

The Effect of Acceptance and Commitment Therapy-Based Psychoeducation Program on University Students' Meaning of Life Levels*

Özgür DEMİRCİ SEYREK**

Kurtman ERSANLI***

Abstract. This study aims to examine the effect of acceptance and commitment therapy-based psychoeducation program on university students' meaning of life levels. Solomon Four Groups Model was used in the study. Within the context of this model, two experimental groups and two control groups, each including 9 members, were formed. Experimental groups received acceptance and commitment therapy-based psychoeducation program for 8 sessions while control groups received no specific treatment. In accordance with Solomon Four Groups Experimental Model, one experimental and one control group took a pretest. However, the remaining groups did not attend such a test. All groups took a post test. Observation was applied on all of the groups two months after the end of the sessions. Statistical analyses revealed that search of meaning levels of the experimental groups decreased significantly while their presence of meaning levels increased significantly. It was concluded that the psychoeducation program developed based on the therapy resulted in an increase in presence of meaning, and a decrease in the level of search of meaning. In brief, the findings were discussed in the light of the relevant literature and suggestions based on the results of the research were presented.

Keywords: The Meaning in Life, Psychological Flexibility, Psycho-education

* This study is a study produced from the first author's doctoral dissertation under the consultancy of the second author.

The ethics committee approval for this study was obtained from the Social and Humanities Ethics Committee of the Rectorate of Ondokuz Mayıs University, dated 28/12/2016 and numbered 2016/161.

** Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-6557-7156>, Dr., Ministry of National Education, Turkey, demirciseyrek@gmail.com

*** Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-0135-0566>, Prof. Dr., Turkey, kurtmanersanli@gmail.com

1. INTRODUCTION

What makes a person unique is the ability to feel pain and sadness that keep him together as a human being as well as feeling the beauty and goodness. Life is a whole and to perceive it only with aspects that make us feel good, nice and beautiful, and to turn our back on other remaining aspects can be explained as hiding the truth. Life is a unique taste for everyone; it is special and waiting to be discovered by the individual. If the protagonist of this story continues to experience the galling experiences that he does not like with a biased choice, and if he lives in the axis of this dysfunctional struggle, a reasoned kneading with regrets towards the end of his life may take him captive. Because the things that individuals care about determine their priorities and when they try to ignore their priorities, the factors that determine their behavior can make it difficult for the individuals to make their lives more meaningful, rich and full.

Living really takes courage, to make the best of it and to live fully. It is a whole with its pain and life. Being able to accept life as it is with its losses and beauties and to say yes to it is closely related to the psychological skills of the individual (Hayes et al., 2004). Although there are many therapy theories in the field of psychology to help the development and adaptation of the individual, the effect of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), which is one of the third-generation behavioral therapies, emphasizes the individual taking concrete steps in order to embrace life as a whole and continue his life according to his values. According to ACT, sadness and difficulties are natural elements of life, and what makes these elements a problem is the conscious or unconscious insistence people show to avoid these situations (Hayes & Smith, 2005). These avoidance efforts lead the individual to a number of dysfunctional, winding roads that take him away from his own essence (Soo, Tate & Lane- Brown, 2011). Likewise, accepting life as it is in meaning-oriented therapy helps the individual to find life meaningful, while this sense of meaning provides opportunities for the person to realize himself, guides his choices, thereby strengthening the self-efficacy of the individual, who provides a coherent integrity with his essence, and living for him even more. Life becomes precious (Das, 1998).

The general purpose of the ACT is to get out of the mind of the individual and be included in his life (Harris, 2016). This can only be possible when the individual is in the time and place, feeding on his own values and taking actions appropriate to the conditions (Izgiman, 2014). This situation qualifies as psychological flexibility in ACT (Luoma, Hayes & Walser, 2007). The opposite of this situation and psychological rigidity, which is the source of psychological pain, prevents the individual from planning his actions in line with long-term values (Hayes, 2004). Psychological flexibility is possible thanks to the six core processes of ACT. These are cognitive defusion, acceptance, contact with the present moment, self as context, values and committed action. All of these processes have a negative relationship with psychopathologies and have important functions in the daily life of the individual as psychological skills (Hayes et al., 2004). Life is a unique adventure and the main character of this adventure is human. According to ACT, a person can experience happy and enjoyable moments, as well as

occasionally reaching a dead end and suffering, these are the facts of life. The important thing is what choices the individual makes in these moments of suffering. People can build their behavior on avoiding pain and anxiety, or they can mingle with their troubles and live in the past or future. In either case, this person may be unable to make choices that will improve his existence. Of course, from time to time, thoughts about the past and the future can fill the mind. The important detail is the frequency of this situation, the degree of keeping the individual from adapting to time and space. Being unable to be in the moment and place, being busy with the past or the future is an important obstacle for the individual to activate his potential in line with his values. Now, human beings can realize their existence here in the light of their answers to the questions that their existence in the concrete has directed him (Frankl, 2014). The fact that an individual can provide functional responses to life in the present reality is a benefit of psychological flexibility (Yavuz, 2015).

While finding a meaning in life and having goals that serve this meaning are indicators of positive psychological state (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), meaning, purpose, values and ideals are considered as the driving forces of life (Demirbaş, 2010). The sense of meaninglessness can cause the person to turn his back to his potential, people and a purposeful life (Debats, Drost & Hansen, 1995), even if he is free, unable to determine his direction and purpose (Frankl, 2013). The individual can survive by holding on to his values even under the most difficult conditions (Frankl, 2013). ACT also points out the importance of accepting the difficulties faced by the individual in the context of serving a valuable life (Terzi & Ergüner-Tekinalp, 2013). It is possible for individuals to increase their resistance to difficult moments and psychological pain to guide their own values in such situations (Wong, 2015).

University is a challenging and important period for young people, where they experience many roles and responsibilities regarding adult life, and for their social, emotional and psychological development (Koç & Polat, 2006). Considering that university years are a transition phase between youth and adulthood, university life is an environment that creates anxiety and stress (Özgülven, 1992), university youth is expected to adapt to the new environment and developmental period characteristics and to fulfill the duties and responsibilities required by the situation. While performing these development tasks, the coping skills that young adults have in order to protect their mental health, to develop their potential and to find meaning in life become important (Gizir, 2005; Koç & Polat, 2006). It can be said that a pregnant process is waiting for the conflicts. In studies conducted with young people, various psychological problems, especially depression, were found to be common (Koç & Polat, 2006; Eskin, Dereboy, Harlak & Dereboy, 2011; Erkan, Özbay, Çankaya & Terzi, 2012; Topkaya & Meydan, 2013). Again, there are studies that draw attention to the relationship between lack of life purpose and depression, low self-esteem, substance use and thoughts of self-destruction in young people (Harlow, Newcomb & Bentler, 1986). There are studies reporting that ACT is effective in effectively coping with stress and changing the psychological context about the experiences and feelings of individuals (Flaxman &

Bond, 2010; Frögéli, Djordjevic, Rudman, Livheim & Gustavsson, 2015). In this respect, this research will test the effects of ACT on the meaning of life, expressed as the healthy and natural desires of life (Steger, Kashdan, Sullivan & Lorentz, 2008) that nurture the individual's desires to structure and understand his experiences and encourage him to face new opportunities and struggles. It is thought to be a guide for psychological counseling interventions on university youth. To investigate the role of an ACT-based psycho-education based on psychological flexibility to cope more effectively with the problems that university youth may be in, to support well-being, to successfully solve this period which is a preliminary to adulthood (Ersanlı, 2012) and finally to find life meaningful the study is aimed.

Since this study is thought to provide a practical psycho-education program in the field of Psychological Counseling and Guidance; It can be said that the study is very important for the Psychological Counseling and Guidance field.

Purpose of the Study

The general aim of this research is to investigate the effect of psycho-education program has been prepared based on ACT on the meaning of individuals' lives. The hypotheses established for this general purpose are as follows:

1. While the meaning post-test scores of the participants in the test group were significantly lower than the pre-test scores, the existing meaning post-test scores were significantly higher than the pre-test scores, and these differences continue in the monitoring
2. There is no significant difference between the mean score and the current mean score pretest-post test score and follow-up measurement scores of individuals who do not participate in control group.
3. While the mean meaning post -test scores of the participating in test group are significantly lower than the mean score post-test scores of the control groups, the current meaning is significantly higher than the monitoring
4. There is no significant difference between the presence and search of meaning after post-test scores of the groups whose pre-test is measured and those that are not.

2. METHOD

Research Model

The model of this research is the Solomon Four Group Experimental model. Two of the four randomly appointed members are the experimental group and the other of two are the control groups. For the Solomon model, pre-test is applied on two groups, one for the experimental and one for the control group, while the post-test and follow-up test is performed on all four groups (Erkuş, 2011). Solomon four-group experimental model is the strongest experiment model that protects internal and external validity together (Karasar, 2011). While external validity points to the generalizability of the results obtained from similar groups, internal validity is related to the adequacy of the process

followed while reaching the results of the research (Yıldırım & Şimşek, 2013). The procedure and measurements to be performed according to the research model are given in table 1.

Table 1

Experimental Pattern of the Research

Groups	N	Preliminary Test	Group Practices	Post-test	Monitoring
Experiment 1	9	MLI	ACT PEP *	MLI	MLI
Experiment 2	9	No Practice	ACT PEP*	MLI	MLI
Control 1	9	MLI	No Practice	MLI	MLI
Control 2	9	No Practice	No Practice	MLI	

*PEP: Psycho Education Program

While the dependent variable of the research is scores from the Meaning of Life Inventory, the independent variable of the research is the psycho-educational program based on ACT, which is applied to the experimental groups. No treatment was carried out in the control groups. In line with this pattern, before the applications started to the Experiment 1 and Control 1 groups, the Meaning of Life Inventory (MLI) (Streger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006) was applied for the pretest, and after the psycho-education program, the Meaning of Life Inventory was repeated as a post test. After the end of the applications, in order to determine whether the effect of the psycho-education program based on ACT on the meaning in life levels of university students is independent from the time effect and for a long time, the Meaning of Life Inventory application was applied as a monitoring test to the groups.

Participants

After the ethics committee decision numbered 2016/161 taken from Ondokuz Mayıs University Social and Humanities Ethics Committee and other necessary permissions, the personal information form developed by the researcher and the Meaning of Life Inventory were applied to students at different grade levels in various faculties at Ondokuz Mayıs University. Two experimental groups and two control groups each consisting of 9 individuals who scored the lowest by looking at the arithmetic average of the scores obtained from this scale, who did not go through the psychological counseling process, who stated that they often thought the same things during the day and who agreed to participate in the study were included in the study. No incentives were given to the participants. The table 2 shows the process of creating the research groups.

Table 2

Frequencies Regarding How Criteria Accepted Questions and Answers are used to Form a Potential Research Group

Volunteering to participate in the psycho-education program;		
Yes	No	Potential Research Group
251	378	251
Those who previously had a psychiatric diagnosis and treatment process;		
Yes	No	Potential Research Group
40	211	211
Those who had psychiatric support;		
Yes	No	Potential Research Group
27	184	184
Do you often catch yourself thinking the same things during the day;		
Yes	No	Potential Research Group
160 (Included)	24	160
Potential Research Group		160

629 people were applied to form the research group. Of these, 251 agreed to participate in the psycho-education program and shared their contact information, of which 184 remained, excluding those who had previously received psychiatric diagnosis and treatment or psychological support. A potential working group was obtained when these 24 participants, who responded negatively to the question, "Do you catch yourself while thinking the same things during the day?" were excluded. Considering the fact that rumination is not being here and now due to the nature of the rumination and preventing acceptance with repeated thoughts instead of acceptance (Neziroğlu, 2010), it was taken into account that the participants frequently think the same things during the day due to the negative relationship between rumination and psychological flexibility. In this group, taking into consideration the ranking made from the lowest scoring participant, experimental and control groups, were formed with random selection.

Table 3

Descriptive Analyses According to Gender

Group	Woman		Man		Total	
	N	%	N	%	N	%
Experiment 1	7	19.3	2	5.7	9	25
Experiment 2	7	19.3	2	5.7	9	25
Control 1	7	19.3	2	5.7	9	25
Control 2	7	19.3	2	5.7	9	25
Total	28	77.1	8	22.9	36	100

It can be said that the descriptive statistic results of the age distribution in the groups created for the study are similar (Table 4).

Table 4

Groups' Descriptive Analyses According to Age

Group	N	M
Experiment 1	9	20.11
Experiment 2	9	20.00
Control 1	9	20.11
Control 2	9	20.11
Total	36	20.08

To understand the equivalence status of the created groups before the study, the mean and standard deviation values of the groups' current meaning and wanted meaning subscales are given in table 5.

Table 5

Mean and Standard Deviation Values of the Experimental and Control Groups' MLI

Sub-dimension	Group	N	M	S
Presence of Meaning	Experiment 1	9	17.97	6.82
	Experiment 2	9	17.87	8.75
	Control 1	9	19.65	8.31
	Control 2	9	19.31	6.70

	Experiment 1	9	26.98	9.60
Search of Meaning	Experiment 2	9	29.31	8.90
	Control 1	9	31.86	4.29
	Control 2	9	27.32	6.69

When Table 5 was analyzed, the distribution of the data before the operations was examined to determine whether the differences in the values that the groups received as a result of the subscale were at a level that would prevent the formation of groups that were equivalent to each other. Since the number of participants in the groups was below 50, Shapiro Wilks, as well as the kurtosis and skewness values were examined to find out whether the variance showed a homogeneous distribution. Since the data were observed to be normally distributed, the significance of numerical differences between the groups was examined by one-way analysis of variance (Table 6).

Table 6

One-Way Variance Analysis Results for the Comparison of Search and Presence of One-Way Analysis of Variance Scores of Experiment 1, Experiment 2, Control 1, Control 2 Groups

Sub-dimension	Source of Variance	Total of Squares	sd	Total of Squares	F	p
Search of Meaning	Among Groups	5.467	3	1.822	1.179	.333
	In Groups	49.476	32	1.546		
	Total	54.942	35			
Presence of Meaning	Source of Variance	Total of Squares	sd	Total of Squares	F	p
	Among Groups	7384.501	3	2461.500	1.010	.401
	In Groups	77993.671	33	2437.302		
Total	85378.172	35				

p>.05

There is no significant difference between the mean scores of the individuals in the experimental and control groups (Table 6). This result shows that the distribution of the experimental and control groups is suited for an experimental study.

Data Collection Tool

Personal Information Form

The form prepared by the researcher included questions such as the patients' demographic information and contact information to be used when forming the research group, the frequency of rumination during the day, the participants' state of finding life meaningful, whether they previously received psychological counseling aid and whether they adapted to the university environment easily or not.

The Meaning of Life Inventory

Developed by Streger, Frazier, Oishi and Kaler (2006), The Meaning of Life Inventory (MLI) is a Likert-type scale consisting of ten items and two independent sub-dimensions: current meaning and wanted meaning. In the Turkish version of the scale (Boyras, Lightsey and Can (2013), Cronbach alpha coefficient was found .88 for the current meaning subscale and .90 for the wanted meaning subscale. Confirmatory factor analysis results were found as χ^2 (34, N = 354) = 95.91, $p < .001$, CFI = .956, RMSEA = .072 (90% CI [.055, .089]), SRMR = .057. Standardized factor loads of items vary between .70 and .85 (Boyras, Lightsey and Can, 2013).

Of the scale items, the 9th item of the current meaning is reversely scored during the scale scoring. These two sub-scales, which are independent structures, can be scored separately, or a total score can be obtained by scoring the items of the meaning subscale (items 2, 3, 7, 8 and 10) in reverse. While the high score obtained from the current meaning subscale points to the existence of the meaning in the life of the participant, the scores obtained from the wanted dimension mean that the meaning is sought and researched in life (Streger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006).

Data Analysis

Normality analysis was performed for the distribution of data belonging to four groups. As the number of participants in the groups was below 50, the results of the Shapiro Wilks test were examined as well as flatness and distortion values (Büyüköztürk, 2012). The results are shown in the table below (Table 7).

Table 7

Shapiro Wilks Values Showing Normality Distribution by Groups and Measurements

Measurement Group	Preliminary Test		PostTest		Monitoring Test		
	Extent	Search of Meaning	Presence of Meaning	Search of Meaning	Presence of Meaning	Search of Meaning	Presence of Meaning
Experiment 1		.051	.404	.745	.783	.203	.492
Experiment 2		.052	.871	.864	.841	.445	.323

Control 1	.238	.619	.370	.446	.445	.637
Control 2	.390	.101	.138	.704	-	-

Since the Shapiro Wilks test results were found as $p > .05$ for all three measurements in the groups, it was concluded that the distribution of the data was normal. Due to the normal distribution of the data in testing the balances, One-Way Variance Analysis was used in four group comparisons of parametric tests; in cases where pretest, post test and follow-up measurements were compared, Single Factor Anova was used in Repeated Measurements.

Implementation of the Psycho-educational Program

While developing the psycho-educational program based on Acceptance and Commitment Therapy by the researcher, many resources were used in planning the theoretical background, warm-up game and sessions (Harris, 2016; Hayes & Smith, 2005; Erkan, 2000; Voltan- Acar, 2010).

Before the program was developed, a table showing similar and different contents and processes was created in order to benefit from the psychoeducation program to be prepared by examining the ACT-oriented programs.

In this study, the effect of psycho-education program based on ACT on the meaning of life of university students was searched, and sessions were organized based on the prediction that the low level of meaning in life depends on psychological stiffness. Accordingly, the processes aimed to be improved according to the content of each session are given in Table 8 below.

Table 8

Psychological Flexibility- Six Processes and Sessions

Psychological Flexibility Elements	Sessions
1. Values	SESSION 1
To know what is important	Meaning of life
2. Be in the moment	SESSION 2 and 3
To direct our consciousness to the physical and emotional environment we are in or both	Freedom – Choice – Responsibility
3. Separation	SESSION 4 and 5
Increasing the distance between negative emotions and thoughts and the person	Freedom – Choice – Responsibility

4. Contextual Ego	SESSION 4
To comprehend the difference between observing self and thinking self	Freedom – Choice – Responsibility
5. Accepting	
Stop quarreling with uncomfortable emotions and thoughts and make room for them in the mind	SESSION 6 Freedom – Choice – Responsibility
6. Behaviors According to Values	SESSION 7 and 8
Ability to take actions in line with the principles that motivate the individual and guide his behavior.	Meaning of life

The overall aim of the program, which was created with all these preliminary evaluations, is to help the participating individuals develop psychological flexibility skills and take actions in line with their values and find their lives meaningful.

3. FINDINGS

Hypothesis 1

While the individuals who participated in the ACT-based psycho-education program were significantly lower than the pre-test scores, the mean meaning post -test scores were significantly higher than the pre-test scores, and these differences continue in the monitoring measurements.

Anova is performed for repeated measurements to test the first and second hypotheses of the research and to evaluate the results of the research by determining the significance of the difference between the repeated measurements performed on the experimental groups. In Table 9, arithmetic mean and standard deviations of the three measurements belonging to the Experiment 1 group are given.

Table 9

Pretest, Post-test and Follow-up Test Arithmetic Mean and Standard Deviations of Search and Presence of Meaning Sub-Dimensions of Experimental Group 1

	Measurement	M	S	N
Search of Meaning	Preliminary Test	29.31	8.90	9
	Post Test	19.64	9.14	9
	Monitoring	17.54	12.24	9

	Measurement	M	S	n
Presence of Meaning	Preliminary Test	17.87	8.75	9
	Post test	22.42	6.63	9
	Monitoring	25.10	7.76	9

Since there is a difference between the numerical values, a Single Factor Anova analysis for Repeated Measurements is performed to determine the significance of the difference and to determine which difference is significant.

Table 10

Single Factor Anova Analysis Results for Repeated Measures to Determine the Difference Between Pretest, Post test, and Follow-Up Test for the Search and Presence of Meaning Sub-Dimensions of the Experiment Group 1.

	Source of Variance	Total of Squares	sd	Mean of Squares	F	p	Significant Difference
Search of Meaning	Experiment Measurement	28.767	2	14.384	11.504	.000*	Premery test-posttest; Premery test-monitoring
	Among Subjects	39.790	8	4.974			
	Mistake	20.006	16	1.250			
	Source of Variance	Total of Squares	sd	Mean of Squares	F	p	Significant Difference
Presence of Meaning	Experiment Measurement	9,603	2	4,801	5.917	.000*	Preliminary Test, Post test, monitoring
	Among Subjects	24,456	8	3.057			
	Mistake	12,984	16	0.811			

*p<.001

As a result of the Single Factor Anova Analysis for Repeated Measurements performed to understand the significance of the difference between the arithmetic averages, the

difference between the pre-test scores and the post -test scores is significant ($F_{(2-16)}=11,504$, $p < .001$). It has been found that the meaning point that was sought decreased in the post test compared to the pretest and that this difference was significant; after this decrease, it was found that there was no significant decrease until the monitoring measurement. The difference between the current meaning pretest scores and post test scores was found to be significant ($F_{(2-16)}=5.917$, $p < .01$).

As can be seen in Table 10, the existing mean scores showed a significant increase in the post -test compared to the pre-test, and there was no significant change in the current mean values until the follow-up test.

Another analysis that needs to be done to determine the effectiveness of the research process is to examine the differences between the control group's pre-test, post -test and follow-up test.

Hypothesis 2

There is no significant difference between the mean score and the current mean score pretest-post test score and follow-up measurement scores of individuals who do not participate in the psycho-education program based on ACT.

For the first of the examinations corresponding to testing the second hypothesis of the study, the arithmetic means and standard deviations of the three measurements obtained from the Control group 1 were examined (Table 11).

Table 11

Pre-test, Post-test and Follow-up Measurements Arithmetic Mean and Standard Deviations of the Search and Presence of Meaning Sub-Dimensions of the Control Group1

	Measurement	M	S	N
Search of Meaning	Preliminary test	25.32	4.87	9
	Post test	26.43	4.74	9
	Monitoring	23.87	6.26	9
	Measurement	M	S	N
Presence of Meaning	Preliminary test	19.65	8.31	9
	Post test	22.98	7.40	9
	Monitoring	20.64	3.13	9

One-factor Anova results for repeated measurements to understand the significance of the difference between the pretest, post-test and follow-up test averages of the Control group 1 are given below (Table 12).

Table 12

Single Factor Anova Analysis Results for Repeated Measurements for Determining the Difference Between Pre-test, Post -test and Follow-Up Test for Search and Presence of Meaning Sub-Dimensions of Control Group 1

Search of Meaning	Source of Variance	Total of Squares	sd	Mean of Squares	F	p	Significant Difference
	Experiment Measurement	1.182	2.591			1.335	.291
Among Subjects	6.400	8	.800				
Mistake	7.084	16	.443				
Presence of Meaning	Source of Variance	Total of Squares	sd	Mean of Squares	F	p	Significant Difference
	Experiment Measurement	2.107	2	1.053	1.538	.245	Preliminary Test, Post test, monitoring
Among Subjects	26.720	8	3.340				
Mistake	10.960	16	.685				

When the values in Table 12 are examined, it is found that the process does not cause any significant change on Control 1.

Hypothesis 3

The mean meaning post -test scores of the individuals participating in the psycho-education program based on the ACT are significantly lower than the mean post -test scores of the individuals who do not participate, while the meaning is significantly higher than the current mean post -test scores.

One of the comparisons made between the post test measurements of the groups is to compare the third hypothesis of the research to determine the effectiveness of the psycho-education program applied in the research. The mean and current mean post-test arithmetic mean and standard deviations of the four groups are presented in Table 13.

Table 13

Search and Presence of Meaning According to Groups' Post-test Scores and Standard Deviations

Subscale	Group	N	M	S
Search of Meaning	Experiment 1	9	19.64	9.14
	Experiment 2	9	20.18	10.36
	Control 1	9	26.43	4.74
	Control 2	9	24.78	6.94
Presence of Meaning	Experiment 1	9	22.42	6.63
	Experiment 2	9	22.41	7.31
	Control 1	9	22.98	7.40
	Control 2	9	21.20	7.49

One-Way Analysis of Variance Analysis results are given in Table 14 to understand whether the differences between arithmetic averages are statistically significant.

Table 14

One-Way Variance Analysis Results for the Comparison of Search and Presence of Meaning Post-test Measurement Points of Experiment 1, Experiment 2, Control 1, Control 2 Groups

Subscale	Source of Variance	Total of Squares	sd	Mean of Squares	F	p
Search of Meaning	Among Groups	60.741	3	20.247	11.409	.00*
	In groups	56.791	32	1.775		
	Total	117.532	35			
Presence of Meaning	Among Groups	16.812	3	5.604	5.376	.04*
	In groups	33.360	32	1.043		
	Total	50.172	35			

* $p < .05$

In Table 14, the post test measurement scores according to the groups in both the wanted meaning dimension ($F_{3-32}=11.409$, $p<.05$) and in the current meaning dimension ($F_{3-32}=3.732$, $p<.05$), there seems to be a significant difference. LSD test results from post -hoc comparison tests are shared in Table 15 to see from which groups the mentioned difference originated.

Table 15

LSD Test Table Indicating Which Groups of Post-test Points Differentiate

Extent	Group	Mean Difference	
Search of Meaning	Experiment 2	.08	
	Experiment 1	Control 1	-1.48*
		Control 2	-1.44*
	Experiment 2	Experiment 1	.08
		Control 1	-1.40*
		Control 2	-1.02*
	Control 1	Experiment	-1.48*
		Experiment	-1.40*
		Control 2	-.04
	Control 2	Experiment 1	-1.44*
		Experiment	1.02*
		Control 1	-.04
Presence of Meaning	Control 1	1.35*	
	Experiment 1	Control 2	1.35*
		Experiment 2	.02
	Experiment 2	Experiment 1	.02
		Control 1	1.37*
		Control 2	1.24*
	Control 1	Experiment 1	1.35*
		Experiment 2	1.37*
		Control 2	-.13
	Control 2	Experiment 1	1.22*
		Experiment 2	1.24*
		Control 1	-.13

* $p<.05$.

When Table 15 is examined, it is understood that both the mean and current meaning post test scores of both experiment 1 and experiment 2 groups differ significantly between the Control 1 and Control 2 post -test scores. The mean scores of the experiment groups were significantly lower than the control groups; it was found that the current levels of meaning were also significantly higher ($p < .05$).

Hypothesis 4

There is no significant difference between the existing and sought-after test scores of the groups that were not pre-tested and those that were not done.

Comparison of the Pre-test Scores of the Control 1 Group's Search- and Presence of Meaning Scales and the Experimental 2 Group's Post-test Scores

T-test analysis results are given in Table 16 for the related samples made to determine whether there is a difference between the pre-test scores of the Control group 1 and the post-test results of the Experiment group 2.

Table 16

T Test Results for Related Samples for Comparing the Pretest Scores of the Control Group 1 with the Search and Presence of Meaning Scales and the Post -Test Scores of the Experiment Group 2

	Measurement	N	M	S	sd	t	p
Search of Meaning	Control 1						
	Preliminary Test	9	5.42	1.08			
	Experiment2				8	2.44	.040*
	Last test	9	3.86	1.56			
	Groups	N	M	S	sd	t	p
Presence of Meaning	Control 1						
	Preliminary test	9	3.64	1.07			
	Experiment2				8	-2.81	.023*
	Post-test	9	5.24	.95			

* $p < .05$

When Table 16 is examined, it was found that the mean scores sought were significantly lower than the Experimental group 2 post test scores compared to the Control group

1pretest scores. Considering the current mean values, it was found that the Experiment 2 post-test scores were significantly higher than the Control 1 pre-test scores.

Comparison of Experimental Group 1's Searched Meaning and Current Meaning Sub-Scales with Pretest Scores and Control Group 2's post test Scores

The results of the Related Samples Test conducted in order to determine the importance of the difference between the experimental group 1 pre-test scores and the control group 2 post-test scores are in table 17.

Table 17

T test Results for Related Samples for Comparison of the Search of Meaning and Presence of Meaning Pre-test Scores of the Experiment Group 1 and the Post T test Scores of the Control Group 2

	Measurement	N	M	S	sd	t	p
Search of Meaning	Experiment 1						
	Preliminary test	9	3.77	1.61	8	-2.14	.064
	Control 2 Post test	9	3.80	.97			
	Measurement	N	M	S	sd	t	p
Presence of Meaning	Experiment 1						
	Preliminary test	9	5.000	.62	8	-2.46	.055
	Control 2 Post test	9	4.57	1.62			

When the data in Table 17 are examined, it is found that there was no significant difference between the Experiment 1 pre-test results and the Control 2 post-test results in the search of meaning and presence of meaning sub-dimensions.

Comparison of the Control Group 1's Search and Presence of Meaning Pre-test Scores with the Control Group 2's Post-test Scores

The t-Test Results for Related Samples to determine whether there is a significant difference between the pre-test scores of the Control group 1 and the post-test scores of the Control group 2 are given in Table 18.

Table 18

T-Test Results for Related Samples for Comparing the Pre-test Scores of the Control Group 1 with the Search and Presence of Meaning and the Post-test Scores of the Control Group 2

Measurement	N	M	S	sd	t	p
Search of Meaning						
Control 1						
Preliminary test	9	5.42	1.08	8	1.925	.090
Control 2						
Post test	9	4.28	1.85			
Presence of Meaning						
Control 1						
Preliminary test	9	3.93	1.28	8	.860	.415
Control 2						
Post test	9	4.44	1.36			

When Table 18 is examined, it was found that the difference between the Control 1 pre-test and Control 2 post-test scores was not significant in terms of search of meaning and presence of meaning scores.

4. RESULTS, DISCUSSIONS AND SUGGESTIONS

As a result of the findings of the experimental study in which the effect of the ACT-based psycho-education program on the level of the meaning of individuals' lives was researched, it was concluded that the psycho-education program in general increased the existing meaning levels of the university students and decreased the meaning levels sought. Similarly, it was found that the difference recorded between the groups after the psycho training program was preserved in the monitoring measurements performed on the study group after the end of the application.

The search for meaning is the degree of people's efforts to understand the meaning, importance and purpose of their lives (Streger, Oishi & Kashdan, 2009). Experiential avoidance in the ACT is an obstacle to the development of the individual and quality of life, because these individuals waste their time and energy in their efforts to get rid of psychological pain (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006; Kashdan, Barrios,

Forsyth & Steger, 2006). The search for meaning (Boyraz, Lightsey & Can 2015) and psychological rigor are associated with negative emotions (Yavuz, Işkın, Ulusoy, Esen & Burhan, 2014). Depression states reduce the meaning in daily life by directing the relationship between positive events and daily meaning, preventing the individual from being sensitive to positive social events and success experiences in daily life (Machell, Kadshan, Short & Nezelek, 2015). Therefore, negative emotions or thoughts can be seen as a harbinger of a lack of purpose in life for university students, which can be expressed as young adults (Harlow, Newcomb & Bentler, 1986). Studies concluding that group sessions based on ACT on university students decrease the level of stress perceived by students and increase the ways of collaborative reconciliation (Pülschen & Pülschen, 2015) indicate that the psycho-education program based on ACT increases the functionality of university students. The actions that increase the functionality of the individuals based on their personal values make their life more meaningful (McGregor & Little, 1998). Accordingly, it can be said that the skills targeted by the ACT-based psychoeducation program increase the frequency of the university students to act in line with their values by improving the psychological flexibility of the students.

The current meaning refers to the degree of having a life purpose and a mission that makes the individual find his life meaningful (Streger, Oishi & Kashdan, 2009). It expresses that when ACT can direct its actions in contact with the values of the individual, it will lead to a rich and meaningful life (Yavuz, 2015). According to the findings, the meaning scores present in this study showed a significant increase in the post test according to the pretest results and did not show a significant increase until the follow-up test. In this context, in the context of the psycho-education program whose effectiveness was investigated in the study, activities supporting university students to develop an effective relationship with their own values and the place and time they are in, and to develop a skill of acting in accordance with these goals were examined. Throughout psychology education, it is aimed to differentiate from thoughts, basic awareness, acceptance, awareness and action towards clarification of self and values in context. As it can be understood from the findings, it has been observed that the psycho-education program developed based on ACT can help the participants in the experimental group to increase their existing levels of meaning while decreasing the levels of the sought. In other words, university students who find their lives meaningful do not tend to seek meaning and evaluate their lives as more valuable (Streger, Kashdan, Sullivan & Lorentz, 2008).

Ultimately, life means that the individual finds functional solutions to new situations offered to him and takes responsibility for his own existence (Yüksel, 2012). Considering the search for meaning as a sign of dysfunction (Klinger, 1998), the experimental group in the research, which met the ACT, where the skills that increase the individual's functionality are emphasized, can respond to the expectations, wishes and responsibilities of the current living spaces with their actions based on their own values. It makes them find life meaningful. In other words, as a result of the individual's

awareness of the order, harmony and purpose in their existence and their actions compatible with their values, the sense of unity accompanying this situation can be evaluated as life is meaningful (Reker, 2000). The increase in the meaning scores sought after eight weeks in the experimental group, in addition to the increase in the existing meaning scores, can be interpreted as the awareness of the skills targeted by the ACT, which emphasizes the contact with their own values and the individual's action in this context, leading to such a development.

The story of the individual expresses the meanings that he attributes to his existence along with the experiences he has experienced since childhood (Karairmak & Bugay, 2010). One of the factors in the ACT that prevents the individual from acting in line with his values is to attach firmly to the dysfunctional life stories. During the psycho-education sessions, the statement of a counselor, I live everything at the extreme, is a self-definition and its combination with this self-history has prevented him from active participation in his duties and social activities. In the post session, he expressed his hope for awareness studies on separation skills and efforts of this client to catch these thoughts and look at the situation from the outside. ACT supports individuals with some awareness and skills to take actions that enable them to achieve life goals based on their own values. It can be said that meaning in life includes goals that contribute positively to the life of the individual and make life valuable (Demirbaş, 2014). According to the selected research model, the significance of the difference between the pretests of the groups was investigated in order to reveal that the subjects were assigned to the groups impartially and thus the difference between the post test and follow-up measurements obtained from the groups was caused by the psycho-education program applied to the experiment groups (Karasar, 2011). According to these results, it can be said that the difference in the experimental groups was not due to the characteristics of the participants before the study but from the eight-session psycho-education program applied. In this context, it can be interpreted that the group members who do not have a psycho-education program based on ACT continue their lives with their current awareness and skill repertoire, as it indicates the effectiveness of the psycho-education program.

When these results about the effectiveness of the program are evaluated in general, the presence of subjective meaning nourishes with its cognitive and motivational aspects (Zika & Chamberlain, 1992; Demirci-Seyrek & Eranlı, 2017). While expressing that the path leading to the meaning of life in ACT occurs through psychological flexibility, it emphasizes actions based on values fed from the individual's own historical context. Similarly, Sense-Oriented Therapy emphasizes the role of the individual in finding life meaningful by emphasizing internal self-values such as relationships, spirituality, each person's uniqueness and developments in the individual (Wong, 2015). When the person giving meaning to life is evaluated as the efforts put forward by the individual to realize their values, they come across studies indicating that the values predict the current meaning (Baş & Hamarta, 2015). In this context, it can be interpreted that as a

result of the application of the psycho-education program based on ACT, the current meaning was high, the values became clearer in the participating university students and the increase in the value based actions. Based on this, we can express all these skills included in the ACT-based psycho education program as important skills for the university students to adapt to the university life and continue this process in a healthy and supporting manner.

Considering the developmental periods, the university years (Yüksel, 2012), which coincides with the period when the meaning and purpose of life are questioned the most, are in a functional relationship in the context of "space" and "time" and "me" (young people). It is important to be able to install. During these years, it can be said that the psycho-education program developed based on ACT in the context of the university students' ability to evaluate their potential and current conditions enriching their lives is effective according to the findings obtained from the research.

Although there are quite a large number of works abroad about ACT, the fact that it is a relatively new theory in Turkey will make a positive contribution to the field of research and this is likely to be able to guide research in this direction. Based on the results of this study, suggestions that can be presented to both researchers and psychological counselors are listed below.

1. First, it is thought that the increase of theoretical and applied research on the ACT in Turkey will be beneficial in the field of psychological counseling.
2. The use of the psycho-educational program prepared for this investigation in psychological counseling centers in universities is thought to be beneficial in terms of supporting the functionality of university students in their new lives, given the results of this research.
3. The psycho-education program used in this research has been prepared in such a way that it can be easily used by psychological counselors trained in the ACT field. Using the developed program in different experimental studies may contribute to support the robustness of the findings obtained from the research.
4. It may be suggested that since the population in which the research is conducted consists of university students, the psycho-education program prepared should be tried in different participant groups in order to become more functional.

References

- Baş, V., & Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki [The relationship between values and the meaning of life in university students]. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.
- Boyraz, G., Lightsey, O. R., & Can, A. (2013). The Turkish version of the meaning in life questionnaire: assessing the measurement invariance across Turkish and American

- adult samples. *Journal of Personality Assessment*, 95(4), 423-431. doi:10.1080/00223891.2013.765882
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı [Manual of data analysis for social sciences]* (17. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *Journal of Humanistic Education and Development*, 36(4), 199-211.
- Debats, D. L., Drosst, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86(3), 359-376.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık [Meaning and resilience in life]* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirbaş, N. (2014). *Üst-düzey kişilik ve yaşamda anlam: Temel psikolojik ihtiyaçların rolünün yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi [High-level personality and meaning in life: Examining the role of basic psychological needs through structural equation modeling]* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demirci-Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki [The relationship between the meaning of life and psychological flexibility in university students]. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Erkan, S. (2000). *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri [Sample Group Guidance Activities]* (4.Basım). Ankara: Pegem A Yayınevi.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri [Problems experienced by university students and their willingness to seek psychological help]. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci [Scientific research process for behavioral sciences]* (3. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Ersanlı, K. (2012). *Davranışlarımız [Our Behavior]* (1. Basım). Ankara: Birleşik Dağıtım Kitapevi.
- Eskin, M., Dereboy, Ç., Harlak, H., & Dereboy, F. (Eds.) (2011). *Türkiye'de gençlik: Ne biliyoruz? Ne bilmiyoruz? [Youth in Turkey: What do we know? What do we not know?]* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Frankl, V. E. (2013). *İnsanın anlam arayışı [Man's search for meaning]* (12. Basım). Selçuk Budak (çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2014). *Hayatın anlamı ve psikoterapi [The meaning of life and psychotherapy]* (1. Basım). Veysel Atayman (çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 816-820.

- Frögeli, E., Djordjevic, A., Rudman, A., Livheim, F., & Gustavsson, P. (2015). A randomized controlled pilot trial of Acceptance and Commitment Training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(2), 202-218.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma [A study on the problems of Middle East Technical University senior students]. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç [Learning ACT easy: a quick start for principles and beyond]*. T. H. Karatepe ve K. F. Yavuz (çev. ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5-21.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F.W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy* (1th ed.). Oakland: New Harbinger Publications.
- İzginman, S. (2014). Kabul ve Kararlılık Terapisi [Acceptance and Commitment Therapy]. A. N. Canel (Ed.), *Terapide yeni ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler* (s. 97-117) içinde. İstanbul: Pinhan.
- Kararımak, Ö., & Bugay, A. (2010). Postmodern diyalog: Öyküsel Psikolojik Danışma [Postmodern dialogue: Narrative Psychological Counseling]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 122-135.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi [Scientific research method]* (22. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Klinger, E. (1998). The Search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implication. Poul T. P. Wong ve Prem S. Fry (ed.), *The human quest for meaning* (s. 27-51) içinde. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Koç, M., & Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı [Mental health of university students]. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-22.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.

- Machell, K. A., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Nezlek, J. B. (2015). Relationships between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal Of Personality, 83*(3), 287-298.
- Mcgregor I., & Little B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(2), 494-512.
- Neziroğlu, G. (2010). Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi [Examining the relationship between rumination, experiential avoidance and problem solving skills and depressive symptoms] (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. [Problems and ways for university students to cope]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7*(7), 5-13.
- Pülschen, S., & Pülschen, D. (2015). Preparation for teacher collaboration in inclusive classrooms–stress reduction for special education students via acceptance and commitment training: A controlled study. *Journal of Molecular Psychiatry, 3*(8), 1-13
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. G. T. Reker ve K. Chamberlian (ed.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (s. 39-55) içinde. London: Sage publication.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist, 55*, 5-14. *Edición Especial*.
- Soo, C., Tate, R. L., & Lane-Brown, A. (2011). A systematic review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for managing anxiety: Applicability for people with acquired brain injury? *Brain Impairment, 12*(1), 54-70.
- Steger, M. F., Fraizer, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*(2), 199-225.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43-52.
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. [Problematic areas of university students, sources of help and their intention to seek psychological help]. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(1), 25-37.
- Terzi, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel yaklaşımlar. [Current approaches in psychological counseling]*. Ankara: Pegem Akademi.
- Voltan-Acar, N. (2010). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar-deneyler [Exercises-experiments in group counseling]*. (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

- Wong, P. T. (2015). Meaning therapy: Assessments and interventions. *Existential Analysis*, 26(1), 154-167.
- Yavuz, K. F., Iskin, M., Ulusoy, S., Esen, F. B., & Burhan, H. S. (2014, Haziran). Turkish version of AAQ-II: Preliminary analysis of reliability and validity. *ACBS Word Conferans 12*, Minneapolis.
- Yavuz, F. K. (2015). Kabul ve kaarlılık terapisi: Genel bir bakış [Acceptance and willingness therapy: an overview]. *Türkiye Klinikleri Psikatri Özel*, 8(2), 21-28.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Nitel araştırma yöntemler [Qualitative research methods]* (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı [The meaning of life in young adults]. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69-83.
- Zika, S., & Chamberlain K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

The ethics committee approval for this study was obtained from the Social and Humanities Ethics Committee of the Rectorate of Ondokuz Mayıs University, dated 28/12/2016 and numbered 2016/161.

Statement of Contribution of Researchers to the Article:
1st author contribution rate: 90%
2nd author contribution rate: 10%
Conflict of Interest Statement:
There is no conflict of interest.
Statement of Financial Support or Acknowledgment:
No financial support was received from any institution for this study.

Üniversite Öğrencilerinde Kabul ve Kararlılık Terapisine Dayalı Psikoeğitim Programının Yaşamın Anlamı Düzeyine Etkisi*

Özgür DEMİRCİ SEYREK**

Kurtman ERSANLI***

Öz. Bu araştırmanın amacı kabul ve kararlılık terapisine dayalı geliştirilen psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin yaşamlarını anlamlandırmalarına etkisini araştırmaktır. Araştırmada Solomon Dört Grup Deneysel Modeli kullanılmıştır. Bu amaçla her biri 9 kişiden oluşan iki deney iki de kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney gruplarına 8 hafta boyunca araştırmacı tarafından hazırlanan psikoeğitim programı uygulanırken kontrol grupları ile herhangi bir çalışma yürütülmemiştir. Kullanılan deneysel modeline uyumlu olarak bir deney, bir de kontrol grubuna ön test uygulanmış; bir deney ve bir kontrol grubuna ise uygulanmamıştır. Oturumların sonlanmasının üzerinden iki ay sonra da gruplara izleme ölçümü yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler; deney gruplarının aranan anlam düzeylerinin anlamlı ölçüde azaldığını, mevcut anlam düzeylerinin ise anlamlı düzeyde arttığını ortaya koymuştur. Bu bulgular neticesinde kabul ve kararlılık terapisine dayalı geliştirilen psikoeğitim programının bireyin yaşamlarında mevcut anlamın artmasına ve aranan anlam düzeyinde de azalmaya neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış ve araştırma sonuçlarına bağlı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaşamın Anlamı, Psikolojik Esneklik, Psikoeğitim.

* Bu çalışma İkinci yazar danışmanlığında birinci yazarın doktora tezinden üretilmiş bir çalışmadır. Bu çalışma için etik kurul izni 28/12/2016 tarih ve 2016/161 sayılı Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

** Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-6557-7156>, Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, demirciseyrek@gmail.com

*** Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-0135-0566>, Prof. Dr., Türkiye, kurtmanersanli@gmail.com

1. GİRİŞ

İnsan güzellikleri ve iyilikleri hissedebildiği kadar onu eşsiz yapan, insanoğlu olarak bir arada tutan, acıyı, üzüntüyü duyumsama özelliğidir. Hayat bir bütündür ve onu sadece iyi, hoş, güzel hissettiren yönleri ile algılamak ve geriye kalan diğer yönlerine sırtını dönmek gerçeği yadsımak olur. Hayat herkes için kendine has bir tatta, bireyin kendisi için özel ve keşfedilmeyi bekleyen bir hikayedir. Bu hikâyenin başkahramanı karşılaştığı serüvenlerde yanlı bir seçimle hoşlanmadığı, canını acıtan deneyimlere sırtını dönerek sürdürürse, bu işlevsiz mücadele ekseninde yaşarsa, ömrünün sonuna doğru pişmanlıklarla yoğrulmuş bir muhakeme onu esir alabilir. Çünkü bireyin önemseydiği bu şeyler önceliklerini belirler ve önceliklerini görmezden gelmeye çalışıldığında da artık davranışlarını belirleyen etmenler bireyin yaşamını daha anlamlı, zengin ve dolu olmasını güçleştirebilir.

Gerçekten yaşamak, hakkını vererek, tam ve dolu yaşamak cesaret ister. Hayat acısıyla, tatlısıyla bir bütündür. Kayıplarıyla ve güzellikleriyle yaşamı olduğu gibi kabul edebilmek ve O'na evet diyebilmek bireyin sahip olduğu psikolojik becerilerle yakından ilgilidir (Hayes vd., 2004). Psikoloji alanında bireyin gelişimine ve uyumuna yardımcı olmak için birçok terapi kuramı mevcut olmasına rağmen bu çalışmada bireyin hayatı bir bütün olarak kucaklayıp yaşamını değerleri doğrultusunda sürdürebilmesi için somut adımlar atmasına vurgu yapan üçüncü kuşak davranışçı terapilerden Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) yaşamı anlamlı bulmadaki etkisi konu edilmiştir. KKT'ye göre, hüznün ve güçlükler yaşamın doğal unsurlarındandır ve bu unsurları sorun haline getiren şey insanların bu durumlardan kaçınmak için gösterdikleri bilinçli veya bilinçsiz ısrardır (Hayes ve Smith, 2005). Bu kaçınma çabaları bireyi kendi özünden uzaklaştıran bir sürü işlevsiz, dolambaçlı yola sürüklemektedir (Soo, Tate ve Lane- Brown, 2011). Yaşam çetrefilli durumları ile bir bütündür. Benzer şekilde anlam yönelimli terapide yaşamı olduğu gibi kabul edebilmek bireye, yaşamı anlamlı bulmasında yardımcı olurken bu anlam duygusu da insana kendini gerçekleştirme yolunda fırsatlar sağlar, seçimlerine rehberlik eder, böylelikle özü ile tutarlı bir bütünlük sağlayan bireyin öz yeterlilik duygusu güçlenir ve yaşamak onun için daha da kıymetli bir hal alır (Das, 1998).

KKT'nin genel amacı bireyin zihninden çıkıp hayatın içine dahil olmasıdır (Harris, 2016). Bu da ancak bireyin içinde olduğu zaman ve mekanda, kendi öz değerlerinden beslenen, koşullara uygun eylemler sergilemesiyle mümkün olabilmektedir (İzginan, 2014). Bu durum KKT'de psikolojik esneklik olarak nitelendirilmektedir (Luoma, Hayes ve Walser, 2007). Bu durumun tersi olan ve psikolojik acının kaynağı olan psikolojik katılık bireyin eylemlerini uzun vadeli değerler doğrultusunda planlamasına engel olur (Hayes, 2004). Psikolojik esneklik KKT'nin altı saç ayağı sayesinde mümkün olabilmektedir. Bunlar; bilişsel ayrışma, kabul, şimdiye odaklanma, bir bağlam olarak kendilik, değerler ve harekete geçmek. Bu süreçlerin tamamı psikopatolojilerle negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olup psikolojik beceriler olarak bireyin günlük hayatında önemli işlevleri vardır (Hayes vd., 2004). Hayat eşsiz bir serüvendir ve bu serüvenin kahramanı insandır.

KKT'ye göre insan mutlu ve keyifli anlar yaşayabileceği gibi zaman zaman çıkmaza girebilir ve sıkıntı da yaşayabilir, bu hayatın bir gerçeğidir. Önemli olan bu sıkıntı anlarında bireyin ne gibi seçimler yaptığıdır. İnsanlar davranışlarını acı ve kaygıdan kaçınmak üzerine kurabilir veya sıkıntıları ile kaynaşıp geçmişte veya gelecekte yaşar hale gelebilirler. Her iki durumda da bu insan, varlığını geliştirecek seçimleri yapamaz hale gelebilir. Elbette zaman zaman geçmişe ve geleceğe ait düşünceler zihne dolabilir. Önemli olan ayrıntı bu durumun sıklığı, bireyi, zamana ve mekana uyumdan alıkoyma derecesidir. Yaşanılan anda ve mekanda olamama, zihnin geçmişle veya gelecekle meşgul olması bireyin potansiyelini değerleri doğrultusunda harekete geçirmesinin önünde önemli bir engeldir. İnsan, şimdi burada, somutun içindeki varoluşunun O'na yöneltmiş olduğu sorulara verdiği cevaplar ölçüsünde varoluşunu gerçekleştirebilir (Frankl, 2014). Bireyin, içinde bulunulan gerçeklikte, yaşama işlevsel yanıtlar verebilmesi psikolojik esnekliğin bir getirisi (Yavuz, 2015).

Yaşamda bir anlam bulmak ve bu anlama hizmet eden amaçlara sahip olmak, olumlu psikolojik durumun göstergelerinden olmakla beraber (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), anlam, amaç, değerler ve idealler yaşamının itici güçleri olarak değerlendirilir (Demirbaş, 2010). Anlamsızlık duygusu, kişinin kendi potansiyeline, insanlara ve amaçlı bir yaşama sırtını dönmesine (Debats, Drost ve Hansen, 1995), özgür olsa bile yönünü ve amacını belirleyememesine neden olabilmektedir (Frankl, 2013). Birey en zor koşullar altında dahi değerlerinde tutunarak hayatta kalabilir (Frankl, 2013). KTT de bireyin karşılaştığı güçlükleri değerli bir yaşama hizmet etmesi bağlamında, olduğu gibi kabul etmesinin önemine işaret etmektedir (Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Bireylerin bu gibi durumlarda kendi öz değerlerini rehber edinmesi zor anlara ve psikolojik acıya dair direncini artırabilmektedir (Wong, 2015).

Üniversite gençler için, yetişkin hayatına dair bir çok rol ve sorumluluğu kendi başına deneyimlendiği, sosyal, duygusal ve psikolojik gelişimleri için zorlu ve önemli bir dönemdir (Koç ve Polat, 2006). Üniversite yıllarının gençlik ve yetişkinlik arasında bir geçiş evresi olduğu, üniversite yaşamının kaygı ve stres yaratan bir ortam olduğu dikkate alındığında (Özgül, 1992), üniversite gençliğinin yeni ortama ve gelişim dönemi özelliklerine adapte olup durumun gerektirdiği görev ve sorumlulukları yerine getirmesi beklenir. Bu gelişim görevlerini gerçekleştirirken genç yetişkinlerin ruh sağlığını koruyabilmesi, potansiyelini geliştirmesi ve yaşamda anlam bulabilmek için sahip olduğu başa çıkma becerileri önemli bir hal almaktadır (Gizir, 2005; Koç ve Polat, 2006). Dolayısıyla üniversite gençlerini önemli ve zorlayıcı olabilen, gelişme fırsatını içinde barındıran çatışmalara gebe bir sürecin beklediği söylenebilir. Gençler üzerinde yapılan çalışmalarda depresyon başta olmak üzere çeşitli psikolojik sorunlarının yaygın olduğu saptanmıştır (Koç ve Polat, 2006; Eskin, Dereboy, Harlak ve Dereboy, 2011; Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi, 2012; Topkaya ve Meydan, 2013). Yine gençlerde yaşam amacı olmayışı ile depresyon, düşük özsaygı, madde kullanımı ve öz kıyım düşünceleri arasındaki ilişkiye dikkat çeken çalışmalara rastlanmaktadır (Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986). Bireyin stres ile etkin bir şekilde baş edebilmesinde, deneyimlerine dair duygu ve düşünceleri hakkındaki psikolojik bağlamı değiştirmesinde

KKT etkili olduğuna dair çalışmalar mevcuttur (Flaxman ve Bond, 2010; Frögéli, Djordjevic, Rudman, Livheim ve Gustavsson, 2015). Bu açıdan, bireyin deneyimlerini yapılandırma ve anlama arzularını besleyen, yeni olanakları ve mücadeleleri göğüsleme konusunda onu cesaretlendiren yaşamın sağlıklı ve doğal olan arzuları (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008) şeklinde ifade edilen yaşamın anlamı üzerinde, KKT'nin etkilerinin sınacağı bu araştırmanın, üniversite gençliği üzerinde gerçekleştirilecek psikolojik danışma müdahaleleri için yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Psikolojik esnekliği temel alan KKT'ye dayalı bir psikoeğitimin üniversite gençliğinin içinde bulunabileceği problemlerle daha etkin şekilde baş edebilmesi, iyilik halinin desteklenmesi, yetişkinliğe ön hazırlık olan bu dönemi başarılı bir şekilde çözebilmesi (Ersanlı, 2012) ve nihai olarak yaşamı anlamlı bulmasında rolünün araştırılması için böyle bir çalışma hedeflenmiştir.

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

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

1. KKT'ye dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin aranan anlam son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşük iken mevcut anlam son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir ve bu farklar izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.
2. KKT' ye dayalı psikoeğitim programına katılmayan bireylerin aranan anlam puanı ve mevcut anlam puanı ön test – son test puanı ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
3. KKT'ye dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin aranan anlam son test puanları, katılmayan bireylerin aranan anlam son test puanlarından anlamlı düzeyde düşük olurken, mevcut anlam son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
4. Ön test ölçümü yapılan gruplarla yapılmayan grupların mevcut ve aranan anlam son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

2. YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli Solomon Dört Gruplu Deneysel modeldir. Rastlantısal olarak atanan üyelerden oluşan dört gruptan ikisi deney ve ikisi de kontrol grubudur. Solomon modelinde istatistiksel işlemler için biri deney ve biride kontrol grubu olmak üzere iki grup üzerinde ön test işlemi uygulanırken, son test ve izleme testi işlemi dört grubun tamamı üzerinde gerçekleştirilir (Erkuş, 2011). Solomon dört gruplu deneysel model iç ve dış geçerliliği birlikte koruyan en güçlü deneme modelidir (Karasar, 2011). Dış geçerlik elde edilen sonuçların benzer gruplara genellenebilirliğine işaret ederken, iç

geçerlik araştırma sonuçlarına ulaşılırken izlenen sürecin çalışılan gerçekliği ortaya koymada yeterliliğine ilişkindir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırma modeline göre gerçekleştirilecek işlem ve yapılacak ölçümler tablo 1’ de verilmiştir.

Tablo 1

Araştırmanın Deneysel Deseni

Gruplar	N	Ön test	Grup Uygulamaları	Son test	İzleme
Deney 1	9	YAE	KKT DPEP	YAE	YAE
Deney 2	9	Uygulanmadı	KKT DPEP	YAE	YAE
Kontrol 1	9	YAE	Uygulama yok	YAE	YAE
Kontrol 2	9	Uygulanmadı	Uygulama yok.	YAE	

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

Çalışma Grubu

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri bilimler Etik kurulundan alınan 2016/161 sayılı etik kurulu kararı ve uygulama için gerekli diğer izinler alındıktan sonra araştırmacının geliştirdiği kişisel bilgi formu ve Yaşamın Anlamı Envanteri Ondokuz Mayıs üniversitesinde, çeşitli fakültelerde, farklı sınıf düzeyinde öğrencilere uygulanmıştır. Ölçek uygulaması tamamlandıktan sonra, Yaşamın Anlamı Envanterinden alınan puanların aritmetik ortalamasına bakılarak en düşük puan alan, daha önce psikiyatrik tanı/tedavi ve/veya psikolojik danışma sürecinden geçmemiş, gün içinde sık sık aynı şeyleri düşündüğünü ifade eden ve çalışmaya katılmayı kabul eden 9’ar kişilik katılımcılardan oluşan iki deney iki kontrol grubu şeklinde çalışma grubu oluşturulmuştur. Katılımcılara herhangi bir teşvik verilmemiştir. Aşağıdaki tabloda araştırma grubu oluşturma süreci görselleştirilmiştir.

Tablo 2

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

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

Araştırmanın grubunu oluşturmak için 629 kişiyle uygulama yapılmıştır. Bunlardan daha sonra psikoeğitim programına katılmayı kabul edip iletişim bilgilerini paylaşan 251 katılımcıdan da daha önce psikiyatrik tanı ve tedavi sürecini geçiren veya psikolojik destek alan kişiler çıkarıldığında geride 184 katılımcı kalmıştır. Bu katılımcılardan da “Gün içinde kendinizi sık sık aynı şeyleri düşünürken yakalar mısınız?” sorusuna olumsuz cevap veren 24 kişi de çıkarılınca potansiyel çalışma grubu elde edilmiştir. Ruminasyonun yapısı gereği şimdi ve burada olamama ve kabul yerine sürekli tekrarlanan düşüncelerle kabulü engellediği dikkate alındığında (Neziroğlu, 2010), psikolojik esnekliğin ruminasyon ile negatif yönlü ilişkisinden ötürü çalışma grubu oluşturulurken katılımcıların gün içinde sık sık aynı şeyleri düşündüğünü ifade etmeleri dikkate alınmıştır. Bu grupta da en düşük puan alan katılımcıdan itibaren yapılan sıralama dikkate alınarak seçkisiz atamayla her biri 9 kişiden oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur.

Tablo 3

Cinsiyete Göre Grupların Betimsel İstatistikleri

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

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

Tablo 4

Yaşa göre Grupların Betimsel İstatistikleri

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

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

Tablo 5

Deney ve Kontrol Gruplarının Aranılan Anlam ve Mevcut Anlama Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Boyut	Grup	N	\bar{X}	S
Mevcut anlam	Deney 1	9	17.97	6.82
	Deney 2	9	17.87	8.75
	Kontrol 1	9	19.65	8.31
	Kontrol 2	9	19.31	6.70
Aranılan anlam	Deney 1	9	26.98	9.60
	Deney 2	9	29.31	8.90
	Kontrol 1	9	31.86	4.29
	Kontrol 2	9	27.32	6.69

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

Tablo 6

Deney 1, Deney 2, Kontrol 1, Kontrol 2 Gruplarının Aranılan Anlam ve Mevcut Anlam İlk Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

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

p>.05

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin aranan anlam ve mevcut anlam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur (Tablo 6). Bu sonuç, deney ve kontrol gruplarının dağılımının deneysel bir çalışmaya elverişli olduğunu göstermektedir.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

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

Yaşamın Anlamı Envanteri

Streger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) geliştirdikleri Yaşamın Anlamı Envanteri (YAE) mevcut anlam ve aranan anlam olmak üzere bağımsız iki alt boyuttan oluşmaktadır. Likert tipi geliştirilmiş olan bu ölçek on maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış formunda (Boyras, Lighthsey ve Can (2013) mevcut anlam alt ölçeği için .88 ve aranan anlam alt ölçeği için .90 bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da $\chi^2(34, N = 354) = 95.91, p < .001, CFI = .956, RMSEA = .072$ (90% CI [.055, .089]), SRMR = .057 hesaplanmıştır. Maddelerin standardize faktör yükleri .70 ile .85 arasında değişmektedir (Boyras, Lighthsey ve Can, 2013).

Ölçek maddelerinden mevcut anlama ait 9. madde, ölçek puanlanması esnasında ters puanlanır. Bağımsız yapılar olan bu iki alt ölçek de ayrı ayrı puanlanabildiği gibi aranan anlam alt ölçeğinin maddeleri (2, 3, 7, 8. ve 10. maddeler) ters puanlanarak da ölçeğin genelinden bir toplam puan elde edilebilir. Mevcut anlam alt ölçeğinden alınan yüksek puan katılımcının hayatındaki anlamın varlığına işaret ederken aranan anlam boyutundan alınan puanlar ise yaşamda anlamın arandığına, araştırıldığı anlamını taşımaktadır (Streger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006).

Verilerin Analizi

Dört gruba ait verilerin dağılımı için normallik analizi yapılmıştır. Gruplardaki katılımcı sayısı 50'nin altında olmasından ötürü Shapiro Wilks testi sonuçlarına ve bunun yanı sıra basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır (Büyüköztürk, 2012). Sonuçlar aşağıdaki tabloda iade edilmiştir (Tablo 7).

Tablo 7

Grup ve Ölçümlere göre Normallik Dağılımını Gösteren Shapiro Wilks Değerleri

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

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

Psikoeğiti Programının Uygulanması

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

Program geliştirilmeden öncesi literatür taramasında ulaşılabilen KKT odaklı programlar incelenerek hazırlanacak psikoeğitim programında faydalanabilmek amacıyla benzer ve farklı içerik ve süreçler de gözden geçirilmiştir.

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

Tablo 8

Psikolojik Esneklik- Altı Süreç ve Oturumlar

Psikolojik Esneklik Öğeleri	Oturumlar
1. Değerler	1 OTURUM
Neyin önemli olduğunu bilmek	Yaşamın anlamı

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

Bütün bu ön değerlendirmelerle oluşturulan programın genel amacı katılan bireylerin psikolojik esneklik becerisi geliştirerek değerleri doğrultusunda eylemlerde bulunabilmeleri ve yaşamlarını anlamlı bulabilmeleri konusunda yardımcı olmaktır.

3. BULGULAR

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

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

Tablo 9

Deney 1 Grubunun Aranılan ve Mevcut Anlam Alt Boyutlarına Ait Ön test, Son test ve İzleme Testi Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	Ölçüm	\bar{X}	S	N
		Aranılan Anlam	Ön test	29.31
Son test	19.64		9.14	9
İzleme	17.54		12.24	9
	Ölçüm	\bar{X}	S	n
		Mevcut Anlam	Ön test	17.87
Son test	22.42		6.63	9
İzleme	25.10		7.76	9

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

Tablo 10

Deney 1 Grubunun Aranılan ve Mevcut Anlam Alt Boyutları İçin Ön test, Son test ve İzleme Testi Arasındaki Farklılığı Belirlemeye Yönelik Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Anova Analizi Sonuçları

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

*p<.001

Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını anlamak için yapılan Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Anova Analizi Sonucunda bulgulardan aranan anlam ön test puanlarıyla son test puanları arasında farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{2-16}=11,504$, $p < .001$). Aranan anlam puanının ön teste göre son testte düşüş gösterdiği ve bu farkın anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmış olup; bu düşüşten sonra izleme ölçümüne kadar anlamlı bir düşüş olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Mevcut anlam ön test puanlarıyla son test puanları arasında da farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{2-16}=5,917$, $p < .01$). Tablo 10'da da görüldüğü üzere mevcut anlam puanları ön teste göre son testte anlamlı bir yükseliş göstermiş ve mevcut anlam değerlerinde, izleme testine kadar anlamlı bir değişim gerçekleşmemiştir.

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

Hipotez 2

KKT' ye dayalı psikoeğitim programına katılmayan bireylerin aranan anlam puanı ve mevcut anlam puanı ön test – son test puanı ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Araştırmanın ikinci hipotezinin test edilmesine denk gelen incelemelerden ilki için Kontrol 1 grubundan elde edilen üç ölçümün aritmetik ortalama ve standart sapmalarına bakılmıştır (Tablo 11).

Tablo 11

Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Alt Boyutlarına Ait Ön test, Son test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	Ölçüm	\bar{X}	S	N
	Aranan Anlam	Ön test	25.32	4.87
Son test		26.43	4.74	9
İzleme		23.87	6.26	9
	Ölçüm	\bar{X}	S	N
	Mevcut Anlam	Ön test	19.65	8.31
Son test		22.98	7.40	9
İzleme		20.64	3.13	9

Kontrol 1 grubunun ön test, son test ve izleme testi ortalamaları arasındaki farkın önemini anlamak için yapılan tekrarlı ölçümler için tek faktörlü Anova sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 12).

Tablo 12

Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Alt Boyutları İçin Ön test, Son test ve İzleme Testi Arasındaki Farklılığı Belirlemeye Yönelik Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Anova Analizi Sonuçları

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

*p>.05

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

Hipotez 3

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

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

Tablo 13

Gruplara Göre Aranılan ve Mevcut Anlam Son test Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

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

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

Tablo 14

Deney 1, Deney 2, Kontrol 1, Kontrol 2 Gruplarının Aranılan ve Mevcut Anlam Son test Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

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

* $p < .05$

Tablo 14’te gruplara göre son test ölçüm puanlarının hem aranılan anlam boyutunda ($F_{3-32}=11.409$, $p < .05$), hem de mevcut anlam boyutunda ($F_{3-32}=3.732$, $p < .05$) anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Söz konusu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını

görmek için post-hoc karşılaştırma testlerinden LSD testi sonuçları Tablo 15'te paylaşılmıştır.

Tablo 15

Son test Puanlarının Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Gösteren LSD Testi Tablosu

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

* p<.05 düzeyinde anlamlıdır.

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

Hipotez 4

Ön test ölçümü yapılan gruplarla yapılmayan grupların mevcut ve aranan anlam son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Alt Ölçeklerine Ait Ön test Puanlarıyla, Deney 2 Grubunun Son test Puanlarının Karşılaştırılması

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

Tablo 16

Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Alt Ölçekleri Ön test Puanlarıyla, Deney 2 Grubunun Son test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkili Örneklem için t Testi Sonuçları

Aranan Anlam	Ölçümler	N	\bar{X}	S	sd	t	p
	Kontrol 1	Ön test	9	5.42	1.08	8	2.44
Deney 2	Son test	9	3.86	1.56			
Mevcut Anlam	Gruplar	N	\bar{X}	S	sd	t	p
	Kontrol 1	Ön test	9	3.64	1.07	8	-2.81
Deney 2	Son test	9	5.24	.95			

* $p < .05$

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

Deney 1 Grubunun Aranan Anlam ve Mevcut Anlam Alt Ölçekleri Ön test Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Son test Puanlarının Karşılaştırılması

Deney 1 grubu öntest puanlarıyla kontrol 2 grubu son test puanları arasındaki farkın önemini belirlemek amacıyla yapılan İlişkili Örneklem t Testi sonuçları Tablo 17'dedir.

Tablo 17

Deney 1 Grubunun Aranan Anlam ve Mevcut Anlam Ön test Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Son test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ilişkili Örneklem İçin t Testi Sonuçları

	Ölçümler	N	\bar{X}	S	sd	t	p
	Aranan Anlam	Deney 1	9	3.77	1.61	8	-2.14
Ön test							
Kontrol 2		9	3.80	.97			
Son test							
	Ölçümler	N	\bar{X}	S	sd	t	p
	Mevcut Anlam	Deney 1	9	5.000	.62	8	-2.46
Ön test							
Kontrol 2		9	4.57	1.62			
Son test							

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

Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Ön test Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Son test Puanlarının Karşılaştırılması

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

Tablo 18

Kontrol 1 Grubunun Aranan ve Mevcut Anlam Ön test Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Son test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ilişkili Örneklem İçin t Testi Sonuçları

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

p>.05

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

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

KKT'ye dayalı psikoeğitim programının bireylerin yaşamlarını anlamlandırma düzeyine etkisinin araştırıldığı deneysel çalışmanın bulguları sonucunda, genel olarak psikoeğitim programının üniversite öğrencilerin mevcut anlam düzeylerini artırdığı aranan anlam düzeylerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar uygulamanın bitiminden sonra çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilen izleme ölçümlerinde de benzer şekilde gruplar arasında psiko eğitim programı sonrası kaydedilen farkın korunduğu tespit edilmiştir.

Anlam arayışı insanların yaşamlarının anlamını, önemini ve amacını anlamaya yönelik çabalarının derecesidir (Streger, Oishi ve Kashdan, 2009). KKT'de yaşantısal kaçınma, bireyin gelişimi ve kaliteli yaşamın önünde engeldir, çünkü bu bireyler zamanını, enerjisini psikolojik acıdan kurtulma çabaları ile israf etmektedirler (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Anlam arayışı (Boyras, Lightsey ve Can 2015) ve psikolojik katılık, negatif duygularla ilişkilidir (Yavuz, Işkın, Ulusoy, Esen ve Burhan, 2014). Depresyon durumu, olumlu olaylar ve günlük anlam arasındaki ilişkiyi yönlendirerek günlük yaşamdaki anlamı azaltıp bireyin günlük yaşamdaki olumlu sosyal olaylara ve başarı yaşantılarına duyarlı olmasını önlemektedir (Machell, Kadshan, Short ve Nezelek, 2015). Dolayısıyla, olumsuz duygular ya da düşünceler, genç yetişkinler olarak ifade edilebilen üniversite öğrencileri için yaşamda

bir amaç eksikliğinin habercisi olarak görülebilir (Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen KKT' ye dayalı grup oturumlarının öğrencilerin algıladıkları stres düzeyini düşürdüğünü ve iş birliğine dayalı uzlaşma yollarını artırdığına sonucuna ulaşan çalışmalar (Pülschen ve Pülschen, 2015) KKT' ye dayalı psiko eğitim programının üniversite öğrencilerinin işlevselliğini artırdığına işaret etmektedir. İşlevselliği artan bireylerin kişisel değerlerinden temel alan eylemleri, hayatını daha anlamlı bulmasını sağlamaktadır (McGregor ve Little, 1998). Buna göre, KKT'ye dayalı psikoeğitim programının hedeflediği beceriler üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliğini geliştirerek katılımcıların içinde buldukları ortamda değerleri doğrultusunda eylemde bulunabilme sıklığını artırdığı söylenebilir.

Mevcut anlam bireyin yaşamını anlamlı bulmasını sağlayan bir yaşam amacına, bir misyona sahip olma derecesini ifade eder (Streger, Oishi ve Kashdan, 2009). KKT' de bireyin değerleriyle temas halinde eylemlerini yönlendirebildiğinde, zengin ve anlamlı bir hayat süreceğini ifade eder (Yavuz, 2015). Bulgulara göre bu çalışmada mevcut anlam puanları ön test sonuçlarına göre, son testte anlamlı bir yükseliş göstermiş ve izleme testine kadar anlamlı bir yükseliş göstermemiştir. Bu bağlamda çalışmada etkililiği araştırılan psikoeğitim programının içeriğinde, üniversite öğrencilerinin, kendi değerleriyle ve içinde bulunduğu mevcut mekân ve zaman ile etkin bir ilişki geliştirerek, kendine bir yaşam amacı edinmesini ve bu amaçlar doğrultusunda hareket etme becerisi geliştirmesini destekleyen etkinliklere yer verilmiştir. Psiko eğitim süresince, düşüncelerden ayrışma, temel farkındalık, kabul, bağlam olarak kendilik ve değerlerin netleştirilmesine yönelik farkındalık ve eyleme geçme amaçlanmıştır. Bulgulardan da anlaşılacağı üzere KKT'ye dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programının deney grubundaki katılımcıların mevcut anlam düzeylerinin yükselmesini sağlarken aranan anlam düzeylerinin azalmasına yardımcı olabildiği görülmüştür. Başka bir deyişle yaşamını anlamlı bulan üniversite öğrencileri anlam arayışına yönelmemekte ve yaşamlarını daha değerli olarak değerlendirmektedirler (Streger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008).

Nihai anlamda yaşam, bireyin kendisine sunduğu yeni durumlara işlevsel çözümler bulması ve kendi öz mevcudiyetinin sorumluluğunu üstlenmesi anlamına gelir (Yüksel, 2012). Anlam arayışının işlevsizliğin işareti olarak ele alındığında (Klinger, 1998), bireyin işlevselliğini artıran becerilerin vurgulandığı KKT ile tanışan araştırmadaki deney grubu katılımcıların sekiz hafta sonrasında buldukları gelişim dönemi ve mevcut yaşam alanlarının beklenti, istek ve sorumluluklarına kendi değerlerinden temel alan eylemlerle karşılık verebilir olması hayatı daha anlamlı bulmalarını sağlamış olmaktadır. Başka bir deyişle bireyin varoluşundaki düzen, uyum ve amacın ayırdayına varması ve değerleriyle uyumlu eylemleri neticesinde bu duruma eşlik eden bütünlük duygusu, yaşamın anlamlı bulunduğu şeklinde değerlendirilebilir (Reker, 2000). Deney grubunda sekiz hafta sonrasın aranan anlam puanlarının düşerken mevcut anlam puanlarının yükselmesi kendi değerleriyle teması ve bu bağlamda bireyin harekete geçmesine vurgu yapan KKT'nin hedeflediği becerilere dair farkındalığın deney grubu üyelerinde böyle bir gelişmeye yol açtığı şeklinde yorumlanabilir.

Bireyin kendi öyküsü çocukluğundan beri yaşadığı deneyimlerle birlikte varoluşuna yüklediği anlamları ifade etmektedir (Kararmak ve Bugay, 2010). KKT’de bireyi değerleri doğrultusunda hareket etmekten alıkoyan etmenlerden biri de işlevsiz olan yaşam öykülerine sıkı sıkıya bağlanmaktır. Psikoeğitim oturumları esnasında bir danışanın ben her şeyi uçlarda yaşıyorum ifadesi kendi kendine dair tanımlaması olup bu öz öyküyle birleşmesi onu görevlerine ve sosyal faaliyetlere etkin katılımdan alıkoyar hale gelmiştir. Ayrışma becerilerine yönelik farkındalık çalışmaları ve bu danışanın kendine yönelik bu düşünceleri yakalayıp duruma dışardan bakabilme yönelik çabaları hayatını daha dolu yaşaması konusunda kendisine umut olduğunu ifade etmiştir son oturumda. KKT, bireyleri kendi değerlerinden temel alan yaşam amaçlarına ulaşmasını sağlayan eylemlerde bulunması için birtakım farkındalıklar ve becerilerle destekler. Yaşamda anlamın, bireyin yaşamına olumlu yönde katkı sağlayan ve yaşamı değerli kılan amaçları kapsadığı söylenebilir (Demirbaş, 2014). Seçilen araştırma modeline göre deneklerin gruplara yansız olarak atandığını ve böylece gruplardan elde edilen son test ve izleme ölçümleri arasındaki farklılığın deney gruplarına uygulanan psikoeğitim programından kaynaklandığını ortaya koymak için grupların ön testleri arasındaki farkın anlamlılığı incelenmiştir (Karasar, 2011). Bu sonuçlara göre deney gruplarındaki farkın katılımcıların çalışma öncesi sahip oldukları özelliklerden değil de uygulanan sekiz oturumluk psikoeğitim programından kaynaklandığı söylenebilir. Bu bağlamda KKT’ye dayalı psiko eğitim programı uygulanmamış grup üyelerinin, hayatlarını mevcut farkındalık ve beceri repertuarıyla sürdürüyor olması yine, psikoeğitim programının etkililiğine işaret ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Programın etkililiğine dair bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, öznel anlamın varlığı, bilişsel ve motivasyonel unsurlarıyla iyilik halini beslemektedir (Zika ve Chamberlain, 1992; Demirci-Seyrek, Ersanlı, 2017). KKT’nin yaşamın anlamına giden yolun psikolojik esneklikten geçtiğini ifade ederken bireyin kendi tarihsel bağlamından beslenen değerlere dayalı eylemlere vurgu yapmaktadır. Benzer şekilde AnlamYönelimli Terapi de ilişkiler, maneviyat, her insanın kendine özgü oluşu ve bireydeki gelişmeler gibi içsel öz değerlere vurgu yaparak bireyin yaşamı anlamlı bulmasında rolüne vurgu yapmaktadır (Wong, 2015). Hayata anlam verenin, bireyin değerlerini gerçekleştirebilmek için ortaya koyduğu çabalar olarak değerlendirildiğinde ve değerlerin mevcut anlamı yordadığını işaret eden çalışmalara rastlanmaktadır (Baş ve Hamarta, 2015). Bu bağlamda KKT’ye dayalı psikoeğitim programı uygulaması neticesinde, mevcut anlamın yüksek çıkmasını, katılımcı üniversite öğrencilerinde değerlerin netleşmesi ve değerlere dayalı eylemlerin artmış olmasından kaynaklanmış olduğu şeklinde yorumlanabilir. Buna dayalı olarak da KKT’ye dayalı psiko eğitim programının içerisinde yer alan tüm bu becerilerin üniversite öğrencilerinin üniversite yaşantısına uyum sağlaması ve bu süreci sağlıklı ve gelişimine destek olacak şekilde sürdürebilmeleri için önemli beceriler olarak ifade edebiliriz.

Gelişim dönemleri dikkate alındığında yaşamın anlam ve amacının en yoğun sorgulandığı döneme denk gelen üniversite yılları (Yüksel, 2012) gençlerin içinde buldukları “mekân” ve “zaman” ile “ben” bağlamında (Yavuz, 2015) işlevsel bir ilişki

kurabilmesi önemlidir. Bu yıllar süresince üniversite öğrencilerinin yaşamlarını zenginleştirecek şekilde kendi potansiyellerini ve mevcut koşulları değerlendirebilmeleri bağlamında KKT'ye dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programının, araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre etkili olduğu söylenebilir.

Yurt dışında oldukça fazla çalışma yapılmış olmasına rağmen KKT'nin, Türkiye'de yeni sayılabilecek bir kuram olması nedeniyle bu araştırmanın alana olumlu bir katkı sağlayacağı ve bu yöndeki araştırmalara rehberlik edebileceği söylenebilir. Bu çalışma sonuçlarına dayalı olarak gerek araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara sunulabilecek öneriler aşağıda sıralanmıştır:

1. Öncelikle KKT ile ilgili Türkiye'de KKT'yi konu alan kuramsal ve uygulamalı araştırmaların artmasının psikolojik danışma alanına faydalı olacağı düşünülmektedir.
2. Bu araştırma için hazırlanan psikoeğitim programının üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezlerinde kullanılması üniversite öğrencilerinin yeni yaşamlarındaki işlevselliklerini destekleme noktasında, bu araştırma sonuçları dikkate alındığında, faydalı olabileceği düşünülmektedir.
3. Bu araştırmada kullanılan psikoeğitim programı KKT alanında eğitim almış psikolojik danışmanlar tarafından rahatlıkla kullanılabilir şekilde hazırlanmıştır. Geliştirilen programın farklı deneysel çalışmalarda kullanılması araştırmadan elde edilen bulguların sağlamlığının desteklenmesine katkısı olabilir.
4. Araştırmanın yürütüldüğü popülasyonun üniversite öğrencilerinden oluşmasından dolayı hazırlanan psikoeğitim programının daha işlevsel hale gelmesi için, farklı katılımcı gruplarında denenmesini önerilebilir.

Kaynaklar

- Baş, V. ve Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlam arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.
- Boyraz, G., Lightsey, O. R. ve Can, A. (2013). The Turkish version of the meaning in life questionnaire: assessing the measurement invariance across Turkish and American adult samples. *Journal of Personality Assessment*, 95(4), 423-431. doi:10.1080/00223891.2013.765882
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (17. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *Journal of Humanistic Education and Development*, 36(4), 199-211.
- Debats, D. L., Drosst, J. ve Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86(3), 359-376.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Demirbaş, N. (2014). *Üst-düzey kişilik ve yaşamda anlam: Temel psikolojik ihtiyaçların rolünün yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demirci-Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Erkan, S. (2000). *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri* (4.Basım). Ankara: Pegem A Yayınevi.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (3. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Ersanlı, K. (2012). *Davranışlarımız* (1. Basım). Ankara: Birleşik Dağıtım Kitapevi.
- Eskin, M., Dereboy, Ç., Harlak, H. ve Dereboy, F. (Eds.) (2011). *Türkiye'de gençlik: Ne biliyoruz? Ne bilmiyoruz?* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Frankl, V. E. (2013). *İnsanın anlam arayışı* (12. Basım). Selçuk Budak (çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2014). *Hayatın anlamı ve psikoterapi* (1. Basım). Veysel Atayman (çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Flaxman, P. E. ve Bond, F. W. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 816-820.
- Frögeli, E., Djordjevic, A., Rudman, A., Livheim, F. ve Gustavsson, P. (2015). A randomized controlled pilot trial of Acceptance and Commitment Training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(2), 202-218.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. T. H. Karatepe ve K. F. Yavuz (çev. ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D. ve Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5-21.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F.W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578.
- Hayes, S. C. ve Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy* (1th ed.). Oakland: New Harbinger Publications.

- İzginan, S. (2014). Kabul ve Kararlılık Terapisi. A. N. Canel (Ed.), *Terapide yeni ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler* (s. 97-117) içinde. İstanbul: Pinhan.
- Kararımak, Ö. ve Bugay, A. (2010). Postmodern diyalog: Öyküsel Psikolojik Danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 122-135.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi* (22. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. ve Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Klinger, E. (1998). The Search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implication. Poul T. P. Wong ve Prem S. Fry (ed.), *The human quest for meaning* (s. 27-51) içinde. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Koç, M. ve Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-22.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Machell, K. A., Kashdan, T. B., Short, J. L. ve Nezelek, J. B. (2015). Relationships between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal Of Personality*, 83(3), 287-298.
- Mcgregor I. ve Little B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512.
- Neziroğlu, G. (2010). Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 5-13.
- Pülschen, S. ve Pülschen, D. (2015). Preparation for teacher collaboration in inclusive classrooms–stress reduction for special education students via acceptance and commitment training: A controlled study. *Journal of Molecular Psychiatry*, 3(8), 1-13
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. G. T. Reker ve K. Chamberlian (ed.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (s. 39-55) içinde. London: Sage publication.
- Seligman, M. E. P. Ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55, 5-14. *Edición Especial*.
- Soo, C., Tate, R. L. ve Lane-Brown, A. (2011). A systematic review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for managing anxiety: Applicability for people with acquired brain injury? *Brain Impairment*, 12(1), 54-70.
- Steger, M. F., Fraizer, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.

- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-225.
- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Terzi, Ş. ve Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel yaklaşımlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Voltan-Acar, N. (2010). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar-deneyler* (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Wong, P. T. (2015). Meaning therapy: Assessments and interventions. *Existential Analysis*, 26(1), 154-167.
- Yavuz, K. F., Iskin, M., Ulusoy, S., Esen, F. B. ve Burhan, H. S. (2014, Haziran). Turkish version of AAQ-II: Preliminary analysis of reliability and validity. *ACBS Word Conferans 12*, Minneapolis.
- Yavuz, F. K. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi: Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiatri Özel*, 8(2), 21-28.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Nitel araştırma yöntemler* (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69-83.
- Zika, S. ve Chamberlain K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

Bu çalışma için etik kurul izni 28/12/2016 tarih ve 2016/161 sayılı Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

Araştırmacıların Makaleye Katkı Oranı Beyanı:

1. yazar katkı oranı: %90

2. yazar katkı oranı: %10

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yok.

Finansal Destek veya Teşekkür Beyanı

Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

