

Kayacan, İ., & Yılmaz Bingöl, T. (2023). Kabul ve kararlılık terapisi temelli psiko-eğitim programlarına bir bakış: Ulusal tezlerin derlenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, (Ö2), 97-107.



JSES

Journal of Sustainable Educational Studies

e-ISSN: 2757-5284



Geliş/Received: 13.02.2023 Kabul/Accepted: 28.03.2023

Makale Türü (Article Type): Araştırma Makalesi/Research Article

Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psiko-Eğitim Programlarına Bir Bakış: Ulusal Tezlerin Derlenmesi¹

İrem KAYACAN²

Tuğba YILMAZ BİNGÖL³

Özet

Yaşamda karşılaşılan zorluklarla baş etmede kabul ve şimdiki ana odaklanan üçüncü dalga bilişsel- davranışçı terapilerden olan Kabul ve Kararlılık Terapisi hem ülkemiz hem de dünya da giderek yaygınlaşmaktadır. Kabul ve Kararlılık terapisi, bireyin istenmeyen içsel yaşantılarından kaçmak yerine olumsuz deneyiminin farkına varıp onu kabul ederek yaşamaya odaklanır. Literatür incelendiğinde üçüncü dalga davranışçı terapiler içinde en çok etkililik çalışmaları yürütülen yaklaşım Kabul ve Kararlılık terapisi. Bu çalışmada da, kabul ve kararlılık terapisi temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmalarının derlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Müdahalelerin Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde farklı değişkenler “Öz şefkat düzeyleri, duygusal yeme davranışı, başa çıkma yeterliği, yaşamın anlamı, benlik saygısı, psikolojik uyum, akran zorbalığı, beden imgesi esnekliği, sosyal görünüş kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sınav kaygısı” üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla psikoeğitim programı şeklinde hazırlandığı ve sonuç olarak psikoeğitim programlarının amaçlanan değişimlerin gerçekleşmesinde etkili olduğu görülmektedir. Yapılan bu çalışmanın son dönemde daha çok çalışılan bu yaklaşımın ele alındığı kuramsal çerçeveyi belirlemek ve sonraki araştırmacıların güncel bilgilere ulaşmalarında katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Son olarak elde edilen sonuçlar doğrultusunda ilkökul, ortaokul öğrencileri ve yaşlılara yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programlarının hazırlanması önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: Kabul ve kararlılık terapisi; ulusal tezler; psikoeğitim

Examination of Theses in Which Acceptance And Commitment Therapy-Based Psycho-Educational Programs Are Discussed in National Theses

Abstract

Acceptance and Commitment Therapy, which is one of the third wave cognitive-behavioral therapies that focuses on acceptance and the present moment in coping with the difficulties encountered in life, is becoming increasingly common both in our country and in the world. Acceptance and Commitment therapy focuses on living by recognizing and accepting the negative experience, rather than escaping from the individual's unwanted inner

¹ Bu çalışma 16 Aralık 2022 tarihlerinde FSMVU Eğitimde Mükemmeliyet Araştırmaları Kongresi'nde (EMAK-2022) sunulan sözlü bildirin genişletilmiş hâlidir.

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, İstanbul- Türkiye, iremkycn@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3312-4360

³ Doç. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, İstanbul-Türkiye, tbingol@fsm.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1104-2244

experiences. When the literature is examined, the approach with the most effectiveness studies among the third wave behavioral therapies is Acceptance and Commitment therapy. In this research, it is aimed to compile national thesis studies examining the effect of psycho-education programs prepared on the basis of acceptance and commitment therapy. Document analysis method, one of the qualitative research methods, was used as a data collection method in the research. On the basis of Acceptance and Commitment Therapy, the effects of interventions on “Self-compassion levels, emotional eating behavior, coping efficacy, meaning of life, self-esteem, psychological adjustment, peer bullying, body image flexibility, social appearance anxiety, fear of negative evaluation, and test anxiety” as a result, it is seen that psychoeducational programs are effective in realizing the intended changes. It is thought that this study is important in terms of determining the theoretical framework in which this approach, which has been studied more recently, and contributing to the subsequent researchers' access to up-to-date information. Finally, it can be recommended to prepare Acceptance and Commitment Therapy-based psycho-educational programs for primary school, secondary school children and the elderly.

Keywords: Acceptance and commitment therapy; national theses; psycho-education

1. GİRİŞ

İnsan olmak temelinde birçok mücadeleyi, güçlüğü, acıyı beraberinde getirir. İnsan, hayatı boyunca iyi ve kötü deneyimleri güzellikleri ve zorlukları bir arada yaşar. Kişinin yaşadığı acıları nasıl karşılayacağı psikolojik becerileriyle ilgilidir. Kişi ya bu acı anılara takılı kalarak an ile temasını yitirip, geçmiş ile geleceğin ağına takılabilir ya da yaşamı hem keyifli hem de acı dolu tüm yönleri ile kabul edebilir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012; akt. Yetiz 2022, s. 1). Temelini davranışçı terapilerden alan üçüncü kuşak davranışçı terapiler arasında önde gelen yaklaşımlardan biri (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011; akt. Tümlü, 2021, s. 40) olan “Kabul ve Kararlılık Terapisinin temelinde de duygu veya düşüncelerden kaçmak, kurtulmaya çalışmak yerine acı veren deneyime temas ederek, ona bir yer açarak değerli bir yaşama doğru ilerlemek amaçlanmaktadır” (Harris, 2009 akt. Yetiz 2022, s. 3). Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), kişinin kendi kontrolünün dışında kalanları kabul etmesi ve daha anlamlı bir hayat yaşamasına katkı sağlayacak davranışlarda bulunması noktasında yardım sağlar (Kul ve Türk, 2020, s. 3775). “Burada bahsedilen kabul, zorlu duygu ve düşüncelere pasif bir biçimde teslim olmak değil, tam tersine bu rahatsızlık veren olumsuz duygu ve düşünceleri aktif bir başa çıkma stratejisi olarak kabul etmektir” (Ögel, 2015; akt. Usta, 2017, s. 13). İstenmeyen duygu, düşünce, içsel yaşantıları kontrol etmeye, mücadele etmeye, onları ortadan kaldırmaya çalışmak bu deneyimlerin daha fazla zihinde yer edinmesine neden olur (Hayes, 2004; akt. Tümlü, 2021, s. 32). Bu durum «Psikolojik Katılık» olarak adlandırılırken aynı zamanda KKT dilinde psikopatolojinin tanımını oluşturmaktadır (Hayes vd.; akt. 2012, Büyükoğuz, 2021, s. 19) .

KKT'nin felsefi ve bilimsel olarak köken aldığı iki temel kuramdan biri işlevsel bağlamsalcılık diğeri ise ilişkisel çerçeve kuramıdır. KKT'nin felsefi temeli işlevsel bağlamsalcılık üzerine inşa edilmiştir. Ana hedefi davranışı öngörmek ve etkilemek olan İşlevsel Bağlamsalcılığa göre; davranışların anlaşılabilmesi için ortaya çıktığı bağlam göz önünde bulundurulmalıdır. “Bağlam; davranışın öncülleri, sonuçları ve önceki öğrenmeleri gibi faktörleri içermektedir. Yani davranışı analiz ederken o davranışın tarihsel ve durumsal bağlamında ele alınması gerektiğini savunur” (Hayes vd., 2004; akt. Yapan, 2019, s. 19). Bu doğrultuda işlevsel bağlamsalcılığın KKT'ye yansması düşünüldüğünde danışanların problemleri davranışlarının ortaya çıktığı bağlamdan ayrı değerlendirilmesi problemin temelini doğru anlaşılmasına neden olacaktır.

“KKT'nin dayandığı diğeri bir teori olan İlişkisel Çerçeve Teorisi, dil ve biliş alanında uzun zamandır yapılan araştırmalara dayanır. İlişkisel Çerçeve Teorisine göre insan bilişinin temelinde rastgele uygulanabilen türetilmiş uyaran fonksiyonları vardır. Rastgele olmayan uyaran ilişkileri birbiriyle ilişkili olayların formal özellikleriyle tanımlanabilmektedir. Örneğin, eğer bir cisim diğeriyle aynı gibi görünüyorsa ya da diğeriinden büyük ise ya da onun arkasından geliyorsa, hayvanların büyük çoğunluğu bu ilişkiyi öğrenme ve şekilsel olarak aynı ilişkide olan yeni cisimlerde gösterebilme becerisine sahiptir” (Hayes, 2004a; akt. Usta, 2017, s. 14). Kuram insanların hayvanlardan ayrılan bir özelliğinin nötr ve önemli olaylar arasında ilişkilendirmeler kurabiliyor olması olduğunu belirtmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2008; akt. Yetiz, 2022, s. 14). İnsanlar durumları, nesnelere diğeri canlılardan farklı olarak değerli-değersiz, doğru-yanlış gibi soyut özelliklerini de göz önünde bulundurarak karşılaştırabilmektedirler. KKT; bireylerin kendileri için önemli olan değerleri doğrultusunda bir hayat sürdürebilmeleri için psikolojik esneklik yaratmayı amaçlar. Psikolojik esneklik, “bireylerin deneyimlerine dikkat ve açıklıkla yaklaşarak an'da bulunmaları ve değerler odaklı davranışlar sergilemeleridir” (Harris, 2017;

akt. Tümlü, 2021, s. 20). Psikolojik esnekliğin zıttı psikolojik katılık olarak tanımlanmakta ve KKT'ye göre psikolojik katılık bireylerin ruhsal problemlerinin temelinde yer almaktadır.

Psikolojik esnekliğin artırılmasında 6 temel süreçten bahsedilmektedir. Bunlar; kabul, bilişsel ayrışma, an ile esnek temas, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlardır. Kısaca bu süreçlere bakıldığında kabul, o anda yaşanan her ne ise acı versin ya da vermesin mücadele etmeden, değiştirmeye ya da ortadan kaldırmaya çalışmadan yaşanılana yer açan esnek bir tutumdur. Bilişsel ayrışma, kişinin o an zihninden geçen düşüncelerin farkına vararak onların yönlendirmesi ile değil de kendi değerlerine uygun eylemlerde bulunması demektir. An ile temas çoğu zaman dikkat ya geçmişte ya da geleceğe kaymış durumdadır. KKT ile dikkat şimdiye ve buraya getirilmektedir. Bunu yaparken de sadece düşünceler ve duyguların farkındalığı değil aynı zamanda içinde bulunulan zeminin, duyuların (ses, görüntü, koku, doku vb.) da farkındalığının arttırılması sağlanmaktadır. Bağlamsal benlik, deneyimsel olarak aşkın olmakla beraber her zaman var olan ve sanki dışarıdan izliyormuşçasına kişinin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularına ilişkin bir perspektif aldığı benliktir” (Hayes ve Fletcher, 2005; akt. Kavla, 2022, s. 19-20). “KKT perspektifine göre değerler, hayatın nasıl sürdürülmek istendiğine ilişkin yönlendirmeler anlamına gelmektedir” (Hayes vd., 1999; akt. Kaya Akdemir, 2018, s. 43). Değer odaklı davranışlar ise bireyin belirlediği değerleri doğrultusunda harekete geçmesidir. Yaşamda karşılaşılan zorluklarla baş etmede kabul ve şimdiki ana odaklanan üçüncü dalga bilişsel- davranışçı terapilerden olan KKT, insani acılara ve psikolojik rahatsızlıklara getirdiği yeni ve özgün bakış açısıyla öne çıkmakta (Ögel, 2015; akt. Usta, 2017, s. 13) ve hem ülkemiz hem de dünya da giderek yaygınlaşmaktadır. Yapılan bu çalışma son dönemde daha çok çalışılan bu yaklaşımın ele alındığı kuramsal çerçeveyi belirlemek ve sonraki araştırmacıların güncel bilgilere ulaşmalarında katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda araştırmanın problem durumu “Ulusal literatürde Kabul ve Karalılık Terapisine dayalı yapılan deneysel çalışmalar nelerdir?” olarak belirlenmiştir.

1.1. Araştırma Amacı

Bu çalışmada, KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmalarının derlenmesi amaçlanmakta ve aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmalarının türleri nedir?
2. KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmaları hangi yıllarda yazılmıştır?
3. KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmalarında hangi gruplarla çalışılmıştır?
4. KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmaları kaç oturumdan oluşmaktadır?
5. KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmalarında hangi konularla çalışılmıştır?
6. KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmalarında hangi etkinlikler kullanılmıştır?
7. KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmalarında hangi araştırma modelleri kullanılmıştır?
8. KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmalarına ilişkin sonuçlar nelerdir?

2. YÖNTEM

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden durum analizi deseni kullanılmıştır. Veriler doküman analizi yoluyla toplanmış ve içerik analizine tabi tutulmuştur. Durum çalışmaları bir varlığın mekana ve zamana bağlı tanımladığı ve özelleştirildiği çalışmadır, aynı zamanda örnek olay çalışması olarak da bilinir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2022, s. 24). Veriler toplanırken 12.12.2022 tarihi son tarih olarak belirlenmiştir. Tarama sonucunda elde edilen veriler tarih, tür, oturum sayısı, çalışma grubu, değişkenler, kullanılan etkinlikler, araştırma modelleri ve araştırmalara ilişkin sonuçlar başlıklarında toplanmıştır.

Çalışma kapsamında YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanında, 2012-2022 yılları arasında kısıtlama yapılarak Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili Türkçe yazılmış ulusal tezleri kapsayacak şekilde literatür taraması gerçekleştirilmiştir. “Kabul ve Kararlılık terapisi”, “Kabul Kararlılık Programı” anahtar sözcükleri kullanılmıştır. Araştırmalardan dördü Hemşirelik Anabilim Dalında yazıldığından, birinin erişimi yazar tarafından kısıtlandığından çalışmaya dahil edilmemiştir. Dolayısıyla literatür taramasında ilk aşamada 19 çalışmaya ulaşılmış ve 14 çalışma araştırma kapsamında ele alınmıştır.

2.1. Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

2.1.1. Etik kurul izni

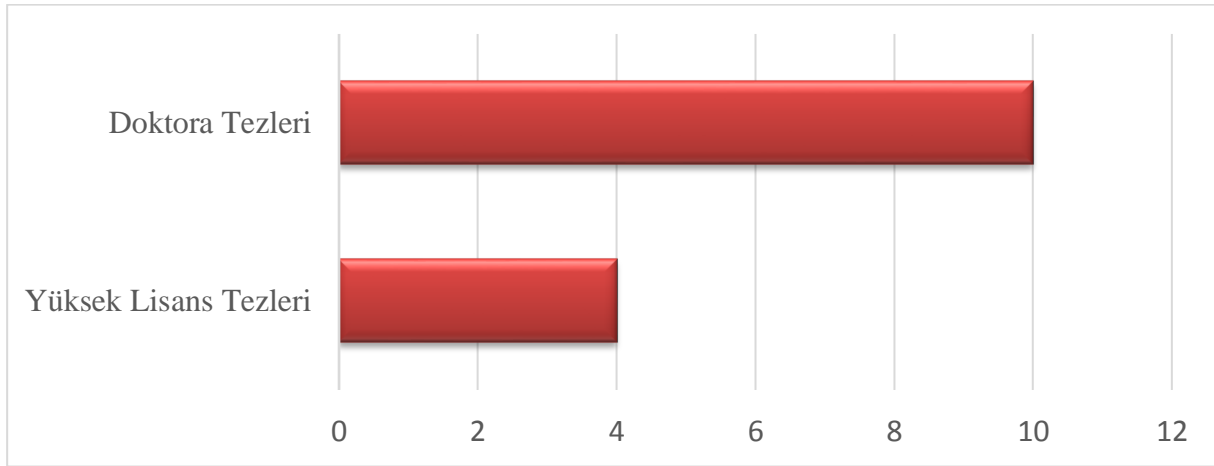
Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. BULGULAR

Bu çalışmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmalarının derlenmesi amacıyla 14 lisansüstü tez incelenmiştir. Elde edilen verilere yönelik bulgulara çalışmanın bu kısmında yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Türleri

Araştırmaya dahil edilen tezlerin türlerine göre analizi Grafik 1’de verilmiştir.

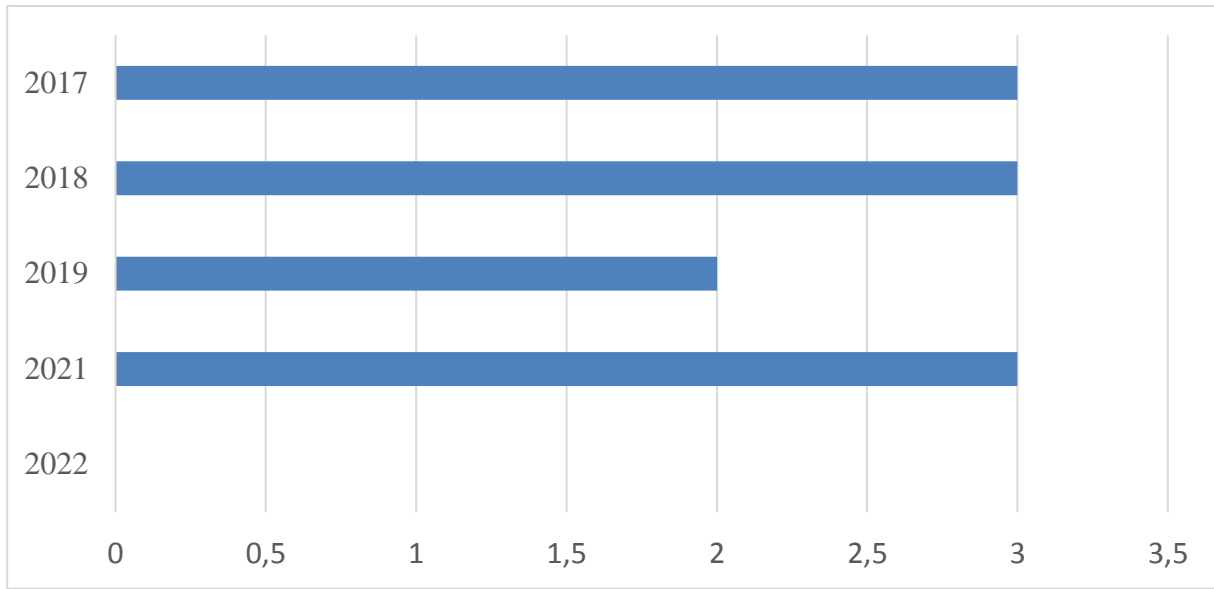


Grafik 1. Araştırmaya dâhil edilen tezlerin türleri

Grafik 1. incelendiğinde alanda yapılan 14 tez çalışmasından dördünün yüksek lisans (Kavla, 2022; Razzaghi, 2022; Türk, 2018; Yetiz, 2022), diğer onunun ise doktora tezi (Büyüköksüz, 2021; Demirci Seyrek, 2017; Ercengiz, 2017; Kaya, 2019; Kaya Akdemir, 2018; Tümlü, 2021; Uğur, 2018; Usta, 2017; Yalnız, 2019; Yapan, 2021) olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmalarının çoğunluğunun doktora tezi olduğu ortaya çıkmaktadır.

3.2. Araştırma Yılları

Araştırmaya dâhil edilen tezlerin yıllara göre analizi Grafik 2’de verilmiştir.

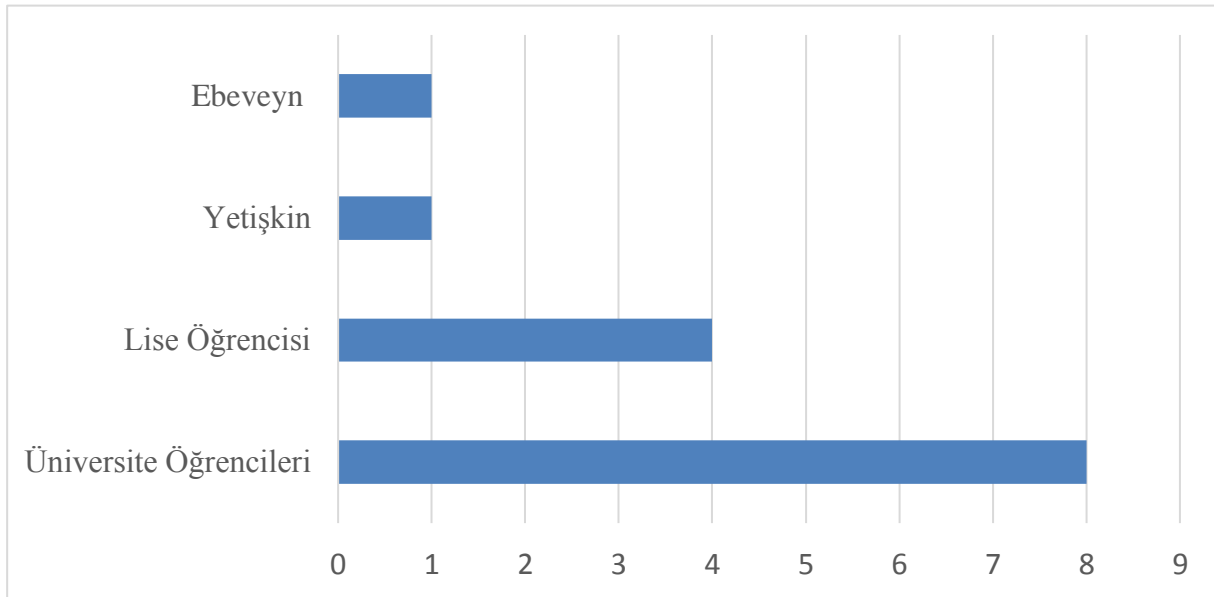


Grafik 2. Yıllara göre yayımlanan tez sayısı

Ulusal tez çalışmalarının yıllara göre dağılımına bakıldığında 2019 yılında iki çalışma (Kaya, 2019; Yalnız, 2019); 2022 (Kavla, 2022; Razzaghi, 2022; Yetiz, 2022); 2021 (Büyüköksüz, 2021; Tümlü, 2021; Yapan, 2021); 2018 (Kaya Akdemir, 2018; Türk, 2018; Uğur, 2018) ve 2017 yılında (Demirci Seyrek, 2017; Ercengiz, 2017; Usta, 2017) üçer çalışma olduğu görülmektedir.

3.3. Örneklem Türüne Göre Tez Sayısı

Araştırmaya dahil edilen çalışmaların örneklem türüne göre analizi Grafik 3'te verilmiştir.

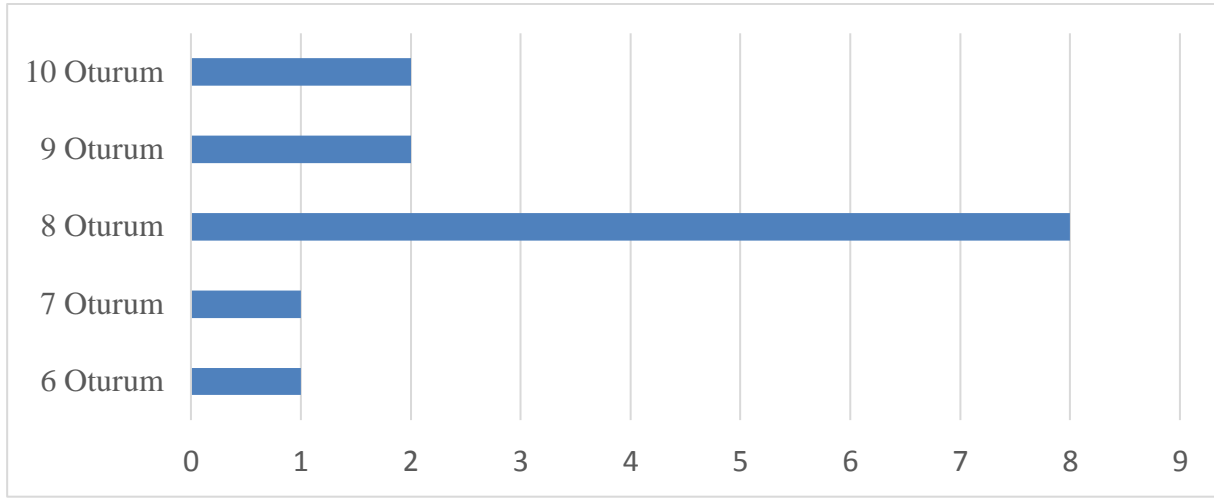


Grafik 3. Örneklem türüne göre tez sayısı

Grafik 3. incelendiğinde yürütülen ulusal tezlerin örneklem grupları değişiklik göstermektedir. Araştırmalardan sekizin üniversite öğrencileri (Demirci Seyrek, 2017; Ercengiz, 2017; Kaya, 2019; Kaya Akdemir, 2018; Uğur, 2018; Türk, 2018; Razzaghi, 2022; Yetiz, 2022) dördünün lise öğrencileri (Büyüköksüz, 2021; Usta, 2017; Yalnız, 2019; Yapan, 2021) üzerinde yürütüldüğü görülmektedir. Ebeveynler (Tümlü, 2021) ve yetişkinler (Kavla, 2022) üzerinde de yapılan birer çalışma mevcuttur.

3.4. Oturum Sayısına Göre Tez Sayısı

Araştırmaya dâhil edilen çalışmaların oturum sayısına göre analizi Grafik 4'te verilmiştir.



Grafik 4. Oturum sayısına göre tez sayısı

Araştırmaya dâhil edilen ulusal tezler incelendiğinde yürütülen KKT temelli psikoeğitim programlarının sekizin sekiz oturumdan oluştuğu (Demirci Seyrek, 2017; Kaya Akdemir, 2018; Kavla 2022; Razzaghi, 2022; Uğur, 2018; Usta, 2017; Yalnız, 2019; Yetiz, 2022) görülmektedir. Dokuz (Ercengiz, 2017; Tümlü, 2021) ve on (Büyüköksüz, 2021; Yalnız, 2019) oturumdan oluşan ikişer; altı (Kavla, 2022) ve yedi (Yapan, 2021) oturumdan oluşan birer psikoeğitim programı mevcuttur.

3.5. Araştırmada Çalışılan Konular

KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmalarına bakıldığında “Öz şefkat düzeyleri (Yetiz, 2022), duygusal yeme davranışı (Kavla, 2022; Türk, 2018), başa çıkma yeterliği (Kaya Akdemir, 2018), yaşamın anlamı (Demirci Seyrek, 2017), benlik saygısı (Büyüköksüz, 2021), psikolojik uyum (Tümlü, 2021), akran zorbalığı (Yalnız, 2019), beden imgesi esnekliği (Kaya, 2019), sosyal görünüş kaygısı (Usta, 2017; Razzaghi, 2022), karar verme stilleri (Ercengiz, 2017), olumsuz değerlendirilme korkusu (Uğur, 2018) ve sınav kaygısı (Yapan, 2021)” gibi konu başlıklarının çalışıldığı görülmektedir. Duygusal yeme ve sosyal görünüş kaygısı konularının iki farklı araştırmacı tarafından farklı zamanlarda ele alındığı görülmektedir.

3.6. Çalışmalarda Kullanılan Etkinlikler

Gözden geçirilen on doktora, dört yüksek lisans tezi incelendiğinde program boyunca oturumlarda Kabul ve Kararlılık Terapisinde kullanılan cenaze, bilgisayar, eller, gökyüzü, çin parmak tuzağı gibi metaforlar; farkındalık, kuru üzüm, satranç, kendinlik, değerler egzersizleri; yakınlaşma ve uzaklaşma matrisi, beden tarama gibi etkinlikler kullanılmıştır. Ayrıca tüm programlarda ev ödevlerinden faydalanılmıştır.

3.7. Çalışmalarda Kullanılan Modeller

Araştırma kapsamındaki tezler araştırma modeline göre incelendiğinde; altı araştırmanın (Ercengiz, 2017; Kaya Akdemir, 2018; Kavla, 2022; Usta, 2017; Yalnız, 2019; Yetiz, 2022) 2x3'lük split-plot desende (deney/kontrol grupları X ön-test/son-test/izleme testi), bir araştırmanın (Demirci Seyrek, 2017) solomon dört gruplu deneysel desende (2 deney 2 kontrol olmak üzere 4 gruptan oluşan modelde biri deney ve biri de kontrol grubu olmak üzere iki grup üzerinde öntest işlemi uygulanırken, sontest işlemi dört grup üzerinde gerçekleştirilir), üç araştırmanın (Büyüköksüz, 2021; Razzaghi, 2022; Uğur, 2018) 2x2'lik gerçek deneysel desende (deney/kontrol grupları X ön-test/son-test), bir araştırmanın (Kaya, 2019) 3x3'lük split plot faktöriyel karışık desende (ön-test/son-test/izleme testi X deney/kontrol/plasebo), bir araştırmanın 3x4'lük split plot faktöriyel karışık desende (deney 1, deney 2 ve kontrol X ön-test, son-test, izleme I ve izleme II) planlandığı görülmektedir (Yapan, 2021). Yapılan çalışmalardan biri Öntest Sontest Kontrol Gruplu Yarı Deneysel Modelde (Türk, 2018) yürütülmüştür. Tümlü'nün (2021) karma yöntem araştırmaları içerisinde yer alan iç içe desene uygun olarak yapmış olduğu araştırmanın deneysel müdahale aşamasını içeren nicel kısımda deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplu öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden oluşan 3x3'lük deneysel model kullanılmıştır.

3.8. Araştırmalara İlişkin Sonuçlar

Ele alınan araştırmalara yönelik sonuçlar incelendiğinde, Yetiz'in (2022) pandemi sürecinde KKT temelli çevrimiçi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada araştırma grubunu Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 16 öğrenciden oluşmaktadır. Deney grubuna 8 oturumluk çevrimiçi KKT temelli psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonucunda, deney grubu katılımcılarının öz şefkat düzeylerinin arttığı ve bu etkinin bir ay sonrasında yapılan izleme sürecinde de kalıcılığını sürdürdüğünü görülmüştür. Kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat düzeylerinde ise herhangi bir farka rastlanmamıştır. Dolayısıyla KKT temelli çevrimiçi psikoeğitim programının pandemi döneminde eğitimleri çevrimiçi olarak devam eden üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini arttırmada etkili olduğunu söylenebilmektedir.

Kavla (2022) Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahale programının yetişkinlerdeki duygusal yeme davranışına etkisinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada 24'ü deney toplam 45 yetişkin kadın katılımcı çalışmış ve çalışmada KKT grubunda yer alan katılımcılara altı oturum; kontrol grubuna ise kendilerinden deney grubuyla eş zamanlı olarak son testler alındıktan sonra bir günlük KKT atölyesi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, deney grubundaki katılımcıların duygusal yeme puanlarında anlamlı bir azalma olduğu ve bu azalmanın izleme ölçümü sürecinde de devam ettiği görülmüştür.

Razzaghi (2022) Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı ve kabul ve eylem düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek üzere yapmış olduğu çalışmada 22 deney 17 kontrol grubu olmak üzere 39 üniversite öğrencisi ile çalışmış ve çalışma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eylem düzeyinin KKT programından önce ve sonra anlamlı değişim göstermiştir. deney grubunun sosyal görünüş kaygı düzeyinde anlamlı azalma görülmüştür.

Yapan (2021) yapmış olduğu çalışmada lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyini azaltmaya yönelik hazırlanan Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programını geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli psikoeğitim programı ile karşılaştırmıştır. Çalışmada KKT grubunda yer alan deneklere yedi oturum, BDT grubunda yer alan deneklere ise sekiz oturumluk psikoeğitim programı uygulanmış; kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırma sonuçları hem KKT hem BDT'nin öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu; bu etkinin izleme dönemlerinde de devam ettiğini görülmüştür.

Büyüköksüz'ün (2021) Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı temelli grup psiko-eğitimi ile ergenlerin benlik saygısı puanlarını yordamada öz-şefkat ve yaşantısal kaçınma puanlarının aracılık rolünü incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada 20'si deney 17'si kontrol grubunda olmak üzere İstanbul Kadıköy Lisesi'nde öğrenim gören 10. ve 11. sınıf 37 öğrencisi ile çalışmış ve araştırma sonucunda öğrencilere uygulanan grup psikoeğitim programının, öğrencilerin benlik saygısını arttırmada etkili olduğu görülmüştür.

Tümlü'nün (2021) Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı psikoeğitim programının 3-6 yaş aralığındaki otizm spektrum bozukluğu [OSB] olan çocuk anne ve babalarının psikolojik uyumları (psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu) üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışma araştırma kriterlerine uygun 22 anne (11'i deney grubu ve 11'i plasebo grubu) ve 20 baba (10'u deney grubu ve 10'u plasebo grubu) olmak üzere toplam 42 ebeveyn ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda hem anne hem de babaların deney ve plasebo gruplarında programın psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarının her biri üzerinde benzer etkiye sahip olduğunu, ancak bu etkinin izleme sürecinde deney grubunda artış gösterdiği, plasebo grubunda ise azaldığı bulunmuştur. Dolayısıyla bu bulgulardan yola çıkarak KKT'ye dayalı psikoeğitim programının OSB'li çocuğa sahip anne ve babaların psikolojik uyumlarını arttırmada etkili olduğu söylenebilir.

Kaya (2019) Kabul Kararlılık Terapisine dayalı olarak geliştirilen beden imgesi esnekliği grup psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin beden imgesi esnekliği düzeylerini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada 11 deney, 12 plasebo, 12 kontrol grubundan olmak üzere 35 üniversite öğrencisi ile çalışmış ve çalışma kapsamında deney grubuna 8 oturumluk beden imgesi esnekliği psikoeğitim programı uygulanmış, plasebo grubuna ise kişisel gelişim başlığı altında farklı uygulamaları içeren bir program uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Çalışma sonucunda KKT'ye dayalı beden imgesi esnekliği programının öğrencilerin beden imgesi esnekliklerini artırdığı görülmüştür.

Yalnız (2019) Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Çorum'da Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir lisede öğrenim gören 24 öğrenci ile on oturumluk Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli psikoeğitim programı yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, deney grubunda yer alan ergenlerin akran zorbalığı düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de değişmediği görülmüştür. Kontrol grubundaki katılımcıların ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Kaya Akdemir (2018) başa çıkma yeterliği üzerine hazırlanmış olduğu KKT yönelimli psikoeğitim programında 2015- 2016 eğitim öğretim yılında Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi İngilizce Hazırlık Programı'nda öğrenim gören 10'u deney 10'u kontrol grubunda olmak üzere toplam 20 öğrenci ile çalışmıştır. 8 oturumluk KKT yönelimi psikoeğitim programı sonucunda programın başa çıkma yeterliği düzeyini arttırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de değişmediği görülmüştür.

Türk (2018) öğrencilerin duygusal yeme, kontrolsüz yeme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkma davranışları üzerine hazırlanan farkındalık temelli psikoeğitim programında Akdeniz Üniversitesi Eğitim ve Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören 6 deney 6 kontrol grubu olmak üzere 12 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Çalışma sonucunda deney grubundaki katılımcıların duygusal yeme ve olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanları anlamlı derecede azalırken kontrol grubunda herhangi bir değişime rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra hem deney hem kontrol grubunun duygularla başa çıkma puanlarında anlamlı bir değişim olmadığı görülmüştür.

Uğur'un (2018) KKT yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkililiğini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışma 2015-2016 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden 13'ü deney 13'ü kontrol olmak üzere toplam 26 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna, olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmaya yönelik hazırlanmış KKT'ye dayalı 8 oturumluk psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale programı uygulanmamıştır. Araştırma sonucunda KKT odaklı psikoeğitim programının katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin üç aylık izleme süreci sonrasında da kalıcılığını koruduğu görülmüştür.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim programlarının etkisini inceleyen ulusal tez çalışmalarının derlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada ulaşılan 14 tez; türleri, yayımlanma yılları, çalışılan gruplar, oturum sayıları, çalışılan konular, kullanılan teknikler, kullanılan modeller, araştırmalara ilişkin sonuçlar kapsamında incelenmiştir. Araştırma sonucunda doktora tezi kapsamında yürütülen çalışmaların daha fazla olduğu ve ulusal literatürde yer alan KKT'ye dayalı deneysel çalışmalar ilk olarak Demirci Seyrek (2017), Ercengiz (2017) ve Usta'nın (2017) 2017'de yapmış oldukları tez çalışmaları ile başlamış olduğu görülmektedir.

Öz şefkat düzeyleri, duygusal yeme davranışı, başa çıkma yeterliği, yaşamın anlamı, benlik saygısı, psikolojik uyum, akran zorbalığı, beden imgesi esnekliği, sosyal görünüş kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sınav kaygısı gibi birçok farklı alanda yapılan çalışmalar olmakla beraber sosyal görünüş kaygısı ve duygusal yeme üzerine yapılan çalışmaların daha fazla olduğu ve uygulanan programların bağımlı değişkenler üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Elde edilen verilere göre programların büyük bir çoğunluğunun 8 oturumdan oluştuğu ve çalışmaların genellikle 2x3'lük split-plot desende yapıldığı dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalarda program süresince oturumlarda metaforlar, farkındalık egzersizleri ve ev ödevleri gibi Kabul ve Kararlılık Terapisinde kullanılan etkinliklerden faydalandığı görülmektedir. Kullanılan metaforlar psikolojik esneklik modelinde yer alan süreçlerin daha iyi anlaşılması noktasında katkı sağlamaktadır.

KKT temelli psikoeğitim programlarının özellikle üniversite öğrencilerine yönelik geliştirildiği görülmektedir. Lise öğrencileri ile yapılan çalışmaların da etkili olduğu düşünüldüğünde okullarda uygulanmak üzere ortaokul ve ilkokul öğrencilerine yönelik Kabul Kararlılık temelli programların hazırlanması önemlidir. Yapılan çalışmaların örneklem gruplarına bakıldığında üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmaların yoğunlukta olduğu, bunun yanı sıra yaşlılarla yapılan bir çalışma olmadığı dikkat çekmektedir. Kaplan ve Keser (2022) geropsikiyatrik bakımda uygulanan KKT'nin etkin bir yöntem olduğuna dikkat çekmek amacıyla yapmış oldukları derleme çalışmasında bu alanda yapılmış uluslararası çalışmaları incelemiş ve KKT'nin, yaşlılarda yaşam kalitesi, diyabete bağlı duygusal rahatsızlıklar, ölüm korkusu kronik ağrı şiddeti, anksiyete, depresyon ve sosyal uyum üzerinde etkili olduğu ve olarak yaşam kalitesini yükselttiği sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla

yaşlılara yönelik KKT temelli programların hazırlanması bireylerin yaşlanma sürecine bağlı olarak yaşadıkları fiziksel, sosyal ve psikolojik farklılıklar noktasında onlara yardımcı olacaktır.

5. BEYAN

Araştırma ve Yayın Etiği: Yapılan çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul İzni Beyanı: Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

Araştırmacıların Makaleye Katkı Oranı Beyanı: 1. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç) 2. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç)

Çıkar Çatışması Beyanı: Araştırmacılar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek veya Teşekkür Beyanı: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

6. KAYNAKÇA

Büyüköksüz, E. (2021). *Kabul ve kararlılık yaklaşımı temelli grup psiko-eğitimi ile ergenlerin benlik saygısı puanlarını yordamada öz-şefkat ve yaşantısal kaçınma puanlarının aracılık rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel F. (2022). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. İstanbul: Pegem Akademi.

Demirci Seyrek, Ö. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kabul ve kararlılık terapisine dayalı psiko-eğitim programının yaşamın anlamı düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Ercengiz, M. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisini yönelimli psiko-eğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Kaplan, T., & Keser, İ. (2022). Geropsikiyatrik bakımda etkili bir hemşirelik girişimi: Kabul ve Taahhüt Terapisi. *Gevher Nesibe Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(9), 58–68. <https://doi.org/10.46648/gnj.138>

Kavla, B. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisini temelli müdahalenin yetişkinlerdeki duygusal yeme davranışına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi. İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kaya Akdemir, M. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisini yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Kaya, S. (2019). *Kabul ve kararlılık yaklaşımı temelli grup psiko-eğitiminin beden imgesi esnekliği üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Razzaghi, P. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisini yönelimli psiko- eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Lefkoşa.

Tümlü, C. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisine dayalı psiko-eğitim programının otizm spektrum bozukluğu olan çocuk (3-6 yaş) anneleri ve babalarının psikolojik uyumlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Türk, M. (2018). *Farkındalık temelli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisini yönelimli psiko-eğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisini yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yalnız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yapan, S. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi ve bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programlarının sınav kaygısına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Yetiz, G. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

7. EXTENDED ABSTRACT

It is one of the leading approaches among the third-generation behavioral therapies based on behavioral therapies (Hayes, Strosahl & Wilson, 2011; as cited in Tümlü, 2021) which is “The basis of Acceptance and Commitment Therapy is to escape from feelings or thoughts, instead of trying to get rid of them, it is aimed to move towards a valuable life by contacting the painful experience, opening a place for it” (Harris, 2009; as cited in Yetiz 2022, p. 3). Acceptance and Commitment Therapy provides assistance at the point of accepting those who are out of one's control and engaging in behaviors that will contribute to living a more meaningful life (Kul, & Türk, 2020). Trying to control, fight and eliminate unwanted emotions, thoughts and inner experiences causes these experiences to take more place in the mind (Hayes, 2004; as cited in Tümlü, 2021). While this situation is called "Psychological Rigidity", it also constitutes the definition of psychopathology in the ACT language (Hayes et al., 2012; as cited in Büyüköksüz, 2021). ACT; it aims to create psychological flexibility so that individuals can lead a life in line with the values that are important to them. Psychological flexibility is “individuals' being in the moment by approaching their experiences with attention and openness and exhibiting values-oriented behaviors” (Harris, 2017; as cited in Tümlü, 2021, p. 20). Six basic processes are mentioned in increasing psychological flexibility. These; acceptance, cognitive dissociation, flexible contact with the moment, contextual self, values and value-oriented behaviors.

Acceptance and Commitment therapy, which is one of the third wave cognitive-behavioral therapies that focuses on acceptance and the present moment in coping with the difficulties encountered in life, stands out with its new and original perspective on human suffering and psychological disorders (Ögel, 2015; as cited in Usta, 2017) and it is becoming increasingly widespread both in our country and in the world. This study will help to determine the theoretical framework in which this approach, which has been studied more and more recently, is discussed, and will contribute to the subsequent researchers' access to up-to-date information.

In this study, which was conducted to compile national thesis studies examining the effect of Psycho-educational programs prepared on the basis of Acceptance and Commitment Therapy, 14 thesis types reached, publication years, groups studied, number of sessions, topics studied, techniques used, models used, results related to research were examined. In this study, situation analysis design, one of the qualitative research methods, was used. Data were collected through document analysis and subjected to content analysis. Case studies are research in which an entity is defined and customized based on space and time, also known as case study (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2022, p. 24). While collecting the data, 12.12.2022 was determined as the last date. The data obtained as a result of the scanning were collected under the headings of date, type, number of sessions, study group, variables, activities used and research models. Within the scope of the study, a literature search was carried out in the database of National Thesis Center (YÖK-TEZ), covering the national theses written in Turkish on Acceptance and Commitment Therapy, with restrictions between the years 2012-2022. Key words "Acceptance and Commitment therapy", "Acceptance Stability Program" were used. Since four of the studies were written in the Department of Nursing and the access of one of them was restricted by the author, they were not included in the study. Therefore, in the first stage of the literature review, 19 studies were reached and 14 studies were considered within the scope of the research.

As a result, it is seen that there are more studies carried out within the scope of the doctoral thesis, there are more studies on social appearance anxiety and emotional eating, although there are studies in many different fields, and the programs applied are effective on dependent variables. When looking at the sample groups of the studies conducted, it is noted that the studies conducted with university students are intensive, besides, there are no studies conducted with the elderly, primary and secondary school students. It may be suggested to the researchers to prepare psychoeducational programs based on Acceptance and Commitment Therapy for different sample

groups. It is thought that the preparation of Acceptance and Commitment Therapy-based programs especially for the elderly will help them in terms of the physical, social and psychological differences that individuals experience due to the aging process.