

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİMDALİ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BELİREN YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞSEL
ESNEKLİĞE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
AYŞE ALP

GAZİANTEP – 2021

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİMDALİ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BELİREN YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞSEL
ESNEKLİĞE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
AYŞE ALP

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞRETİM ÜYESİ CEMRE ERTEN TATLI

GAZİANTEP – 2021



**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU**

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı **Lisansüstü Eğitim Enstitüsü** Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Ayşe ALP** tarafından hazırlanan “**BELİREN YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞE ETKİSİ**” başlıklı tez **19/08/2021** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Görevi

Unvanı, Adı ve Soyadı:

İmzası:

Kurumu/Üniversitesi

Tez Danışmanı:

Dr. Öğr. Üyesi Cemre ERTEN TATLI

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Başkanı

Dr. Öğr. Üyesi N. Büşra
AKÇABOZAN KAYABOL

BAHÇEŞEHİR Üniversitesi

Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

.....

Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “BELİREN YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞE ETKİSİ” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düŐecek bir yardıma baŐvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmıŐ olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 18/ 10 / 2021

Ayşe ALP

ÖNSÖZ

(Allah'ım ! Fayda vermeyen ilimden, huşu duymayan kalpten, işitilmeyen (kabul görmeyen) duadan ve doymayan nefisten sana sığırım.

Allah'ım! Senden faydalı ilim, temiz (ve helal) rızık ve kabul olunan amel dilerim.)

Lisans eğitimimden bu yana desteklerini hep arkamda hissettiğim çok kıymetli tez danışman hocam Dr. Cemre TATLI ERTEN'e her zaman bana hissettirdiği sevgisi, hoşgörüsü ve benden esirgemediği güler yüzü, bilgisi, deneyimleri için çok teşekkür ediyorum.

Tez yazım sürecinin başından sonuna kadar çok kıymetli deneyim ve bilgileri ile her zaman bana destek olan Dr. Gökçen AYDIN ve Dr. Büşra AKÇABOZAN hocalarıma şükranlarımı sunuyorum.

Her zaman yanımda olan ve beni birçok konuda cesaretlendiren, destek olup, yön gösteren ve her duygumda, her düşüncemde beni anladığını hissettiğim abim Muhammed Fatih ALP'e teşekkür ediyorum.

Beni benden daha çok düşünen güler yüzlü, cennet kokulu huzur dolu anneme ve...

Kalbi pamuktan, kolları huzurdan, duası zırhtan olan kıymetli babama ithafen...

Gaziantep,2021

Ayşe ALP

ÖZET

Bu araştırmada beliren yetişkinlere yönelik hazırlanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının bilişsel esnekliğe ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşayan "21-28" yaş arası üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya toplamda 4 erkek 14 kadın olmak üzere 18 kişi katılmıştır. Örneklem seçiminde seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak 9 kişi deney, 9 kişi ise kontrol grubuna atanmıştır. Araştırmada psikoeğitim programından önce kontrol ve deney gruplarına araştırmada kullanılan değişkenlerin ölçümünün yapılması amacıyla ön test yapılmıştır. Programın etkililiğinin değerlendirilmesi amacıyla psikoeğitim programı uygulandıktan sonra katılımcılara son test uygulanarak değerlendirme yapılmıştır. Çalışmada ön test-son test ve kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır.

Araştırmada katılımcılara "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği" ve "Bilişsel Esneklik Ölçeği" uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubuna ön test yapıldıktan sonra yalnızca deney grubuna 8 hafta boyunca, haftanın 1 günü, 1 saat psikoeğitim programı uygulanmıştır. Programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla oluşturulan kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Ardından hem deney hem de kontrol grubundan son test verileri toplanmıştır.

Son olarak kontrol grubundan izleme puanları alınarak programın etkililiği değerlendirilmiştir. Araştırmanın verileri ilişkisiz ölçümler için T-testi, ilişkili ölçümler için T-testi ve ilişkili ANOVA ile SPSS 26 paket programı ile analiz edilmiştir. Bulgulara göre psikoeğitime katılan beliren yetişkinlerin bilişsel esnekliklerinde artış yaşanırken kontrol grubundaki katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinde herhangi bir fark görülmediği gözlemlenmiştir. Aynı zamanda deney grubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinde de azalma olduğu gözlemlenirken kontrol grubunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Deney grubundaki bilişsel esneklik ön test, son test ve izleme toplam puanları incelendiğinde her üç ölçümünde de artış olduğu gözlemlenirken belirsizliğe tahammülsüzlük ön test, son test ve izleme toplam puanları arasında bir azalma olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre psikoeğitim programının beliren yetişkinlerde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik, Beliren Yetişkinlik

ABSTRACT

In this study, the effect of mindfulness-based psychoeducation program on cognitive flexibility and intolerance to uncertainty was examined. The study group consisted of 3rd and 4th year university students between the ages of 21-28 living in different cities of Turkey. A total of 18 students, 4 men and 14 women, participated in the study. Participants were assigned into experimental (n=9) and control groups (n=9) by using the simple random sampling method. In the research, pre-test, post-test and experimental design with control group, which requires measurement, was applied to control and experimental groups.

“Intolerance of Uncertainty Scale” and “Cognitive Flexibility Scale” were applied to the participants. After pre-testing the experimental and control groups, only the experimental group was given a 1-hour psychoeducation program once a week during 8 weeks. No intervention was given to the control group, which was created to evaluate the effectiveness of the program. Then, post-test data were collected from both the experimental and control groups.

Finally, the effectiveness of the program was evaluated by follow up cores from the control group. The data of the study were analyzed with T-test for independent samples measures, T-test for dependent measures, and SPSS 26 package program with related ANOVA. According to the findings, it was observed that there was no difference in the cognitive flexibility levels of the participants in the control group, while there was an increase in the cognitive flexibility level of emerging adults who participated in psychoeducation program. At the same time, it was observed that there was a decrease in the intolerance of uncertainty of the participants in the experimental group, while no significant difference was observed in the control group. When the cognitive flexibility pre-test, post-test and monitoring total scores in the experimental group were examined, it was observed that there was an increase in all three measures, while a decrease was observed in the intolerance of uncertainty pre-test, post-test and monitoring total scores. According to these findings, it was seen that the psychoeducation program was effective on cognitive flexibility and intolerance of uncertainty level of emerging adults.

Keywords: Conscious Awareness, Intolerance of Uncertainty, Cognitive Flexibility, Emerging Adulthood

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1.1.Problem.....	1
1.2.Problem Cümlesi.....	4
1.3.Araştırmanın Amacı.....	4
1.4.Araştırmanın Önemi.....	5
1.5.Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.7.Tanımlar.....	6
İKİNCİ BÖLÜM.....	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. Beliren Yetişkinlik.....	7
2.1.1. Beliren Yetişkinlik Döneminin Özellikleri.....	8
2.1.1.1 Kimlik Arayışı Olarak Beliren Yetişkinlik.....	8
2.1.1.2.Değişkenlik Dönemi Olarak Beliren Yetişkinlik.....	9
2.1.1.3.Kendine Odaklanılan Dönem Olarak Beliren Yetişkinlik.....	9
2.1.1.4.Geçiş Dönemi Olarak Beliren Yetişkinlik.....	10
2.1.1.5.Olanaklar Dönemi Olarak Beliren Yetişkinlik.....	10
2.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	11
2.2.1.Belirsizlik.....	11
2.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	11

2.3.Bilişsel Esneklik.....	11
2.4.Bilinçli Farkındalık.....	13
2.4.1.Bilinçli Farkındalığın Tanımı.....	13
2.4.2.Bilinçli Farkındalığın Temel Bileşenleri.....	14
2.4.3. Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler.....	15
2.5.1.Ulusal Çalışmalar.....	18
2.5.2.Uluslararası Çalışmalar.....	21
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	22
YÖNTEM.....	22
3.1. Araştırmanın Deseni.....	22
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	22
3.2.1. Pilot Uygulamanın Çalışma Grubu.....	23
3.2.2. Ana Uygulamanın Çalışma Grubu.....	23
3.3. Psikoeğitim Programı.....	23
3.3.1. Programının Amacı.....	24
3.3.2. Programın Hazırlanması.....	24
3.3.3. Programın İçeriği.....	24
3.4. İşlem.....	25
3.4.1. Pilot Uygulamanın İşlemi.....	26
3.4.2. Ana Uygulamanın İşlemi.....	26
3.5. Veri Toplama Araçları.....	26
3.5.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	27
3.5.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	27
3.6. Verilerin Analizi	28
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	29
BULGULAR.....	29
4.1.Pilot Uygulamaya Ait Bulgular.....	30
4.2. Ana Uygulamaya Ait Bulgular.....	30

4.2.1.Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Ön test Son test ve İzleme Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistikleri.....	31
4.2.2.Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Deney ve Kontrol Grubuna Ait Bulguları.....	31
4.2.3.Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Deney Grubuna Ait Bulguları.....	33
4.2.4.Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam Puanlarının Kontrol Grubuna Ait Bulguları.....	35
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	37
TARTIŞMA.....	37
ALTINCI BÖLÜM.....	41
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
6.1. Sonuç.....	41
6.2. Öneriler.....	42
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	42
6.2.2. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler.....	42
KAYNAKÇA	43
EKLER.....	51
Ek.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	51
Ek. 2. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	52
Ek. 3. 5. Mindfulness Sempozyumu Katılım Belgesi.....	53
Ek.4. Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı Kitapçığı.....	54

TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No:

Tablo 1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Ölçeklerine Ait Ön test Son Test ve İzleme Toplam Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	27
Tablo 2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Ön Test Toplam Puanlarının Değişkenlere Göre T- Testi Sonuçları.....	28
Tablo 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Son Test Toplam Puanlarının Değişkenlere Göre T- Testi Sonuçları.....	28
Tablo 4. Bilişsel Esneklik Ölçeği Ön test Toplam Puanlarının Değişkenlere Göre T- Testi Sonuçları.....	29
Tablo 5. Bilişsel Esneklik Ölçeği Son test Puanlarının Değişkenlere Göre T-Testi Sonuçları.....	29
Tablo 6. Deney Grubu Bilişsel Esneklik Ölçeği Ön Test - Son Test ve İzleme Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları.....	30
Tablo 7. Deney Gurubu Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Ön test Son test ve İzleme Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları.....	31
Tablo 8. Kontrol Grubu Bilişsel Esneklik Ölçeği Ön Test- Son Test Toplam Puanların T Testi Sonuçları.....	32
Tablo 9. Kontrol Grubu Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Ön Test- Son Test Toplam Puanlarının T Testi Sonuçları.....	32

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No:

Şekil 1. Bilişsel Esneklik Puanlarının Ön Test Son Test ve İzleme Puanları İle İlgili Artış Grafiği.....	30
Şekil 2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Ön Test Son Test ve İzleme Puanları İle İlgili Artış Grafiği.....	31



KISALTMALAR LİSTESİ

MBSR	:	Mindfulness - Based Stress Reduction
MBCT	:	Mindfulness - Based Cognitive Therapy
BEÖ	:	Bilişsel Esneklik Ölçeği
BTÖ	:	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
ACT	:	Acceptance and Commitment Therapy
DBT	:	Diyalektik Davranış Terapisi



BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Problem

Erikson (1968), kişilerin yaşamları boyunca 8 psiko-sosyal dönemden geçtiğini ve bu dönemler içerisinde kişilerden beklenen birçok rol olduğunu dile getirmiştir. Erikson bu sekiz aşamayı “Temel güvene karşı güvensizlik”, “özerkliğe karşı utanç ve şüphe”, “girişimciliğe karşı suçluluk”, “başarıya karşı aşağılık hissi”, “kimlik bütünlüğüne karşılık kimlik karmaşası”, “yakınlığa karşı soyutlanma”, “üretkenliğe karşı durağanlık” ve “içsel bütünlüğe karşı umutsuzluk” şeklinde tanımlamıştır (Erikson, 1950). Tüm dönemler yaşanan bu rollerle karşı karşıya kalan kişiler yaşadıkları olaylar karşısında bazen savunmasız kalıp kriz yaşarken bu krizler sonucunda psikopatoloji ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bazense yüksek bir potansiyelle yaşanan sorunu uygun bir şekilde çözmektedir (Gençtan,2003). Toplum tarafından kişilere yüklenen ve kültürel ve sosyoekonomik faktörlerden etkilenen bu rollerde Galambos ve Martinez’e (2007) göre son 50 yıl içerisinde, özellikle sanayinin geliştiği ve ortaöğretimden sonra lisans ve lisansüstü eğitimin geliştiği ülkelerde bulunan 18-29 yaş arasındaki kişilerde evlilik yaşı, başka bir evde yaşama, bir işte kalıcı olarak çalışma gibi durumlarda birçok değişiklik olduğu görülmektedir. Ayrıca bu dönemin varlığına ilişkin yapılan çalışmalar, azınlık kültürlerinde ve toplulukçu kültürlerde beliren yetişkinlik döneminin kısa bir dönem olarak yaşanmakta olduğunu göstermektedir (Donoghue ve Stein, 2007). Tüm bu değişikliklerin temelinde ise kişilerin bağımsız bir şekilde yaşamını devam ettirebilmesi, öğrenimini tamamlaması, ailesinden ayrı yaşaması ve evlenmesi gibi yetişkinliğe geçişin özelliklerini içerisinde barındıran birçok olayın daha ileriki yaşlara kayması vardır (Arnett, 2004). Yaşanılan bu durum 18-29 yaş aralığındaki kişilerin ne tam olarak ergenlik dönemi özelliklerini gösterdiği ne de tam olarak yetişkinlik evresine geçtiğini göstermektedir (Arnett, 2007). Tüm bunlar yeni bir yaklaşım olan ve beliren yetişkinlik olarak adlandırılan bu dönemin varlığı ile ilgili araştırmaların yapılmasını gerektirmiştir.

Bu dönemde ergenlikte yaşanan fizyolojik değişimler tamamlanmış, yasal açıdan birey yetişkin olarak kabul edilmiş ancak sosyal olarak yetişkinliğin toplum tarafından kabul edilen evlenme, iş ve çocuk sahibi olma, ayrı bir evde yaşama gibi özelliklerine erişilememiştir. Tam olarak bir geçiş evresinde bulunan bireyler, süreç sonunda iş ve eğitim açısından kendilerini geliştirerek ailesinden bağımsız bir birey olma yoluna girmektedir (Tanner, 2006). Dönemin özellikleri ile ilgili yaptığı çalışmalarda Arnett (2000), bu dönemin ayırt edici beş temel özelliği olduğunu dile getirmiştir. Bu temel özelliklerden birisi dönemin bir değişkenlik dönemi olması ve bu değişimlerin kişilerin hayatlarında birçok alanda kendisini açığa çıkarmasıdır. Özellikle kişilerin

işlerinde, romantik ilişkilerinde ve ev değişikliklerinde bu değişkenlikler kendisini açığa çıkarmaktadır. İş bulma konusunda sıkıntı yaşanan bu dönemde, işin kalıcılığı konusunda ve ‘Eğer devam edemezsem yeni bir iş alanı deneyebilir miyim?’ gibi sorunlarla ilişkili durumlar kişilerin akıllarında bir takım belirsizlikleri açığa çıkarmaktadır. Romantik ilişkilerinde ise bu durum kişiyi ‘Hayatımda bulunan kişi ile geleceğimi paylaşabilecek miyim?’ gibi sorularla karşı karşıya getirmektedir. Sonrasında hayatlarındaki kişiden ayrılabilen bireyler bu durumun tekrar yaşanması halinde kendisini bir takım belirsizliklerin içerisinde sıkışmış hissedebilmektedir. Son olarak ailelerinden ayrı olarak yaşama evresine giren bireyler tek başına yaşama ve kalacakları ev konusunda bu belirsizliğin içerisinde kendilerini bulmaktadırlar (Atak ve Çok, 2010). Bu noktada denilebilir ki beliren yetişkinlik döneminde yaşanan değişimler birçok belirsizliği de beraberinde getirmektedir. Bunun dışında bu dönemde bireylerde yaşanan arada kalmışlık hissi de kendisini açığa çıkarmaktadır.

Atak ve arkadaşlarına (2016) göre ne ergenlik ne de yetişkinlik özelliklerini tam olarak göstermeyen bireyler kendilerini iki dönem arasında sıkışmış olarak hissetmektedir. Yetişkinliğin görev ve sorumlulukları ile ilgili bir geçiş döneminde olan beliren yetişkinlerin, karşı karşıya kaldıkları bu durumlar düşünüldüğünde belirsizliğe karşı tahammülsüzlük gibi kavramların bu dönemdeki bireyler açısından araştırılmasının önemli olduğunu göstermektedir. Budner (1962) belirsizliği, yeni durumlarla karşı karşıya kalan bireylerin bu durumlar karşısında yaşadığı karmaşıklıklara karşı bazen çözümsüz kalması olarak ifade etmektedir. Belirsizlik olarak tanımlanan durumlar içerisinde yenilik, karmaşa ve çözümsüzlük olarak adlandırılan farklı kavramlar bulunmaktadır (Saatçı, 2020). Beliren yetişkinlik dönemi içerisinde yaşanan belirsizlik kavramı dönem açısından değerlendirildiğinde; belirsizlikler karşısında verilen tepkiler geçiş basamağı olduğu için yetişkinlik döneminin temellerini de etkileyebilir. Yaşanan belirsizliklerle karşı karşıya kalan kişiler bu durumlar karşısında tahammül edebilme seviyeleri düşük olduğunda çözüm üretebilme konusunda olumsuz olarak etkilenmektedir. Çözüm üretmede sıkıntı yaşayan bireylerin kaygı seviyesinin arttığı gözlenmektedir.

Yapılan çalışmalara göre bu noktada kaygının kontrol edilemez bir seviyeye gelmesi ise yaygın anksiyete bozukluğu gibi çeşitli rahatsızlıkların temelini oluşturmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe karşı tahammül edebilmenin yüksek ya da düşük olması başka bir açıdan içinde bulunulan duruma karşı kişinin bakış açısını da etkilemektedir. Günlük hayatlarındaki olaylar karşısında belirsizlikler yaşayan insanlar tahammül edebilme seviyeleri düşük olunca daha fazla stres yaşar hale gelmekte ve bu durum karşısında üzüntü de yaşamaktadırlar (Dugas vd., 2004). Birçok araştırmacı belirsizliğe karşı tahammülsüzlük durumları ile ilgili araştırma yapmış, yapılan

araştırmalarda (Budner, 1962) belirsizliği kişilerin yaşadıkları olaylar karşısındaki algılarıyla ilgili olduğunu söylemiştir.

Farklı olarak bu durumu ele alan araştırmacılar ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü, yaşanılan belirsizlikler karşısında kişilerin bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak içinde buldukları duruma karşı olumsuz olarak yaklaşması şeklinde tanımlamıştır (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizlikler karşısında verilen tepkiler ya da belirsizlik durumunda kişilerin olayları algılama biçimleri farklı açılardan etkilenmektedir. Belirsizlik durumları karşısında bilişsel olarak esnek yaklaşabilen insanlar daha az stres ve kaygı yaşamakta, olayları etkili olarak değerlendirebilmekte ve süreci daha iyi yönetebilmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bu nedenle beliren yetişkinlikte yaşanan belirsizliklerde ve bu durumda alınan kararlarda bilişsel esneklik kavramı da önemli görölmektedir. Martin ve Anderson (1998) bilişsel esneklikle ilgili yaşanılan farklı bir olay karşısında uyumlu olarak davranma, esnek olarak davranma ve bu konularda yetkin olabilmek gibi bir açıklama yapmıştır. Aynı zamanda bu kişilerin sosyal olarak uyum sağladığını ve iletişim becerilerinin gelişmiş olduğunu da eklemiştir. Tüm bu çalışmalara bakıldığında bilişsel esnekliğin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin yaşantılarını etkilediği görölmektedir. Özellikle yetişkinliğin temelini atıldığı bu dönemde bilişsel olarak esnekliğin arttırılmasının ve belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun azaltılmasının daha sağlıklı bir geçiş döneminin yaşanmasını sağlayabilir. Bu noktada bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili farklı yaş gruplarında yapılan birçok çalışmanın etkililiğini vurgulayan bilinçli farkındalık temelli uygulamalar dikkat çekmektedir.

Bilinçli farkındalık ile ilgili tanımlar arasından Kabat-Zinn'in (1990) bilinçli farkındalıkla ilgili tanımını incelendiğinde kişilerin içinde buldukları olaylar ve durumlar karşısında dikkatini toparlaması ve bu olaylara karşı çıkmadan kabullenici ve farkında bir tutum sergilemesi olarak tanımlamıştır. Zorlu olaylarla karşı karşıya gelen bireyler eğer bu durumlar karşısında anda kalamadan yaşar ve yaşadıkları durum karşısında farkında bir tutum sergilemezse yaşadıkları olay, durum ve duygulardan kaçma eğilimi gösterebilirler (Hayes vd., 2013). İnsanlarda doğuştan bulunduğu varsayılan bu kavram kullanılmadıkça zayıflamaktadır ancak pratik yaptıkça insan hayatında etkisini gösteren bilinçli farkındalık olumlu birçok şeyi insan hayatına katmaktadır (Kabat-Zinn, 2003).

Yapılan uygulamalar incelendiğinde ilk olarak Kabat-Zinn (1982) tarafından çalışmalarına başlandığı görölen bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin genellikle 8 hafta şeklinde planlandığı görölmektedir. Bilinçli farkındalık temelli müdahale programları ilk olarak fibromiyalji, depresyon

ve kaygı bozukluğu yaşayan çeşitli hastalar üzerinde uygulanmıştır. İçeriğinde genellikle nefes egzersizlerini, çeşitli meditasyonlarını barındıran programın, uygulanan hastalar üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Kabat-Zinn, 1994). Günümüzde bu konu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Ülev (2014) tarafından üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının, depresyon, anksiyete ve stres belirtileriyle ilişkisini incelenmesinin sonucunda bilinçli farkındalık düzeyinin depresyon, anksiyete ve stres puanlarındaki değişimi açıkladığı görülmüştür. Farklı olarak genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık düzeyinin başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiş ve araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Çelikler, 2017). Başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi incelenmiş ve öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu puanları ve bilinçli farkındalık puanları ile mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Şahin, 2019). Bir diğer uygulama çalışmasında ise bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisini saptanmaya çalışılmıştır. Yapılan analizler deney grubundaki öğrencilerin depresyon ve stres puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını göstermiştir (Demir, 2014).

Bilinçli farkındalık ile ilgili yöntemlerin insanların yaşamlarına etkisine bakıldığında kişilerin duygusal olarak kendilerini kontrol edip düzenlemeleri, diğer insanları anlama ve empati becerilerinin geliştirilmesi, bilişsel olarak daha esnek tutumlar sergileme iletişim becerilerinin artırılması gibi birçok pozitif durum bulunmaktadır (Cahn ve Polich, 2006). Bu çalışmada, yetişkinliğe geçişte içinde birçok belirsizlik durumunu barındıran beliren yetişkinlik döneminde bilinçli farkındalık temelli hazırlanan psikoeğitim programı ile kişilerin belirsizliğe karşı tahammül edebilme ve bilişsel esneklik düzeylerini arttırarak daha sağlıklı bir yetişkinliğin temellerinin atabilmesi amaçlanmaktadır.

1.2.Problem Cümlesi

Bu araştırmanın amacı ‘beliren yetişkinlere yönelik hazırlanan bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programına katılan bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?’ sorusuna cevap aramaktır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı beliren yetişkinlere yönelik hazırlanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psiko eğitim programına katılan bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Belirlenen bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara yanıt aranmaktadır:

1. Deney gurubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ölçeklerinden aldıkları ön test, son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Kontrol gurubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik ölçeklerindeki ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Anda kalmaya dikkatlerini veren kişiler yaşanan olaylar sonucu oluşan kaygı ve stres karşısında farkında bir tutum sergilerler. Bu farkındalık sonucu kişiler yaşanan kaygı ve stres durumlarını kabul etmeyi öğrendikleri için bu durumlara karşı da bir önleme mekanizması geliştirebildiği yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir (Demir, 2014). Beliren yetişkinlik; ergenlik ve yetişkinlik arasında bir geçiş, belirsizlik ve kendini arada hissetme dönemidir. Bu dönem fiziksel ve ruhsal olarak kişi üzerinde olumsuz etki bırakma potansiyeline sahip durumlar oluşturabileceği gibi eğer doğru bir şekilde yönetilebilen bir evre olursa sağlıklı bir yetişkinlik evresinin de temellerinin atıldığı fırsatlar dönemi olabilir (Atak ve Çok, 2010). Beliren yetişkinlik döneminin aynı zamanda bir değişkenlik dönemi olarak adlandırılması kişilerin ergenlik özelliklerini geride bırakması ve yetişkinliğe adım atması gibi dönemsel geçiş sonucu yaşanan değişikliklerin Atak'a (2020) göre değişimlere uyum sağlayabilmesini de gerektirmektedir.

Bilinçli farkındalık temelli yapılan çalışmaların geneline bakıldığında bu programların düzenli olarak uygulanması kişilerin duygularını daha iyi düzenleyebilmesini, kendilerine yönelik olarak şefkatlerinde artışın sağlanmasını, kaygı ve stres durumlarının ise azalmasını sağladığı gözlemlenmektedir. Bu durumda kişilerin kendilerini daha iyi hissettikleri de ortaya konulmuştur (Davis ve Hayes, 2011). Bu noktada uygulanacak olan Bilinçli Farkındalık Temelli Psiko eğitim programının özellikleri düşünüldüğünde, beliren yetişkinlerin bilişsel esnekliklerinin artırılması ve yaşanan belirsizliklere karşı tahammül edebilme seviyesinin artırılması bu dönemin fırsat ve olanaklarının ön plana çıkarılıp daha sağlıklı yetişkinlerin yetiştirilmesi için de bir temel olma

özelliği taşımaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde yapılan ulusal çalışmaların genellikle ilişkisel çalışmalar olması ve ayrıca bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmalarda beliren yetişkinlere yönelik uygulamalı bir çalışmanın da olmaması Türkiye’de bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Bilinçli farkındalık temelli programların etkililiğinin gün geçtikçe yapılan çalışmalarla gözler önüne serilmesi, Türkiye’de bulunan genç nüfusun fazla olması ve beliren yetişkinlik döneminin özellikleri açısından bilinçli farkındalık temelli hazırlanan programın mevcut alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Kontrol grubunda yer alan katılımcıların program uygulanmadan önce bilinçli farkındalıkla ilgili bir psikoeğitim programına katılmadıkları varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Uygulamaya katılan kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir uygulama yapılmamış olmaması araştırmanın sınırlılığıdır.

Programın uygulandığı ve verilerinin elde edildiği sırada COVID-19 salgınının olması ve araştırma sorularının COVID-19 ile ilgili herhangi bir değişkeni içermiyor olması araştırmanın sınırlılığıdır.

Programa katılan katılımcılar 2020-2021 yılı içerisinde Türkiye’nin farklı şehirlerinde öğrenim gören 14 üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencisi ile sınırlılığır.

Bilinçli farkındalık ile ilgili uygulamaların online olarak yapılması araştırmanın sınırlılığıdır.

1.7. Tanımlar

Beliren Yetişkinlik: Beliren yetişkinlik dönemi 18-25 yaş arasını kapsayan ve ne tam olarak ergenlik ne de tam olarak yetişkinlik dönemi özelliklerini barındıran gelişimsel bir geçiş dönemi olarak adlandırılmaktadır (Arnett, 2000).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Yaşanılan belirsiz durumlar ya da olaylar karşısında duygusal bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz bir tutum sergileme eğiliminde olma haline belirsizliğe tahammülsüzlük denilmektedir (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004).

Bilişsel Esneklik: Kişinin olası bir olay ya da durumda, olay ya da duruma yönelik alternatiflerin farkında olması, bu olay ya da duruma karşı kolay bir şekilde uyum sağlaması ve uyum sağladığı zamanlarda kontrolü ve yeterliliğinin tam olmasıdır (Martin ve Rubin, 1995).

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık şimdiki an içerisinde yargısız bir şekilde bulunmak olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994)

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beliren Yetişkinlik

Yetişkinlikle ilgili kriterler gün geçtikçe değişmektedir. Özellikle günümüzde yetişkinlerden beklenen bazı kriterler geçmişe oranla bambaşka bir çerçeveye içerisine girmiştir. Bununla ilgili birçok araştırmacı gelişimsel olarak çalışmalar yapmış ve halen çalışmalarına devam etmektedirler. Bu noktada beliren yetişkinlik üzerinde birçok araştırmanın yapıldığı yeni bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır (Atak vd., 2016). 18-25 yaş aralığını kapsayan döneme verilen isim olan beliren yetişkinlik döneminin 29 yaşına kadar uzayabileceği ve özellikle sanayinin gelişmiş olduğu toplumlarda görüldüğü gözlenmektedir (Arnett, 2000). Sanayinin gelişmesi eğitim düzeyinin artması ve kişilerin daha geç yaşta evlenmesi gibi durumlar bu dönemin ortaya çıkmasında çok büyük bir etken olmaktadır. Çünkü bu dönemde kişilerden beklenen roller geçmiş yıllar açısından incelenecek olursa çok değişmiştir.

Yarım yüzyıl öncesine bakıldığında o dönemde yaşayan birisi için yetişkin rolü 10 yaşlarının sonuna doğru veya 20'li yaşların başında başlamaktaydı. Yani o dönemde yaşayan bir kişi eğer erkeğe iş bulmuş, eğer kadınsa evlenmiş ve çocuk sahibi olmuştu (Furstenberg vd., 2003). Şu an ise ortalama bir insan incelendiğinde 20'li yaşların başında kişiler üniversite hayatına devam etmektedir. Özellikle Türkiye'de üniversite eğitiminin ardından işsizlik oranının artması nedeniyle maddi olarak bağımsızlığını kazanamadığı için evlilik ile ilgili düşüncelerini ertelemek zorunda kalmaktadır. Çocuk sahibi ile ilgili görüşleri ise çok daha fazla ertelemek zorunda kaldıkları uzak bir süreç olarak değerlendirmektedir (Atak ve Çok, 2010). Eğitim düzeyindeki artış ile birlikte Türkiye'de ilk çocuğa sahip olma yaşının ertelenmesi arasında da bir ilişki olduğu görülmektedir. Toplam doğurganlık hızı 1978'de 4,3 iken, bu oran 2003'te 2,2'ye düşmüştür (TÜİK, 2008). Bu sonuçlar incelendiğinde son otuz yılda Türkiye'de demografik olarak bir değişim yaşandığı da görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2005).

Bunun dışında bu yaş aralığındaki kişilerin ne tam ergenlik ne de tam yetişkinlik özellikleri gösterdikleri görülmektedir (Arnett, 2000). İşleriyle ilgili tam olarak netleşmeyen bir durumla karşı karşıya kalan kişiler aynı durumu hayatlarını beraber devam ettirecekleri eş seçimi ile de yaşamaktadırlar. Kişiler ergenlik döneminde görülen sorumlulukların az olması durumundan kurtulamadıkları gibi aynı zamanda yetişkin olarak evlenme, bir işte çalışma düzenli bir gelir elde etme gibi birçok sorumluluğu da henüz almamıştır. İş, aşk ve dünya ile ilgili görüşlerinin de geliştiği bu dönem kişilerin hayatlarının ileriki süreçlerinde yaşayacakları kalıcı birçok durum

açısından bakılacak olursa önemli adımların atıldığı ve değişimlerin yaşandığı bir dönemdir (Arnett, 2000).

Ülkemizde Atak ve diğer araştırmacılar tarafından beliren yetişkinlik dönemi ile ilgili ilk çalışmalar yaklaşık olarak 10 yıl önce yapılmaya başlanmış ve halen de bu çalışmalara çeşitli araştırmalarla devam edilmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Türkiye’de gündeme gelmeden daha önce bu çalışmaları yurtdışında yapmaya başlayan Arnett (2000) bu dönem ile ilgili 2004 yılında dünyada bu dönemin ekonominin de küreselleşmesi sonucunda çok fazla yaygınlaşıp tüm ülkelerde yaşanacağını dile getirmiştir. Bu görüşün ortaya çıkışını ise sosyokültürel bağlam açısından değerlendirerek ortaya koymuştur. Beliren yetişkinlik ile ilgili bilgilerin detaylandırılması ve özelliklerinin daha ayrıntılı olarak incelenmesi amacıyla dönemin ayırt edici özelliklerinin Arnett’in (2004) sınıflamasına göre tartışılması bu çalışmada önemli görülmüştür.

2.1.1. Beliren Yetişkinlik Döneminin Özellikleri

Bu bölümde beliren yetişkinlik döneminin özellikleri alt başlıklar şeklinde incelenmiştir.

2.1.1.1. Kimlik Arayışı Olarak Beliren Yetişkinlik

Erikson’ a (1950) göre yaşam dönemlerinden biri olan kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası kişilerin kimliklerini geliştirmeleri açısından oldukça önemli olan temel bir dönemdir. Bununla beraber Erikson, sanayinin geliştiği bölgelerde uzatılmış ergenlik olarak adlandırabilecekleri bir dönem olabileceğini de dile getirmiştir. Bu dönem genellikle toplumun nüfus açısından azınlık kısmının kendileri ile ilgili gözlemlerini yapabilecekleri, bu noktada rolleri ile ilgili araştırmaları daha rahat yapabilecekleri bir süreç olan psikososyal moratoryum olarak adlandırılmaktadır (Santrock, 2020). Beliren yetişkinlik dönemi açısından bu üç noktada ele alınan yaşanan bazı farklar incelendiğinde; ergenlik döneminde flörtleri ile uzun süreli birliktelikler yaşamayan ve ilerisi için kalıcı bir evlilik hayatı düşünmeyen bireyler kısa süreli hazlar ile süreci geçirirken beliren yetişkinlik döneminde bu durum daha da farklılaşarak daha yoğun duygusal birlikteliklere taşınmaktadır. Kişi ‘Ben hayatımı nasıl bir insanla devam ettirmek istiyorum?’ sorusuna yanıt arar. Bu nedenle beliren yetişkinler duygusal süreçlerini ergenlere göre daha çok yaşarlar; evlilik, birliktelik ve cinsel ilişki gibi konuları daha fazla gündeme getirirler (Arnett, 2000). Aynı durum iş açısından incelendiğinde ergenler karşılıklarına çıkan fırsatları kısa zamanlı olarak değerlendirir veya genel olarak bir işte çalışmak istemezler. Yani yaptıkları işlere, okul sürecinde boş zaman değerlendirmek amaçlı yaklaşırlar. Oysa bu durumda beliren yetişkinler kendilerini kariyerleri açısından geliştirmek, mezun olduktan sonra mesleki açıdan daha donanımlı

olmak için ve kendilerine, yapabilecekleri işlere yönelik değerlendirmeler yapmak amaçlı staj yaparlar. Seçtikleri işler daha çok kendilerinin yapabilecekleri bir iş mi yoksa değil mi bu gibi soruları cevaplamaya çalışırlar. Genellikle seçtikleri meslekler ise kendi ilgi ve yetenek alanları doğrultusunda olur (Arnett, 2004).

Dünya görüşü ile ilgili temel kırılma noktası ise beliren yetişkinler için üniversite dönemi olmaktadır. Bu dönemde pek çok bireyin anababa evinden ayrılan ve eğitimde, kişilerarası ilişkilerde pek çok değişikliği yaşadığı bir dönemdir (Nelson ve Chen, 2007). Kendileri ile baş başa kalma fırsatı bulan beliren yetişkinler bu dönemde çocukluktan beri süregelen dini inançlarına kadar düşünebilecekleri bir sürece girmektedirler. Bu durumun en önemli sebeplerinden birisi ise kişinin içinde bulunduğu mezosistemden dışarıya çıkıp çok farklı kültürde insanlarla tanışması ve bulunduğu ortamın ailenin belirlediği sosyal çevreden çok daha farklı olmasıdır. Genel olarak üniversite ortamının özgür olması tartışmaların yapılabileceği ortamların fazla olması da bu durumu tetiklemektedir (Arnett, 2000). Üniversiteye geçişle elde edilen yeni olanaklar arasından amaç ve becerilerini geliştirebilecekleri ortam kazanmaları da dünya görüşünün etkimektedir (Gottlieb vd., 2007). Üniversite eğitime başlarken daha çok aileden öğrenilen görüşlerle hareket eden bireyler daha sonrasında üniversite eğitimini tamamladıklarında ise eğitim süreci boyunca içinde yaşadıkları ortam sayesinde kendilerine göre bir dünya görüşü edinmiş olmaktadır (Arnett, 2002).

2.1.1.2. Değişkenlik Dönemi Olarak Beliren Yetişkinlik

Beliren yetişkinlik dönemi aynı zamanda ergenlik ve yetişkinlik dönemi arasında olduğu için birçok değişikliği de içerisinde barındırmaktadır. Kimliklerinin tam olarak araştırılması ve bulunması ile ilgili farklı ve yoğun bir süreç geçiren beliren yetişkinler, aşk ve iş ile ilgili de farklı seçenekler arasında seçim yaparak yoğun bir döneme girmektedirler. Bu dönemin yoğun olması beliren yetişkinlerde hayatları açısından bazı zamanlar durup bir gözlemlene fırsatı vermektedir. Bu gözlemler genellikle hayatlarında yapılacak olan planlara yönelik olmaktadır (Arnett, 2004). Ergenlik dönemi içerisinde kendilerini birçok problemin içerisinde bulan kişiler, ergenliğin sonunda yaşanan bu problemlerde azalma olduğunu görmektedir (Santrock, 2020). Azalan bu problemler ise beliren yetişkinlik döneminde kendisini farklı bir açıdan yaşanan değişkenliklerle ortaya çıkarmaktadır. Bu noktada Arnett'e (2000) göre beliren yetişkinler bu yaşanan değişkenlik

dönemi içerisinde hayatları ile ilgili kararları bireysel olarak almalı ve kontrolleri kendi ellerinde tutarak hayatlarına yön verme evresinde, odaklarını kendilerine çevirmelidirler.

2.1.1.3. Kendine Odaklanılan Dönem Olarak Beliren Yetişkinlik

Hayatlarındaki birçok kararı vermek zorunda olan beliren yetişkinler, belirli seçimler yaparak yaşamlarını devam ettirmek durumundadırlar (Arnett, 2004). Çocukluk ve ergenlikteki gibi ebeveynlerinin kendileri için verdikleri kararlardan sıyrılan beliren yetişkinler, tam olarak bir yetişkin gibi de davranmayıp evlilik ile ilgili sorumlulukları veya iş yaşamı ile ilgili sorumlulukları yüklenmezler. Bu noktada odak noktalarına kendi hayatlarını alarak yaşarlar (Arnett, 2007). Bu dönemde beliren yetişkinlerin hayatlarının odak noktasına kendilerini alma durumuna olumsuz bir etken olarak bakılmamalıdır. Çünkü bu durum aslında bakıldığında beliren yetişkinler için olumlu ve sağlıklı bir etkidir. Kendilerine odaklanarak yaşamlarında birçok değişkenliği gözlemleyen beliren yetişkinler yaşamlarında kullandıkları becerileri geliştirme fırsatı bulurlar ve sağlam olarak atılan bir yetişkinlik sürecinin de ilk basamağını oluşturmuş olurlar (Atak ve Çok, 2010).

2.1.1.4. Geçiş Dönemi Olarak Beliren Yetişkinlik

Beliren yetişkinler ne tam olarak ergenlik ne de tam olarak yetişkinlik döneminin özelliklerini göstermedikleri için bir geçiş dönemi içerisinde sayılmaktadırlar (Arnett,2004). Sürekli olarak bir dönüşüm ve değişim yaşayan beliren yetişkinler, iki dönem arasında kalmışlardır. Ergenlik dönemi ile ilgili sorunları geride bırakan beliren yetişkinler tam olarak yetişkinlik döneminin beraberinde getirdiği birçok sorumluluğu da alamadığı için kişiler kendilerini bu zaman diliminde geçişte hissederler. Hatta bazen kişilere tam olarak bir yetişkin olup olmadığı sorulduğunda bazı özellikleri göz önünde bulundurup kişilerin olumlu olarak cevap verdikleri, bazı özellikler için ise olumsuz olarak yanıt verdikleri görülmüştür (Atak ve Çok, 2010). Bu durumun tam olarak sona ermesi ise yaklaşık olarak otuzlu yaşların sonunda ve ellili yaşların başında kaybolur ve bireyler artık kendilerini yetişkin olarak hisseder (Arnett, 2007).

2.1.1.5. Olanaklar Dönemi Olarak Beliren Yetişkinlik

Bu dönemde kişilerin hayatlarında geleceğe dair birçok durum belirsizdir. Bu nedenle bu belirsizlikler aynı zamanda kişiler için büyük olanakları ve hayata dair beklentileri de beraberinde getirmektedir (Atak ve Çok, 2010). Kişiler işleri ile ilgili, aşk yaşamı ile ilgili ve yaşayacağı yer ile ilgili birçok konuda önündeki farklı seçenekleri değerlendirir ve bunları olanak olarak dönüştürmeye çalışır. Tüm bu olanaklar ve beklentiler üzerine düşünen bireyin ailesinden

ayrılmış olması da bu noktada kendi başına kararlar alabilmesi ve bu kararları hayata geçirebilmesi için kişiye ortam sağlar (Arnett, 2004). Özellikle ergenlik dönemi ele alındığında ailesinden izler taşıyan bireyler bu noktada kendi hayatlarıyla baş başa kaldıklarında kimlikleri konusunda artık daha rahat bir şekilde kararlar almaya devam etmektedirler (Arnett, 2000). Tüm bu özelliklere bakıldığında ergenlik ve yetişkinlikten farklı olarak beliren yetişkinlik döneminde bulunan kişilerin farklı özellikler gösterdiği ve özellikle yaşanan bu durumların sanayinin geliştiği ve evlenme yaşının daha geç dönemlerde olduğu ülkelerde görüldüğü çalışmalarla ortaya çıkmıştır (Arnett, 2006).

Yapılan çalışmaların geneli incelendiğinde özellikle beliren yetişkinlerin içinde buldukları dönemde yaşadıkları arada kalmışlıklar ve belirsizliklere karşı verilen tepkiler sağlam bir yetişkinliğin temelini atılması açısından önemli bir kavram haline gelmektedir. Ayrıca kişilerin bu belirsizlikler karşısında bilişsel olarak esnek bir şekilde davranmasının da sağlıklı bir geçiş döneminin yaşanması için önemli olduğu düşünülmektedir. Başka bir açıdan hem belirsizliklere karşı tahammül edebilme hem de bilişsel olarak kişilerin esnek bir tutum içerisinde olması dönemin bir diğer özelliği olan olanaklar dönemine dönüştürülmesi açısından da yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle belirsizlik, belirsizliğe tahammül edebilme ve bilişsel esneklik kavramlarının incelenmesinin çalışmayı daha etkili hale getireceği düşünülmektedir.

2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Bu bölümde belirsizlik ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarına ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

2.2.1. Belirsizlik

Yabancı kaynaklarda ‘uncertainty’ olarak ifade edilen belirsizlik kavramının Türkçe karşılığı ‘ne olacağı bilinmeyen’ ya da ‘tahmin edilemez’ olarak ifade edilmektedir. Carleton (2002) ise ‘uncertainty’ kavramının daha çok ileriki zamanlarda yaşanan gelecek odaklı belirsizlikleri ifade ettiğini buna karşın ambiguity kavramının da belirsizlikle ilgili olduğunu dile getirmiştir. İki terim arasındaki ayrım olarak ‘ambiguity’ kelimesinin şu an yaşanan olaylarla ilgili belirsizlik durumunu ifade ettiğini dile getirmiştir. Bu noktada belirsizlik aslında hem gelecek için yaşanılması muhtemel bir durum iken hem de şu an içinde bulunulan durumlarla ilgili yaşanılması muhtemel olaylar olarak göze çarpmaktadır.

2.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Carleton'a (2012) göre belirsizliğe tahammülsüzlük kişinin herhangi bir durumun beklediği gibi olmayacağı ya da olacağına dair ihtimallere bakmadan yaşanabilecek tüm durumları kendisi için bir tehdit unsuru olarak algılaması olarak tanımlamıştır. Dugas ve arkadaşları (2004) ise belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını bilişsel, davranışsal ve duygusal açıdan ele almış ve tüm bu noktalarda kişinin daha çok olumsuz tepki gösterdiğini ya da daha çok olumsuz tepki gösterme eğiliminde olduğunu dile getirmiştir. Buhr ve Dugas'a (2002) göre kişiler içerisinde buldukları belirsizlikler karşısında tahammül edemediklerinde bu durumu stresli ve üzücü olarak algıladıklarını bu nedenle kaçınılması gerektiğini ve bu gibi durumlarda hareket edemediklerini dile getirmiştir. Ayrıca başına gelen belirsizlikleri kendileri açısından haksız bir durum olarak algıladıklarını ifade etmiştir.

2.3. Bilişsel Esneklik

Her birey karşılaştığı yeni ve farklı olaylara karşı daha öncesinde oluşturduğu bilişsel şemalardan yola çıkarak tepki vermektedir. Eğer bu olay ya da durum karşısında ne yapacağını bilemiyorsa bu noktada yeni bir bilişsel şema oluşturmaktadır. Bu durumlara verilen bilişsel tepkilerde ise kişinin esnek olup olmaması devreye girmektedir. Bilişsel esneklik Martin ve Anderson'a (1998) göre kişinin hayatında tek bir yol olmadığının farkında olması, karşılaştığı yeni olaylara adapte olurken zorlanmaması olarak tanımlanmıştır. Ayrıca kişinin kendini bilişsel olarak esnek hissettiği durumlarda kontrolün kendinde olması ve olaylara karşı daha yetkin olmasını da (self-efficacy) barındırmaktadır. Canas ve arkadaşları (2006) ise bilişsel esnekliği kişinin beklenmedik olaylarla karşılaştığında bilişsel süreçlerini yeni durumlara uygun kullanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca Canas ve arkadaşları (2003) bilişsel esnekliğin deneyimlenerek öğrenileceğine de vurgu yapmaktadır. Birçok farklı araştırmacı bilişsel esneklik ile ilgili tanımlar yapmanın yanı sıra özellikle bilişsel esneklikle ne gibi değişkenlerin ilişkili olduğunu da incelemiştir.

Hullman' a (2007) göre bilişsel esneklik ile uyum sağlama becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Özellikle kişilerin yaşam dönemlerinde bir dönemden diğer döneme geçişte uyum sağlama becerilerinde sorun olması birçok olumsuzluğa sebep olduğu için yaşam dönemlerinde uyum sağlama becerilerinin artırılmasının o dönemde bulunan bireyler açısından olumlu bir etki yarattığı görülmektedir (Çakar, 2019). Uyum sağlama becerileri artan birey bilişsel olarak daha esnek olabilmektedir. Bu noktada denilebilir ki ergenlik ve yetişkinlik arasında bir

geçiş sürecinde olan beliren yetişkinlerin bilişsel esnekliklerinin artırılması daha sağlıklı yetişkinlerin temelini atılması için önem arz etmektedir. Bu noktada son zamanlarda etkililiği artan bilinçli farkındalık temelli uygulamalar dikkat çekmektedir. Özellikle birçok değişkenin, farklı yaş grupları üzerinde etkililiğinin artması ya da azalması amacıyla yapılan bilinçli farkındalık temelli uygulamaların geneli incelendiğinde çalışmaların genelinin etkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle beliren yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim programının kişilerin bilişsel esnekliklerine ve belirsizliğe tahammülsüzlüklerine etki edebileceği düşünülmektedir. Araştırmalarla ilgili örneklere geçmeden önce bilinçli farkındalık kavramının, bilinçli farkındalığın temel bileşenlerinin ve bilinçli farkındalık temelli müdahale yaklaşımlarının incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

2.4. Bilinçli Farkındalık

Bu bölümde bilinçli farkındalığın tanımına, bilinçli farkındalığın temel bileşenlerine ve bilinçli farkındalık temelli müdahalelere yer verilmiştir.

2.4.1. Bilinçli Farkındalığın Tanımı

Germer ve arkadaşlarına (2008) göre satil kavramı; dikkat etmek geçmişte yaşanan durumları anımsamak ve yaşanan durumlara dikkatini vermek anlamına gelmektedir. Bu kavram 25 asır öncesinde özellikle Budist psikolojinin temel olarak günümüzde yaygınlaşan bilinçli farkındalık olarak adlandırılan ‘mindfulness’ın temellerini oluşturmaktadır. Günümüzde hayatın hızlanması ve bunu tetikleyen birçok gelişmenin olması kişiler açısından birçok olumsuzluğu beraberinde getirmektedir. Özellikle aynı anda birçok işe yetişmeye çalışan insanlar bu noktada bazen geleceğe yönelik kaygılar duyarak bazense geçmişte yaşadıkları durumları hatırlarına getirerek birçok acıya kendini açık hale getirmektedir. Bu noktada Budist psikoloji bu durumu ele alarak kişilerin bireysel olarak algıladıkları bu acı durumlarının ya da gerçekliklerin bazı zamanlar yanıltıcı olabileceğini dile getirmiştir (Germer, vd., 2008). Kişiler genel olarak şu an içinde yaşanan olaylardan kısa süreli de olsa savunma mekanizmalarını devreye koyarak kaçınmak istese de Hayes ve arkadaşları (2013)’e göre kaçınılan bu durumlar sonrasında bizleri daha zorlu süreçlerin içerisine atarak aslında acıya daha açık hale getirmektedir. Bilinçli farkındalık kavramı ise kişinin içerisinde bulunduğu durumları dikkatli olarak yaklaşmak bilinçli olarak algılamak ve tüm bu dikkat ve algılama süreçlerinin ardından fark edilen durumları yargılamadan kabul etmek olarak tanımlanmaktadır (Atalay, 2019). Bu yaklaşım genellikle insanları yanlış bir düşünceye de sürükleyebilmektedir. Anda kalmak yalnızca haz aldığımız zamanlarda değil o an yaşanan tüm

durumlarda da yaşama yönelik kişinin farkındalığını arttırmayı amaçlamaktadır (Safer vd., 2009). Bilinçli farkındalığın tanımı ile ilgili farklı bir görüşte ise kişinin farkındalığını yargılamadan açık, sevgi ve şefkat dolu bir kalple içinde bulunulan ana yönlendirmesi olarak açıklanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). Genel olarak tüm tanımların temelinde bulunan özellikler ise Shapiro ve arkadaşları (1998)' na göre dikkatin yaşanılan zaman dilimine verilmesinin niyetlenmesi, dikkat anında ise kişinin sevgi ve şefkat dolu bir tutumda olması gerektiğidir. Bilinçli farkındalık tek bir kavram değil onu oluşturan bazı bileşenleri içerisinde barındırmaktadır. Bu noktada konunun daha detaylı incelenmesi ve bileşenlere yer verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.4.2. Bilinçli Farkındalığın Temel Bileşenleri

Bilinçli farkındalıkla ilgili birçok araştırmacı çeşitli çalışmalar yapmakta ve bilinçli farkındalıkla ilgili tanımları oluşturmaktadır. Bilinçli farkındalığı bir bütün yapan parçaları araştırmacılar bilinçli farkındalığın bileşenleri olarak tanımlamaktadır.

Bilinçli farkındalık Germer'a (2009) göre 3 temel bileşenden oluşmaktadır. Bunlar dur, gözlemlenme ve geri dön kavramlarıdır.

Dur: Kişilerin farkındalıklarının artırılması amacıyla o an içinde bulunulan olay durum ya da işe yönelik, durmak kavramı ile yavaşlamaları sağlanarak dikkatin artırılmasıdır.

Gözlemlenme: Dikkatin toparlanmasının ardından kişilerin bedenlerinde duygu ve düşüncelerinde o an içerisinde yaşanılan durum fark etmeksizin neler oluyor bunları anlaması, kavramsallaştırması ve somut bir isim haline getirebilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Geri Dön: Bu kavram ile kişiler geçmişte yaşadığı olaylardan (bunlar başarılı veya başarısız deneyimler olabilir) ya da gelecekte yaşayabileceği olaylardan (bu durum kaygılı veya umutlu bir takım planlar olabilir) dikkatini şimdiki ana çevirmesidir. Yani şu an içinde yaşanılan durum her ne ise tekrar ona dönmek olarak tanımlanmaktadır.

Bu noktada bilinçli farkındalık ile ilgili bileşenlerin daha detaylı olduğunu savunan ve bu konuda çeşitli çalışmalar yapan Germer, Siegel ve Fulton (2016) ise bu bileşenleri toplamda 8 alt başlıkta toplamıştır.

Kavramsal Olmaması (Nonconceptual): Bu basamağı kişilerin bilişsel olarak herhangi bir aşamadan geçmeden oluşan farkındalığı olarak tanımlanmaktadır.

Şimdi Odaklı Olması (Present- Centered): Kişilerin geçmişte yaşanan ve gelecekte olması ihtimal olan durumlardan kendisini ayırıştırması ve odağını şimdiki ana toplaması olarak tanımlanmaktadır.

Yargılayıcı Olmaması (Nonjudgemental): Kişilerin yaşadıkları olaylara karşı çok sert bir tavırla yaşlaşmaması ve kutuplaşmış görüşlerde bulunmaması olarak tanımlanmaktadır.

Maksatlı Olması (Intentional): İçinde bulunulan anda dikkatini toparlayabilme farkındalığının kazanılması ve bunun bilinçli ve amaçlı olarak yapılmasıdır.

Katılımcının Gözlemine Gerektirmesi (Participant Observation): Bilinçli farkındalık ile ilgili uygulamaları yapan kişilerin sadece yönerge verip olayları dışarıdan gözlemleyen kişiler değil aynı zamanda dikkatlerini de o ana odaklayan ve katılımcılarla beraber yönergeleri uygulayan aktif bir birey olması olarak tanımlanmaktadır.

Sözel Olmaması (Nonverbal): Bilinçli farkındalık düzeylerinin artırılması amacıyla yapılan çeşitli uygulamalarla kişilerin içsel dünyasındaki duygu düşünce ve yaşanan olaylara yönelik tutumlarının farkındalık düzeyinin gelişmesi olarak tanımlanmaktadır.

Keşfe Dayalı Olması (Exploratory): Bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan uygulamalar sonucu kazandırılması amaçlanan farkındalıkların sadece uygulamalar sırasında değil kişilerin yaşamlarının diğer kısımlarına da aktarılarak içsel yaşantılarının geliştirilebileceği vurgulanmaktadır.

Özgürleştirici Olması (Liberating): Geçmişte yaşanan deneyimlerin yükünden ve gelecekte yaşanabilecek olan durumlara yönelik oluşan kaygıların altında kalmadan daha özgür bir şekilde yalnızca şimdiki anın deneyimlerine odaklanılmasını tanımlamaktadır.

2.4.3. Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler

İlk olarak Kabat-Zinn (1982) tarafından oluşturulan bilinçli farkındalık temelli müdahaleler fibromiyalji hastaları üzerinde kullanılmıştır. Fibromiyalji vücuttaki kaslarda ve kemiklerde oluşan genel ağrılar ile bu duruma eşlik eden yorgunluk ve uyku düzenindeki bozukluklardır. Bunun dışında bilişsel bozukluklara da neden olan bu hastalık kronik veya uzun süreli olabilmektedir. Mindfullnes Based Stress Reduction (MBSR) yani Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı olarak adlandırılan bu program toplamda 10 hafta sürmektedir. Bu süre zarfında uygulamaya katılan hastalarda yaşanan ağrı ve acıların azaltılması amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda bilinçli farkındalığın temel müdahalelerinden olan beden taraması olarak bilinen

uygulamaya yer verilmiştir. Beden taraması dikkatin kişinin ayak parmak uçlarından kafatasına kadar olan tüm bölümlerine sırasıyla verilmesi ve kişinin vücudunda yaşanan olayları fark edebilmesi olarak ifade edilebilir. Bunun dışında nefes egzersizleri ve çeşitli meditasyonları içeren bu programda Kabat-Zinn uygulamanın etkililiğinin artırılması amacıyla ev ödevlerine de yer vermiştir. Stahl ve Goldstein (2010)'a göre bu uygulamalar farkındalığın artırılması dikkatin eğitilmesi amacıyla çeşitli programlar çerçevesinde belirli zaman aralıkları içerisinde özel vakit ayrılarak yapılırsa da gündelik olarak kişinin yaşamında da yapılan iş fark etmeksizin uygulanabileceğini dile getirmiştir. Bu işler özellikle günlük yaşamda rutin olarak yapılan ev süpürme, yemek hazırlama, yolda yürüme, karşımızdaki kişi ile iletişim kurma gibi durumlardır. MBSR' den farkı olarak uygulanan bir diğer müdahale ise Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) yani Farkındalık Temelli Bilişsel Terapidir. Bu program MBRS'den farklı olarak depresyon hastalarında yaşanan depresyonun sonrasında tekrarlamasını önlemek amacıyla hazırlanmıştır. Uygulama zamanı olaraksa 8 hafta sürmüş ve haftada yaklaşık olarak 2 saat boyunca uygulanmıştır (Segal, Williams ve Teasdale, 2002). Her iki müdahale yaklaşımının da uygulanması öncelikle belirli hastalıklarda olsa da sonrasında farklı hastalıklar üzerinde de denemiş ve etkililiği ortaya konulmuştur.

Bilinçli farkındalık temelli kullanılan bir diğer müdahale yaklaşımı ise Diyalektik Davranış Terapisidir (DBT). Marsha Linehan tarafından (1993) tarihinde geliştirilen bu yaklaşım sınırda kişilik bozukluğu yaşayan bireylerin tedavisi için geliştirilmiştir. Bu terapi yöntemine göre duygusal süreçler önemli bir yer kaplamaktadır. Kişilerin yaşadığı rahatsız edici duygu, dürtü ve düşünceler üzerinde çalışılmıştır. Kişilerin yaşadıkları bu rahatsız edici duygu, dürtü ve düşünceler sonunda oluşabilecek bazı depresyon ve kaygı gibi kişiyi olumsuz olarak etkileyebilecek durumlarda bilinçli farkındalık temelli bir müdahale yaklaşımının uygulanmasının etkili olduğu dile getirilmektedir (Marra, 2005).

Kabul ve Kararlılık Terapisi olarak bilinen Acceptance and Commitment Therapy (ACT), farkındalık temelli birçok yaklaşıma yer vermektedir. ACT kuramın isminin kısaltılmış halidir ve Türkçe olarak eylemde bulunma, harekete geçme olarak tanımlanmaktadır. Geliştiricisi Steven C. Hayes yaşadığı panik atak ve kaygı bozukluğu gibi durumlarla baş etmeye çalışırken kuramla ilgili çalışmaları yapmaya başlamıştır (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013).

Harris (2016) kuramın 3 aşamadan oluştuğunu dile getirmiştir. Bu 3 aşama;

1-Kişinin içinde bulunduğu duygu ve düşüncelerin kabulü (Accept)

2- Kişinin değerleri doğrultusunda bir eylem seçmesi (Commit)

3- Kişinin harekete geçmesi olarak tanımlanmaktadır (Take Action) basamaklarından oluşmaktadır.

ACT’de farkındalık içeren ayrışma teknikleri, olumsuz duygu ve düşüncelere yönelik olarak kullanılmaktadır. Bu noktada kurama göre kişi içerisinde bulunan acıdan kaçmaya çalıştıkça aslında acının daha da arttığı düşüncesine yaklaşır. Bu nedenle ACT kişinin hayatında yaşadığı zorlayıcı ve acı verici durumlara yaşamında yer verilmesinin gerekliliği üzerinde durmaktadır. ACT’ in bu noktada gelişmesi ve birçok araştırmayla desteklenmesi yaklaşımın kabul görüldüğünü göstermektedir (Türkçapar, 2021). Şefkat temelli terapi genel olarak zihin eğitimi adı verilen bir yöntemin kullanıldığı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım kişisel olarak çok fazla utanç yaşayan ve kendilerine yönelik birçok eleştiri yapan kişiler üzerinde kullanılır. Bu noktada yalnızca bu durumlar değil aynı zamanda güven konusunda sıkıntı yaşayan insanlar içinde kullanılan bir yaklaşım olmaktadır. Bu noktada kişiler tarafından öğrenilmesi istenilen şey ise öz şefkatin geliştirilmesidir (Türkçapar, 2021)

Öz-Şefkat Selvili (2018) tarafından kişinin kendisi ile iyi bir ilişki kurması dost ve arkadaş olması olarak tanımlanmıştır. Öz-şefkat ile ilgili çalışmaları yapan ve Öz-Şefkatli Farkındalık Eğitimi (Mindful Self-Compassion) oluşturan Neff (2012) Öz-Şefkatin 3 temel bileşeni vardır ve bunlar; Öz nezaket, Ortak insanlık ihtiyacı ve Bilinçli farkındalıktır. Öz nezaket kişinin bir başkasına olan iyi, sevgi dolu ve nezaketli tavrı ve yaklaşımı kendimize karşı yapmamız olarak tanımlanmaktadır. Ortak insanlık hissiyatı ise başımıza gelen herhangi olumsuz bir durumda dünyada bu durumun sadece bizim yaşadığımızı düşünüp kendimizi suçlamak yerine toplum içerisinde hiç kimsenin mükemmel olmadığını herkesin hatalar ve yanlışlar yapabileceğini düşünmek ve kabul etmek anlamlarına gelmektedir. Bilinçli farkındalık ise deneyimlemekte olduğumuz durumun ne olduğunu, deneyimlerken fark etmek olarak tanımlanmaktadır (Germer ve Neff, 2019).

Bu çalışma kapsamında beliren yetişkinlere yönelik hazırlanan psikoeğitim programı bilinçli farkındalık yaklaşımı temelli hazırlanmıştır.

2.5. İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde araştırmadaki değişkenlerle ilgili ulusal ve uluslararası yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.1. Ulusal Çalışmalar

Beliren yetişkinlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde genellikle değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Erol (2020) tarafından yapılan araştırmada beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile kişilerarası duyarlılığın alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Gündüz ve Kurt (2020) tarafından yapılan farklı bir çalışmada ise akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması arasındaki ilişki incelenmiştir. 1139 beliren yetişkin üzerinde yapılan çalışmada akılcı olmayan inançlar, bilişsel esneklik ve benliğin farklılaşması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Başçı (2021) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif ilişki, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile öz duyarlılık düzeyleri arasında negatif ilişki, mükemmeliyetçilik düzeyleri ile öz duyarlılık düzeyleri arasında ise yine negatif ilişki bulunmuştur. Farklı olarak Dişkaya, (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkinin incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara göre hayata verilen anlam ile belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Saatçı, (2020) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinde kendini engelleme, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi gerçekleştirilmiş ve kendini engelleme ile mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif, psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Önoğlu Yıldırım (2019) tarafından yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık temelli yoga müdahale programı geliştirilmiş ve bu program anaokulu çağındaki çocukların öz düzenleme becerisini geliştirmek için kullanılmıştır. Sonuçlara göre deney gurubundaki çocukların işleyen

belleklerinin daha yüksek performans sergilediği ortaya konmuştur. Keçeli (2017) farklı bir çalışma olarak genel anksiyetesi yüksek olan üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık temelli beceri programı uygulanmış ve deney gurubundaki katılımcıların algılanan stres düzeyinde ve öznel iyi oluş halinde anlamlı bir farklılık ortaya konulmuştur.

Meral (2017) tarafından yapılan çalışmada ise bilinçli farkındalık temelli beceri programının OKB' deki psikolojik ve üst bilişsel süreçlere etkisi incelenmiş deney grubundaki katılımcılar eğitimden sonra işlevsiz üst-bilişsel inançlar, obsesif kompulsif ve dürtüsellik belirti düzeylerinde azalma olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca deney gurubundaki kişilerin gelecekteki bellek performansları (BHK) hakkında da olumlu bir yaklaşım geliştirmeleri sağlanmıştır. Özdemir (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise katılımcılara bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı uygulanmış ve bu programın öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri, olumlu ve olumsuz duygulanım, algılanan stres seviyeleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sonuçlar katılımcılarda algılanan stres düzeyini azaltmış ve dolayısıyla da duyguların ele alış biçimini de değiştirmiştir.

Özyurt (2020) tarafından yapılan bir araştırma da ise psikolojik iyi oluşu en çok yordayan değişkenlerden birinin bilinçli farkındalık olduğu bulunmuştur. Şahin, (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile mental iyi oluşları arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Balcı, (2018) tarafından yapılan bir çalışmada yaş ortalaması 37,26 olan bir guruba 6 haftalık bir bilinçli farkındalık eğitimi uygulanmış ve bu programın duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılığa etkisi araştırılmıştır. Çıkan bulgular ışığında eğitime katılan kişilerin duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı olarak yükseldiği gözlemlenmiştir. Ayrıca katılımcıların kendilik algıları psikolojik dayanıklılıkları ve duygusal zekâ puanları için de olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Çelikler, (2017) tarafından yapılan bir çalışmada ise bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Demir, (2014) tarafından yapılan farklı bir çalışmada ise bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisini saptamak amaçlanmıştır. Üniversite 2. sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada

ortaya çıkan bulgulara göre deney grubundaki öğrencilerin depresyon ve stres puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını göstermiştir. Yapılan izleme çalışmalarında da uygulanan eğitim programının depresyon ve stres puanlarındaki azalmaya yönelik olan etkisinin devam ettiği ortaya çıkmıştır

Bilişsel esneklik ile ilgili araştırmalar incelendiğinde ise Güler'e (2015) Türk lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ve depresyonla ilgili ölçümler lise ve üniversite öğrencileri açısından ayrı ayrı incelenip karşılaştırılmış. Toplamda 14-18 yaş arası 220 lise öğrencisi ve 18-27 yaş arası 141 üniversite öğrencisi üzerinde araştırma yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan bulgularda ise hem lise hem üniversite öğrencilerinde depresyon ve bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Balta (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise 18-30 yaşları arasında bulunan genç yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeylerinin ölüm kaygısı ve mutluluk düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmada 18-30 yaş arasında bulunan 200 katılımcıdan toplanan veri sonucunda gen yetişkinlerde bilişsel esneklik düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özdemir (2020) tarafından yapılan farklı bir çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlılığı yordamadaki rolünün incelenmiştir. 789 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada bilişsel esnekliğin ve bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrol ve alternatiflerin öz-duyarlılığı pozitif olarak yordadığını ortaya koymaktadır. Güvenç (2019) tarafından yapılan farklı bir çalışmada ise tez kapsamında kullanılan değişkenlerle benzer değişkenlerin kullanıldığı görülmektedir. 700 kişi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir ve bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük değerinin düşük çıktığı görülmüştür. Altunkol (2011) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişki 484 öğrenci ile incelenmiş ve algılanan stres düzeyi ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

2.5.2. Uluslararası Çalışmalar

Bilinçli farkındalık uygulamalarının etkililiğine yönelik çalışmaların son 20 yılda arttığı görülmektedir. Bu uygulamalar ilk olarak tıp alanında başlamış ancak psikoloji nörobilim, iş, askeriye ve eğitim alanlarında yayılmaya devam etmiştir (Meiklejohn vd., 2012). Bilinçli farkındalık temelinde uygulanan bilinçli farkındalık temelli müdahale programının kaygı ve davranış problemlerinde azalmayı gösteren bir çalışmaya ulaşılmıştır (Semple, Lee, Dinelia ve Miller, 2010). Bunun dışında yapılan bilinçli farkındalık temelli deneysel çalışmalarda sosyal becerilerde ve akademik performansta artış yaşanmasına katkı sunduğu çalışmalar da dikkat çekmektedir (Beauchemin, Hutchins ve Patterson, 2008). İyimserlik ve pozitif duygularda artış, saldırganlıkta azalma, sosyal-duygusal yetkinlik durumlarında iyileşme Schonert-Reichl ve Lawlor'ın (2010) yaptığı çalışmalarla alana katkı sağlamıştır. Farklı olarak duygu düzenleme ve kendini kabulde artış bilinçli farkındalık temelli deneysel çalışmaların olumlu olarak birçok etkide bulunduğunu ortaya çıkarmıştır (Broderick ve Metz, 2009).

Wall (2005) tarafından 11-13 yaşları arasındaki çocuklarla yapılan çalışmada Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının sakinlik, gevşeme, uyku, özbakım, öz farkındalık ve doğa ile ilişkilerde artış olduğu da rapor edilen bir diğer çalışma arasında yer almaktadır. Carlson ve Brown (2005), tarafından yapılan bir farklı bir çalışmada ise bilinçli farkındalığın yüksek olumlu duygulanım ve düşük olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür.

Bilinçli farkındalığın farklı olarak psikolojik sorunların çözümü için fayda sağladığını ortaya koyan çalışmaların da mevcut olduğu görülmüştür. Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn (1995) 22 hastaya uygulanan bilinçli farkındalık temelli grup meditasyon programının bireylerin depresyon, anksiyete ve panik belirtilerinde belirgin bir azalma sağladığını bulmuşlardır. Shapiro, Schwartz ve Bonner (1998) tarafından yapılan bir araştırmaya bilinçli farkındalık temelli grup meditasyon programının, katılımcıların depresyon düzeylerinde anlamlı düzeyde bir azalma ve empati puanlarında artış sağladığı görülmüştür. Bilinçli farkındalık ile ilgili alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkililiği yarıda belirtilen çalışmalarla da desteklenmiştir. Ancak yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik değişkenleri ile ilgili deneysel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle yapılacak olan çalışmanın hem çalışmada kullanılacak olan değişkenler açısından (belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik) hem de yurtiçi ve yurtdışı/yurtdışı alanyazın katkısı açısından gerekli olduğu düşünülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Beliren yetişkinlere yönelik uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim programının beliren yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğe etkisinin incelenmesinin amaçlandığı araştırmanın bu bölümünde, araştırma deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Deseni

Beliren yetişkinlere yönelik uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının beliren yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğe etkisinin incelenmesinin amaçlandığı araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden deneysel araştırma desenindedir. Deneysel desenlerde araştırmacının asıl amacı çalışmadaki değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini test etmektir (Büyüköztürk vd., 2020). Bu yöntemin en temel özelliği araştırmacı bu işlemleri gerçekleştirirken bağımsız değişkenin işlem gruplarına seçkisiz atama yapmalı, bağımsız değişkeni manipüle etmeli ve dışsal değişkenleri kontrol altına almalıdır (Borg ve Gall, 1989'dan aktaran Büyüköztürk vd., 2020). Araştırmanın bağımsız değişkeni beliren yetişkinlere yönelik Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliktir. Araştırmada bağımlı değişken üzerinde etkisi incelenen faktör sayısı temel alındığında ise bir bağımsız değişkenin bağımlı değişkenler üzerinde etkisi incelendiğinden dolayı tek faktörlü desen kullanılacaktır. Denek sayısına göre çok denekli desenlerden gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Gerçek deneme desenlerinde denekler deneysel koşullara denek havuzundan seçkisiz olarak atanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2020).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırma, temelde iki uygulamadan oluşmaktadır. İlk olarak programın etkililiğinin artırılması amacıyla ana çalışma yapılmaya başlanmadan bir hafta önce pilot uygulamaya başlanılmıştır. Ardından bu bir haftalık süreç içerisinde programdaki eksikler tamamlanmış ve düzeltilmesi gereken noktalar varsa düzeltilmiştir. Son olarak ana uygulamanın ilk oturumu yapılmış ve tüm oturumlar için ilk önce pilot uygulama ve sonra ana uygulamanın oturumları birer

hafta aralıklarla gerçekleştirilmiştir. Programın hazırlanıp onayının alındıktan sonra ana uygulama ve pilot uygulama için duyurulması sosyal medya üzerinden (twitter, facebook, instagam, whatsapp) hazırlanan afiş ile yapılmıştır. Katılımcılar seçilirken özellikle beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinin olması kıstas olarak belirlenmiştir.

3.2.1. Pilot Uygulamanın Çalışma Grubu

Çalışmanın pilot uygulamasına 4 kadın 14 erkek olmak üzere 18 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılan kişilerin yaş aralığı 18-25 yaş ortalaması ise 22'dir. Katılımcıların okudukları bölümler pdr, psikoloji, makine mühendisliği, diyetisyenlik ve tekstil mühendisliği olarak farklılaşmaktadır. Katılımcılar üniversite 3. ve 4. sınıfta okumaktadırlar. Örneklem seçiminde seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak 9 kişi deney ve 9 kişi kontrol grubuna atanmıştır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi oluşturulan evrenden, birimlerin seçkisiz olarak seçilmesi sürecini belirtir (Büyüköztürk, 2020).

3.2.2. Ana Uygulamanın Çalışma Grubu

Çalışmanın ana uygulamasına 4 kadın 14 erkek olmak üzere 18 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılan kişilerin yaş aralığı 18-28, yaş ortalaması ise 23'dür. Katılımcıların okudukları bölümler pdr, psikoloji, gıda mühendisliği, diyetisyenlik, hemşirelik olarak değişmektedir. Katılımcılar üniversite 3. ve 4. Sınıfa devam etmektedir. Örneklem seçiminde seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak 9 kişi deney ve 9 kişi kontrol grubuna atanmıştır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi oluşturulan evrenden, birimlerin seçkisiz olarak seçilmesi sürecini belirtir (Büyüköztürk, 2020).

3.3. Psikoeğitim Programı

Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programı belirsizliğe tahammül edebilme ve bilişsel esneklik becerilerinin geliştirmelerini sağlamaya yönelik hazırlanmıştır. BDT'lerin kuramsal ardalanı 1925'lere kadar uzanmaktadır. Bu tarihçe içerisinde temel olarak üç kuşağın yer aldığı görülmektedir (Hayes 2004). Üçüncü kuşak olarak adlandırılan uygulamalar, içgörü, farkındalık (mindfulness) ve kabul ile ilgili yaklaşımların baskın ve etkin olduğu uygulamalardır (Vatan, 2016) ve programda bilinçli farkındalık yaklaşımı temel olarak alınmıştır.

3.3.1. Programının Amacı

Hazırlanan programın amacı, katılımcıların belirsizliğe tahammül edebilme ve bilişsel esneklik becerilerinin geliştirilmesini sağlamaktır.

3.3.2. Programın Hazırlanması

Bu program beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerini olumlu yönde değiştirmeye yönelik 8 oturumluk Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programıdır. Program araştırmacı tarafından Atalay (2018), Atalay (2019) Selvili, (2018), Germer ve Neff (2019), Güldal (2019), Kabat-Zinn, (2019)'in kitaplarından faydalanılarak hazırlanmıştır. Program ACT ve Mindfulness gibi konularda çalışmalar yapan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Dr. Öğretim üyelerinden uzman görüşü alınarak geliştirilmiştir. Her oturumda verilecek bilgiler, yapılacak çalışmalar ve oturumun sonunda verilecek ev ödevleri belirlenmiştir. Katılımcıların kazanması beklenen hedef, düşünce, duygu ve davranışlar kitapçıkta belirtilmiştir (EK.4.). Hazırlanan bu program öncelikle pilot uygulama olarak 9 kişilik deney gurubuna 8 hafta boyunca 60 dakika boyunca uygulanmıştır. Yapılan pilot uygulama sonrasında eksiklikler belirlenerek programa son hali verilmiş ve revize edilen program çalışma grubuna uygulanmıştır.

3.3.3. Programın İçeriği

Bu başlıkta hazırlanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı ile ilgili her bir oturumun ne amaçladığına ve her oturumun içeriğinde ne gibi yöntem uygulamalara yer verildiği ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Hazırlanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı hem pilot uygulamada hem de çalışmanın yapıldığı ana uygulamada kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen bu program ve programdaki etkinlikler bu alanda uzmanlık isteyen bir uygulayıcı sertifikası gerektirmemektedir.

Başlangıç Oturumu: Oturumun temel konusu tanışma olarak belirlenmiştir. Üyelerin lideri ve birbirlerini tanımaları ve uygulanacak psikoeğitim programı ile ilgili detaylı olarak bilgi almaları amaçlanmıştır. 1 Sıfat 1 İsim Etkinliği kullanılan bu oturumun sonunda katılımcılara uygulamanın etkililiğinin değerlendirilmesi için öntest ölçekleri verilmiştir.

1. Oturum: Oturumun temel konusu olarak şimdiki ana odaklanma belirlenmiştir. Nefes egzersizi ile şimdiki ana odaklanma becerilerinin fark edilmesi ve bu becerilerin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Beden tarama ile birlikte geçmiş ve gelecek arasında dolaşan

zihni şimdiki ana çekmek ve bu beceriyi katılımcıların uygulamasını sağlamak amaçlanmıştır.

2. Oturum: Bu oturumda tema olarak gözlemlene becerisi üzerinde durulmuştur. Aynı zamanda katılımcıların bilişsel esneklik hakkında bilgi sahibi olmalarının da amaçlandığı bu oturumda Mindful şarkı egzersizi ve 1 emoji 3 kelime etkinliği uygulanmıştır.
3. Oturum: Bu oturumda tema olarak kabul kavramı üzerinde durulmuştur. Kabul kavramının etkinlikler yoluyla kişilerin hayatlarında uygulaması amacıyla düşünceler ve sesler meditasyonu etkinliği katılımcılara uygulanmıştır.
4. Oturum: Bu oturumda tema olarak dikkat kavramı üzerinde durulmuştur. Katılımcıların dikkatlerini yönetme becerilerini geliştirmek amacıyla dağ meditasyonu katılımcılara uygulanmıştır.
5. Oturum: Bu oturumda tema olarak merkezsizleşme kavramı ele alınmıştır. Kişilerin duygu düşünce ve duyularının kendilerinden farklı olduğunu ve bu düşüncelerle aralarına mesafe koymaları amaçlandığı bu oturumda ben ve yaşanan durumlar etkinliği katılımcılara uygulanmıştır.
6. Oturum: Bu oturumda tema olarak şefkat kavramı ele alınmıştır. Katılımcıların içsel deneyimlerine karşı yargılamadan dostane ve açık bir tavırla yaklaşmalarının amaçlandığı bu oturumda katılımcılara verme alma meditasyonu uygulanmıştır.
7. Oturum: Bu oturumda tema olarak sonlandırma yapılmıştır. Sürecin genel olarak değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Aynı zamanda programın etkililiğinin değerlendirilmesi amacıyla katılımcılara son test ölçekleri uygulanmış ve son olarak katılımcılarla vedalaşarak süreç tamamlanmıştır. Ayrıca katılımcılarla değerlendirme mektubu etkinliği yapılmıştır.

3.4. İşlem

Bu araştırma, temelde iki uygulamadan oluşmaktadır. İlk olarak programın etkililiğinin artırılması amacıyla ana çalışma yapılmaya başlanmadan bir hafta önce pilot uygulamanın ilk haftası yapılmıştır. Ardından bu bir haftalık süreç içerisinde programdaki eksikler ve düzeltilmesi gereken noktalar varsa düzeltilmiştir. Son olarak ana uygulamanın ilk haftası yapılmış ve tüm haftalar için ilk önce pilot uygulama ve sonra ana uygulamanın oturumları birer hafta aralıkla gerçekleştirilmiştir. Programın hazırlanıp onayının alındıktan sonra ana uygulama ve pilot uygulama için duyurulması sosyal medya üzerinden (twitter, facebook, instagam, whatsapp) hazırlanan afiş ile yapılmıştır. Katılımcılar seçilirken özellikle beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin olması kriter olarak belirlenmiştir. Program

uygulanırken programın etkililiğinin değerlendirilmesi ve programa bazı haftalar katılım sağlayamayacak olan kişiler olma ihtimaline karşı program kayıt altına alınmıştır. Programın değerlendirilmek amaçlı katıy altına alınacağı her katılımcının yazılı onayı ile alınmış ve programa yönelik değerlendirme yapıldıktan sonra programı değerlendiren kişilerin kayıtları sildiği teyit edilmiştir. Programda verilen ödevler program için oluşturulan whatsapp gruplarından katılımcılara ulaştırılmıştır.

3.4.1. Pilot Uygulamanın İşlemi

Pilot uygulamanın deney gurubunda bulunan katılımcılara yönelik her birisi 60 dakika süren ve toplamda 8 oturumdan oluşan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı uygulanmasını içermektedir. Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı katılımcılara online olarak zoom uygulaması uygulanmıştır. Bu programda içeriğinde nefes egzersizleri, beden tarama egzersizleri ve üniversitede bu konu üzerinde ve ACT üzerinde çalışmalar yapmış Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Dr. Öğr. Üyesinden onay alınarak oluşturulan etkinliklere yer verilmiştir. Bunun dışında katılımcılara programın etkililiğini sağlamak amacıyla bazı oturumlar sonrasında ev ödevleri de verilmiştir. İlk oturumda katılımcıların ve eğitmenin tanışması, grup sürecinin yapılandırılması ve bireysel amaçların belirlenmesi amaçlanmıştır. 2 ile 8. oturumlar arasında bilinçli farkındalıkla ilgili çeşitli etkinliklere yer verilerek katılımcılara bu konuda eğitim verilmiştir.

3.4.2. Ana Uygulamanın İşlemi

Ana uygulama, deney grubunu oluşturan üyelerine yönelik her birisi 60 dakika süren ve toplamda 8 oturumdan oluşan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı uygulanmasını içermektedir. Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı katılımcılara online olarak zoom uygulaması üzerinden uygulanmıştır. Bu programda içeriğinde nefes egzersizleri, beden tarama egzersizlerine yer verilmiştir. Aynı zamanda bu konu üzerinde çalışmış uygulama birikimi olan öğretim üyesinden onay alınarak oluşturulan çeşitli etkinliklere yer verilmiştir. Bunun dışında katılımcılara programın etkililiğini sağlamak amacıyla bazı oturumlar sonrasında ev ödevleri de verilmiştir.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Ayrıca kullanılan ölçeklerden ölçek seti oluşturularak katılımcıların kişisel bilgilerinin incelenmesi amacıyla ek bir kısım eklenmiştir. Kişisel bilgi formu

olarak kullanılan bu kısımda katılımcıların isim, soyisim, üniversite, sınıf, bölüm ve yaş değişkenlerine ilişkin bilgi toplanmıştır.

3.5.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğini (BTÖ-12) Sarıçam ve ark. (2014) Türkçe' ye uyarlamış ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerini yapmıştır. Toplamda 12 maddeden oluşan BTÖ-12'nin ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere 2 alt boyutu vardır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formula tutarlı olarak 12 maddenin iki boyutta (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) toplandığı görülmüştür. Ölçek 5'likert tipindedir. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek hem alt boyutlara göre hem de toplam puan vermektedir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin faktör yükleri .55 ile .87 arasında sıralanmaktadır. Aynı şekilde Türkçe adaptasyon çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Bu ölçek için yapılan tez çalışması kapsamında ölçekten alınan toplam puan üzerinden analiz yapılacaktır.

3.5.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Türkçe uyarlaması ve geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Çelikkaleli (2014) tarafından yapılan Bilişsel Esneklik Ölçeği Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. Buna göre orijinali 12 maddeden oluşan ölçeğin 11 maddelik Türkçe formunun açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen tek boyutlu yapısı DFA ile elde edilen yapıyla uyum göstermektedir. 6'lı Likert tipi bir ölçme aracı olan BEÖ 1 = "kesinlikle katılmıyorum" 6 = "kesinlikle katılıyorum" biçiminde cevaplandırılmaktadır. Güvenirlik çalışmalarında üç farklı örnekleme iç tutarlık katsayıları sırasıyla .74, .73 ve .75 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iki yarı güvenirliği için sırasıyla elde edilen katsayı ise tüm örneklemlerde .77'dir. Ayrıca test-tekrar test güvenirlik çalışmasında iki uygulama arasında .98'lik bir korelasyon elde edilmiştir. Dil geçerliği çalışmasında orijinal İngilizce form ile Türkçe form arasında .88'lik bir korelasyon elde edilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında BEÖ ile Problem Çözme Envanteri'nin Problem Çözmeye Güven ve Kişisel Kontrol arasında pozitif yönde; Yaklaşma-Kaçınma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin dağılımının normalliği için arpıklık, basıklık değerlerine, normallik testi sonucuna, histogramdaki verilerin dağılımının görünümüne bakılarak verilerin normal dağılım sağladığına karar verilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeni ile parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Toplanan veriler SPSS programına girilmiştir ve veriler üzerinde gerekli istatistiksel işlemler için SPSS (The Statistical Packet for The Social Sciences) 24.0 paket programından yararlanılmıştır. Kontrol gurubu ön-test, son-test ve izleme puanlarının karşılaştırılmasında parametrik testlerden İlişkili lmlerde Tek Faktörlü ANOVA kullanılmıştır. İlişkili rneklemeler için tek faktörlü iki ve daha fazla ilişkili ölçüm setinde ortalama puanlar arası anlamlı bir fark olup olmadığına yönelik bulguları bulmak için kullanılır (Büyüköztürk, 2017). Kontrol gurubuna ait ön test ve son test puanların karşılaştırılması için ilişkili ölçümler için t-testi yapılmıştır. İlişkili iki örneklem arasında ortalama puanların anlamlı bir Şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulguların bulunmasında ilişkili örneklemeler için t-testi kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2017). Toplam puanların deney ve kontrol grubu için anlamlı farklılığına bakılması için ilişkisiz örneklemeler için t-testi kullanılmıştır. İlişkisiz rneklemeler için t-testi iki ilişkisiz örneklem puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını bulmak için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2017).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1.Pilot Uygulamaya Ait Bulgular

Hazırlanan psikoeğitim programının etkililiğinin arttırılması ve programda olan eksikliklerin belirlenmesi amacıyla program uygulanmadan pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama ana uygulama ile aynı basamakları içermektedir. Öncelikle katılımcılar belirlenerek 9 kişi deney ve 9 kişi kontrol grubuna seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Ardından haftanın 1 günü 1 saat olmak üzere toplamda 8 hafta hazırlanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı katılımcılara uygulanmıştır. Bu uygulama ana uygulamadan 1 hafta önce başlamıştır. Bu noktada pilot uygulama sırasında, sürenin 60 dakika olarak belirlenmesinin online eğitimde yeterli olduğu görülmüştür. Program esnasında katılımcılardan hem yazılı geri dönütler alınmış hem de ölçekler doldurtulmuştur. Pilot uygulama da tıpkı ana uygulama gibi katılımcıların bilişsel esnekliklerinin arttırılmasında ve belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin azalmasında etkili olmuştur.

Pilot uygulama üzerinden yapılan analiz sonucunda alınan toplam puanlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla BEÖÖT için $-.75 / .44$, BEÖST için $-.45 / .80$, BEÖİT için $-.61 / -.20$, BTÖÖT için $1.1 / .40$ BTÖST için $.28 / 1.5$, BTÖİT için $-.88 / .61$ olduğu bulunmuştur. Bu bulgular çerçevesinde bulguların normal dağıldığı değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik ölçeklerine ait ön test son test ve izleme toplam puanlarına ait ortalama standart sapma minimum ve maksimum puan değerleri incelendiğinde incelendiğinde ve Shapiro-Wilk testi incelendiğinde ($p > .05$) dağılımın normal olduğu sonucuna varılmıştır.

Dağılımın normalliği değerlendirildikten sonra Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin deney ve kontrol grubuna ait bulguları incelenmiştir. Bu incelemenin gerçekleştirilmesi için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ön test toplam puanları üzerinden değişkenlere göre T- Testi yapılmıştır. BTÖÖT toplam puanlarının gruplara göre manidar fark göstermediği görülmüştür ($p > .05$). Katılımcılara uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının ardından yapılan son test sonuçları incelenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği son test toplam puanları üzerinden değişkenlere göre t- testi yapılmıştır. BTÖST toplam puanlarının gruplara göre anlamlı fark gösterdiği görülmüştür ($p < .05$).

Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Ön test Toplam Puanları üzerinden değişkenlere göre yapılan T-testi sonuçları incelendiğinde ise BEÖÖT toplam puanlarının gruplara göre manidar fark göstermediği görülmüştür ($p > .05$). Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının uygulanmasının ardından toplanan son test verileri üzerinden yapılan t- testi sonucunda ise BEÖST toplam puanlarının gruplara göre manidar fark gösterdiği görülmüştür ($p < .05$).

Deney grubu bilişsel esneklik ölçeği ön test, son test ve izleme puanlarına ait ANOVA sonuçları incelendiğinde ise bilişsel esneklik ön test, son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p < .01$). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği üzerinden yapılan ANOVA sonucunda ise deney grubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ön test, son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p < .01$).

Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puanlarının kontrol grubuna ait bulguları incelenmiştir. Kontrol grubu bilişsel esneklik ölçeği ön test, son test toplam puanların t testi sonuçlarına göre ön test, son test toplam puanlarının arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .01$). Kontrol Grubu Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Ön test- Son test Toplam Puanlarının T-Testi Sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .01$).

4.2. Ana Uygulamaya Ait Bulgular

Bu başlıkta ana uygulamadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.2.1. Psikometrik Ölçümlerle İlgili Bulgular

Beliren yetişkinlere yönelik uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında cevap aranan sorulara ilişkin bulgular yer almaktadır.

Katılımcılardan bilişsel esneklik ölçeği ön test, son test izleme puanları ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ön test, son test, izleme puanlarına ilişkin toplam puanların dağılımına ilişkin bilgiler toplanmıştır.

Analiz sonucunda alınan toplam puanlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla Bilişsel Esneklik Ölçeği ön test için $-.44 / -1.4$, Bilişsel Esneklik Ölçeği son test için $-.70 / .00$, Bilişsel Esneklik Ölçeği izleme testi için $-.20 / -.79$, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ön test için $.15 / -1.1$, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği son test için $.17 / -1.2$, Belirsizliğe

Tahammülsüzlük Ölçeği izleme testi için $-.55/.73$ olduğu bulunmuştur. Bu bulgular çerçevesinde bulguların normal dağıldığı değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2017).

Tablo 1’de Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Ölçeklerine ait ön test son test ve izleme toplam puanlarına ait ortalama standart sapma minimum ve maksimum puan değerleri yer almaktadır. Değerler incelendiğinde ve Shapiro-Wilk testi incelendiğinde ($p > .05$) dağılımın normal olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 1. *Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Ölçeklerine Ait Ön Test Son Test ve İzleme Toplam Puanlarının Betimsel İstatistikleri*

Değişkenlere ilişkin toplam puanlar	\bar{X}	S	Min.	Mak.
Beöt	31.66	.01	27.00	35.00
Beöst	40.67	.40	33.00	46.00
Beöit	46.11	.24	40.00	51.00
Btöt	46.77	.30	42.00	53.00
Btöst	27.88	.72	21.00	36.00
Btöit	27.00	.68	23.00	30.00

Not: Beöt: Bilişsel Esneklik Ölçeği Ön Test Toplam Puanı, Beöst: Bilişsel Esneklik Ölçeği Son Test Toplam Puanı, Beöit: Bilişsel Esneklik Ölçeği İzleme Toplam Puanı, Btöt: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Ön Test Toplam Puanı, Btöst: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Son Test Toplam Puanı, Btöit: Belirsizliğe Tahammülsüzlük İzleme Toplam Puanı

4.2.2. Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Deney ve Kontrol Grubuna Ait Bulguları

Tablo 2’ye göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ön test toplam puanlarının gruplara göre manidar fark göstermediği görülmektedir. $t(14.260) = .14$, $p > .05$. Deney grubunun belirsizliğe tahammülsüzlükleri ($\bar{X} = 46.77$) ile kontrol grubunun belirsizliğe tahammülsüzlükleri ($\bar{X} = 46.44$) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Ön Test Toplam Puanlarının Değişkenlere Göre T- Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	\bar{X}	Ss	sd	t	p	Cohen d
Btööt	Deney	9	46.77	3.62	14.260	.14	.88	0.06
	Kontrol	9	46.44	5.65				

Not: Btööt: Belirsizliğe tahammülsüzlük Ölçeği Ön Test Toplam Puanı

Tablo 3'e göre BTÖST toplam puanlarının gruplara göre manidar fark gösterdiği görülmektedir. $t(11.376) = -9.3$, $p < .05$. Deney grubunun belirsizliğe tahammülsüzlükleri ($\bar{X} = 27.88$) ile kontrol grubunun belirsizliğe tahammülsüzlükleri ($\bar{X} = 45.77$) arasında fark olduğu görülmektedir. Öte yandan hesaplanan Cohen's d değeri 0.38'dir. Bu sonuç deney ve kontrol grubu arasındaki ortalama toplam puanları arasındaki farkın 0.38 standart sapma kadar olduğunu göstermektedir. Cohen'e göre 0.2 – 0.5 etki büyüklüğü orta güçte kabul edilmektedir (Cohen, 1988).

Tablo 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Son Test Toplam Puanlarının Değişkenlere Göre T- Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	ortalama	Ss	sd	t	p	Cohen d
Btöst	Deney	9	27.88	5.18	11.376	9.3	.00	4.38
	Kontrol	9	45.77	2.43				

Not: Btöst: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Son Test Toplam Puanı

Tablo 4'e göre BEÖÖT toplam puanlarının gruplara göre manidar fark göstermediği görülmektedir. $t(9.519) = -.259$, $p > .05$. Deney grubunun bilişsel esneklikleri ($\bar{X} = 31.66$) ile kontrol grubunun bilişsel esneklikleri ($\bar{X} = 32.55$) arasında çok büyük bir fark olmadığı görülmektedir. Öte yandan hesaplanan Cohen's d değeri 0.11'dir. Bu sonuçta deney ve kontrol grubu arasındaki ortalama toplam puanları arasındaki farkın 0.11 standart sapma kadar olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Bilişsel Esneklik Ölçeği Ön Test Toplam Puanlarının Değişkenlere göre T- testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	ortalama	ss	sd	t	p	Cohen d
Beööt	Deney	9	31.66	3.04	9.519	-	.801	0.11
	Kontrol	9	32.55	9.82		.259		

Not: Beööt: Bilişsel Esneklik Ölçeği Ön Test Toplam Puanı

Tablo 5'e göre bilişsel esneklik ölçeği son test toplam puanlarının gruplara göre anlamlı fark gösterdiği görülmektedir. $t(15.965) = 4.704$, $p < .05$. Deney grubunun bilişsel esneklikleri ($\bar{X} = 40.72$) ile kontrol grubunun bilişsel esneklikleri ($\bar{X} = 31.22$) arasında bir fark olduğu görülmektedir. Öte yandan hesaplanan Cohen d değeri 0.21'dir. Bu sonuçta deney ve kontrol grubu arasındaki ortalama toplam puanları arasındaki farkın 0.21 standart sapma kadar olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. *Bilişsel Esneklik Ölçeği Son Test Puanlarının Değişkenlere Göre T- Testi Sonuçları*

Puan	Gruplar	n	ortalama	ss	sd	t	p	Cohen d
Beöst	Deney	9	40.72	4.20		15.965	4.704	.000
	Kontrol	9	31.22	4.40				2.21

Not. Beöst: Bilişsel Esneklik Ölçeği Son Test Toplam Puanı

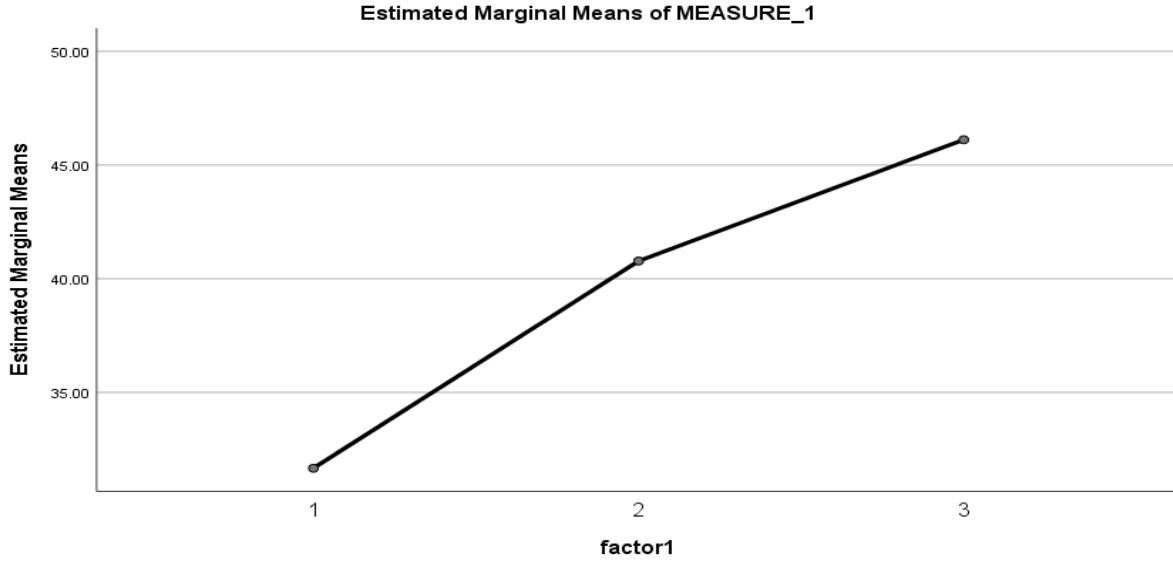
4.2.3. Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Deney Grubuna Ait Bulguları

Tablo 6'ya göre deney grubundaki katılımcıların bilişsel esneklik ön test, son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. $F(2, 16) = 43.231$, $p < .01$. İzleme testi ortalama puanı ($\bar{X} = 46.11$), ön test ortalama puanı ($\bar{X} = 31.66$) ve son test puanından ($\bar{X} = 40.77$) daha yüksektir. Ön test- son test, son test-izleme ve ön test-izleme arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgu Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı alan katılımcıların bilişsel esnekliklerinin uygulama sonrasında arttığını göstermektedir. Aynı zamanda izleme ölçümünde de artmaya devam ettiğini göstererek uygulamanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

Tablo 6. *Deney Grubu Bilişsel Esneklik Ölçeği Ön Test Son Test ve İzleme Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Karalar Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Denekler arası	148.741	19	18.593			
Ölçüm	960.276	2	480.148	43.231	.000	2-1, 3-1, 2-3
Hata	177.704	16	11.106			
Toplam	1286,69	37				

Şekil 1’de bilişsel esneklik puanlarının ön test son test ve izlemeleri ile ilgili artış gösterilmektedir.



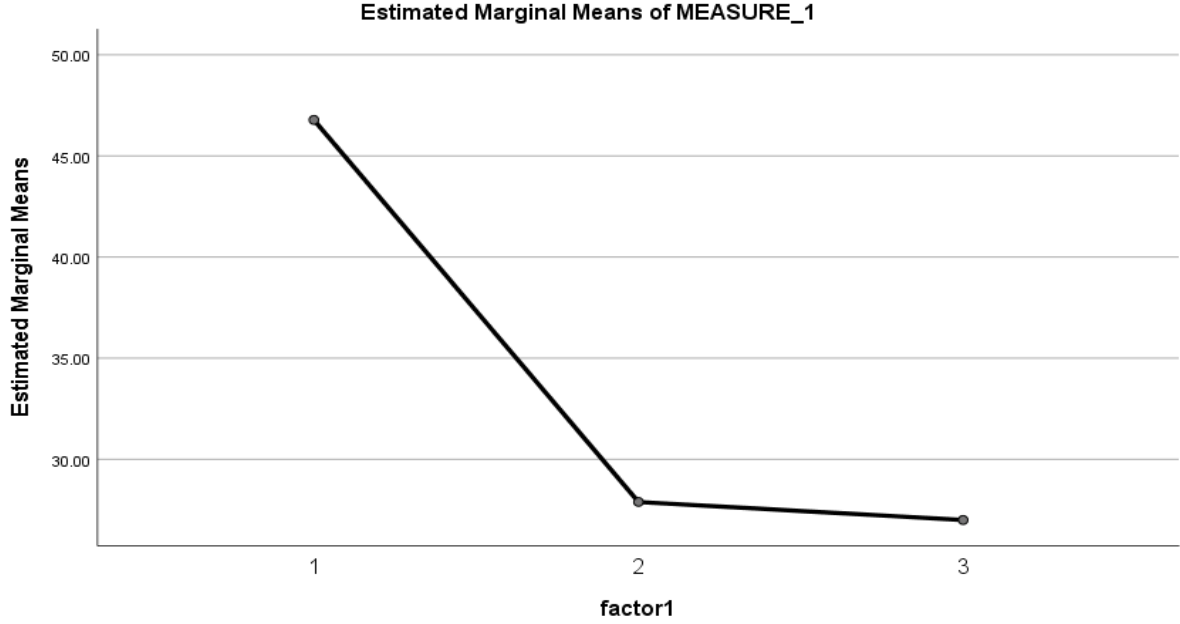
Şekil 1. Bilişsel Esneklik Puanlarının Ön Test Son Test ve İzlemeleri İle İlgili Artış Grafiği

Tablo 7’ye göre deney grubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ön test son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. $F(2, 16) = 159.810, p < .01$. İzleme ortalama puanı ($\bar{X} = 27.00$), ön test ortalama puanı ($\bar{X} = 46.77$) ve son test puanından ($\bar{X} = 27.88$) daha düşük çıkmıştır. Ön test- son test, son test-izleme ve ön test-izleme arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgu Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı alan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin uygulama sonrasında azaldığını göstermektedir. Aynı zamanda izleme ölçümünde de küçük de olsa azalmaya devam ettiğini göstererek uygulamanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

Tablo 7. Deney Gurubu Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Ön Test Son Test ve İzleme Puanlarına Ait ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Karaler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Denekler arası	260.000	8	32.500			
Ölçüm	2246.222	2	1123.111	159.810	.000	2-1, 3-1, 2-3
Hata	112.444	16	7.028			
Toplam	2618,666	26				

Şekil 2’de Belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının ön test son test ve izleme puanları ile ilgili artış grafiğine yer verilmiştir.



Şekil 2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Ön Test Son Test ve İzleme Puanları İle İlgili Artış Grafiği

4.2.4. Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Toplam Puanlarının Kontrol Grubuna Ait Bulguları

Tablo 8’de kontrol gurubuna ait bilişsel esneklik ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır $t(8)=.38$, $p > .01$ Kontrol grubundaki kişilerin ön test puan ortalamaları 32.55 iken son test puan ortalamalarının 32.22 olduğu görülmektedir. Bu da ön test ve son test arasında herhangi bir programa katılmadıklarında ortalama puan arasında bir artış ve azalma olmadığını göstermektedir.

Tablo 8. Kontrol Grubu Bilişsel Esneklik Ölçeği Ön test-Son test Toplam Puanların T Testi Sonuçları

Ölçüm (Beö)	N	Ortalama	S	sd	t	p
Ön test	9	32.55	9.82	8	.38	.71
Son test	9	32.22	4.40			

Not: Beö: Bilişsel Esneklik Ölçeği

Tablo 9’da kontrol gurubuna ait belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır $t(8)=.41$, $p > .01$ Kontrol grubundaki kişilerin ön test puan ortalamaları 46.44 iken son test puan ortalamalarının 45.77 olduğu görülmektedir. Bu da ön test ve son test arasında herhangi bir programa katılmadıklarında ortalama puan arasında bir artış ve azalma olmadığını göstermektedir

Tablo 9. Kontrol Grubu Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Ön Test-Son Test Toplam Puanlarının T-Testi Sonuçları

Ölçüm (Beö)	N	Ortalama	S	sd	t	p
Ön test	9	46.44	5.65	8	.41	.69
Son test	9	45.77	2.45			

Not: Beö: Bilişsel Esneklik Ölçeği

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada, beliren yetişkinlere yönelik olarak hazırlanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ölçeklerden alınan toplam puanlar üzerinden değerlendirilmiş ve deney ve kontrol grupları arasındaki fark ve deney-kontrol gruplarının ayrı ayrı kendi içlerindeki değişimi incelenmiştir. Bu bölümde bulunan tüm sonuçlar, alanyazında yer alan diğer araştırmalar da incelenerek değerlendirilmiştir.

Tez kapsamında uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının deney grubundaki öğrenciler üzerindeki etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre çalışmaya katılan deney grubundaki beliren yetişkinlere yapılan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının uygulanmasının ardından katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ön test, son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Lisans ve lisansüstü öğrencileri olan beliren yetişkinler üzerinde Erol (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin kişiler arası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilerarası duyarlılığın alt boyutları olan kişilerarası kaygı ve bağımlılık, sosyal özgüven eksikliği ve atılğan olmayan davranışlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçilik arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre beliren yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün azalması aynı zamanda kişilerin kişiler arası kaygılarında, bağımlılıklarında sosyal özgüven eksikliklerinde ve atılğan olmayan davranışlarında da azalmayı sağlayacağı düşünülmektedir. Tez kapsamında yapılan çalışma ile birlikte değerlendirildiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün azalması Erol, (2020)'nin çalışması da göz önüne alındığında, aynı zamanda kişilerin kişiler arası kaygılarında, bağımlılıklarında sosyal özgüven eksikliklerinde ve atılğan olmayan davranışlarında da azalmayı sağlamıştır. Bu nedenle geçiş dönemi olan beliren yetişkinlerde uygulanan bu psikoeğitim programı ile dolaylı olarak olumlu birçok etkiyi de beraberinde getirdiği düşünülmektedir.

Farklı olarak Dişkaya (2020) tarafından yapılan bir araştırmada genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda hayata verilen anlam ile belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya

dayanma arasında ilişki olduğu, belirsizliğe tahammülün yüksek olmasının hayatın anlamını da kolaylaştırdığı görülmektedir. Yani hayata anlam verenlerin belirsizliklere karşı tahammül edebilme düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışma kapsamında deney gurubuna uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının beliren yetişkinlerde belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğü düşürdüğü yapılan analizler sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu noktada beliren yetişkinlerde Arnett'e (2020) göre birçok alanda (aşk, iş dünya görüşü) kimlik arayışının yaşandığı bu dönemde Camus'ya (1995) göre hayatın anlamını kavramaları ve bir anlam arayışı içerisinde olmaları önem taşımaktadır. Yapılan tez çalışması kapsamında hayatın anlamı değişkeni araştırılmamıştır. Ancak tez kapsamında yapılan uygulamanın örnek olarak incelenen çalışmada kullanılan diğer değişkenler arasındaki ilişkilerde çıkan bulgulardaki olumlu sonuçlar açısından birbirini destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Saatçı (2020) tarafından 324 öğrenci ile yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinde kendini engelleme, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Kendini engelleme ile mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif, psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin kendini engelleme davranışının da yüksek olduğu görülmüştür. Tez kapsamında yapılan psikoeğitim programının bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşmesi Saatçı'nın (2020) araştırmasının bulguları açısından düşünülecek olursa katılımcıların kendini engelleme ve mükemmeliyetçilik gibi kişiyi olumsuz etkileyen durumları açılarından da etkili olabileceği düşünülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan çalışmalar tarandığında genel olarak yapılan ilişkilendirilebilecek çalışmaların geneline yer verilmiştir.

Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında hazır olan programların (Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı, Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi Programı) benzer yaş gruplarında (ergenlik, genç yetişkinlik ve yetişkinlik) farklı değişkenlere etkisi incelenmiş ya da bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık, stres azaltma, kaygı vb. değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Mevcut çalışmalar incelendiğinde; Özdemir (2020) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcılara Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı uygulanmış ve bu programın öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerine, olumlu ve olumsuz duygulanımlarına ve algılanan stres seviyelerine etkisine bakılmıştır. Sonuçlar programa katılan kişilerde algılanan stres düzeyinin azaldığını ve dolayısıyla da duyguların ele alış biçiminin değiştiğini göstermiştir. Beliren yetişkinlik döneminin özellikleri açısından ele alındığında Arnett'e (2004) göre bu dönem bir geçiş dönemidir. Beliren yetişkinler bu dönemde arada kalmış hissi yaşamaktadırlar. Bu nedenle bu çalışmada hazırlanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı temelde stres azaltma

üzerinde çalışsa da kişilerin belirsizlikler karşısında yaşadıkları duyguları özellikle belirsizliğe tahammülsüzlüğün içerisinde bulunan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygıyı da azaltmaktadır. Bilinçli farkındalık ile ilgili diğer araştırmalar incelendiğinde ise uygulanan psikoeğitim programlarının doğrudan bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi ile ilgili çalışmalara rastlanmamıştır.

Bilişsel esneklik ile ilgili araştırmalar incelendiğinde Güler'e (2015) göre Türkiye'deki lise ve üniversite öğrencilerinde, bilişsel esneklik ve depresyonla ilgili yapılan ölçümler ayrı ayrı incelenip karşılaştırılmıştır. Toplamda 14-18 yaş arası 220 lise öğrencisi ve 18-27 yaş arası 141 üniversite öğrencisi üzerinde araştırma yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan bulgularda ise hem lise hem üniversite öğrencilerinde depresyon ve bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Tez kapsamındaki deney grubu katılımcılara uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı sonucunda bilişsel esneklik ön test, son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bu nedenle bilişsel esneklik puanlarının yükselmesinin olumlu bir etken olarak göz önüne alındığından depresyona yönelik koruyucu bir etki yapabileceği de düşünülebilir. Balta (2020) tarafından yapılan bir çalışmada 18-30 yaşları arasında bulunan genç yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeylerinin ölüm kaygısı ve mutluluk düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmada 18-30 yaş arasında bulunan 200 katılımcıdan toplanan veri sonucunda genç yetişkinlerde bilişsel esneklik düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre bilişsel esneklik düzeyleri artan kişilerin mutluluk düzeylerini etkileyebileceği düşünülebilir. Özdemir (2020) tarafından yapılan farklı bir çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlılığı yordamadaki rolünün incelenmesi gerçekleştirilmiştir. 789 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre bilişsel esnekliğin ve bilişsel esnekliğin alt boyutu olan esnekliğin alt boyutları olan kontrol ve alternatiflerin öz-duyarlılığı pozitif olarak yordadığını ortaya koymaktadır. Neff (2003) tarafından açıklaması yapılan öz duyarlılık bireyin hayatında karşılaştığı birtakım zor yaşam şartları karşısında esnek, nazik ve yargılamadan yaklaşmasını içermektedir. Tüm bunları yaparken aynı zamanda birey şefkat duygusuyla yaklaşması gerektiğini de unutmamalıdır. Beliren yetişkinler açısından incelendiğinde bu dönem iş, aşk ve dünya ile ilgili görüşlerinin de geliştiği kişilerin hayatlarının ileriki süreçlerinde yaşayacakları kalıcı birçok durum açısından bakılacak olursa önemli adımların atıldığı ve değişimlerin yaşandığı bir dönemdir (Arnett, 2000). Bu noktada beliren yetişkinlerin karşılaştıkları değişimlere ve belirsizliklere karşı esnek davranabilmeleri önem taşımaktadır.

Güvenç (2019) tarafından yapılan farklı bir çalışma ise bu çalışma kapsamında kullanılan değişkenlerle benzer değişkenlerin kullanıldığı görülmektedir. 700 kişi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük değerinin düşük çıktığı görülmüştür.

Altunkol (2011) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişki incelenmiştir. 484 öğrenci ile gerçekleştirilen bu çalışmada üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguların tez sonucunda elde edilen verilerle karşılaştırıldığında tez kapsamında çalışmaya katılan kişilerde gözlemlenen bilişsel esnekliğin arttığı görülmüştür. Arnett (2000)' e göre beliren yetişkinlikte yaşanan bu değişkenlikler içerisinde yaşayabilecekleri stres düzeyleri de göz önünde bulundurduğunda algılanan stres düzeyinin düşük olması daha sağlıklı bir yetişkinlik için önem taşımaktadır. Bu çalışmanın bulguları ve Arnett'in (2020) bulguları incelendiğinde bilişsel esneklik düzeyinin artmasının katılımcılar açısından olumlu bir etken olduğu söylenebilir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırmada beliren yetişkinlere yönelik uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının belirsizliğe tahammülsüzlüğe ve bilişsel esnekliğe olan etkisi deney ve kontrol grupları açısından toplam puanlar üzerinden incelenmiştir.

Sonuçlara göre;

1) Belirsizliğe Tahammülsüzlük ön test puanlarının deney ve kontrol grubuna göre T- Testi sonuçları incelenmiş ve gruplara göre manidar bir fark göstermediği görülmüştür. Ancak uygulanan bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programından sonra Bilişsel Esneklik Ölçeği son test puanlarının deney ve kontrol grubuna göre T- Testi sonuçlarına göre manidar fark gösterdiği görülmektedir.

2) Bilişsel Esneklik Ölçeği ön test toplam puanlarının deney ve kontrol grubuna göre T- Testi sonuçlarına göre toplam puanların gruplara göre manidar fark göstermediği görülmektedir. Ancak uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim sonucunda yine Bilişsel Esneklik Ölçeği son test puanlarının deney ve kontrol grubuna göre T- Testi sonuçları toplam puanlarının gruplara göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

3) Deney gurubunun deney grubu Bilişsel Esneklik Ölçeği ön test- son test ve izleme puanlarının ANOVA sonuçları incelendiğinde ise deney grubundaki katılımcıların bilişsel esneklik ön test, son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

4) Deney gurubu belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ön test son test ve izleme puanlarının ANOVA sonuçları incelendiğinde ise deney grubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ön test, son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

5) Kontrol Grubu Bilişsel Esneklik Ölçeği Ön test- Son test toplam puanların T-Testi sonuçlarında toplam puanlarının arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

6) Kontrol Grubu Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ön test- son test toplam puanlarının T-Testi sonuçlarına göre toplam puanlarının arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmacılara ve uygulamacılara ait önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

a) Araştırma sonuçları beliren yetişkinlerde uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının belirsizliğe tahammülsüzlüğün azalmasına ve bilişsel esnekliğin artmasına etkisinin olduğunu göstermiştir. Bu nedenle beliren yetişkinlerde bu psikoeğitim programının uygulanabilir olduğu önerilmektedir.

b) Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik değişkenleri düşünöldüğünde bilinçli farkındalık temelli hazırlanan farklı bir psikoeğitim programının farklı değişkenler üzerinde de çalışılabileceği önerilmektedir.

c) Bilinçli farkındalık konusu düşünöldüğünde bu konuda yapılacak olan uygulama çalışmalarının yaş aralığının daha geniş tutulması ve yaş aralıkları açısından yaşanan incelenmesinin alana katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

a) Online yapılacak olan eğitimlerde internet bağlantılarının kesilmesi gibi sıkıntılar yaşanabileceği ve bu gibi durumların programın etkililiğini azaltabileceği için teknik ayarların ve önlemlerin öncesinde kontrol edilmesinin önceden kontrol edilmesinin gerektiği düşünölmektedir.

b) Programda herhangi bir denek kaybı yaşanmaması ve sürece katılım sağlayan kişilerin devamlılığının sağlanması adına uygulayıcıların program ile ilgili detayları sürecin başında katılımcılara ayrıntılarıyla anlatması ve sürecin devamlılığının önemini vurgulanması önerilmektedir.

c) Üniversitede beliren yetişkinlikteki katılımcılarla çalışan ruh sağlığı personellerinin hazırlanan psikoeğitim programını beliren yetişkinlerin daha sağlıklı bir yetişkinlik sürecine girmesi amacıyla bilişsel açıdan esnek ve belirsizliğe tahammül edebilme seviyesini arttırmak amacıyla kullanılabileceği önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Atalay, Z. (2020). *MindfulnessInstitute*. https://www.youtube.com/watch?v=0jvowNmW5_0 (Erişim Tarihi 10.03.2021).
- Işık R. *Bilinçli farkındalık yaklaşımı ve uygulamaları eğitim kitapçığı*. https://cte-ds.adalet.gov.tr/faaliyetlerimiz/proje/denge/kilavuzlar/bilincli_farkindalik.pdf. (Erişim Tarihi 10.03.2021)
- Alpay, M.R. (2021). *Farkındalık temelli beden eğitimi derslerinin ilkokul 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J.J. (2004). *Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press, New York.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood in Europe: A Response to Bynner. *Journal of Youth Studies*, 9, 111-123.
- Arnett, J.J. (2007). *The long and leisurely route: Coming of age in Europe today current history*, 130-136.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* :17 (1), 39-42.
- Atak, H., Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşçu, H. ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’ de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel yaklaşımlar*. 8 (3), 204 -227.

Balcı, Y. (2018). *Altı haftalık modifiye bilinçli farkındalık uygulaması yapılan bir örnekte duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Balta, Ş. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Başçı, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Beauchemin, J., Hutchins, T. L., ve Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34-45.

Broderick, P. C., and Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in school mental health promotion*, 2(1), 35-46.

Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.

Buhr, K. and Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 931-945.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara, Pegem Yayınları

Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara, Pegem yayınları.

Cahn, B.R. and Polich, J. (2006) Meditation states and traits EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological bulletin*. 132, 180-211.

Camus, A. (1995). *Başkaldırma felsefesi*. Erzurum: Birey Yayıncılık.

Canas, J. J., Fajardo, I., and Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 297-300.

Canas, J., Quesada, J., Antoli, A., and Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482–501.

Carleton R.N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: theoretical and practical perspectives, *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12 (8), 937-947.

Carleton, R. N., Norton, M. A., ve Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.

Cebioğlu, S. ve Doğan, A. (2011). *Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem Türk Psikoloji Yazıları*, Aralık 14 (28), 11-21.

Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve bilim*, 39 (176), 339-346.

Çelikler, A.N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Davis, D. M., ve Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208.

Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dennis, JP ve Vander Wal, JS. (2010). Bilişsel esneklik envanteri: Araç geliştirme ve güvenilirlik ve geçerlilik tahminleri. *Bilişsel terapi ve araştırma*, 34 (3), 241–253.

Dişkaya, A. (2020). *Genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlamın belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma üzerindeki etkileri*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniveristesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.

Donoghue, C., and Stein, P.J. (2007). Diversity in adult experiences and criteria for adulthood among university students. *College Student Journal*, 41 (4), p831-842, 12 pp.

Dugas, M. J., Buhr, K., ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R.G. Heimberg, C.L. Turk & D.S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (s. 143–163). New York: Guilford.

Ergin, E. (2015). *Beliren yetişkinlik döneminde kimlik statüleri ve başa çıkma stratejileri ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi. Ankara.

Erikson, E. H. (1950). Growth and crises of the "healthy personality." In M. J. E. Senn (Ed.), *Symposium on the healthy personality* (s. 91–146).

Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Furstenberg, F., Kennedy, S., McCloyd, V. C., Rumbaut, R. ve Settersten, R. (2003). Between adolescence and adulthood: Expectations about the timing of adulthood. *Network on Transitions to Adulthood and Public Policy*.

Germer, C., Siegel, R. ve Olendzki, A. (2008). Mindfulness: What Is It? Where Does It Come From? *Clinical Handbook of Mindfulness*.

Germer C (2009). The Mindful Path to Self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. *New York Guilford Press*.

Germer, C., Siegel, R. ve Fulton, P. (2016). Mindfulness and psychotherapy. *New York: The Guilford Press*.

Germer, C. ve Neff K. (2019). *Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi*. Diyojen Yayıncılık.

Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, İstanbul: Metis Yayınları.

Gottlieb, B. H., Still, E., and Newby-Clark, I. R. (2007). Types and precipitants of growth and decline in emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*. 22 (2), 132- 155.

Güler, B. (2015). *Ergenlerde bilişsel esneklik ölçümü ve depresyon belirtileri ile ilişkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gündüz,B., Kurt, A., The Investigation of Relationship Between Irrational Relationship Beliefs, Cognitive Flexibility and Differentiation of Self in Young Adults. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Vol.49, Page:28-44.

Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Harris, R. (2016). *Act'i kolay öğrenmek*. İstanbul: Litera Yayınları.

Hayes, S. C., Levin, M., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J., ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy* (44), 180-198.

Hullman, G. A. (2007). Communicative adaptability scale: Evaluating its use as an 'other-report' measure. *Communication Reports*, 20(2), 51-74.

Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Yaklaşımlar*. Pegem Akademi Yayıncılık.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *American Psychological Association*, 10(2), 144-156.

Kağıtçıbaşı, Ç., (2005). Oınl ocuglytural context autonomy and relatedness in cultural context implications for self and family. *Turkish Academy of Sciences*. 403-422.

Keçeli, S.(2017). *Bilinçli farkındalık temelli beceriler programının genel anksiyete semptomlarındaki psikolojik ve üst-biliş süreçlerine etkileri*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Marra, T. (2005). *Dialectical behavior therapy in private practice*. Oakland: NewHarbinger Publications.

Martin, MM ve Anderson, MC (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, Volume 11, No. 1

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, J., Pinger, L., Soloway, G., Sibinga, E., Grossman, L., Saltzman, A. and Isberg, R. (2012).

Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.

Meral, K. (2017). *Bilinçli farkındalık temelli beceri programının obsesif kompulsif belirtilerdeki psikolojik ve üst-bilişsel süreçlere etkileri*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Miller, J. J., Fletcher, K., and Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200.

Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. 2: 223–250, 2003 Self-Compassion Scale. *Psychology press*.

Neff, K. (2012). Öz-Şefkat Bilimi. C. Germer ve R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy'de* (s. 79-92). New York, NY: *Guilford Press*.

Nelson, L. J. and Chen, X. (2007). Emerging adulthood in China: The role of social and cultural factors. *Child Development Perspectives*. 1 (2), 86-91.

Özdemir, B. (2020). *Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) Programı'nın bilişsel ve duygusal süreçlere etkisi: Bilinçli farkındalık, duygulanım ve algılanan stres değişimi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özdemir, H. A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılığı yordamada bilişsel esneklik ve otantikliğin rolü*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Özyurt, B. (2020). *Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bilinçli farkındalık ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.

Saatçi E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Safer, D. L., Telch, C. F., ve Chen, E. Y. (2009). *Dialectical behavior therapy for binge eating and bulimia*. *Guilford Press*.

Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.

Santrock, J.W. (2020). *Ergenlik*. İstanbul, Nobel yayınları

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. ve Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. *Guilford Press*

Selvili Çarmıklı, Z. (2018). *Pembe Fili Düşünme*. İstanbul: İnkilap Kitabevi.

Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., and Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulnessbased cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance socialemotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 218-229.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21(6), 581-599.

Stahl, B.,ve Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Şahin, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, sayı:151-176.

Şahin, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmış yüksek lisasn tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Türkçapar, H. (2021). Mindfulness'ın BDT' de Kullanımı. 5. *Mindfulness Sempozyumu*. İstanbul

Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma T-tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Wall, R. B. (2005). Tai chi and mindfulness-based stress reduction in a boston public middle school. *Journal of Paediatric Health Care*, 19 (4), 230-237.

Yılmaz, L. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde yılmazlık düzeyi ile algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Yıldırım Önoğlu, E. (2021). *Bilinçli farkındalık temelli yoga müdahale programının anaokulu çağı çocuklarının öz-düzenleme becerisi üzerine etkisi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi. İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi Ekonomi ve Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



EKLER

Ek.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

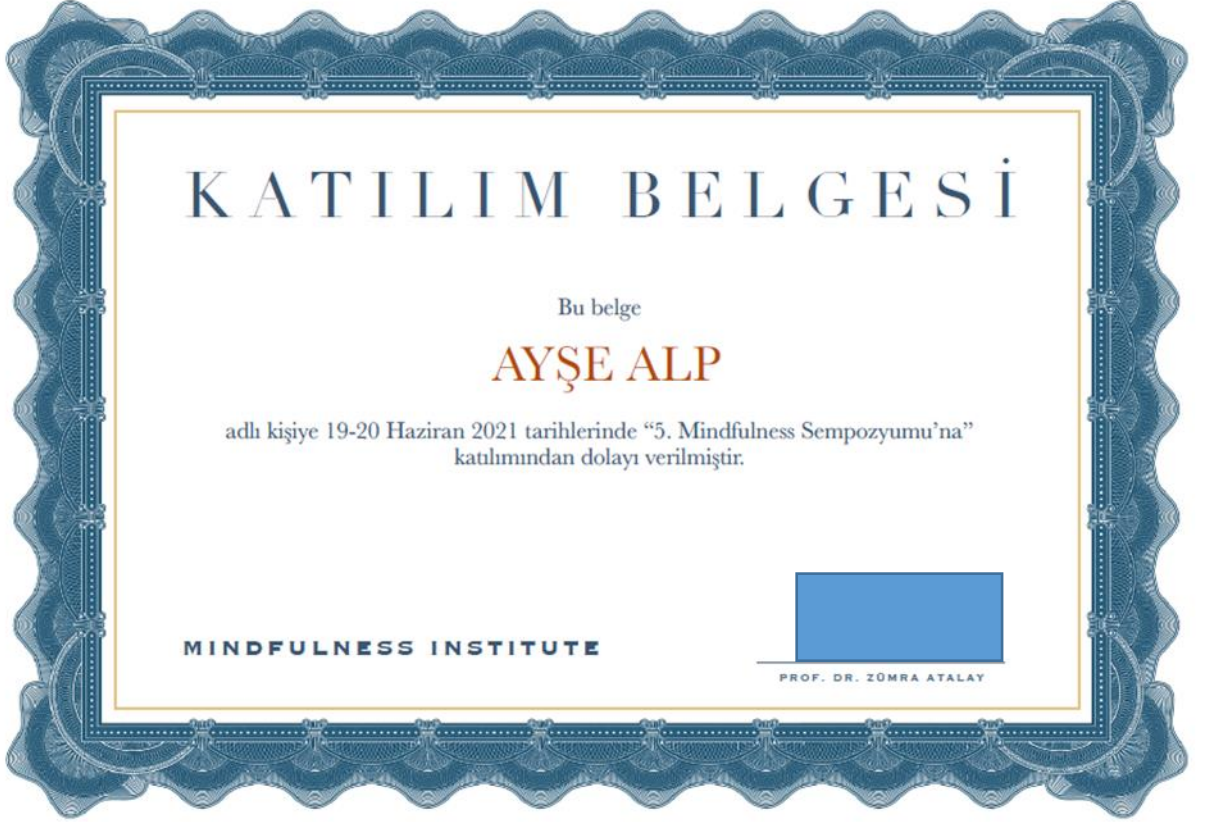
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

İSİM – SOYİSİM:	YAŞ:				
SINIF:	ÜNİVERSİTE:				
BÖLÜM:					
Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.					
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sınırlarım bozulur.	1	2	3	4	5
3. İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7. Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10. Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışmam.					
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

Ek. 2. Bilişsel Esneklik Ölçeği

	Kesinlikle <u>Katılıyorum</u>	Katılıyorum	Kısmen <u>Katılıyorum</u>	Kısmen <u>Katılmıyorum</u>	Katılmıyorum	Kesinlikle <u>Katılmıyorum</u>
İSİM – SOYİSİM:						
YAŞ:						
SINIF:						
BÖLÜM:						
ÜNİVERSİTE:						
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2	1
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan <u>kaçınırım</u> .	6	5	4	3	2	1
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyecekmişim</u> gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2	1
4. Her duruma uygun davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
5. Çözülemez gibi görünen sorunlara işe yarar çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>geliştiremem</u> .	6	5	4	3	2	1
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
8. Davranışlarım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.	6	5	4	3	2	1
9. Her hangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
10. Sahip olduğum bilgilerimi gerçek hayatımda kullanmakta <u>zorlanırım</u> .	6	5	4	3	2	1
11. Bir problemin üstesinden gelmeye çalışırken çevremdeki kişilerin görüşlerini almak ve bunları değerlendirmek isterim.	6	5	4	3	2	1
12. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime güvenirim.	6	5	4	3	2	1

Ek. 3. 5. Mindfulness Sempozyumu Katılım Belgesi



**BELİREN YETİŞKİNLERE YÖNELİK
BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

Hazırlayan
Ayşe ALP

BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI
BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

1.Oturumların Genel Tanıtımı

	Süre	Tema	Oturum Amacı	Yöntem ve Teknik	Kazanımlar
1. Hafta	60 dakika	Tanışma	Katılımcıların lideri, birbirlerini tanıması Süreç hakkında katılımcılara bilgi verilmesi Ölçeklerin katılımcılar tarafından doldurulması	1 Sıfat 1 İsim	Süreç hakkında bilgi sahibi olma
Uygun () Düzeltilmeli ()	Açıklama:				
2. Hafta	60 dakika	Şimdiki ana odaklanma	Beliren yetişkinlik hakkında bilgi verilmesi Şimdiki ana odaklanma becerilerinin geliştirilmesi	3 D.D.D. – 3 Özellik Nefes Egzersizi Beden Taraması Değerlendirme Etkinliği	Yaşadıkları dönem hakkında bilgi sahibi olma Şimdiki anda kalma becerilerini kullanabilme
Uygun () Düzeltilmeli()	Açıklama:				
3. Hafta	60 dakika	Gözlemleme	Katılımcılarda gözlemleme becerilerinin geliştirilmesi Bilişsel esneklik konusu hakkında katılımcıların bilgilendirilmesi.	1 Emoji – 3 Kelime Etkinliği Mindful Şarkı Egzersizi Değerlendirme Etkinliği	Gözlemleme becerisi hakkında bilgi sahibi olma Gözlemleme becerilerini kullanabilme Bilişsel esneklik hakkında bilgi sahibi olma
Uygun () Düzeltilmeli()	Açıklama:				
4. Hafta	60 dakika	Dikkat Regülasyonu	Katılımcıların dikkatlerini yönetme becerilerinin geliştirilmesi.	Dağ Meditasyonu Değerlendirme Etkinliği	Dikkat hakkında bilgi sahibi olma Dikkat becerilerini kullanabilme

Uygun () Düzeltilmeli()	Açıklama:				
5. Hafta	60 dakika	Kabul	Kabul kavramı ile ilgili katılımcıların bilgilendirilmesi Kabul kavramının uygulama yolu ile gösterilmesi.	Düşünceler ve Sesler Meditasyonu Değerlendirme Etkinliği	Kabul kavramı hakkında bilgi sahibi olma Kabul kavramını hayatlarında uygulayabilme
Uygun () Düzeltilmeli()	Açıklama:				
6. Hafta	60 dakika	Merkezsizleşme	Kişilerin duygu düşünce ve duygularının kendilerinden farklı olduğunu ve bu düşüncelerle aralarına mesafe koymalarının sağlanması.	Ben ve Yaşanan Durumlar Değerlendirme Etkinliği	Merkezsizleşme ile ilgili bilgi sahibi olma Düşüncelerini ve duygularını bağımsız ve mesafeli bir şekilde gözlemleyebilme
Uygun () Düzeltilmeli ()	Açıklama:				
7. Hafta	60 dakika	Şefkat	Katılımcıların içsel deneyimlerine karşı yargılamadan dostane ve açık bir tavırla yaklaşımlarının öğretilmesi.	Diyafram Nefes Egzersizi Değerlendirme Etkinliği	Şefkat hakkında bilgi sahibi olma İçsel süreçlerine karşı daha dostane, açık ve yargısız bir biçimde yaklaşabilme
Uygun () Düzeltilmeli()	Açıklama:				
8. Hafta	60 dakika	Sürecin sonlandırılması.	Sürecin genel olarak değerlendirilmesi Katılımcılara ölçeklerin gönderilmesi. Sürecin sonlandırılması.	Vedalaşma mektubu	Süreci genel olarak değerlendirebilme Sonlandırmanın yapılması
Uygun () Düzeltilmeli ()	Açıklama:				

Psikoeğitim Programı

Bu program Gaziantep ilinde yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite 3 ve 4. Sınıf öğrencilerine yönelik olarak hazırlanmıştır. Beliren yetişkinlik döneminde bulunan kişilerde bilişsel esnekliğin artırılması ve belirsizliklere karşı tahammül edebilme becerisinin geliştirilmesi amacıyla hazırlanan programda bilinçli farkındalık yaklaşımı temel alınmıştır. Program konu ile ilgili uzman görüşü alınarak oluşturulmuştur. Toplamda 8 oturumdan oluşan program 8 hafta boyunca devam edecek ve haftada bir gün yaklaşık olarak 60 dakika şeklinde uygulanacaktır. İçeriğinde süreç ile ilgili bilgilendirici etkinliklerin yanı sıra bilinçli farkındalıkla ilgili etkinliklere de yer verilecektir (nefes egzersizi, beden taraması, dağ meditasyonu, diyafram nefes egzersizi, düşünceler ve sesler meditasyonu vs.).

Programın Genel Amaçları

1. Yetişkinliğe geçişte önemli bir adım olan beliren yetişkinlik nedir dönemin özellikleri hakkında katılımcılara bilgi vermek.
2. Bilişsel esneklik nedir, beliren yetişkinlikte bilişsel esnekliğin önemi nedir ve bilişsel esnekliğimizi nasıl arttırabiliriz bu konular hakkında katılımcılara bilgi vermek ve bunu etkinliklerle desteklemek.
3. Beliren yetişkinlik döneminde yaşanan belirsizleri fark edebilmek ve bu belirsizliklere yönelik tahammül edebilme becerilerinin neler olabileceği hakkında fikir sahibi olmalarını sağlamak.
4. Bilinçli farkındalığın ne olduğuna dair uygulamalar yolu ile katılımcıların yaşayarak bilgi sahibi olmalarını sağlamak.
5. Bilinçli farkındalığın temel bileşenleri ile ilgili katılımcılara etkinlikler yolu ile bilgi vermek.
6. Bilinçli farkındalık uygulamaları ile kişilerde belirsizliğe tahammül edebilme becerilerini geliştirmek.
7. Bilinçli farkındalık uygulamaları ile kişilerde bilişsel esneklik düzeyinin arttırılmasını sağlamak.

Programın Uygulanması

Bu program psikolojik danışman (lider) önderliğinde yüksek lisans tezi kapsamında katılımcılara online olarak uygulanmak üzere hazırlanmıştır.

Programın uygulanmasından önce yüksek lisans öğrencisi (psikolojik danışman) tarafından gerekli izinler yetkili birimler tarafından alınmıştır. Programın hazırlanması sürecinde ise alanda uzman kişiler tarafından görüş alınmış ve programın uygun olduğu onaylanmıştır. Bu süreçte katılımcılara uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilecektir. Ayrıca etkinliklerinin uygulanması sürecinde dikkat edilmesi gereken hususlar ile ilgili katılımcıların bilgilendirilmesi sağlanacaktır. Program 8 haftalık plan çerçevesinde katılımcılara uygulanacaktır.

Programın uygulanması sürecindeki görev ve sorumluluklar aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir;

1. Online olarak psikoeğitim programının planlaması ve yürütülmesi sürecinden yüksek lisans öğrencisi (Psikolojik Danışman) sorumludur.
2. Programın uygulanması için gerekli düzenlemeler yüksek lisans öğrencisi tarafından sağlanacaktır.
3. Sürecin toplamda 8 hafta içerisinde tamamlanması esastır.
4. Psikoeğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili “gizlilik” ilkesi dikkate alınmalıdır.

Etkinlik Uygulanırken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

1. Uygulamayı yapacak psikolojik danışman psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okumalı ve psikoeğitim programı ile ilgili bilgileri katılımcılara mail atarak ön hazırlıklarını tamamlamalıdır.
2. Etkinlik paylaşımlarında katılımcıların gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen katılımcılar teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
3. Psikoeğitim programı uygulamasında, katılımcıların etkinlikler sonrasında duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinlik uygulamalarından sonra katılımcılara zaman verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.

EK.1

GRUP KURALLARI

1. Gönüllülük: Grup oturumlarına katılımcının kendi isteği ile gelmesi programdan verim alınması için önemlidir.

2. Gizlilik: Grup içerisinde konuşulan her şey gizli kalır. Uygulanan ölçekler programın etkililiğinin araştırılması amacı ile kullanılsa da kişilerin kimlik bilgileri gizli tutulacaktır.

3. Devamlılık: Grubun etkili ve işler olabilmesi ve katılımcıların da süreçten verim alabilmesi için sürece katılım sağlanması önem arz etmektedir. Uygulanan programın oturumları birbirleri ile bağlantılı olarak devam edeceği için çok zorunlu durumlar dışında (hastalık, yakın bir kişinin vefatı vb) her oturuma katılmaları beklenmektedir.

4. Dakiklik: Üyelerin oturumlara zamanında gelmeleri beklenmektedir. Grup oturumlarına saatinde gelmeniz geç kalmamanız programın aksamaması açısından çok önemlidir.

5. Saygı duyma ve isimle hitap etme: Süreçte üyelerin birbirlerine karşı saygılı olması ve aynı zamanda üyelerin birbirlerine isimleriyle hitap etmeleri beklenmektedir.

6. Fiziksel ya da sözel saldırının olmaması: Üyelerin diğer katılımcılara fiziksel saldırıda bulunması rencide edilmesi ve alaya alınmasına izin verilmez.

7. Diğer üyeler hakkında yorumlama ve yargıda bulunma yerine kişisel paylaşımlarda bulunma: Grup üyelerinin konuşmalarında diğer katılımcılarla ilgili genellemeler yapması yerine, kişisel yaşantılarından örnekler vermeye çaba göstermeleri beklenir.

8. Grup dışarıdan katılıma kapalıdır: Grup oturumlarına dinleyici ya da gözlemci sıfatıyla grup dışından hiç kimse kabul edilemez.

9. Ev ödevlerinin yapılması: Oluşturduğumuz bu grubun özelliği çalışma konusuna bağlı olarak beceri geliştirme amaçlı olmasıdır. O nedenle verilen ev ödevlerinin yapılması yapılan uygulamanın verimliliğini arttıracaktır. Grup üyelerinin gruptan yarar sağlayabilmeleri için verilen ödevlerini zamanında yapmaları ve oturumda paylaşımları beklenmektedir.

10. Gruptan ayrılma: Herhangi bir nedenle bir üye gruptan ayrılmak zorunda kaldığında grupta vedalaşarak ayrılmaya özen göstermelidir.

11. Grupta gizlilik esastır: Grupta yaşananlar hiçbir şekilde grup dışında konuşulmaz. Ancak kendine veya bir başkasına zarar verme ve yasal bir durum sözü olduğunda istenen bilgiler göre paylaşılabilir. Onun dışında grup üyeleri arasında kalır.

12. Grup dışı iletişim: Psikolojik danışman ile grup üyeleri grup dışında başka yerde iletişime geçmez.

EK-2

GRUP KONTRATI	
	KABUL EDİYORUM
1) Çok acil ve hayati bir durum olmadıkça her oturuma katılmaya özen göstereceğim	
2) Grup süresince kimseyi inciten davranışlarda bulunmayacağım.	
3) Grup üyelerinin düşüncelerine, fikir ve önerilerine saygı duyacağım.	
4) Grup liderinin uygulamamız için yapacağı çeşitli yönergelere uymaya dikkat edeceğim.	
5) Ev ödevlerimi zamanında yaparak oturuma gelmeye dikkat edeceğim.	
Adı - Soyadı:	Tarih: İmza:

OTURUM		Birinci Oturum
Uygulama Süresi		60 Dakika
Tema		*Tanışma
Materyal		*Psikoeğitim Bilgilendirme Kitapçığı *Her bir katılımcı için kağıt ve kalem
Oturum Amacı		*Üyelerin lideri tanımaları ve uygulanacak psikoeğitim programı ile ilgili detaylı olarak bilgi almaları amaçlanmıştır. *Üyelere verilen ölçeklerin doldurulması ve katılımcılardan soruları varsa alınması amaçlanmıştır.
Yöntem ve Teknikler		*1 Sıfat 1 İsim Etkinliği
Kazanımlar		*Süreç hakkında bilgi sahibi olma.
Süreç		<ol style="list-style-type: none"> 1. Lider öncelikle kendisini tanıtarak sürece başlar. Sonrasında katılımcıların da birbirlerini tanıması ve kendisini tanıtmaları için tanışma etkinliğine geçilir. 2. Herkes isminin baş harfi ile ilgili bir sıfat bularak ismiyle beraber söyler. Ardından sırayla herkes bir defa önce sıfatı sonra ismini söyler (Örneğin; Akıllı Ali gibi.). Sonrasında 1. Kişi söyledikten sonra sıra 2. kişiye gelince 2. kişi kendi sıfat ve isminden önce birinci kişinin sıfat ve ismini, ardından kendisininkini söyler(Örneğin; Akıllı Ali, Sevimli Serpil gibi). Sıra 3. Kişiye geldiğinde 3. Kişi aynı şeyi bu sefer 1. ve 2. kişi için yapar ve sonrasında kendi ismini söyler. 15. kişiye gelene kadar süreç böyle devam eder. 3. Sonrasında herkesten 3 parmağını kaldırmaları istenir. İşaret parmağı en huzurlu oldukları anın ne olduğunu orta parmak en sevdikleri çiçeğin kokusunu ve yüzük parmağı da en sevdikleri canlıyı söylemeleri istenir. Bu bir hayvan olabilir ağaç olabilir çiçek olabilir. Herkese teker teker söz verilir. 4. Herkesin birbirini tanımasının ardından lider sürecin tanıtılmasına geçer. Lider önceden hazırlanmış kitapçıkla program içeriği hakkında katılımcılara bilgi verir. Kitapçıkta sürecin kaç hafta devam edeceği, ne gibi egzersizlere yer verildiği gibi psikoeğitim ve bilinçli farkındalık hakkındaki bilgilere yer verilmiştir.

	<p>5. Lider ardından katılımcılara aşağıdaki soruları sorarak sürece devam eder;</p> <p>-Daha önce böyle bir programa katıldınız mı? -Programa hangi amaçla geldiniz? -İlk defa online böyle bir sürece katılmak neler hissettiriyor?</p> <p>Sonrasında katılımcılara maille gönderilen bireysel amaç belirleme formunu doldurarak lidere göndermeleri istenir.</p> <p>6. Lider sonrasında katılımcıların soruları var mı sorar ve eğer varsa katılımcılardan sorularını alır.</p> <p>7. Hep beraber grup kurallı oluşturulur. Grup kuralları oluşturulurken lider gizlilik, devamlılık ve ev ödevleri hakkında katılımcılara bilgi verir (Grup kuralları formu).</p> <p>8. Sonrasında katılımcılardan doldurulması istenilen ölçekleri doldurup lidere mail atması istenir.</p> <p>9. Eğer varsa katılımcıların soruları alınır.</p> <p>10. Bir sonraki hafta sürece devam edileceği belirtilerek oturum tamamlanır.</p>
--	---

OTURUM		İkinci Oturum
Uygulama Süresi		60 Dakika
Tema		* Şimdiki ana odaklanma
Materyal		*Her bir katılımcı için kağıt ve kalem
Oturum Amacı		*Kişilerin içinde buldukları dönem hakkında bilgi sahibi olmaları amaçlanmıştır. *Nefes egzersizi ile şimdiki ana odaklanma becerilerinin fark edilmesi ve bu becerilerin geliştirilmesi amaçlanmıştır. *Beden tarama ile birlikte geçmiş ve gelecek arasında dolaşan zihni şimdiki ana çekmek ve bu beceriyi katılımcıların uygulamasını sağlamak amaçlanmıştır.
Yöntem ve Teknikler		*3 D.D.D. – 3 Özellik *Beden Taraması *Nefes egzersizi *Değerlendirme etkinliği
Kazanımlar		*Yaşadıkları dönem hakkında bilgi sahibi olma *Şimdiki anda kalma becerilerini kullanabilme
Süreç		<ol style="list-style-type: none"> 1. Katılımcılara öncelikle içinde buldukları yaş ve özellikleri hakkında neler bildikleri şu an da nasıl bir süreç içerisinde olduğu sorulur. 2. Ardından dönemin özelliklerinin ne olduğunun öğretilmesi ile katılımcılarla ‘3 D. D. D.- 3 Özellik’ etkinliği yaptırılır. Bu etkinlikte amaç kişilerin içinde buldukları yaşta en belirgin olarak yaptıkları davranış, düşünce ve duyguyu gözden geçirerek dönemin özelliğinin ne olduğunu bulmaya sağlanması amaçlanmaktadır. <p>Katılımcılara öncelikle biraz zaman tanınır ve kendi yaşantılarını gözden geçirerek 3 D. D. D. yi bulmaları ve bunu bir kağıda yazmaları söylenir. Ardından katılımcılara yazdıkları 3 D.D.D. yi de göz önünde bulundurarak bu dönemin ne gibi özelliğinin olduğu (3 özellik) buldurulmaya ve bunu da not almaları istenir. Her katılımcıdan tek tek kağıtta yazılanları paylaşması istenir. Sonrasında lider katılımcıların geri dönütleri ile beraber dönem ve özelliklerini özetler.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Sonrasında katılımcılara günün ana konusu olan şimdiki anda kalma becerilerinin ne olduğu sorulur ve bu konudaki fikirlerinin alınması için minik bir etkinlik yapacakları söylenir. <p>Katılımcılardan Şu an ile ilgili bir akrostiş şiir yazmaları istenir.</p> <p>Katılımcılara biraz zaman verildikten sonra yazdıkları şiir ile ilgili konuşularak konunun ne olduğunun öğrenilmesi sağlanır.</p>

4. Ardından günün ilk etkinliği olan beden taramasına geçilir. Beden taraması şu anda kalma becerimizi nefesi temel alarak arttırmayı amaçladığımız için yapılacağı söylenir. Sonrasında lider yönergeyi okuyarak sürece devam eder.

Beden Taraması Yönergesi

İlk olarak ayaklardan başlıyoruz. Şu an dikkatinizi şefkatli bir biçimde ayaklarınıza yönlendirin. Ayaklarınızın o an bulunduğu yer ile temas ettiği noktalara dikkatinizi yönlendirin. Ayak tabanlarınızı nasıl hissettiğinizi duyumsayın. Belki ayak parmaklarınızın acıdığını hissediyorsunuz, belki ayağınızı sıcacık tutan çorabınızı belki de ayaklarınızın ne kadar yorulduğunu. Başka ne gibi hisler var, fark etmeye çalışın. Ayaklarınız karıncalanmış mı ya da belki de ayaklarınızı şu an bulutların üstündeymiş gibi hissediyorsunuz? Ya da aslında şu anda hiçbir şey hissetmiyor da olabilirsiniz. O hissizliği bile fark etmeye çalışın. Kendinizi illa bir şey hissedecekmiş zorunluluğuna sokmayın. Sadece o an ne yaşadığınızı ya da ne yaşamadığınızı (o anki deneyimi fark edin).

Bir yandan ayaklarındaki hisleri duyumsamaya çalışırken her bir nefes alışınızda o anki durumu daha da duyumsamaya çalışın. Nefesinizi her verişinizde eğer o an bir stres ya da gerginlik varsa o yaşadığınız durumu Her bir nefes verişte varsa stres ve gerginliğin ayak tabanlarınızdan vücudunuzu terk ettiğini hayal edin. Nefes alın, nefesinizi hissedin, dikkatinizi yoğunlaştırın, nefes verirken rahatlayın.

(...biraz daha uzun sessizlik)

Şimdi dikkatinizi alt bacaklarınıza doğru yönlendirin. Ne gibi hisler içindediniz? Belki şu an üzerinizde bulunan eşofmanınızın dokusunu hissediyorsunuz. Ya da belki baldırlarınızdaki ağrıyı hissediyorsunuz. Belki de şu an eklemlerinizde bulunan ağrıyı hissediyorsunuz. Biraz o anda kalarak hissetmeye çalışın. Ne gözlemliyorsunuz? Bedeninizdeki neyi keşfediyorsunuz? Nefesinizi alırken her nefesinizi duyumsadığınızda bu hislere odaklanın. Nefes alış verişinizde belki bir gerginlik hissediyorsunuz belki de bir yük bu hislerinizi vücudunuzdan uzaklaştırın ve bedeninizin rahatlamasına fırsat verin.

Bu sırada belki de zihinsel olarak farklı bir yerdesinizdir. Eğer zihniniz farklı bir yerde geziniyorsa bunu fark ettiğiniz zaman nezaketle dikkatinizi yeniden baldırlarınıza yönlendirin.

(...biraz daha uzun sessizlik)

Şimdi dikkatinizi üst bacaklarınıza ve kalçanıza doğru yönlendirin. Oturduğunuz yer ile temas eden vücudunuzun bölümünü fark edin. Ne gibi hisler var şu anda üst bacağınızda ya da kalçanızda. Biraz hissetmeye çalışın ve

bu durumu gözlemleyin. Yönerge aynı şekilde karın- eller-kollar-omuzlar-göğüs-boyun-çene-yüz ve alın sıralaması ile devam eder.

Egzersiz sonlandırmadan önce genel olarak tüm bedeninizi baştan ayak parmak uçlarına kadar tarayın.

Eğer bu tarama esnasında vücudunuzun herhangi bir yerinde gerginlik veya stres fark ederseniz dikkatinizi ve farkındalığınızı birkaç saniyeliğine o bölgede toplayın, nefesinizi bu gergin bölgeden alıp verdiğiniz hayal edin ve bu sırada bu bölgedeki hisleri gözlemleyin. Eğer zihninizin yeniden gezindiğini fark ederseniz, dikkatinizi nazikçe yönlendirin ve vücudunuzdaki hislere odaklayın. ...

Liderin zil sesini çalmasıyla beraber hazır olduğunuzda nazik bir şekilde gözlerinizi açın(Atalay,2018).

5. Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan geri dönütler alınır ve aşağıdaki sorular katılımcılara sorulur.

- İlk defa bu süreci yaşayan kişiler var mı aramızda? Neler hissettiniz?

-Dikkatinizi ne kadar süre bedeninize verdiniz?

-Zihniniz geçmiş ya da gelecekte ne kadar süre kaldı?

-Tekrar sizin dikkatinizi bedeninize yönlendiren şey neydi?

-Şu andan kendiniz nasıl hissediyorsunuz?

Nefes Egzersizi Yönergesi

Öncelikli olarak bulunduğunuz yerde bir şekilde oturduğunuz düzenleyin. Ayaklarınız sağlam sırtınız dik ve göğsünüz açık. Birinci adım farkındalık. Kendinize şu soruyu yöneltin şu andaki deneyimim nedir? Şu anda bedenimde ne tür duyular var? Bedenimde neyi hissediyorum? Nedenlerini ve yorumlarını kaçmadan sadece tanımlayın. Örneğin bacağımda bir ağrı var ya da ellerimde sıcaklık var. Bedeninizdeki duyumsamalar arka plana geçerken ön plana düşüncelerinizi alın. Zihninizde ne var? Şu anda ne düşünüyorum? Yine zihninizdeki düşünceleri yargılamadan sadece gözlemledikten sonra dikkatinizi duygularınıza alın. Şu anda ne hissediyorum?

İkinci adım: Geri getirmek

Tüm bunlar arka plana geçerken nazikçe tüm dikkatinizi nefesinize ve birbiri ardına takip eden nefes alma ve vermelerinize tekrar yönlendirin. Dikkatinizi an ve an sadece nefese odaklayın. Bu kısacık sürede bile dikkatiniz düşüncelerinize veya başka uyaranlara gidebilir çok normal. Her seferinde dikkatinizi nazikçe tekrar nefesinize geri getirin.

Üçüncü adım: Genişletmek

	<p>Nefesinizin etrafındaki farkındalık alanını genişletin. Ve zihninizi bir bütün olarak hissedin. Başınızın tepe noktasından ayaklarınızın tabanına kadar.. Ve zihninizin etrafında teninize temas eden havayı hissedin. Tüm bedensel hisler, düşünceler, duygular ile her nefeste yeni bir ana geçiş yaptığınızı fark edin. Uygulamanın sonuna gelirken bedeninizi tekrardan rahatlatıp gözlerinizi açın (Atalay, 2018).</p> <p>1. Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan geri dönütler alınır ve aşağıdaki sorular katılımcılara sorulur.</p> <ul style="list-style-type: none">-Nefes alırken ne kadar süre o anda kalabildiniz?-Zihniniz geçmiş ya da geleceğe gittiğinde ne kadar süre orada kaldınız?-Sonra sizi tekrar nefesinize döndüren şey neydi?-Kendinizi şu anda nasıl hissediyorsunuz? <p>6. Geri dönütler alındıktan sonra katılımcılardan uygulamalı olan etkinliği değerlendirmeleri için beden taraması sırasındaki hislerini bir hayvana benzetecek olsalardı bu ne olurdu denir ve yanıtlar alınır. Sonrasında etkinlik tamamlanır.</p> <p>7. Oturumun sonuna yaklaşırken günün genel olarak değerlendirilmesi için katılımcılara 3 soru sorulur ve bu soruları bir kağıda yazıp cevaplayarak lidere atmaları istenir.</p> <ul style="list-style-type: none">1.Soru: Ne düşündüm?2.Soru: Ne hissettim?3.Soru: Ne fark ettim? <p>8. Katılımcılardan günün değerlendirilmese yönelik sorulardan yanıtlar alınarak oturum tamamlanır. Ve bir sonraki hafta sürece devam edileceği söylenerek oturum tamamlanır.</p>
--	--

OTURUM		Üçüncü Oturum
Uygulama Süresi		60 Dakika
Tema		Gözlemlene
Materyal		*Yay ve kağıt *Her bir katılımcı için kağıt ve kalem
Oturumun Amacı		*Katılımcılarda gözlemlene becerilerini geliştirmek. *Bilişsel esneklik konusunu beliren yetişkinlik dönemi açısından ele alarak kişilerde farkındalık kazandırmak.
Yöntem ve Teknik		*1 Emoji – 3 Kelime Etkinliği *Mindful Şarkı Egzersizi *Değerlendirme Etkinliği
Kazanımlar		*Gözlemlene becerisi hakkında bilgi sahibi olma *Gözlemlene becerilerini kullanabilme *Bilişsel esneklik hakkında bilgi sahibi olma
Süreç		<p>1. Katılımcılara bu haftaki ana konunun gözlemlene olduğunu söylenir. Gözlemlene ne demek katılımcılara bilgi verilmeden önce katılımcılardan gözlemlene davranışını 1 emoji ve gözlemlene davranışını çağrıştıracak 3 kelime ile anlatmaları istenir.</p> <p>Her katılımcıdan bir kağıt ve bir kalem verildikten sonra biraz zaman tanınarak anlatmaları kağıtlarda yazan kelime ve emojiyi söylemeleri istenir.</p> <p>2. Herkesten görüşler alındıktan sonra bugünkü mindful şarkı egzersizi ile gözlemlenmeyi yaşayarak deneyimleyecekleri söylenir. Ve lider herkesin rahat bir oturma düzenine geçip yönergeyi takip etmelerini ister.</p> <p>Mindful Şarkı Yönergesi <i>Bugünkü etkinliğimizde bir şarkı dinleyeceğiz ve şarkıyı dinlerken ortamda sessizlik olacak. Herkes rahat bir pozisyona geçebilir. Şimdi isterseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz. Ya da açıkta kalabilir. Nasıl rahat edeceksiniz.</i> <i>Şarkı açılır ve herkesten dikkatini şarkıya vermesi istenir.</i> <i>...(John Lennon- Oh My Love)</i></p> <p>3. Şarkı bittikten sonra kişilerden gözlerini açmaları istenir ve aşağıdaki sorular üzerinde konuşulur.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Şarkıyı dinlerken ne fark ettiniz? -Şarkıyı dinlemek size ne hissettirdi? -Bedeninizde şarkıyı dinlerken ne hissettiniz? -Şarkıyı dinlerken zihninizden neler geçti?

	<p>-Hatırladığımız iç sesiniz ve düşünceleriniz nelerdi?</p> <p>-Bu egzersiz sırasında dikkatinizi dağıtan bir şey oldu mu? Bunlar nelerdi?</p> <p>4. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra katılımcılarla birlikte bilişsel esneklik hakkında konuşulur. Katılımcılara biliş ne demek bilmekten mi geliyor ya da bir fikri olan var mı diye sorulur. Ardından esnek olan etrafımızdaki eşyalar nelerdir diye sorulur. Peki bu eşyalar sizce kendilerini nasıl hissediyorlardır diye sorulara devam edilir. Ardından bir yay bir de kağıt parçası katılımcılara gösterilir. Ve kâğıt parçası ile yayın iki ucundan tutularak çekilmeye başlanır. Kağıt yırtılırken yayın gerilmesi katılımcılara gösterilir. Hayatta bizi zorlayan şeyler karşısında yay ve kağıt olmak bizlere nasıl hissettirdi katılımcılara sorulur ve görüşleri alınır. Ardından lider bilişsel esnekliğin hayatımızdaki önemini toparlayarak katılımcılara söyler.</p> <p>5. Ardından bu haftaki oturumun değerlendirilmesinin alınması için katılımcılara</p> <ul style="list-style-type: none">-Ne düşündüm?-Ne hissettim?-Ne fark ettim? <p>Sorularını bir kağıda yazarak cevaplamaları istenir. Bu sorulara verilen yanıtlar üzerinden konuşularak haftanın değerlendirilmesi yapılır ve varsa sorular alınır.</p> <p>6. Sonrasında katılımcılardan bir hafta boyunca kişilerin karşısına çıkan zorlukları not almaları istenir ve bu durumlar karşısında kendilerini kağıt mı yoksa yay gibi mi hissettiklerini yazmaları istenir. Kendilerini kağıt gibi hissettiklerinde yay gibi olmak için neler yaptıkları not almaları istenir.</p> <p>7. Haftaya bir sonraki oturumda tekrar görüşüleceği söylenerek oturum tamamlanır.</p>
--	--

OTURUM	Dördüncü Oturum
Uygulama Süresi	60 Dakika
Tema	*Kabul
Materyal	*Her bir katılımcı için kağıt ve kalem
Oturumun Amacı	*Kabul kavramı ile katılımcılara bilgi verilmesi *Kabul kavramının etkinlikler yoluyla kişilerin hayatlarında uygulaması
Yöntem ve Teknik	*Düşünceler ve Sesler Meditasyonu *Değerlendirme Etkinliği
Kazanımlar	* Kabul kavramı hakkında bilgi sahibi olma *Kabul kavramını hayatlarında uygulayabilme
Süreç	<ol style="list-style-type: none"> 1. Öncelikle katılımcılara kabul kavramı hakkında bilgi vermek amacıyla hayatlarında asla kabul etmeyecekleri 3 şeyi yazmaları istenir. Sonrasında katılımcılardan bu kabul etmedikleri şeylerin sebepleri sorulur. Bir de bu asla kabul etmeyecekleri 3 şeye karşı eğer onları kabul etseydik ne olurdu diye sorulur. Alınan cevaplardan sonra kabulün ne olduğu insan hayatındaki yeri hakkında konuşulur. 2. Katılımcılara bilgi verildikten sonra varsa soruları alınır ve ardından katılımcıların bu bilgileri hayatlarında uygulayabilmeleri amacıyla uygulamaya geçileceği söylenir ve etkinliğe geçilir. 3. Aşağıdaki yönerge okunarak etkinliğe başlanır. <p style="text-align: center;">Düşünceler ve Sesler Meditasyonu Yönergesi</p> <p><i>İlk olarak rahat ve dik bir pozisyon alın. Dilediğiniz yerde oturabilirsiniz. Kürek kemiklerinizi birbirine yanaştırın. Böylece göğsünüz açılacaktır. Omuzlarınız rahat ve esnek olsun. Sırtınız dik göğsünüz açık. Bu dışsal duruş aynı zamanda size içsel bir duruş versin. Sağlam öz kaynaklarınız var. Güçlü bir duruşunuz aynı zamanda açık ve sıcak bir kalbiniz var. Bu duruş ve tutumu tüm uygulama boyunca korumaya gayret edin. Duruşunuzuz ve bedeninizdeki duyumların farkında olun. Belki oturduğunuz yer ile temas eden bedeninizin bölümlerini hissedebilirsiniz. Örneğin kalçanız ve ya bacaklarınız gibi. Daha sonra duruşunuzu değiştirmeden bütün bedeninizi aynı anda hissetmeye çalışın. Duyumlarınızı fark etmek ya da bedeninizi olduğu gibi hissetmek için biraz zaman ayırın. Şimdi nefesinize odaklanın ve bedeninizin nefes alış verişini hissedin. Bunu yaparken nefesinizi kontrol etmeye daha derin nefes almaya ya da herhangi bir şekilde değiştirmeye çalışmaya gerek yok. Sadece nefes alış verişinizi en iyi şekilde hissetmek için kendinize zaman ayırın. Eğer sadece nefesinizi hissetmekte sorun yaşarsanız ve kontrol etmeye çalışırsanız bunu yavaşça fark edin. Hala otururken ve donuk bir biçimde nefes alıp verirken etrafınızda</i></p>

duyduğunuz sesleri dikkatinizin ön planına alın. Sesleri yalnızca size gelmesine izin verin. Daha yakındaki sesler daha uzaktaki sesler...

Daha yüksek sesler, daha alçak sesler...

Seslerin ne olduğunu tanımlamaya tahmin etmeye çalışabilirsiniz. Bu çok normal. Eğer sizin için mümkünse sesleri yalnızca notalar gibi yalın olarak duymaya gayret edin. Bazı sesler ön plandayken bazıları arka planda hoşunuza giden seslere yöneldiğinizi diğerlerinden uzaklaştığınızı fark edebilirsiniz. Seslerin an ve an değiştiğini fark edin. Şimdi ön plandaki sesleri arka plana arka plandaki sesleri ön plana alın. Dikkatinizin odağını değiştirebilirsiniz. Bunlar dışarıdan duyduğunuz sesler şimdi sizi iç seslerinizi dinlemeye davet ediyorum. Dışarıdan duyduğunuz sesleri arka plana alın ön plana ise düşüncelerinizi alın. Zihninizde yükselen düşünceleri fark etmeye başlayın. Eğer bunu yapmakta zorlanırsanız bir sinema salonunda oturduğunuzu ve düşüncelerinizin boş ekrana yansıdığını hayal edin. Düşünceleri gözlemleyin eğer müdahale etmezseniz ne olacağını fark etmeye çalışın. Bazı düşünceler siz onları fark ettiğiniz anda kaybolacaktır. Diğerleri ise var olmaya ve tekrarlanmaya devam edecektir. Bunları basit düşünceler ve zihin etkinlikleri olarak fark etmeye devam edin ve onlara müdahale etmeden ekranda belirip kaybolmalarını izleyin. Bir süre daha gözlemedikten sonra düşünceler yavaş yavaş uzaklaşırken dikkatinizin ön planına bedeninizi ve nefesinizi alın. Hazır olduğunuzda birkaç derin nefes alabilir bedeninizi esnetebilir ve gözlerinizi açabilirsiniz(Atalay,2018).

4. Etkinlikle ilgili bir değerlendirilme alınması amacıyla katılımcılara etkinlik sırasında kendilerini bir canlıya benzetecek olsalardı bu ne olurdu ve neden diye sorulur. Her bir katılımcıdan görüş alınarak açıklama yapmalarına izin verilir.

5. Katılımcılardan oturumla ilgili genel görüş ve değerlendirmelerinin alınması amacıyla

-Ne hissettim?

-Ne düşündüm?

-Ne fark ettim?

Şeklinde 3 soruyu kağıda yazmaları ve bu 3 sorunun cevapları hakkında görüşlerini ifade etmeleri istenir. Görüşler alındıktan sonra oturum tamamlanır ve bir sonraki hafta görüşüleceği söylenerek oturum tamamlanır.

OTURUM		Beşinci Oturum
Uygulama Süresi		60 Dakika
Tema		*Dikkat toplama
Materyal		*Her bir katılımcı için kağıt ve kalem
Oturumun Amacı		*Katılımcıların dikkatlerini yönetme becerilerini dağ meditasyonundaki imajinasyon tekniği ile geliştirmek.
Yöntem ve Teknik		*Dağ Meditasyonu *Değerlendirme Etkinliği
Kazanımlar		*Dikkat hakkında bilgi sahibi olma *Dikkat becerilerini kullanabilme
Süreç		<ol style="list-style-type: none"> 1. Katılımcılara geçen hafta verilen ödev hakkında konuşulur. Her katılımcıdan hafta içerisinde yaşadıkları olaylar karşısında kendilerini yay gibi mi yoksa kağıt gibi mi hissettikleri ile ilgili notlarını paylaşmalarının ardından bu haftaki sürece geçilir. 2. Ardından katılımcılara dikkat nedir diye sorulur. Dikkat nedir ve neye benzetiyorlar bunu bir resimle ifade etmeleri istenir. Katılımcılara resimleri çizmeleri için biraz zaman tanınır. Ardından her resme bakılarak katılımcılardan resimlerini anlatmaları istenir. Cevaplar alındıktan sonra dikkat ile ilgili verilen cevapları da toparlayarak açıklama yapılır. 3. Ardından bu dikkat becerisinin geliştirilmesi amacıyla katılımcılara bir etkinlik yapılacağı söylenir. Katılımcılar rahat bir oturma pozisyonu aldıktan sonra aşağıdaki yönerge okunur. <p style="text-align: center;">Dağ Meditasyonu Yönergesi</p> <p><i>Önce rahat ve dik bir pozisyonda oturun. Dilerseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz ya da açıkta kalabilir. Nasıl derseniz. Şimdi bedeninizin yerle temasını fark edin. Ardından dikkatinizi nefesinize getirin. Nefesin bir süre kendi ritmi ve temposuyla akmasına izin verin.</i></p> <p><i>Şimdi bildiğiniz veya hayalinizdeki bir dağın görüntüsünü zihninizde canlandırın. Dağın bütün şeklini, gökyüzüne uzanan zirvesini hissedin, yeryüzüne yayılan geniş tabanını, yüzeylerini.</i></p> <p><i>Hazır hissettiğinizde, zihninizdeki dağı kendi bedeninize taşıyın. Burada otururken, dağın büyüklüğünü, hareketsizliğini ve ihtişamını hissedin, dağ olun. Oturma pozisyonunda yere köklendiğinizi hissedin. Kalçanız ve bacaklarınız dağın sağlam tabanı, vücudunuz bu taban üzerinde yükseliyor. Omuzlarınız ve kollarınız dağın geniş yüzeyi, başınız dağın zirvesi.</i></p> <p><i>Dağ oturur, her an değişim geçirir, ama her zaman sadece kendisi olur. Geceler gündüzleri takip eder. Mevsimler geçer, hava koşulları değişir, ama dağ hareketsiz, dingin kalır... Bazen şiddetli fırtınalar, kar ve</i></p>

	<p><i>yağmur veya aşırı sert rüzgarlar ziyaret eder dağı. Dağ, yüzeyinde neler yaşanırsa yaşansın, tüm bu hava koşullarından, yüzeyinde yaşanan olaylardan etkilenmeden, hareketsiz oturmaya devam eder...</i></p> <p><i>Siz de meditasyonda otururken, dağ gibi olmayı deneyimleyin. Kendi zihninizde ve bedeninizde, neşe ve yükselme anlarının yanı sıra; şiddetli rüzgarlarla, soğuk ve yağmurla yıpranan, karanlık ve acı dolu dönemler yaşarsınız. Kendi yaşamınızda, saniyeler, saatler, yıllar geçtikçe her şey değişirken tüm bunların gerisinde aynı merkezde kalmayı, sarsılmaz dinginliği ve köklenmeyi hissedin. Hazır olduğunuzda gözlerinizi usulca açabilirsiniz (Atalay,2020).</i></p> <p>4. Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılara etkinlik sonrasında nasıl hissettiklerini 3 kelime ile açıklaması istenir.</p> <p>5. Ardından oturumun tamamlandığını ve bu oturum hakkında geri dönütlerin alınması için değerlendirme yapılacağı söylenir. Ve aşağıdaki sorulara yanıt vermeleri istenir.</p> <ul style="list-style-type: none">-Ne düşündüm?-Ne öğrendim?-Ne hissettim? <p>Katılımcıların yanıtları ile ilgili konuşulup oturum değerlendirildikten sonra bir sonraki hafta görüşüleceği söylenerek oturum tamamlanır.</p>
--	---

OTURUM		Altıncı Oturum
Uygulama Süresi		60 Dakika
Tema		*Merkezsizleşme
Materyal		*Her bir katılımcı için kağıt ve kalem
Oturumun Amacı		*Kişilerin duygu düşünce ve duygularının kendilerinden farklı olduğunu ve bu düşüncelerle aralarına mesafe koymaları amaçlanmaktadır.
Yöntem ve Teknik		*Ben ve Yaşanan Durumlar *Değerlendirme Etkinliği
Kazanımlar		*Merkezsizleşme ile ilgili bilgi sahibi olma *Düşüncelerini ve duygularını bağımsız ve mesafeli bir şekilde gözlemleyebilme
Süreç		<ol style="list-style-type: none"> 1. Öncelikle katılımcılara belirsizlik kavramını 3 tane cümlede içerisinde anlamlı bir şekilde kullanmaları istenir. 2. Kurulan 3 cümleyi herkesin söylemesinin ardından katılımcılara hayatlarında en belirsiz hissettikleri zamanların neler olduğunu düşünmeleri için biraz zaman tanınır ve sonrasında katılımcılara bu durumda hissettiklerini bir emoji ile göstermeleri istenir. 3. Sonrasında belirsizlikle ilgili açıklama yapılır ve bu durumlarda neler yapılabileceği ile kişilerden görüşleri alınır. 4. Ardından bu haftanın konusu olan merkezsizleşme üzerinden devam edilerek belirsizlik karşısında yapılabilecek durumlar da ele alınır. 5. Kişilere hayatınızda merkeze aldıkları 3 belirsizliği ve ardından bunu sonucu hissettikleri 3 duyguyu söylemeleri istenir. Bunları ifade etmeleri için zaman tanınır. -Örneğin sınavda başarılı olup olmayacağımı bilmiyorum ve çok kaygılıyım cümlesi yerine -Sınav gelecekte olacak ve benim hayatım için önemli olan bir durum ancak yalnızca hayatımın bir parçası bu durumda kendimi kaygılı hissetsem de kaygı ve ben aynı şey değil sınav da ben değilim onlar benden ayrı hayatımın merkezinde olan şey bir olay ya da duygu değil benim cümlesi kurulur. Sonrasında merkezsizleşme kavramı biraz daha açılarak anlatılır. <i>Merkezsizleşme kavramı bilinçli farkındalığın temel bileşenlerindenidir. Bu kavram kişilerin düşüncelerinin duygularının ve beden duygularının yalnızca deneyimlendiği üzerinde durmaktadır. Kişi "başarısızım" ifadesi ile olumsuz duygu ve düşünceleri ile kaynaşırken; "bazı yaptığım işlerde başarısız olabiliyorum" ifadesi ile deneyimlediği olumsuz duygu ve düşünceleri ile arasına</i>

mesafe koymuş olur. Bu şekilde içinde bulunduğumuz olumsuz duygu ve düşüncelerin kalıcı olmadığını, zihinde gerçekleşen geçici olaylar olduğunu fark etmiş oluruz.

6. Ardından lider katılımcılara bunu uygulama yolu ile deneyimleyeceklerini söyler ve aşağıdaki yönergeyi okur.

Ben ve Yaşanan Durumlar

İlk olarak rahat bir pozisyonda oturun ve derin bir nefes alın. Dilerseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz. Nefes alış verişinizi hissederek bu süreci 3 kez tekrarlayın. Şimdi son zamanlarda yapmakta başarısız olduğunuz bir olayı gözünüzün önüne getirmenizi isteyeceğim. Bu durum vücudunuzda ne gibi tepkilere yol açtı? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Duyularınız ve düşünceleriniz sizlere neler söylüyor. Üzgünüm.. mutsuzum.. beceriksizim.. başarısızım..

Zihninizden geçen düşüncelere ve o an hissettiğiniz duygulara kulak vermenizi istiyorum.

Şimdi o kendi içsel dünyanızda söylediğiniz sözlerle ilgili birkaç ufak oynama yapmaya ne dersiniz?

Örneğin ben beceriksizim yerine bazı zamanlar yaptığım işlerde başarılı olamayabilirim. Bu durum işlerle alakalıdır. Ya da o an ne yaşadıysanız bu cümlemi kendi içinde bulunduğunuz olaya uyarlamaya ne dersiniz?

Birkaç kez bu cümleleri içerinizden tekrarlayın. Şimdi tekrar derin bir nefes alın ve o an bedeninizde hissettiğiniz duygulara ve düşüncelere kulak verin. Size ne söylüyorlar?

...

Tekrar dikkatinizi nefesinize odaklayın ve dilediğiniz zaman gözlerinizi açarak süreci tamamlayabilirsiniz.

7. Süreç tamamlandıktan sonra etkinliğin değerlendirilmesi amacıyla etkinliği etkinlikte hissedilenleri 3 kelime ile katılımcıların anlatması ve açıklaması istenir.
8. Sonrasında genel olarak oturumun değerlendirilmesi amacıyla amacı ile
 - Ne düşündüm?
 - Ne hissettim?
 - Ne öğrendim?

soruları katılımcılara sorulur ve yanıtlar alınır.

9. Bir sonraki hafta oturuma devam edileceği söylenerek süreç tamamlanır.

OTURUM		Yedinci Oturum
Uygulama Süresi		60 Dakika
Tema		*Şefkat
Materyal		*Her bir katılımcı için kağıt ve kalem, mum
Oturumun Amacı		*Katılımcıların içsel deneyimlerine karşı yargılamadan dostane ve açık bir tavırla yaklaşımları amaçlanmaktadır.
Yöntem ve Teknikler		*Verme alma meditasyonu *Değerlendirme Etkinliği
Kazanımlar		*Yargı ve yargılamama hakkında bilgi sahibi olma *İçsel süreçlerine karşı daha dostane, açık ve yargısız bir biçimde yaklaşabilme
Süreç		<ol style="list-style-type: none"> 1. Katılımcıların zihninde öncelikle şefkat kavramını daha net bir biçimde belirlemek için şefkat kavramına dair bir resim çizmeleri istenir. Her bir katılımcıya süre verildikten sonra katılımcılara yaptıkları resimleri anlatmaları istenir sonrasında kavram açıklanır. 2. Açıklama tamamlandıktan sonra bu kavramı yaşayarak öğrenmek amacıyla bir etkinlikle devam edileceği söylenir. <p>Verme Alma Meditasyonu Yönergesi <i>Birkaç dakika boyunca sessizce oturun. Nefesinizi bedeninizin tüm gözenekleriyle alın ve bedeninizdeki tüm gözeneklerden nefesinizi verin. Sizi seven birkaç kişiyi düşünün ve onları etrafınızı saran bir halkaya oturtun. Size dilediğiniz kadar yakın veya olabilirler. Onların sabırlı, ilgili yürekleri sevgi dolu bir şekilde bir tek sizin için orada oturduklarını hayal edin. Gözlerinizin önüne en sevdiğiniz evcil hayvanları da getirebilir ya da kendinizi etrafı güzelliklerle dolu doğal bir ortamda otururken görebilirsiniz. Elinizi kalbinizin üstüne koyun Bilinçli bir şekilde nefes alıp vermeyi sürdürün. Nefes alırken onların sevgisini içinize çekin. Nefes verirken bu sevgiyi onlara geri gönderin. İçinize sıcaklık ve iyilik çektiğinizi, minnet ve sevgi duygularınızı da dışarıya, onlara gönderdiğinizi düşünün. Dilediğiniz kadar nefes alıp verin ve bunu yaparken sevgi dolu nezaketin enerjisinin size doğru gelip gittiğini hissedin. Yavaşça gözlerinizi açın (Germer, 2020).</i></p> <p>İlk etkinlik tamamlandıktan sonra etkinlikle ilgili kişilere neler hissettikleri sorulur. Deneyimleri ile ilgili paylaşmak istedikleri varsa söz verilir. Sonrasında günün ikinci etkinliğine geçileceği söylenir. Yönerge okunmaya başlanır.</p>

İşık Meditasyonu Yönergesi

Bir mum yakın ve karşınıza koyun. Makul ölçüde dik sırtlı bir koltukta, rahat bir pozisyonda oturun ve rahatlamak için birkaç derin nefes alıp verin. Yanmakta ve etrafa ışık saçmakta olan muma bakın. Yavaşça gözlerinizi kapatın. Bu mum ışığının sarsılmaz bir alev küresi gibi göğsünüzün kalp bölgesinde olduğunu hayal edin. Bu ışığın aynen mum gibi her yanı aydınlatmasına izin verin.

Dikkatinizi kalp bölgenize vermeyi sürdürün. Mum ışığının yumuşak alevini kalbinizde hissedin. Dilerseniz gözlerinizi birkaç kez açıp kapayabilir, aleve bakabilir ve sonra onun kalbinizde olduğunu hayal edebilirsiniz.

Zihninizi kayıp giderse onu yavaşça yeniden kalbinizin içindeki ışığa getirin.

Şimdi bu ışığı yavaşça bedeninizin farklı yerlerine götürün. Bedeninizin herhangi bir yerinde rahatsızlık varsa başka bir yere odaklanmadan önce ışığın oraya odaklanmasına izin verin.

İşığı önce başınıza getirin ve beyninizi aydınlatmasına izin verin.

Sonra yeniden kalbinizin olduğu yere gelin, oradan tek tek kollarınıza ve ellerinize geçin. Acele etmeyin. Dilediğiniz kadar vakit harcayın.

Sonra yeniden kalbinizden başlayın ve ışığı gövdenizden aşağıya önce bir bacağınızdan bir ayağınıza sonra diğer bacağınızdan öte ayağınıza indirin.

İşığı yeniden kalbinize getirin. Duygusal bir acı hissediyorsanız, kalbinizi ışıkla doldururken o rahatsızlığın orada kalmasına izin verin.

Şimdi ışığın bedeninizden yayılarak odanızdaki evinizdeki ülkenizdeki ve tüm dünyadaki herkesi sarmasına izin verin. Yumuşacık bir ışıkla kaplanmış olan kendinize ve etrafınızdaki her şeye gönül gözüünüzle bakın.

Hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açın (Germer, 2020).

Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılardan etkinliğe dair düşünce ve duygularını paylaşmaları için söz hakkı verilir. İsteyen kişilerden görüş alınır.

3. Katılımcılardan yanıtlar alındıktan sonra oturumun değerlendirilmesi amacıyla;

- Ne düşündüm?
- Ne hissettim?
- Ne fark ettim ?

Sorularına yanıtlar aranır. Ve katılımcıların bu soruları bir kağıda yazarak sonrasında lidere atmaları istenir.

4. Oturumun genel olarak değerlendirilmesinin ardından bir sonraki hafta sürecin sonuna doğru gelineceği söylenerek katılımcılara bilgi verilir. Ardından bir sonraki hafta görüşmek üzere oturum tamamlanır.

OTURUM		Sekizinci oturum
Uygulama Süresi		60 Dakika
Tema		Sonlandırma
Materyal		Her bir katılımcı için kağıt kalem ve zarflar
Oturumun Amacı		*Sürecin genel olarak değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Aynı zamanda katılımcılara uygulanan programın etkililiğinin değerlendirilmesi amacıyla katılımcılara ölçeklerin uygulanması ve son olarak vedalaşarak sürecin tamamlanması amaçlanmaktadır.
Yöntem ve Teknik		*Değerlendirme mektubu
Kazanımlar		*Süreci genel olarak değerlendirebilme *Sonlandırmanın yapılması
Uygulama		<ol style="list-style-type: none"> Katılımcılara bu haftanın son hafta olduğu söylenir ve lider ilk 7 oturumun özetini yapar haftalık olarak. Ardından katılımcılardan ilk 7 oturum hakkında değerlendirilmenin yapılması ve hissettiklerini dile getirmeleri için her katılımcıdan sürece dair bir değerlendirme mektubu yazması istenir. Mektubun içeriğinde; <ol style="list-style-type: none"> İlk hafta sürece katılırken ne hissettim? Süreç boyunca kendimde fark ettiğim 3 olumlu şey neydi? Tüm süreci değerlendirsem 1 ile 10 arasında kaç puan verirdim? Gelecekte bu programı alacak olan katılımcılara önerilerim neler? Gelecekte bu programı uygulayacak olan psikolojik danışmana önerilerim neler? <p>Sorularına yanıt vermeleri istenir.</p> <p>Ardından mektubun sözel kısmında;</p> <p>Katılımcıların ek olarak yazmak istedikleri varsa görüş ve düşüncelerini paylaşmalarını istenir. Ardından katılımcılara sessizlik ortamı içerisinde hem içsel süreçlerine kulak vermeleri hem de mektuplarını yazmaları amacıyla biraz süre tanınır.</p> Verilen süre tamamlandıktan sonra paylaşım yapmak isteyen katılımcılardan paylaşımları alınır. Sonrasında katılımcılara gönderilen ölçekleri bir hafta içerisinde doldurmaları istenir. Doldurulan ölçeklerin bir hafta içerisinde mail yoluyla lidere gönderilmesi istenir. Katılımcılarla vedalaşma gerçekleştirilir ve 8 haftalık süreç tamamlanır.

