarak varsa sorular yanıtlanır.
- Her katılımcıya A4 kağıtları dağıtılarak bu programdan edindikleri becerileri yazarak bu grup sürecine kendi katkılarını da değerlendirmesi istenir. Sonra istenirse paylaşabilecekleri ifade edilir.
- Bitirirken herkesin olumlu duygularla veda edebilmesi için her üyeye diğer grup üyeleri olumlu bir cümle ile veda eder.

8. Oturum Özeti

Geçen haftalarının nasıl olduğunu sorduktan sonra kısaca özetlendi. Bu oturumun son oturum olduğu ama vedalaşmadan önce oturumların nihai hedefi olan değerlerle uyum içinde davranabilme becerisi için geçen oturumda verilen ödevlerin üzerinde biraz durulacağı ifade edildi. Öz değerlendirme formunda bir değer alanı seçmelerini ve bu alanda hayatlarını nasıl daha değerli yapabileceklerine dair değerlendirmede bulunanlardan paylaşımları alındı. Bu paylaşımlardan, Bayan Ç. içini döktüğünü, tek bir değer alanından ziyade birkaç alanda yazdığını ifade etti. Yaşamını daha anlamlı hale getirmede düzenli ders çalışarak, daha çok kitap okuyarak, hayatına birini alıp ona sevgisini vererek, dini anlamda kendine biraz daha zaman ayırarak, kurslara düzenli gidip derslere girerek, bisiklet sürmeyi ve yüzmeyi öğrenerek, bazı derneklere üye olup aktif olarak, arkadaşlarına daha vefalı olarak şeklinde sıraladı. Bisiklete binmeyi bilmediğini söylerken biraz çekinince gruptan destek geldi ben de bilmediğimi söyleyince rahatladı. Sonrasında bu sıraladıklarından ilk önce nereden başlamak istediğini sordum. Derslerime yönelimim değişti, derslere daha düzenli giriyorum, şimdiden konuların büyük kısmını tamamladım, danışma oturumlarını biriktirmeden tamamladım. Vize zamanı son gecede bütün kitabı bir gecede çalışırken şimdi sorumluluklarını zamanında yapmaya gayret etmen, ertelemeyen değerli olan alanlarda eyleme geçmen çok güzel şeklinde Bayan Ç. yüreklendirildi. Odaklanmakta sorun yaşadığında nefes aldığını, düşüncelere rağmen devam ettiğini ifade etti. Grup üyeleri de Bayan Ç.'yi tebrik etti. Bayan N.' ye bir önceki oturumda kitap okumayı sevdiğini ama bir türlü buna zaman ayırmadığını, bir sürü kitap alıp kenara koyduğunu ifade etmişti. Bayan N. Genel olarak erteleme davranışını

seçtiğini ifade ettiği için söz konusu bu kitaplardan birini oturuma gelmeden özetleyerek gruba bilgi verebilecek düzeyde incelemesi ödevi verilmişti

Daha fazla kitap okuyarak, insanlara daha yararlı olmak istediğini ifade etti. İnsanlara daha fazla zaman ayırmanı veya kendine zaman ayırmasını engelleyen ne olduğu sorulduğunda ailesinin izin vermediğini, koruyucu davrandıklarını ifade etti. Anne babasının onun için endişelenmesinin onu önemseydiği için ve önemsemelerini ifade etme yolu olduğunu vurguladıktan sonra bu korkuların hayatını zenginleştiriyor mu yoksa kısıtlıyor mu sorusuna kısıtlıyor şeklinde yanıtladı. Üniversiteyi bitirince biraz daha rahatlayacağını ifade etti, olan ben ile olmasını istediği ben arasında fark olduğunu ve bunun da onu rahatsız ettiğini ifade etti. Ailesinin O' na güvenli bir yaşam alanı ve meşguliyetler belirlediğini, bu alanı terk ettiğinde huzursuz olduğunu ve yeni deneyim ve insanlardan uzak durduğu şeklinde yansıtmaya yapıldığını ifade etti. Bayan N. evet yanıtını verdi. Ailesinin onun için çok çok değerli olduğunu daha önceki oturumlarda sık sık ifade ettiğini, bu durumda kendin için bir orta yol bulunamaz mı sorusuna öncelikle kendi ayaklarım üzerinde durmalıyım, ekonomik bağımsızlığımı kazanmalıyım şeklinde yanıtladı. Üniversiteyi nasıl bitirebilirsin sorununa ders çalışarak şeklinde cevap verince kendisi gibi üniversiteyi bitirenler arasından sıyrılıp daha kolay şekilde işe girebilmesi için ne yapabileceği soruldu. İnsanlarla daha rahat iletişim kurabiliyor olmasının, alanıyla ilgili kitaplar okumanın niteliğini artırdığını ifade etti.

Genel olarak oturumlarda üzerinde durulan konular hatırlandıktan sonra değerleriyle uyum içinde davranışlar göstermekte zaman zaman sıkıntı yaşayabileceklerini, bu gibi durumlarda farkında nefes egzersizinin fırtınada gemiyi koruyan çapa gibi onların duygu ve düşünceleri tarafından sürüklenmesinin önüne geçebilecek en temel beceri olacağı vurgulandı. Üyeler kendilerinde gözlemledikleri olumlu değişimleri paylaştılar. Bu paylaşımlardan birinde Bayan A., düşünceler içinde debelenmenin faydalı olmadığını, düşüncelere rağmen eyleme geçtiğinde odaklanmada sorun yaşasa bile farkındalık egzersizi ile bunu aştığını ifade etti. Olaylara ve durumlara çok bağlı olduğunu kolay kolay değiştiremediğini ifade etti. En basitinden şampuanını bile memnun olmasa da değiştiremediğini, ama değiştirmeye ihtiyacı olduğunu en sonunda düşünmek yerine yeni şampuan denediğini ve bunu başarabilmiş olduğu için mutlu olduğunu ifade etti. Bir şeyi bırakıp başka bir şeyi

deneyebilmenin çok büyük bir özgürlük olduğunu fark ettiğini ifade ettiğini, önceden bir şeyin kendisine zarar vermesine rağmen değişikliğin daha kötü olabileceği endişesiyle aynı durumları yaşamaya devam ettiğini ifade etti.

Bayan S. farkındalık kazandığını, düşüncelerin sadece düşünce olduğunu, onlarla savaşmanın hiçbirşey kazandırmadığını, duygularını ve düşüncelerini olduğu gibi görüp kabul edebilmeye başladığını, bir işe yatamadığını farkettiğini, kendi kendini engellediğini, üzerine yapışan etiketleri fark ettiğini ve sadece bu etiketlerden ibaret olmadığını farkettiğini, kendini sınırlamak yerine artık en önemlisi harekete geçtiğini ifade etti. Bayan S. omurgasındaki sorun nedeniyle aslında bir dizi doktor muayenesi ve egzersiz programları olduğunu ama bunu hep erteleyerek ciddiye almadığını ifade etmişti.

Tüm paylaşımlardan sonra her katılımcının isimlerinin yazdığı A4 kağıtlarına sekiz oturum süresince gözlemledikleri olumlu özellikleri yazarak birbirlerine yönelik olumlu duygularını paylaşılması sağlanarak psikoeğitim sonlandırıldı.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini test etmek için gerçekleştirilen istatistiksel analizlere ve bu analizlerde ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4. 1. Hipotez 1

KKT'ne dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin aranan anlam sontest puanları öntest puanlarından anlamlı düzeyde düşük iken mevcut anlam son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir ve bu farklar izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Deney grupları üzerinde gerçekleştirilen tekrarlı ölçümler arasındaki farkın anlamlılığını saptayarak araştırmanın birinci hipotezini test etmek ve böylelikle araştırma sonuçlarını değerlendirmek için ilk olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Anova yapılmıştır. Tablo 9'da Deney 1 grubuna ait üç ölçümün aritmetik ortalama ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 9: Deney 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Alt Boyutlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	Ölçüm	\bar{X}	S	n
Aranan Anlam	Öntest	29.31	8.90	9
	Sontest	19.64	9.14	9
	İzleme	17.54	12.24	9
	Ölçüm	\bar{X}	S	n
Mevcut Anlam	Öntest	17.87	8.75	9
	Sontest	22.42	6.63	9
	İzleme	25.10	7.76	9

Sayısal değerler arasında fark olduğu için farkın anlamlılığını tespit etmek ve hangi ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğunu tespit etmek amacıyla Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Anova analizi yapılmıştır (Tablo 10).

Tablo 10: Deney 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Alt Boyutları İçin Öntest, Sontest ve İzleme Testi Arasındaki Farklılığı Belirlemeye Yönelik Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Anova Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Aranan Anlam	Deney Ölçüm	28.767	2	14.384	11.504	.000*	Öntest-sontest; Öntest-izleme
	Denekler Arası	39.790	8	4.974			
	Hata	20.006	16	1.250			
	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Mevcut Anlam	Deney Ölçüm	9,603	2	4,801	5.917	.000*	Öntest-sontest; Öntest-izleme
	Denekler Arası	24,456	8	3.057			
	Hata	12,984	16	0.811			

*p<.001

Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını anlamak için yapılan Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Anova Analizi Sonucunda bulgular aranan anlam öntest puanlarıyla sontest puanları arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($F_{2-16}=11,504$, $p < .001$). Aranan anlam puanının önteste göre sontestte düşüş gösterdiği ve bu farkın anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmış olup; bu düşüşten sonra izleme ölçümüne kadar anlamlı bir düşüş olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Mevcut anlam öntest puanlarıyla sontest puanları arasında da farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{2-16}=5.917$, $p < .01$). Tablo 10’da da görüldüğü üzere mevcut anlam puanları önteste göre son testte anlamlı bir yükseliş göstermiş ve mevcut anlam değerlerinde, izleme testine kadar anlamlı bir değişim gerçekleşmemiştir.

Araştırma sürecinin etkililiğini saptayabilmek için yapılması gereken bir diğer analiz de, kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi arasındaki farklılıkların incelenmesidir.

4. 2. Hipotez 2

KKT’ ne dayalı psikoeğitim programına katılmayan bireylerin aranan anlam puanı vemevcut anlam puanı öntest – sontest puanı ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Araştırmanın ikinci hipotezinin test edilmesine denk gelen bu incelemelerden ilki için, Kontrol 1 grubundan elde edilen üç ölçümün aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Alt Boyutlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Aranan Anlam	Ölçüm	\bar{X}	<i>S</i>	<i>n</i>
	Öntest	25.32	4.87	9
Sontest	26.43	4.74	9	
İzleme	23.87	6.26	9	
Mevcut Anlam	Ölçüm	\bar{X}	<i>S</i>	<i>n</i>
	Öntest	19.65	8.31	9
Sontest	22.98	7.40	9	
İzleme	20.64	3.13	9	

Kontrol 1 grubunun öntest, sontest ve izleme testi ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını anlamak için yapılan tekrarlı ölçümler için tek faktörlü anova sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Alt Boyutları İçin Öntest, Sontest ve İzleme Testi Arasındaki Farklılığı Belirlemeye Yönelik Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Anova Analizi Sonuçları

Aranan Anlam	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
	Deney Ölçüm	1.182	2	.591	1.335	.291	Öntest-sontest; Öntest-izleme
Denekler Arası	6.400	8	.800				
Hata	7.084	16	.443				
Mevcut Anlam	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
	Deney Ölçüm	2.107	2	1.053	1.538	.245	Öntest-sontest; Öntest-izleme
Denekler Arası	26.720	8	3.340				
Hata	10.960	16	.685				

*p>.05

Tablo 12’de değerler incelendiğinde, sürecin Kontrol 1 üzerinde herhangi bir anlamlı değişime neden olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

4. 3. Hipotez 3

KKT'ne dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin aranan anlam sontest puanları, katılmayan bireylerin aranan anlam sontest puanlarından anlamlı düzeyde düşük olurken mevcut anlam son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmanın üçüncü hipotezini test ederek araştırmada uygulanan psikoeğitim programının etkililiğini saptamak amacıyla gerçekleştirilen karşılaştırmalardan ilki grupların sontest ölçümleri arasında gerçekleştirilen karşılaştırmadır. Dört grubun aranan anlam ve mevcut anlam son test aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13:Gruplara Göre Aranan ve Mevcut Anlam Sontest Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Boyut	Grup	N	\bar{X}	S
Aranan Anlam	Deney 1	9	19.64	9.14
	Deney 2	9	20.18	10.36
	Kontrol 1	9	26.43	4.74
	Kontrol 2	9	24.78	6.94
Mevcut Anlam	Deney 1	9	22.42	6.63
	Deney 2	9	22.41	7.31
	Kontrol 1	9	22.98	7.40
	Kontrol 2	9	21.20	7.49

Aritmetik ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını anlamak için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14: Deney 1, Deney 2, Kontrol 1, Kontrol 2 Gruplarının Aranan ve Mevcut Anlam Sontest Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Aranan Anlam	Gruplar Arası	60,741	3	20,247	11.409	.00*
	Gruplariçi	56,791	32	1,775		
	Toplam	117,532	35			
Mevcut Anlam	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	16,812	3	5,604	5,376	.04*
	Gruplariçi	33,360	32	1,043		
Toplam	50,172	35				

* $p < .05$

Tablo 14'te gruplara göre son test ölçüm puanlarının hem aranan anlam boyutunda ($F_{3-32}=11.409$, $p < .05$), hem de mevcut anlam boyutunda ($F_{3-32}=3.732$, $p < .05$) anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Söz konusu anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını görmek için post-hoc karşılaştırma testlerinden LSD testi sonuçları Tablo 15'te paylaşılmıştır.

Tablo 15: Sontest Puanlarının Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Gösteren LSD Testi Tablosu

Boyut	Grup	Ortalama Farkı	
Aranan Anlam	Deney 1	Deney 2	.08
		Kontrol 1	-1.48*
		Kontrol 2	-1.44*
	Deney 2	Deney 1	.08
		Kontrol 1	-1.40*
		Kontrol 2	-1.02*
	Kontrol 1	Deney1	-1.48*
		Deney2	-1.40*
		Kontrol 2	-.04
	Kontrol 2	Deney 1	-1.44*
		Deney2	1.02*
		Kontrol 1	-.04
Mevcut Anlam	Deney 1	Kontrol 1	1.35*
		Kontrol 2	1.35*
		Deney 2	.02
	Deney 2	Deney 1	.02
		Kontrol 1	1.37*
		Kontrol 2	1.24*
	Kontrol 1	Deney 1	1.35*
		Deney 2	1.37*
		Kontrol 2	-.13
	Kontrol 2	Deney 1	1.22*
		Deney 2	1.24*
		Kontrol 1	-.13

* $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 15 incelendiğinde hem deney 1 ve hem de deney 2 grubunun her ikisinin de aranan anlam ve mevcut anlam sontest puanlarının, Kontrol 1 ve Kontrol 2 sontest puanlarından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Deney gruplarının aranan anlam puanları kontrol gruplarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu; mevcut anlam düzeylerinin de anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($p < .05$).

4. 4. Hipotez 4

Öntest ölçümü yapılan gruplarla yapılmayan grupların mevcut ve aranan anlam sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Bu hipotezi test etmek için yürütülen analizler aşağıdaki şekildedir:

4. 4. 1. Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Alt Ölçeklerine Ait Öntest Puanlarıyla, Deney 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılması

Kontrol 1 grubunun ön test puanları ile Deney 2 grubunun son test sonuçları arasında bir farkın olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ilişkili örneklem için t testi analiz sonuçları tablo 16’ da verilmiştir.

Tablo 16: Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Alt Ölçekleri Öntest Puanlarıyla, Deney 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkili Örneklem için t Testi Sonuçları

	Gruplar	N	\bar{X}	s	Sd	t	p
	Aranan Anlam	Kontrol 1 Öntest	9	5.42	1.08	8	2.44
Deney 2 Sontest		9	3.86	1.56			
	Gruplar	N	\bar{X}	SS	Sd	t	p
	Kontrol 1 Ön test	9	3.64	1.07	8	2.81	.023*
Mevcut Anlam	Deney 2 Sontest	9	5.24	.95			

*p<.05

Tablo 16 incelendiğinde aranan anlam puanlarının Deney 2 grubu son test puanlarının, Kontrol 1 grubu ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Mevcut anlam değerlerine bakıldığında Deney 2 son test puanlarının Kontrol 1 ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

4. 4. 2. Deney 1 Grubunun Aranan Anlam ve Mevcut Anlam Alt Ölçekleri Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılması

Deney 1 grubu öntest puanlarıyla kontrol 2 grubu son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit edilebilmesi için yapılan İlişkili Örneklem t Testi sonuçları tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17: Deney 1 Grubunun Aranan Anlam ve Mevcut Anlam Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ilişkili Örneklem İçin t Testi Sonuçları

		Gruplar	N	\bar{X}	s	Sd	t	p
Aranan Anlam	Deney 1 Öntest		9	3.77	1.61	8	2.14	.064
	Kontrol 2 Sontest		9	3.80	.97			
		Ölçümler	N	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Mevcut Anlam	Deney 1 Öntest		9	5.000	.62	8	2.46	.055
	Kontrol 2 Sontest		9	4.57	1.62			

Tablo 17'deki veriler incelendiğinde Deney 1 öntest sonuçları ile Kontrol 2 sontest sonuçları arasında aranan anlam ve mevcut anlam alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

4. 4. 2. Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılması

Kontrol 1 grubunun ön test puanlarıyla Kontrol 2 grubunun son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi için yapılan İlişkili Örneklem İçin t Testi sonuçları Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18: Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ilişkili Örneklem İçin t Testi Sonuçları

		Gruplar	N	\bar{X}	s	Sd	t	p
Aranan Anlam	Kontrol 1 Ön test		9	5.42	1.08	8	1.925	.090
	Kontrol 2 Son test		9	4.28	1.85			
		Ölçümler	N	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Mevcut Anlam	Kontrol 1 Ön test		9	3.93	1.28	8	.860	.415
	Kontrol 2 Son test		9	4.44	1.36			

$p > .05$

Tablo 18 incelendiğinde Kontrol 1 ön test ile Kontrol 2 son test puanları arasında aranan anlam ve mevcut anlam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

V. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, KKT'ye dayalı psikoeğitim programının bireylerin yaşamlarını anlamlandırma düzeyine etkisinin araştırıldığı deneysel çalışmanın bulguları, genel olarak psikoeğitim programının etkililiği ilgili literatür bağlamında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5. 1. Hipotez 1

KKT'ne dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin aranan anlam sontest puanları öntest puanlarından anlamlı düzeyde düşük iken mevcut anlam son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir ve bu farklar izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Araştırma sonucunda psikoeğitim programının etkililiğini ifade eden hipotezlerden birinci hipotezi destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Bu bulgulardan ilki, Deney 1 grubunun öntest, sontest ve izleme test puanları arasındaki farklılıktır. Deney 1 grubundaki katılımcıların aranan anlam puanlarında önteste göre son testte anlamlı bir düşüş olmuş ve bu durum izleme testine kadar anlamlı bir değişim göstermemiştir. Anlam arayışı insanların yaşamlarının anlamını, önemini ve amacını anlamaya yönelik çabalarının derecesidir (Streger, Oishi ve Kashdan, 2009). KKT çerçevesinde yaşantısal kaçınma olarak ifade edilen süreçler bireyin önüne set çekerek kaliteli yaşamı engellemektedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996; Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Anlam arayışı olumsuz duygularla pozitif yönlü ilişkili çıkarken (Boyras, , Lightsey ve Can 2015), KKT hedeflediği psikolojik esnekliğin de olumsuz duygularla negatif yönde ilişkili bulan çalışmalar mevcuttur (Yavuz, Işkın, Ulusoy, Esen ve Burhan, 2014; Meunier, Atmaca, Ayrancı, Gökdemir, Uyar ve Bastuğ, 2014). Depresyon durumu olumlu olaylar ve günlük anlam arasındaki ilişkiyi yönlendirerek günlük yaşamdaki anlamı azaltıp bireyin günlük yaşamdaki olumlu sosyal ve başarı olaylarına duyarlı olmasını önlemektedir (Machell, Kadshan, Short ve Nezelek, 2015). Dolayısıyla, olumsuz

duygular ya da düşünceler, genç yetişkinler için yaşamda bir amaç eksikliğinin habercisi olarak görülebilir (Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986). Mevcut bulgular, anlam bulmak için yapılan araştırmaların, daha az psikolojik iyilik hali ile ilgili olması sebebiyle, insan işlevselliğinde önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır (Streger, Kashdan, Brandon, Sullivan ve Lorentz, 2008). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen KKT' ne dayalı grup oturumlarının öğrencilerin algıladıkları stres düzeyini düşürdüğünü ve işbirliğine dayalı uzlaşma yollarını artırdığına sonucuna ulaşan çalışmalar (Pülschen ve Pülschen, 2015) KKT'nin bireyin işlevselliğini artırdığına işaret etmektedir. İşlevselliği artan bireylerin kişisel bağlamından temel alan eylemleri, hayatını daha anlamlı bulmasını sağlamaktadır (McGregor ve Little, 1998). Bu bulgulara doğrultusunda, KKT dayalı psikoeğitim programının hedeflediği beceriler bireylerin psikolojik esnekliğini geliştirerek katılımcıların içinde buldukları ortamda değerleri doğrultusunda eylemde bulunabilme sıklığını artırdığı söylenebilir.

Bu hipotezi destekleyen bulgulardan bir diğeri de, Deney 1 grubunun mevcut anlam öntest, sontest ve izleme test puanları arasındaki farklılıktır. Mevcut anlam puanları öntest sonuçlarına göre, sontestte anlamlı bir yükseliş göstermiş ve izleme testine kadar anlamlı bir yükseliş göstermemiştir. Mevcut anlam bireyin yaşamını anlamlı bulmasını sağlayan bir yaşam amacına, bir misyona sahip olma derecesini ifade eder (Streger, Oishi ve Kashdan, 2009). KKT de bireyin değerleriyle temas halinde eylemlerini yönlendirdiğinde zengin ve anlamlı bir hayat süreceğini ifade eder (Yavuz, 2015). Bu bağlamda çalışmada etkililiği araştırılan psikoeğitim programının içeriğinde, bireyin kendi değerleriyle ve içinde bulunduğu mevcut mekân ve zaman ile etkin bir ilişki geliştirerek, kendine bir yaşam amacı edinmesini ve bu amaçlar doğrultusunda hareket etme becerisi geliştirmesini destekleyen etkinliklere yer verilmiştir. Düşüncelerden ayrışma, temel farkındalık, kabul, bağlam olarak kendilik ve değerlerin netleştirilmesine yönelik farkındalık ve eyleme geçme amaçlanmıştır. Bulgulardan da anlaşılacağı üzere KKT'ne dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programının deney grubundaki katılımcıların mevcut anlam düzeylerinin yükselmesini sağlarken aranan anlam düzeylerinin azalmasına yardımcı olabildiği görülmüştür. Başka bir deyişle birey yaşamında bir anlama sahip olduğunu

düşünüyorsa genel olarak yaşamını daha anlamlı bulmakta ve anlam arayışına yönelmemektedir (Streger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008)

Nihai anlamda yaşam, sorunlara doğru çözümler bulmak ve her birey için, kesintisiz olarak var olan görevlerini yerine getirme sorumluluğunu üstlenmek anlamına gelir (Yüksel, 2012). Anlam arayışının işlevsizliğin işareti olarak ele alındığında (Klinger, 1998), bireyin işlevselliğini artıran becerilerin vurgulandığı KKT ile tanışan araştırmadaki deney grubu üyelerinin sekiz hafta sonrasında buldukları gelişim dönemi ve mevcut yaşam alanlarının beklenti, istek ve sorumluluklarına kendileri değerlerinden temel alan eylemlerle karşılık verebilir olması hayatı daha anlamlı bulmalarını sağlamış olmaktadır. Zira bireyin varoluşundaki düzen, uyum ve amacın farkında olmak ve değerli amaçları takip ederek onlara ulaşabilmeye eşlik eden tamamlanmışlık hissi yaşamın anlamlı bulunduğu şekilde ifade edilebilir (Reker, 2000). Deney grubunda sekiz hafta sonrası aranan anlam puanlarının düşerken mevcut anlam puanlarının yükselmesi değerlerle teması ve bu bağlamda harekete geçmesini hedefleyen KKT'nin hedeflediği becerilere dair farkındalığın deney grubunda böyle bir gelişmeye yol açması ilk denenceyi destekler görünmektedir.

5. 2. Hipotez 2

KKT' ne dayalı psikoeğitim programına katılmayan bireylerin aranan anlam puanı ve mevcut anlam puanı öntest – sontest puanı ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Araştırmada uygulanan psikoeğitim programının etkililiğini test eden hipotezlerden ikinci hipotezin de bulgularla desteklenmesi KKT' ne dayalı psikoeğitim programı uygulanmayan grupta araştırma süresince ve izleme ölçümünde mevcut anlam açısından herhangi bir anlamlı değişimin olmadığını ifade etmektedir.

KKT, bireyleri kendi değerlerinden temel alan yaşam amaçlarına ulaşmasını sağlayan eylemlerde bulunması için birtakım farkındalıklar ve becerilerle destekler. Yaşamda anlamın, bireyin yaşamına olumlu yönde katkı sağlayan ve yaşamı değerli kılan amaçları kapsadığı dikkate alındığında (Demirbaş, 2014), KKT'ne dayalı psikoeğitim programı uygulanmamış grubun hayatını mevcut farkındalık ve beceri repertuarıyla sürdürüyor olmasından kaynaklanabileceği söylenebilir.

5. 4. Hipotez 3

KKT'ne dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin aranan anlam sontest puanları, katılmayan bireylerin aranan anlam sontest puanlarından anlamlı düzeyde düşük olurken mevcut anlam son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırma hipotezlerini destekleyen bir diğer bulgu da deney ve kontrol gruplarının sontest ölçümleri arasında oluşan ve istatistiksel açıdan anlamlı bulunan farklılıklardır. Deney ve kontrol gruplarının öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken sontest puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar araştırmanın söz konusu hipotezini destekler niteliktedir.

Bu değerlendirmeler doğrultusunda gerek deney ve kontrol gruplarının kendi içlerindeki tekrarlı ölçüm sonuçları, gerekse deney ve kontrol grupları arasında yapılan karşılaştırmalı ölçümlerden elde edilen bulgular sonucunda, psikoeğitim programının bireylerin mevcut anlam düzeyini artırırken aranan anlam düzeyini azaltıcı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

5. 5. Hipotez 4

Öntest ölçümü yapılan gruplarla yapılmayan grupların mevcut ve aranan anlam sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Seçilen araştırma modeline göre deneklerin gruplara yansız olarak atandığını ve böylece gruplardan elde edilen sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farklılığın deney gruplarına uygulanan psikoeğitim programından kaynaklandığını ortaya koymak için grupların öntestleri arasındaki farkın anlamlılığını incelenmiştir (Karasar, 2011). Bulguların dördüncü hipotezi desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre deney gruplarındaki farkın katılımcıların çalışma öncesi sahip oldukları özelliklerden değil de uygulanan sekiz oturumluk psikoeğitim programından kaynaklandığı söylenebilir.

Programın etkililiğine dair bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, kişisel anlamın varlığı, bilişsel ve motivasyonel elemanlarıyla psikolojik sağlığı beslemektedir (Zika ve Chamberlain, 1992). KKT'nin yaşamın anlamına giden yolun psikolojik esneklikten geçtiğini ifade ederken bireyin kendi tarihsel bağlamından beslenen değerlere dayalı eylemlere vurgu yapmaktadır. Benzer şekilde Anlam

Yönelimli Terapi de ilişkiler, maneviyat, her insanın kendine özgü oluşu ve bireydeki gelişmeler gibi içsel öz değerlere vurgu yaparak bireyin yaşamı anlamlı bulmasında rolüne vurgu yapmaktadır (Wong, 2015).

Psikolojik esneklik ile yaşamın anlamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu işaret eden çalışmaların yanında (Demirci-Seyrek ve Ersanlı, 2016) anlam arayışının olumsuz duygularla pozitif yönlü ilişkili olduğuna işaret eden çalışmalarla (Boyraz, G., Lightsey ve Can, 2013), psikolojik esneklik ile olumsuz duygular arasındaki negatif yönlü ilişkiye işaret eden çalışmaların da (Yavuz, Işkın, Ulusoy, Esen ve Burhan, 2014; Meunier, Atmaca, Ayrancı, Gökdemir, Uyar ve Bastuğ, 2014) araştırma sonuçlarını da desteklediği söylenebilir.

Kendi öykümüz çocukluğumuzdan beri yaşadığımız deneyimlerle birlikte varoluşumuza yüklediğimiz anlamları ifade etmektedir (Kararımak ve Bugay, 2010). KKT’nde bireyi değerleri doğrultusunda hareket etmekten alıkoyan etmenlerden biri de işlevsiz olan yaşam öykülerine sıkı sıkıya bağlanmaktır. Psikoeğitim oturumları esnasında bir danışanın ben her şeyi uçlarda yaşıyorum ifadesi kendi kendine dair tanımlaması olup bu öz öyküyle birleşmesi onu görevlerine ve sosyal faaliyetlere etkin katılımdan alıkoyar hale gelmiştir. Ayrışma becerilerine yönelik farkındalık çalışmaları ve bu danışanın kendine yönelik bu düşünceleri yakalayıp duruma dışardan bakabilme yönelik çabaları hayatını daha dolu yaşaması konusunda kendisine umut olduğunu ifade etmiştir son oturumda.

Hayata anlam verenin, bireyin değerlerini gerçekleştirebilmek için ortaya koyduğu çabalar olarak değerlendirildiğinde ve değerlerin mevcut anlamı yordadığını işaret eden çalışmalar (Baş ve Hamarta, 2015) dikkate alındığında, KKT’ne dayalı psikoeğitim programının deney ve kontrol grubunun mevcut anlam düzeyleri arasındaki farkın değerlerin netleşmesi ve değerlere dayalı eylemlerin artmasını sağlamasından ötürü olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Gelişim dönemleri dikkate alındığında yaşamın anlam ve amacının en yoğun sorgulandığı döneme denk gelen üniversite yılları (Yüksel, 2012) gençlerin içinde buldukları “mekân” ve “zaman” ile “ben” bağlamında (Yavuz, 2015) işlevsel bir ilişki kurup yaşamlarını zenginleştirecek şekilde kendi potansiyellerini ve koşulları değerlendirebilmeleri bağlamında KKT’ne dayalı olarak geliştirilen

psikoeğitim programının, araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre etkili olduğu söylenbilir.



ALTINCI BÖLÜM

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bulgular incelendiğinde araştırmada etkililiği araştırılan psikoeğitim programının bireylerin yaşamını anlamlandırmada kullanışlı ve geçerli bir program olduğu söylenebilir. Yaşamın anlamını bireyin varoluşundaki düzen, uyum ve amacın farkında olmak ve değerli amaçları takip ederek onlara ulaşabilmeye eşlik eden tamamlanmışlık hissi (Reker, 2000) olarak ifade edildiğinde toplumun üst eğitim kurumlarındaki bireylerinin işlevselliği ve kendileri ve toplum için gerçekleştirebilecekleri açısından bireyin iyilik halini destekleyene yaşamda anlamın varlığı (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), KKT'ne dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programının etkililiği bu çalışma ile ortaya koyulmuştur..

Yurt dışında oldukça fazla çalışma yapılmış olmasına rağmen KKT'nin, Türkiye'de yeni sayılabilecek bir kuram olması nedeniyle bu araştırmanın alana olumlu bir katkı sağlayacağı ve bu yöndeki araştırmalara rehberlik edebileceği söylenebilir.

6. 1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Bu çalışma sonuçlarına dayalı olarak gerek araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara sunulabilecek öneriler aşağıda sıralanmıştır.

1. Öncelikle KKT ile ilgili Türkiye'de yeterince çalışma olmadığı görülmektedir. KKT'ni konu alan kuramsal ve uygulamalı araştırmaların artmasının psikolojik danışma alanına faydalı olacağı düşünülmektedir.
2. Bu araştırma için hazırlanan psikoeğitim programının üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezlerinde kullanılması üniversite öğrencilerinin yeni yaşamlarındaki işlevselliklerini desteklemede bu araştırma sonuçları dikkate alındığında faydalı olabileceği düşünülmektedir.
3. Bu araştırmada kullanılan psikoeğitim programı KKT alanında eğitim almış psikolojik danışmanlar tarafından rahatlıkla kullanılabilir şekilde hazırlanmıştır. Geliştirilen programın farklı deneysel çalışmalarda

kullanılması araştırmadan elde edilen bulguların sağlamlığının desteklenmesine katkısı olabilir.

4. Araştırmanın yürütüldüğü popülasyonun niversite öğrencilerinden oluşmasından dolayı hazırlanan psikoeğitim programının daha işlevsel hale gelmesi için, farklı katılımcı gruplarında denenmesini önerilebilir.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (2014). *Yaşamın anlamı ve amacı* (11. Basım). Kamuran Şipal, (çev.), Ankara: Say Yayınları.
- Arda, Ş. (2011). *Kanser hastalarında yaşamın anlamının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bal, U., Çakmak, S., Yılmaz, E., Tamam, L. ve Karaytuğ, M. O. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi ile sigara bırakma: Olgu sunumu. *Çukurova Medical Journal (Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi)*, 4(40), 841-846. Erişim adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/cukmedj/article/view/5000145965/5000133541>
- Baş, V., ve Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391. Erişim adresi: <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/3>
- Bektaş, A. (2012). *Yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yaşam anlamı düzeyi üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Biglan, A., Layton, G. L., Jones, L. B., Hankins, M. ve Rusby, J. C. (2011). The value of workshops on psychological flexibility for early childhood special education staff. *Topics in Early Childhood Special Education*, (4) 32,196 – 210. <http://dx.doi.org/10.1177/0271121411425191>
- Bond, F. W. ve Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 8(6), 1057-1067. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057>
- Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54. http://dx.doi.org/10.1300/J075v26n01_02
- Boyras, G., Lightsey, O. R. ve Can, A. (2013). The Turkish version of the meaning in life questionnaire: assessing the measurement invariance across Turkish and American adult samples. *Journal of Personality Assessment*, 95(4), 423-431. doi:10.1080/00223891.2013.765882
- Brown, L. A., Gaudiano, B. A. ve Miller, I. W. (2011). Investigating the similarities and differences between practitioners of second-and third-wave cognitive-behavioral therapies. *Behavior Modification*, 35(2), 187-200. <https://doi.org/10.1177/0145445510393730>
- Butler, J. ve Ciarrochi, J. (2007). Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Quality of Life Research*, 6(4), 607-615. <https://doi.org/10.1007/s11136-006-9149-1>

- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (17. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Cansız, A. (2016). *Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
- Cloud, J. (2006). Happiness isn't normal. *Time*, 167(7), 58-67. Erişim adresi: <http://web.b.ebscohost.com/>
- Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 667-673. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004797>
- Cömert, I. T., Özyeşil, Z. A. ve Özgülük, S. B. (2016). Satisfaction with life, meaning in life, sad childhood experiences, and psychological symptoms among Turkish students. *Psychological Reports*, 118(1), 236-250. doi:10.1177/0033294115626634
- Çolak, T. S. (2010). *Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın sosyal fobi üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Dalrymple, K. L. ve Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder a pilot study. *Behavior Modification*, 31(5), 543-568. <https://doi.org/10.1177/0145445507302037>
- Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *Journal of Humanistic Education and Development*, 36(4), 199-211. doi: 10.1002/j.2164-4683.1998.tb00392.x
- Debats, D. L., Drosst, J. ve Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86 (3), 359-376. doi: 10.1111/j.2044-8295.1995.tb02758.x
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirbaş, N. (2014). *Üst-düzey kişilik ve yaşamda anlam: Temel psikolojik ihtiyaçların rolünün yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demirci-Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053>

- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Düşünceli, B.(2015). *Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın travma sonrası hayata küsme bozukluğu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Ebersole, P. ve De Paola, S. (1987). Meaning in life categories of later life couples. *The Journal of Psychology*, 121(2), 185-191. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980.1987.9712656>
- Ercengiz, M.(2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Erkan, S. (2000). *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri* (4.Basım). Ankara: Pegem A Yayınevi.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*,37(164),94-107. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/402>
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (3. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Ersanlı, K. (2012). *Davranışlarımız* (1. Basım). Ankara: Birleşik Dağıtım Kitapevi.
- Eskin, M., Dereboy, Ç., Harlak, H. ve Dereboy, F. (Eds.) (2011). *Türkiye'de gençlik: Ne biliyoruz? Ne bilmiyoruz?* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F. ve Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2372-2372. <https://doi.org/10.1177/0145445510378379>
- Frankl, V. E. (2013). *İnsanın anlam arayışı* (12. Basım). Selçuk Budak (çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2014). *Hayatın anlamı ve psikoterapi* (1. Basım). Veysel Atayman (çev.). İstanbul: Say Yayınları
- Frankl, V. E. (2007). *Duyulmayan anlam Çığılığı*. Sena Budak (çev.). İstanbul: Öteki Ajans.
- Flaxman, P. E. ve Bond, F. W. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 816-820. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.004>

- Frögeli, E., Djordjevic, A., Rudman, A., Livheim, F. ve Gustavsson, P. (2015). A randomized controlled pilot trial of Acceptance and Commitment Training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(2), 202-218. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2015.1025765>
- Geçtan, E. (2003). *Varoluş ve psikiyatri* (6. baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213. Erişim adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/mersinefd/article/view/5000003014/5000003547>
- Gregg, J. A. (2013). *Self-acceptance and chronic illness*. The strength of self-acceptance, (s. 247-262) içinde. doi: 10.1007/978-1-4614-6806-6_14,
- Güçray, S. S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153. Erişim adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/mersinefd/article/view/5000000740>
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. T. H. Karatepe ve K. F. Yavuz (çev. ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2017). *Mutluluk tuzağı*. H. Karatepe ve K. F. Yavuz (çev. ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D. ve Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5-21. doi: 10.1002/1097-4679(198601)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9
- 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. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C. (2012). Humanistic psychology and contextual behavioral perspectives. *Psychotherapy*, 49(4), 455-460. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0027396>
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. ve Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press
- Hayes, S. C., Bissett, R. T., Korn, Z. ve Zettle, R. D. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The Psychological Record*, 49(1), 33-47. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03395305>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F.W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior*

Research and Therapy, 44, 1–25. Erişim adresi:
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

Hayes, S. C., . Follette, V. M. ve Linehan, M. (2011). *Mindfulness and acceptance: expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. Newyork: Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., vd.. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578. Erişim adresi:
<https://link.springer.com/article/10.1007/BF03395492>

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2th ed.). Newyork: Guilford Press.

Hayes, S. C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40 (7), 976-1002. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>

Hayes, S. C. ve Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy* (1th ed.). Oakland: New Harbinger Publications.

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. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.115>.

Işık-Terzi, Ş. ve Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel yaklaşımlar*. Ankara: PegemAkademi.

İzgiman, S. (2014). Kabul ve Kararlılık Terapisi. A. N. Canel (Ed.), *Terapide yeni ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler* (s. 97-117) içinde. İstanbul: Pinhan.

Jeffcoat, T., ve Hayes, S. C. (2013). Psychologically flexible self-acceptance. *The strength of self-acceptance* (s. 73-92) içinde. New York: Springer

Kabat-Zinn, J. (2005). *Whenever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life* (1th ed.). New York: MJF Books.

Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Kökleri. (2015, Mayıs). TÜRBAD. 22 Mayıs 2015 tarihinde. Erişim adresi: <http://www.baglamsalbilimler.org/kabul-ve-kararlilik-terapisi>

Kalata, A. H. ve Naugle, A. E. (2009). Positive psychology: A behavioral conceptualization and application to contemporary behavior therapy. *General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy* (s.445-454) içinde. New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc Hoboken.

- Karairmak, Ö., ve Bugay, A. (2010). Postmodern diyalog: Öyküsel Psikolojik Danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 122-135. Erişim adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/tpdrd/article/view/1058000163>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi* (22. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Karekla, M. ve Constantinou, M. (2010). Religious coping and cancer: Proposing an acceptance and commitment therapy approach. *Cognitive and Behavioral Practice*, 17(4), 371-381. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.08.003>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. ve Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- King, L.A. ve Hicks, J.A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (5), 317-330. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760902992316>
- Klinger, E. (1998). *The Search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implication*. Poul T. P. Wong ve Prem S. Fry (ed.), The human quest for meaning (s. 27-51) içinde. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Koç, M. ve Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-22. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/104>
- Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler: Temel kavramlar, temel yaklaşımlar* (2. Baskı). HYB Basım Yayın.
- Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 517-527. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp047>
- Lapsekili, N. ve Yelboğa, Z. (2014). Psikiyatride metafor kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3: 116-125. Erişim adresi: https://www.ejmanager.com/mnstemp/77/7_Teknik_not_metafor_lapsekili.pdf
- Leontiev, D. A. (2005). Three facets of meaning. *Journal Of Russian & East European Psychology*, 43(6), 45-72. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1080/10610405.2005.11059270>
- Levin, M. ve Hayes, S. C. (2009). ACT, RFT, and Contextual Behavioral Science. Blackledge, J. T., Joseph, C. ve Frank, P. D.(ed.) *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Research and Practice* (s. 1-40) içinde. Avusturalya: Australian academic press.
- Levin, M. E., Twohig, M. P. ve Smith, B. M. (2015). Contextual Behavioral Science. R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes ve A. Biglan (ed.), *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science*, (s. 17-36) içinde. Oxford: Wiley.

- Lillis, J. ve Hayes, S. C. (2008). Measuring avoidance and inflexibility in weight related problems. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4(4), 348-354. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/h0100865>
- Lindeman, M. ve Verkasalo, M. (1996). Meaning in life for Finnish students. *The Journal of Social Psychology*, 136(5), 647-649. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1080/00224545.1996.9714049>
- Lightsey Jr, O. R. ve Boyraz, G. (2011). Do positive thinking and meaning mediate the positive affect—Life satisfaction relationship?. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 43(3), 203-213. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0023150>
- Machell, K. A., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Nezlek, J. B. (2015). Relationships between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal Of Personality*, 83(3), 287-298. doi:10.1111/jopy.12103
- Masuda, A., Hayes, S. C., Lillis, J., Bunting, K., Herbst, S. A. ve Fletcher, L. B. (2009). The relation between psychological flexibility and mental health stigma in Acceptance and Commitment Therapy: A preliminary process investigation. *Behavior and Social Issues*, 18, 25-40. Erişim adresi: <https://search.proquest.com/docview/763139157?accountid=16701>
- Mcgregor I. ve Little B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 494-512. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.494>
- Miller, C. K. (2015). *Group-Based Acceptance and Commitment Therapy: Outcomes and cognitive predictors of efficacy for the ACT matrix*, Doctoral Dissertation). Wheaton College.
- Meunier, B., Atmaca, S., Ayranci, E., Gökdemir, B. P., Uyar, T. ve Bastug, G. (2014). Psychometric properties of the Turkish version of the acceptance and action questionnaire-II (AAQ-II). *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 14(2), 179-196. Erişim adresi: <https://search.proquest.com/docview/1619888510?accountid=16701>
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözmeye becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ok, E. (2016). *Anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Onursal, B. (2006). *İş kontrolü, psikolojik kabul, kontrol isteği ile tükenmişlik ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Ögel, K. (2012). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde üçüncü dalga: Farkındalık (Ayrışma) ve Kabullenme Temelli Terapiler* (2.Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 5-13. Erişim adresi: dergipark.ulakbim.gov.tr
- Pamir-Akın, P. (2010). *Huzur evinde kalan yaşlılarda psikolojik kabul düzeyi ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pülschen, S. ve Pülschen, D. (2015). Preparation for teacher collaboration in inclusive classrooms–stress reduction for special education students via acceptance and commitment training: A controlled study. *Journal of Molecular Psychiatry*, 3(8), 1-13 Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/s40303-015-0015-3>
- Prager, E. (1998). Observations of personal meaning sources for Israeli age cohorts. *Aging & Mental Health*, 2(2), 128-136. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1080/13607869856812>
- Ramnerö, J. ve Törneke, N. (2017). *İnsan davranışlarının ABC' si*. K. Fatih Yavuz ve H. Turan Karatepe (çev. ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık
- Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A. ve Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 78, 30-42. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.01.001>
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. G. T. Reker ve K. Chamberlian (ed.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*, (s. 39-55) içinde. London: Sage publication.
- Roemer, L., Orsillo, S. M. ve Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 1083-1089. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0012720>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J. ve King, L. A. (2009). Thine own self: true self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 473-490. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0014060>

- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55, 5-14. *Edición Especial*. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction
- Smith, J. M., ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. Erişim adresi: <http://www.sciencedirect.com/>
- Soo, C., Tate, R. L. ve Lane-Brown, A. (2011). A systematic review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for managing anxiety: Applicability for people with acquired brain injury? *Brain Impairment*, 12(1), 54-70. doi:10.1375/brim.12.1.54
- Steger, M. F. , Fraizer, P. , Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assesing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1), 80-93. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Matthew_Kaler/publication/230887670_The_Meaning_in_Life_Questionnaire_Assessing_the_Presence_of_and_Search_for_Meaning_in_Life/links/09e41505c89e673517000000.pdf
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-225. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x
- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>
- Strosahl, K. D. ve Robinson, P. J. (2009). Teaching ACT: to whom, why and how.J. T. Blacckledg ve J. Ciarrachi (ed.), *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory, Research and Practice* (s. 59-87) içinde. Avusturalya: Australian academic press.
- Şanlı, E.(2016). *Logoterapiye dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmasına etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 20(3), 827-836. Erişim adresi: http://www.kefdergi.com/pdf/20_3/20_3_7.pdf
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*

- (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tirch, Schoendorff ve Silbertstein (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion: tools for fostering psychological flexibility*. Canada: New Harbinger Publications.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1). Erişim adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/trkefd/article/view/5000081079>
- Türk Dil Kurumu (TDK). (1988). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu
- 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.
- Ünal, Z. Merve (2017). *Anlam ihtiyacı temelinde birey-iş uyumu ve iş-aile çatışması, örgüte bağlılık ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki: Anlamli işin ara değişken rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8, 190-203. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/206571>
- Vilardaga, R., Hayes, S. C., Levin, M. E. ve Muto, T. (2009). Functional contextualism and contextual behavioral science. Erişim adresi: https://digitalcommons.usu.edu/psych_facpub/1184
- Voltan-Acar, N. (2010). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar-deneyler* (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Wong, P. T. (1998). Implicit theories of meaningful life and development of the personal meaning profile. P. T. P. Wong ve P. S. Fry (ed.), *The human quest for meaning* (s.110-140) içinde. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. (2015). Meaning therapy: Assessments and interventions. *Existential Analysis*, 26(1), 154-167. Erişim adresi: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=288eb3e7-42ad-4114-aa6a-0c74337a6a35%40pdc-v-sessmgr01>
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu terapi* (3. Basım). Z. İyidoğan-Babayiğit (çev.), İstanbul: Kabalcı yayınevi.
- Yalom, I. (2002). *Bağıslanan terapi* (3. Basım). Z. İyidoğan-Babayiğit (çev.), İstanbul: Kabalcı yayınevi.
- Yavuz, K. F., Iskin, M., Ulusoy, S., Esen, F. B. ve Burhan, H. S. (2014, Haziran). Turkish version of AAQ-II: Preliminary analysis of reliability and validity. *ACBS Word Conferans 12*, Minneapolis.

- Yavuz, F. K. (2015).Kabul ve kararlılık terapisi: Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiatri Özel*, 8(2), 21-28. Erişim adresi: <http://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-kabul-ve-kararlilik-terapisi-act-genel-bir-bakis-71493.html>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Nitel araştırma yöntemler* (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69-83. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/192290>
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Zettle, R. D. (2005). The evolution of a contextual approach to therapy: From comprehensive distancing to ACT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1(2), 77. Erişim adresi: [doi:http://dx.doi.org/10.1037/h0100736](http://dx.doi.org/10.1037/h0100736)
- Zettle, R. D. (2011). The evolution of a contextual approach to therapy: from comprehensive distancing to ACT. *The International Journal Of Behavioral Consultation and Therapy*, (1), 77-89. Erişim adresi: [doi:http://dx.doi.org/10.1037/h0100736](http://dx.doi.org/10.1037/h0100736)
- Zika, S. ve Chamberlain K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, p. 133-145.Erişimadresi: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=3e34108e-fb68-4e34-8ae0-97e6beabc63b%40sessionmgr102>

EKLER

EK 1 Yaşamın Anlamı Envanteri İzin ePosta

Guler Boyraz 15 Kas (1 gün önce)

Alıcı: bana

Merhaba Ozgur,

Olcegi tezinde kullanabilirsin,

iyi calismalar,

gb

Guler Boyraz, Ph.D.
Associate Professor
Psychology and Behavioral Sciences
Louisiana Tech University
P.O. Box 10048
Ruston, LA 71272

EK 2

Değerli katılımcı,

“‘Üniversite Öğrencilerinde Kabul ve Kararlılık Terapisine Dayalı Psikoeğitim Programının Yaşamın Anlamı Düzeyine Etkisi’’ni araştıran bir çalışma yürütmekteyiz. Sizden isteğimiz, aşağıda yer alan kişisel bilgi formu ve ölçeği yönergeler doğrultusunda doldurarak çalışmamıza destek olmanızdır.

Değerli katılımlarınız için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

Uzm. Psk. Dan. Özgür DEMİRCİ SEYREK

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1)Cinsiyetiniz: KADIN() ERKEK()

Yaşınız:.....

2)Düzenlenecek psikoeğitim programına katılmak isteyenler için iletişim (bilgileriniz sadece düzenlenecek psikoeğitim programına gönüllü olmanız halinde iletişim için kullanılacaktır):

Tel:.....e mail:.....

3)Gün içinde kendinizi sık sık aynı şeyleri düşünürken yakalar mısınız?

()Evet ()Hayır

4)Hayatımın bir amacı;

()Belirgin olarak var ()kısmen var ()yok

5)Hayatı anlamlı buluyorum

()Her zaman ()bazen ()hiçbir zaman

6)Kendinizi genel olarak nasıl hissediyorsunuz?

() Mutlu () Kısmen Mutlu ()Mutsuz

7)Daha önce psikiyatrik bir tanı ve tedavi süreci geçirdiniz mi?

() Evet () Hayır

8)Daha önce psikolojik yardım aldınız mı?

() Evet () Hayır

EK 4 Anda Olabilme

Soğuk bir ocak sabahı, bir adam Washington DC' de bir metro istasyonunda, kemanla 45 dakika boyunca altı Bach eseri çalar. Bu süre içinde, çoğu işe yetişme telaşındaki yaklaşık bin kişi kemancının önünden geçip gider. Kemancı çalmaya başladıktan üç dakika kadar sonra, ilk kez orta yaşlı bir adam kemancıyı fark edip yavaşlar ve birkaç saniye sonrada gitmek zorunda olduğu yere yetişmek üzere hızla yoluna devam eder.

Kemancı ilk bir dolar bahşisini bundan bir dakika kadar sonra alır. Bir kadın yürümesine ara vermeksizin parayı kemancının önüne koyduğu kaba atarak, hızla geçer gider. Bir kaç dakika sonra, bir başka adam duraklayıp eğilerek dinlemeye başlar, ancak saatine göz attığında işe geç kalmamak için acele ettiğini belirten bir ifadeyle hızla yoluna devam eder.

En fazla dikkatle duran ise üç yaşlarında bir oğlan çocuğu olur. Annesinin çekiştirmelerine rağmen, çocuk önünde durur ve dikkatle kemancıya bakar. En sonunda annesi daha hızlı çekiştirerek çocuğu yürümeye zorlar. Oğlan arkasına dönüp dönüp kemancıya bakarak, çaresizce annesinin peşinden gider. Buna benzer iki üç çocuk daha olur ve hepsi de anne babaları tarafından yürümeye devam için zorlanarak uzaklaştırılırlar.

Çaldığı 45 dakika boyunca kemancının önünde sadece 6 kişi, çok kısa bir süre durur.20 kişi duraklamadan, yürümeye devam ederek, para verir. Kemancı çaldığı süre içinde 32 dolar toplar.

Hiç kimse onun dünyanın en iyi kemancısı Joshua Bell olduğunu ve elindeki 3,5 milyon dolarlık kemanla, yazılmış en karmaşık eserleri çaldığını anlamaz. Oysa Joshua Bell' in metrodaki bu mini konserinden iki gün önce Boston' da verdiği konser biletleri ortalama 100 dolara satılmıştı...Bu gerçek bir hikayedir ve Joshua Bell' in öylesine bir kılıkta metroda keman çalması Washington Post gazetesi tarafından algılama, keyif alma ve öncelikler üzerine yapılan bir sosyal deney gereği kurgulanmıştır (Ögel,2012: 112-113).

EK 5: Oltaya takılma*

Zaman/Tarih Tetikleyici olay veya durum	Zihniniz size neler söyledi veya sizi nasıl tuzağa düşürmeye çalıştı?	Tuzağa düşüğünüzde davranışlarınız nasıl değişti? Bunun size maliyeti ne oldu?	Kendinizi tuzaktan kurtarabildiniz mi? Nasıl?

*Harris, R. (2016). ACT’i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç. Hasan Karatepe & K. Fatih Yavuz (çev. ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık

EK 6 Değerler

Aşağıda insanların benimseyebileceği bazı değerler verilmiştir. Bunların sizin için önemine göre sıralamanız istenmektedir. Sizin için en önemli değeri 1. Sıraya koyun, daha sonra sizin için önem derecesine göre değerleri ilgili sıraya yazın.

DEĞERLER

Sağlık

Aile	Meslekte başarı
Bilgi	Kendine saygı
Ahlak	Özgürlük
Sevgi	Saygınlık
Eşitlik	Adalet
Şöhret	Arkadaşlık
İç huzuru	

Önem sırası:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.

EK 7 Öz değerlendirme

Aşağıdaki yaşam alanlarından birini seçip seçtiğiniz bu yaşam alanıyla ilgili olarak 1. ve 2. Soruları cevaplandırınız.

Mesleki gelişim

Sağlık

Eğitim

Sosyal Hayat

Aile İlişkileri

Manevi Hayat

Kişisel Gelişim

Boş Zaman Etkinlikleri

1. Hayatımı nasıl daha anlamlı/ önemli yapabilirim?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Hayatımda neyi farklı yapmak istiyorum?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

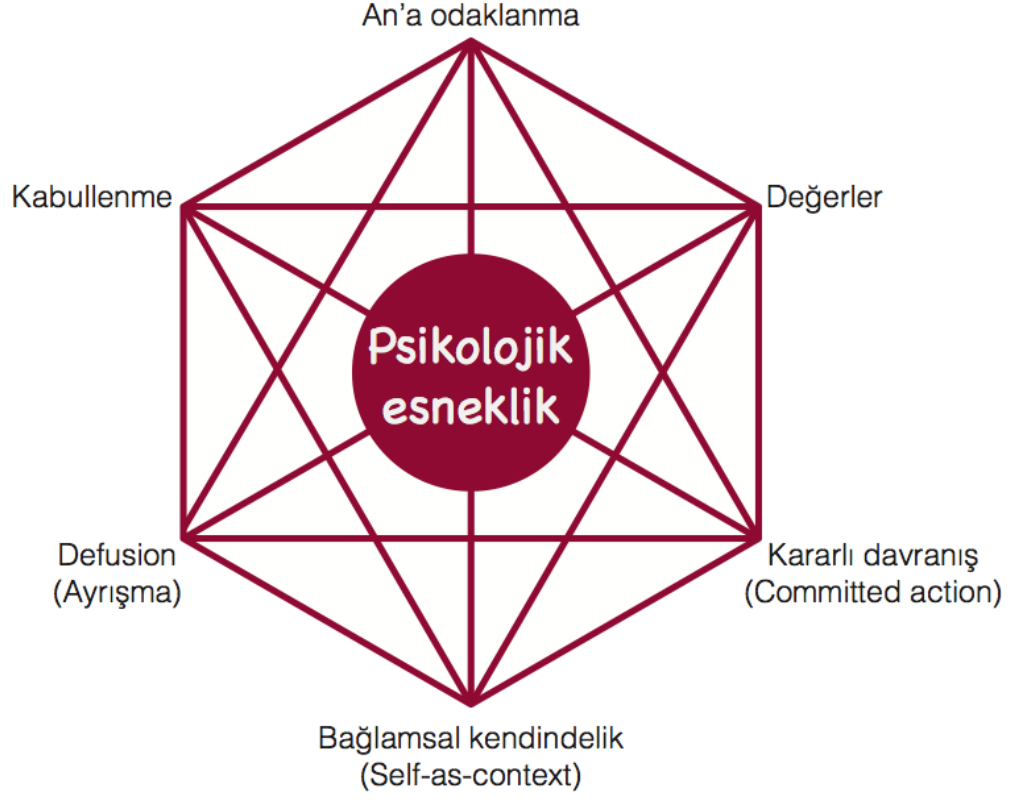
.....

.....

.....

.....

***EK 8**



* <http://www.baglamsalbilimler.org/kkt-ve-psikolojik-esneklik-modeli/>

EK 9 KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ KURAMSAL VE UYGULAMALI EĞİTİM KATILIM BELGESİ

