

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKO-
EĞİTİM PROGRAMININ KARAR VERME STİLLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Mustafa ERCENGİZ

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. ALİ HAYDAR ŞAR**

MAYIS 2017

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKO-
EĞİTİM PROGRAMININ KARAR VERME STİLLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Mustafa ERCENGİZ

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. ALİ HAYDAR ŞAR**

MAYIS 2017

BİLDİRİM

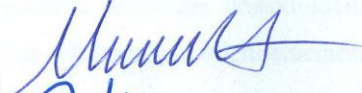
Hazırladığım Tezin tamamen özgün olarak bana ait olduğunu, Akademik ve Etik Kurallara Tamamen uyduğumu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.


Mustafa ERCENGİZ




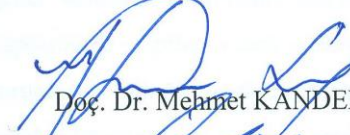
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI


Bu doktora tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan Doç. Dr. Mustafa KOÇ 

Üye Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR (Danışman) 

Üye Doç. Dr. Mustafa BEKTAŞ 

Üye Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR 

Üye Yrd. Doç. Dr. Gülşah TURA 

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

20.6/2017



Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Her anlamda hızla gelişen dünyada her an karar verme durumuyla karşı karşıya kalınmaktadır. Modern dünyanın bu hızlı değişimlerine uygun kararlar alabilmek ve bu kararlara uyum sağlayabilmek bireyler için çok büyük bir problem alanı haline dönüşmüştür. Yapılan araştırmalarda psikolojik bozuklukların önemli bir kısmını verilen kararların ya da mevcut durumun kabullenilememesi neticesiyle oluştuğu belirlenmiştir. Yeni bir durumla ilgili karar verme ve bu kararı kabullenme psikolojik sağlığın en önemli parametrelerinden birini oluşturmaktadır. Birey hayatında önemli yeri olan karar verme ve verilen karara uyum sağlama ile ilgili ortaya çıkabilecek psikopatolojilerin önlenmesi ve sağaltımları amacıyla birçok psikoterapi yöntemi ortaya çıkmıştır. Yeni nesil bir terapi yöntemi olan Kabul ve Kararlılık Tterapisi de genel anlamda psikopatolojilerin sağaltımı amacıyla ortaya çıkmıştır. Araştırma kapsamında yapılan incelemelerde bireylerin çoğunluğunda karar verme ile ilgili sorunların olduğu gözlemlenmiştir. Kabul ve Kararlılık Terapisinin de doğası incelendiğinde karar verme sorunsalı üzerinde durduğu görülmüştür. Bundan dolayı Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli bir psikoeğitim programı hazırlanması fikri oluşmuş ve yapılan çalışmanın bireylerin temel sorunsallarında biri olan karar vermede yaşanan zorlanmalarla ilgili problemlerin giderilmesinde rehber bir çalışma olması amaçlanmıştır.

TEŞEKKÜR

Tez çalıőmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan değerli danışman hocam sayın Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR'a, ilgisini ve önerilerini göstermekten kaçınmayan sayın Doç. Dr. Mustafa KOÇ, Doç.Dr. Mustafa Bektaş ve Doç.Dr. Hüseymn alıőkan'a sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Çalıőmalarım boyunca yardımını hiç esirgemeyen değerli arkadaőım Mustafa SAVCI, Erol UĞUR ve Serdar SAFALI'ya teőekkürü bir borç bilirim. Akademik yaőantımda yol göstericiliği ve desteği ile çalışma motivasyonuma güç katan ve sohbetleri ile beni aydınlatan değerli hocam Doç. Dr. Mehmet TEYFUR'a sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Çalıőmalarım boyunca maddi ve manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan Eőim Elif ERCENGİZ'e Güler yüzüyle yaőamıma renk katan canım kızım İkranur Efőan'a ve varlıklarıyla bana güç katan sevgili Annem Sebiha ERCENGİZ'e, Abilerim Eyüp ERCENGİZ ve Vefa ERCENGİZ'e sonsuz teőekkürler ederim.

ÖZET

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ KARAR VERME STİLLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Ercengiz, Mustafa

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim
Dalı

Danışman: Doç Dr. Ali Haydar ŞAR

Mayıs, 2017, xvi+ 227 Sayfa.

Bu araştırma kapsamında Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli geliştirilen psikoeğitim programının bireylerin karar verme stilleri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Araştırma 2015-2016 Eğitim- Öğretim yılı Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli kademe ve bölümlerinde okuyan gönüllü olan bireyler arasından yansız atamayla gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların belirlenmesinde Karar Verme Stilleri Ölçeği kullanılmış ve ölçeğin alt boyutlarından en yüksek puanı alan katılımcılarla görüşme yapıldıktan sonra araştırmaya gönüllü olan katılımcılar arasından kura yöntemiyle araştırma gruplarına (deney n = 12, kontrol n= 12) seçkisiz atama yapılmıştır.

Araştırma kapsamında deney grubuna Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli haftada bir gün 90 dakikalık oturumlardan oluşan psikoeğitim programı uygulanmış ve kontrol grubunda yer alan katılımcılara ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

Deney grubunda yer alan katılımcılara araştırmacı tarafından geliştirilen karar verme kavramının tanıtılması, karar verme stilleriyle ilgili farkındalık oluşturulması ve değerler yönelimli farkındalık oluşturulmasını amaçlayan psikoeğitim programı uygulanmıştır.

Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları X ön-test/son-test/izleme testi) split plot desen kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Scott ve Bruce, 1995

tarafından geliştirilen Taşdelen, (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan Karar Verme Stilleri Ölçeği (Oturum çalışmaları başlamadan 2 hafta önce oturum çalışmaları sona erdikten hemen sonra ve oturum çalışmalarının bitiminden 3 ay sonra uygulanmıştır) ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu (KBF) uygulanmıştır. Bu ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde, ölçüm ve gruplar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek için, tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Üç ölçümden (öntest-sontest ve izleme) elde edilen veriler SPSS 17 paket programıyla analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi olarak .05 alınmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; Müdahale*zaman etkisinin Bağımlı Karar Verme Stilinde ve Kaçınmacı Karar Verme Stilinde anlamlı olduğu belirlenirken; Anlık Karar Verme Stilleri, Sezgisel Karar Verme Stilleri, Rasyonel Karar Verme Stillerinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Bağımlı ve Kaçınmacı Karar Verme Stillerinde oluşan farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırma testi ve varyans analizinden yararlanılmıştır. Edinilen bulgulara göre Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının bireylerin Bağımlı Karar Verme Stillerinde anlamlı düzeyde düşüşler oluşturduğu ve bu düşüşün izleme testinde de devam ettiği belirlenmiştir.

Kaçınmacı Karar Verme Stili için uygulanan Bonferonni uyumluluk testi ve varyans analizi sonucunda ise Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının bireylerin Kaçınmacı Karar Verme Stillerinde anlamlı düzeyde düşüşler oluşturduğu ve bu düşüşlerin izleme sürecinde de devam ettiği belirlenmiştir. Araştırma kapsamında edinilen bulgular tartışılmış, yapılacak olan çalışmalar için, araştırmacılar için ve araştırma sonuçlarıyla ilgili önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikoeğitim, Karar Verme Stilleri, Kabul ve Kararlılık Terapisi

ABSTRACT

THE EFFECT OF PSYCHO-TRAINING PROGRAMME RELATED ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY ON DECISION MAKING STYLES

Ercengiz, Mustafa

Doctoral Dissertation, The Department of Educational Sciences, The Subfield of
Psychological Services in Education

Supervisor: Associate Professor. Ali Haydar ŞAR

May, 2017.xvi+ 227 Pages.

This study examines the effect of psycho- training programme improved based on Acceptance and Commitment Therapy on individuals' decision making styles. The participants of the study were randomly picked out of the students from different departments of Faculty of Education in Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi. Decision making styles scale were used to determine the participants. After interviewing the individuals taking the highest scores from the scale, volunteers of them were randomly separated into two groups as experimental group (n:12) and control group (n=12). Experimental group were trained through a psycho-training programme based on Acceptance and Commitment Therapy along 90 minutes once a week; however, no action was taken on the participants in the control group. The experimental group experienced a psycho-training programme aiming that the participants learn the concept of decision making, be aware of decision making styles and have a valued based awareness. In the study, 2*3 split pilot design (Experiment/ Control groups *pre-test/post-test/ monitoring test) were used. Data were gathered through a decision making styles scale which developed by Scott and Bruce, 1995 and translated in Turkish by Taşdelen, 2002 (It was applied two weeks ago from sessions, shortly after sessions, and three months after the end of sessions) and a personal information form generated by the researcher. To determine whether there is any significant difference between measurements and groups, two-factor variance analysis technique were utilized for iterative measurements on one factor. Data from

three measurements (pre-test, post-test, and monitoring) were analyzed through SPSS 17 program and significance level was determined as .05. The findings indicate that the effect of Intervention*Time is significant on dependent decision making style and avoidant decision making. However, Intervantion*Time does not have a significant effect on instant decision making styles, intuitive decision making styles, rational decision making styles. Bonferonni compatible multiple comparison test and variance analysis were used to determine reason of the difference on Dependent and Avoidant Decision Making Styles. According to the findings, the psycho-training programme oriented Acceptance Committment Therapy significantly decrease individuals' dependent decision making styles and the decrease has contiuned throughout the monitoring test. Bonferonni compatible test and variance analysis on Avoidant Decision making point out that the psycho-training programme oriented Acceptance Committment Therapy significantly decrease individuals' avoidant decision making styles and the decrease has contiuned throughout the monitoring test. The findings were discussed and some implications were presented for future studies and other researchers.

Keywords: Psychoeducation, Decision Making Styles, Acceptance and Commitment Therapy

İÇİNDEKİLER

Bildirim	i
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	ii
Ön Söz	iii
Teşekkür	iv
Özet	v
Abstract	vii
İçindekiler	ix
Bölüm I	1
Giriş	1
1.1 Problem Cümlesi	7
1.3 Araştırmanın Önemi	8
1.4 Varsayımlar	10
1.5 Sınırlılıklar	10
1.6 Tanımlar	11
1.7 Kısaltmalar	12
Bölüm II	13
Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar	13
2.1. Karar Kavramı, Tanımı ve Önemi	13
2.2. Karar verme Kavramına İlişkin Görüşler	14
2.3. Karar verme Süreci ve Aşamaları	16
2.4. Karar verme İle İlgili Kuramlar	19
2.4.1. Normatif, Rasyonel Karar Kuramı	20
2.4.2. Betimsel Karar Kuramı	21
2.4.3. Hem Rasyonel Hem De Betimsel Karar Kuramları	22
2.5. Karar verme Stilleri	23

2.6. Karar verme Stilleriyle İlgili Yapılan Araştırmalar	26
2.6.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	26
2.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	35
2.7.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Felsefik ve Teorik Temelleri.....	37
2.7.2. Fonksiyonel Bağlamsalcılık	38
2.8.Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Psikopatoloji Görüşü	50
2.9.1. Deneysel Kaçınma	52
2.9.2. Farkındalık Düzeyinin Düşük Olması.....	54
2.9.3.Bilişsel Kaynaşma	54
2.9.4.Değerlerin Farkında Olmama.....	55
2.9.5.Kullanışsız Eylem	55
2.9.6.Kavramsallaşmış Benliğe Bağlılık.....	56
2.10. KKT Yaklaşımına Göre Temel Model Süreçler	56
2.10.1.Temel Model	56
2.10.2. Psikolojik Esneklik	57
2.10.3. Şimdi ve Burada Olmak/ An'da Olmak	59
2.10.4. Kavramsallaştırılmış Benlik/ Benliğin Fark Edilmesi	61
2.10.5. Hareketsizlik, Dürtüsellik ya da Kaçınma Israrı/ Kararlı Eylem	62
2.10.6. Kabullenme	62
2.10.7.Bilişsel Ayrışma.....	63
2.10.8. Değerler.....	66
2.11. Psikolojik Danışma Süreci	67
2.12. Psikolojik Danışman'ın İşlevi ve Rolü	68
2.13. Kabul ve Kararlılık Terapisinde Kullanılan Teknikler	70
2.14. KKT'nin Etkililiğine İlişkin Araştırmalar.....	71
2.15. Kabul ve Kararlılık Terapisiyle İlgili Yapılan Araştırmalar	73

2.15.1.Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	73
2.15.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	74
Bölüm III.....	80
Yöntem.....	80
3.1.Araştırmanın Modeli	80
3.2.Çalışma Grubu	81
3.2.1. Deney ve Kontrol Grubunun Oluşturulması	82
3.2.2. Deney ve Kontrol Grubuna Katılacak Bireylerin Belirlenmesi İçin Yapılan Ön- Görüşme	84
1.3.Araştırmada Kullanılan veri Toplama Araçları.....	84
3.3.1. Bilgi Toplama Formu	84
3.3.2.Karar verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ).....	84
3.4.Grup Sürecinin Değerlendirilmesi İçin Kullanılan Formlar	90
3.4.1. Grup Oturumu Derecelendirme Formu	90
3.4.2. Sağaltım Süreci Değerlendirme Formu.....	91
3.5.Verilerin Toplanması	91
3.6.Araştırmanın İç ve Dış Geçerliğini Etkileyen Unsurlar ve Alınan Önlemler	92
3.7.Deneysel İşlemler.....	93
3.7.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programına İlişkin Genel Açıklamalar	93
3.7.2. Geliştirilme Süreci	93
3.7.3. Genel Özellikleri ve Amacı.....	94
3.7.4. Oturumların Genel Akışı.....	95
3.7.5. Karar verme Stilleri Psikoeğitimi Grup Uygulamaları Kuralları.....	96
3.8.Veriler Analiz Teknikleri	96
Bölüm IV.....	101
Bulgular.....	101

4.1.Karar verme Stilllerine Yönelik Denencelerin Test Edilmesi.....	101
4.1.1. Araştırmanın Birinci Denencesiyle İlgili Bulgular	101
4.1.2. Araştırmanın İkinci Denencesiyle İlgili Bulgular	108
4.1.3. Araştırmanın Üçüncü Denencesiyle İlgili Bulgular	110
4.1.4. Araştırmanın Dördüncü Denencesiyle İlgili Bulgular	113
4.1.5. Araştırmanın Beşinci Denencesiyle İlgili Bulgular	116
Bölüm V	121
Tartışma, Sonuç ve Öneriler	122
5.1. Araştırma Kapsamında Edinilen Bulgulara İlişkin Tartışmalar.....	122
5.1.1. Denence 1'e İlişkin Bulguların Tartışılması	122
5.1.2. Denence 2'ye İlişkin Bulguların Tartışılması	127
5.1.3. Denence 3'e İlişkin Bulguların Tartışılması	129
5.1.4. Denence 4'e İlişkin Bulguların Tartışılması	132
5.1. 5. Denence 5'e İlişkin Bulguların Tartışılması	137
5.2. Sonuçlar	142
5.2.1. Araştırmanın Birinci Denencesine İlişkin Sonuçlar.....	142
5.2.2. Araştırmanın İkinci Denencesine İlişkin Sonuçlar	144
5.2.3. Araştırmanın Üçüncü Denencesine İlişkin Sonuçlar	146
5.2.4. Araştırmanın Dördüncü Denencesine İlişkin Sonuçlar.....	147
5.2.5. Araştırmanın Beşinci Denencesine İlişkin Sonuçlar.....	149
5.3. Öneriler	150
5.3. 1. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler	150
5.3. 2. Yapılacak Olan Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	151
5.3. 3. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	152
Kaynakça.....	154
Ekler.....	185

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın Deneysel Deseni.	81
Tablo 2. DeneY ve Kontrol Grubunda Bulunan Katılımcıların, Karar Verme Stilleri Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler.....	97
Tablo 3. DeneY ve Kontrol Grubunun Ön-Test Puanlarına Ait Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları.....	98
Tablo 4. DeneY ve Kontrol Grubunun Ön-Test Puanlarına Ait Homojenlik Testi (Levene) Analiz Sonuçları	98
Tablo 5. DeneY ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları.....	100
Tablo 6. DeneY ve Kontrol Gruplarının Bağımlı Karar Verme Stilleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	102
Tablo 7. DeneY ve Kontrol Gruplarının Karar Verme Stilleri Ölçeği Bağımlı Karar Verme Alt Boyutunun Öntest, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları.....	102
Tablo 8. DeneY ve Kontrol Gruplarının Karar Verme Stilleri Ölçeği Bağımlı Karar Verme Alt Boyutunun Öntest, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına Betimleyici İstatistikler.....	103
Tablo 9. Bağımlı Karar Verme Stili Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre Anova Sonuçları	104
Tablo 10. DeneY ve Kontrol Gruplarının Bağımlı Karar Verme Stili Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonucu.....	104
Tablo 11. DeneY ve Kontrol Gruplarının Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stilleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	108
Tablo 12. DeneY ve Kontrol Gruplarının Karar Verme Stilleri Ölçeği Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Alt Boyutunun Öntest, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları	109

Tablo13. Kendiliğinden Anlık Karar Verme Stili Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre Anova Sonuçları	109
Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının Sezgisel Karar Verme Stilleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	111
Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının Karar Verme Stilleri Ölçeği Sezgisel Karar Verme Alt Boyutunun Ön Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları.....	111
Tablo 16. Sezgisel Karar Verme Stili Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre Anova Sonuçları	112
Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının Rasyonel Karar Verme Stilleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	114
Tablo 18. Deney ve Kontrol Gruplarının Karar Verme Stilleri Ölçeği Rasyonel Karar Verme Alt Boyutunun Öntest, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları.....	114
Tablo 19. Rasyonel Karar Verme Stili Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre Anova Sonuçları	115
Tablo 20. Deney ve Kontrol Gruplarının Kaçınmacı Karar Verme Stilleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	117
Tablo 21. Deney ve Kontrol Gruplarının Karar Verme Stilleri Ölçeği Kaçınmacı Karar Verme Alt Boyutunun Öntest, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları.....	117
Tablo 22. Kaçınmacı Karar Verme Stili Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre Anova Sonuçları	118
Tablo 23. Deney ve Kontrol Gruplarının Kaçınmacı Karar Verme Stili Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonu	118

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik Esneklik Kavramı Modeli.....	59
Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinin Etkileşim Grafiği.....	107
Şekil 3. Kendiliğinden –Anlık Karar Verme Stili Etkileşim Grafiği.....	110
Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Sezgisel Karar Verme Stili Puan Ortalamaları Grafiği	113
Şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Rasyonel Karar Verme Stili Puan Ortalamaları Grafiği.	116
Şekil 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Kaçınmacı Karar Verme Stili Puan Ortalamaları Grafiği	120

BÖLÜM I

GİRİŞ

1970 ve 1980’li yıllar teknoloji devriminin en yoğun yaşandığı dönem olarak tarihe geçmiştir. Özellikle iki kutuplu dünyada teknolojik gelişmelerin en çok yoğunlaştığı alanlar askeri teknoloji ve uzay teknolojilerine alt yapı sağlayacak özelliklere sahip olan telekomünikasyon ve bilgi işleme teknolojileri olmuştur. Telekomünikasyon ve bilgi işleme teknolojilerindeki hızlı gelişim kurumsal ve bireysel bilgi transferlerinde büyük kolaylıklar sağlamıştır (Bozkurt, 2000; Atasoy, 2007).

2000’li yıllara gelindiğinde 1970 ve 1980’li yılların bilgi birikimiyle yaygınlaşan elektronik iletişim ağı öğelerinin ekonomik olarak daha kolay ulaşılabilir olması bireysel kullanımın yaygınlaşmasını sağlamıştır. Böylelikle bireylerin dünyanın çeşitli kültürel yapılarıyla iletişime geçerek farklı kültürlerle tanışmasının önü açılmıştır. Toplumun en küçük yapıtaşı olan bireylerin bilişim veya teknoloji çağı olarak adlandırılan modern çağda maruz kaldığı yoğun kültürel enformasyon neticesiyle hızlı bir değişim yaşamasına sebep olmuştur. Bu durum bireylerin yaşamış olduğu toplumun kültürel öğelerine uyumunun yanında çok hızlı değişebilen ve bundan dolayı uyumsal zorlanmaların yaşanabildiği dijital kültüre uyum sağlamak zorunda kalmalarına sebep olmuştur. Dijital kültüre maruz kalan toplumlarda hızlı bir kültürel erozyon, değişim ve dezenformasyon yaşanması neredeyse kaçınılmaz hale gelmiştir (Bozkurt, 2000; Atasoy, 2007). Kültürel dezenformasyon, erozyon ve değişimin beraberinde getirmiş olduğu problemler günümüz bireylerinin uyumsal problemler yaşamasına ve dolayısıyla bu durum da bireylerin ruh sağlığı açısından olumsuz sonuçlar doğurmasına neden olmuştur (Al-Sharideh ve Goe, 1998).

Uyum, bireylerin içsel ve dışsal süreçlerinden kaynaklanan doğal ve toplumsal süreçler neticesiyle oluşan değişimlere alışma süreci olarak belirtilmekte ve bireyin kendi benliğiyle ve sosyal çevresiyle sağlıklı ilişki kurabilme, geliştirebilme ve sürdürebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Balcıoğlu, 2001; Köknel, 1993).

Bireylerin yoğun sosyolojik değişimler neticesiyle uyum sağlama süreçlerinde zorlanmalar yaşaması kaçınılmazdır. Uyum problemi, bireylerin içsel dünyalarında ve sosyal çevrelerinde meydana gelen değişimlere karşı sağlıklı bir alışma sürecinin oluşmaması neticesiyle meydana gelen çatışma durumudur (Kulaksızoğlu, 2004).

Araştırma sonuçları, özellikle ergenlik çağında bulunan bireylerin yoğun sosyal değişimler neticesiyle uyum problemleri yaşadığını ortaya koymuştur (Kalyencioğlu ve Kutlu, 2010; Erkan, Özbay, Cihangir ve Terzi, 2012). Bireyler yaşadıkları uyum problemleriyle baş edebilmek amacıyla uyum problemlerinin nedenlerinden olan yoğun sosyal değişimlerle ilgili karar verme mekanizmalarını kullanırlar (Selçuk, 2000; Clemen ve Reilly, 2001). Karar verme, belirli bir sorunsalın çözülmesi için, problem durumu ile ilgili bilgilerin analiz edilerek ve karşılaştırma yapılarak belirli bir neticeye varılması sürecidir (Yıkılmaz, 2001; Miller ve Byrnes, 2001). Diğer bir tanıma göre ise karar verme, bireyin herhangi bir ihtiyacının karşılanmasını sağlayan birden çok nesne veya aracın olması halinde hangi nesne ya da aracın varılmak istenen hedefe daha uygun olduğu belirlenmezliğinin oluşturduğu zorlanmanın giderilmesi amacıyla nesnelere veya araçlardan herhangi birinin tercih edilmesi için eyleme geçme sürecidir (Kuzgun, 2006). Karar verme, bireylerin yaşamlarının her evresinde kendini hissettirmektedir. Bireyin, sağlıklı olmasının kriterlerinden biri olan bireyin içsel yaşantısıyla uyumlu olma oranı, verilmiş veya verilecek olan kararların doğurmuş olduğu sonuçlarla ve sonuçlar neticesiyle yaşanan duygularla güçlü ilişkisi vardır (Çakır, 2004). Karar vermenin, karar verme sürecinde uygunluk derecelerine göre birden çok parametresinin olması karar vermeyi daha da karmaşık bir hale getirmektedir. Araştırmacılar, karar verme sürecini yargıya varma, araştırma, öğrenme ve hafıza gibi parametrelerin etkilediğini vurgulamaktadır (Mann, Harmoni ve Power, 1989).

Karar verme sürecinde en çok üzerinde durulan konuların başında karar verme stilleri gelmektedir (Taşdelen, 2001). Karar verme stilleri, karar verme sürecinde bireylerin kararlarının yönünü, karar verme sürecinin içeriğini ve sonucunu belirleyen içsel ve dışsal şartlardan etkilenen bir mekanizmadır (Payne, Bettman ve Johnson, 1993; Bavoľár ve Orosová, 2015). Karar verme stilinde sosyal süreçlerden yaş, cinsiyet, zekâ, sosyal sınıf, ırk / etnisite, ebvenyenlerin yapısı, dindarlık, mizaç ve sosyal çevre gibi faktörler etkilidir (Payne, Bettman ve Johnson, 1993; Strauss ve Clark, 1992; Fuligni ve Eccles, 1993; Schvaneveldt ve Adams, 1983; Payne ve Bettman,

2004). Karar verme stilleriyle ilgili birçok görüş ortaya atılmıştır. Karar verme stilini, Spicer ve Sadler-Smith (2005) bireyin karar verme durumu ile karşılaştığında öğrenilmiş, alışkanlık niteliğindeki tepki örüntüsü diye tanımlamıştır. Diğer bir karar verme stili tanımlamasında ise Scott ve Bruce (1995), karar verme stillerini sonradan kazanılmış bir alışkanlık olarak nitelendirmişlerdir ve karar verirken seçeneklerin belirlenmesi ve karar verme aşamasında bilgiyi düşünme ve işleme boyutlarının stiller arasında oluşabilecek ayrımların anahtarı olduğunu belirtmişlerdir.

Çalışmanın temel araştırma konularından olan karar verme stilleriyle ilgili öne atılan kuramlar arasında en çok dikkat çeken Scott ve Bruce (1995) tarafından ortaya atılan beş şekilde tanımlanan karar verme stili kuramı olmuştur. Bu karar verme stili yaklaşımına göre beş çeşit karar verme stili vardır. Bunlar: *Rasyonel Karar Verme Stili*, karar verme sürecinde alternatiflerin uygunluğunun mantık süzgecinden geçirildiği karar verme stilidir. *Sezgisel Karar Verme Stili*, karar verme sürecinde bireyin referans olarak önsezi ve duygulara güvenin kullanıldığı karar verme stilidir. *Bağımlı Karar Verme Stili*, bireyin çevresinin tavsiye ve yönergelerinin referans olarak aldığı karar verme stilidir. *Kaçınmacı Karar Verme Stili*; karar verme sorumluluğundan kaçınma eğiliminin görüldüğü karar verme stilidir. *Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili*; bireylerin karar verme sürecinde doğal süreçlerin etkili olduğu karar verme stilidir.

Karar verme teorisyenleri, etkili karar vermeyi ve karar verme stilini, bireyin içinde bulunduğu şartlar ile varılmak istenen durum arasındaki çelişkinin farkına varılması ile başlayıp, bu çelişkinin ortadan kaldırılması amacıyla çeşitli seçeneklerin tanımlanması ve değerlendirilmesi, planlama yapılması, eyleme geçilmesi ve eylemin sonuçlarının değerlendirilmesi, etkisiyle ilgili geri dönütlerin depolanmasını içeren çok boyutlu bir süreç olarak tanımlamışlardır (Korkut, 2004).

Modern yaşamın getirmiş olduğu hızlı değişimler, bireylerin doğru ve hızlı kararlar vermesini zorunlu hale getirmesinin yanında aynı zamanda bu durumu zorlaştırmaktadır. Hızlı ve doğru kararlar verme; günümüz bireylerinin toplum içerisindeki konumunu, uyumunu, kendilik saygısını ve bunlara bağlı olarak gelişen kaygı, çatışma, vb. sorunları tetikleyebileceği için günümüz bireylerinin yaşamlarında büyük bir önem teşkil etmektedir (Sarı, 2006). Modern toplumda karşılaşılan içsel ve dışsal süreçlerden kaynaklı problemlerin neden olduğu psikolojik zorlanmaların sağaltımının yapılması amacıyla birçok psikolojik danışma kuramı

veya kişilik kuramı ortaya atılmıştır. Psikolojinin gelişimi açısından oldukça önemli bir yere sahip olan bazı psikolojik yaklaşımlar; Psikanalistik yaklaşım, Davranışçı yaklaşım, Bilişselci, Yaklaşım ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlardır (Schultz ve Schultz, 2004).

Bilişselci Davranışçı yaklaşımlar, genel itibariyle üç kuşak olarak ele alınarak işlenir (Hayes 2004). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar; Skinner (1953) (1958), Wolpe ve Eysenck (1952) tarafından oluşturulmaya başlanılan ilk nesil kuramcılarında sonra 1950'lerde yayılmış ve 1960'larda psikanalistik geleneğin tedavi ve teorik yöntemlerine oluşan tepkileri de bünyesinde barındırarak gelişme göstermiştir. Bu yaklaşım, hayvanlar üzerinde yapılan laboratuvar deneyleriyle çalışmayı temel almıştır. Bu yaklaşımın odak noktasını, klasik ve edimsel koşullanma ilkelerinin kullanılarak davranış değişikliğinin gerçekleştirilmesi oluşturmuştur (Akt. Herbet ve Forman, 2011; Schultz ve Schultz, 2004; Çev. Aslay, 2007).

Hayes'e (2004) göre; 1960'ların sonunda başlayan ve 1990'lar boyunca devam eden ikinci nesil yaklaşımçılar ise psikopatolojide kullanılan dilin ve bilişin önemine değinmeye başlamışlardır. Psikolojik çalışmalardaki temel nokta, bireyin yaşam deneyimlerinin yorumlanmasına ve özellikle de bireylerin duygularının yorumlanmasına doğru kaymıştır. Bu alanda Ellis'in (1962) Akılcı Duygusal Davranışçı Sağaltımı ve Beck'in Bilişsel Sağaltımı, çığır açıcı nitelikte olmuştur (Herbet ve Forman, 2011; Hayes, 2004).

Üçüncü nesil yaklaşımlarda ise iç görü, farkındalık (mindfulness) ve kabul ile ilgili kavramların ağırlıkta olduğu görülmüştür. Psikolojik yaklaşımlar, hala bilimsel bir bakış açısına bağlı olsa da temel önem psikolojik ilkelerin pratik çevirisi ve geliştirilmesinden çok bileşenli iyileştirme programlarının etkililiğinin klinik ölçümlerinin test edilmesine doğru kaymıştır (Herbet ve Forman, 2011; Hayes, 2004).

Psikolojik kabul kavramı, zaman zaman bilişsel modellerde kullanılmasına rağmen özellikle anksiyete bozukluğunda bilişsel yeniden yapılandırma ile ilgili birincil veya ikincil bir rol oynamıştır. Hayes'in (2004) analizlerine göre; psikolojik kabul ve farkındalık kavramlarının önemi, Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın üçüncü kuşağında 1990'ların başından itibaren vurgulanmaya başlanmıştır. İkinci nesil yaklaşımlar gibi üçüncü nesil yaklaşımlar da psikopatoloji ve psikopatolojilerin sağaltımı teorileri,

bilişsel ve sözel süreçlerin önemini kabul ederler. Üçüncü kuşak Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, bireyin stres kaynağı olan duygu ve düşüncelerin değiştirilmesi çabası yerine psikolojik iyilik halinin deneyimlenmesinin geliştirilmesi amacıyla yargısız kabul tutumunun geliştirilmesini amaçlamaktadır. KKT, Bilişsel Davranışçı Sağaltım ailesinin çağdaş bir üyesidir. KKT, Davranışçı Sağaltımlar ve Bilişsel Sağaltımlarla hem benzer hem de farklı yönleri sahiptir (Herbet ve Forman, 2011; Hayes, 2004).

KKT, davranışçıların insan doğasına bakışı hakkında ciddi yanılsamaların olduğunu ileri sürmektedir. KKT, bilişsel teori tarafından açıklama getirilemeyen insan davranışlarının koşullandırılması çalışmalarına ilişkin eleştirilere açıklama getirmiştir. KKT, ayrıca bilişsel sağaltımının anlam ve amaç kavramlarıyla ilgili soruları da cevaplamaya çalışmaktadır. KKT, davranışların analizinde klasik davranış sağaltımlarına hem varoluşsal hem de bilişsel yaklaşımları kullanarak cevap vermektedir. KKT, sorunlu insan davranışlarına çözüm getirmeyi amaçlayan daha geniş bir bakış açısıyla insan sorunlarını çözümlenmeye çalışan bir bilim kanadıdır (Plumb, Stewart, Dahl ve Lundgren, 2009). KKT, geleneksel davranışların meşru eleştirileri olduğunu inanmaktadır. Bu eleştiriler ile tam bir anlaşılma söz konusu olamaz. Daha ziyade bu eleştirileri ele alan araştırmacıların tam olarak anlaşılamayan yönlerinin olduğunu kabul etmektedir (Forman ve Herbert, 2009).

KKT, dilin özellikle birçok psikolojik bozukluğun ve genel olarak bireyin acı çekmesinin merkezinde olduğu düşüncesine dayanmaktadır. KKT; dili, sahibi olduğu insanları tüketen bilinmez bir süreç olmaktan ziyade yararlı olduğunda kullanılabilir bir araç olabilmesi için kendi durumuna uyarlamak amacıyla kullanmayı tasarlamış bir müdahale yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, İlişkisel Çerçeve olarak adlandırılan insan dili ve idraki üzerine temel davranışsal araştırmanın genişleyen hattına ve Fonksiyonel Bağlamsalcılık denen pragmatik felsefik geleneğe dayanmaktadır (Hayes, Barnes-Holmes, ve Roche, 2001; Hayes, 2004; Harris, 2009).

KKT, sadece bir teknoloji (gelişim) değil; en teorik çalışmalardan en pratik çalışmalara kadar bir dizi kurala ve bir teoriye dayanan bütünleşmiş bir yaklaşım oluşturmaktadır. KKT, özel bir anomali tedavisi değildir; aksine özel problemler, hasta popülasyonu ve ayarlamalara odaklanan birçok danışma protokolünün gelişimini teşvik edebilecek genel bir yaklaşımdır. KKT, olasılığın şekillendirdiği davranış ve sözel ilişki ile ilgili bilimsel bilgiyi daha etkili teröpotik bir bütünle tümleşik hale getirir (Hayes, Stroshal ve Wilson, 2003).

KKT yaklaşımında, önemle üzerinde durulan belirli kavramlar vardır. Bunlar; *Psikolojik esneklik*, bilinçli bir insanoğlu olarak tamamen ve savunma yapmadan olduğu gibi ve ne olduğu söylendiği gibi değil, seçilen değerlerin çıkarına göre davranışta değişiklik yaparak veya ısrar ederek mevcut an ile temasa geçmek olarak tanımlanabilir (Hayes, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006). *Şimdi ve Burada Olmak/ An'da Olmak*, geçmişteki veya gelecekteki olaylara değil de içsel deneyimlerimizi ve çevremizdeki olayları şu anda gerçekleşmekteyken tecrübe ettiğimizde olur. *Anda olmak*, genellikle içsel ve dışsal olaylara karşı olayların olduğu esnada değerlendirme veya yargılama eklemeden esnek, değişken ve gönüllü bir şekilde ilgilenme olarak tanımlanır (Twohig, 2012; Harris, 2007). *Kavramsallaştırılmış benlik*, bireylerin içsel ve dışsal nedenlere bağlı olarak kendileri hakkında, kendilerinin kim olduğu hakkında varmış olduğu genel kanıdır (Hayes ve Gregg, 2001; Harris, 2009). *Kabullenme*, genel itibariyle bireyin yaşamış olduğu sosyolojik ve psikolojik zorlanmaların olduğu gibi kabullenilerek zorlu yaşantılardan kaçınmamasıdır (Harris, 2009; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006; Hayes, 2004). *Değerler*, bireyin yaşamında önemi olan ve bu öneminin yanından bireyin içsel ve dışsal uyumunun sağlanmasında önemli rol oynayan ve bireyin yaşamında anlam arayışında rehberlik eden her şey olarak tanımlanır (Hayes ve Strosahl, 2004; Hayes, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006; Harris, 2009). *Bilişsel ayrışma*, bir adım geride durarak zihnimizden geçen düşünceleri oluşturan hatıralardan uzaklaşarak onların izlenmesi olarak tanımlanabilir (Luoma ve Hayes, 2003; Harris, 2009). *Deneyimsel Kaçınma*, herhangi bir faaliyetin yapılmasının etkisiz, gereksiz ve pahalıya mal olması durumunda bireyin olumsuz düşünceler, duygular ve davranış kalıplarından kaçınmak amacıyla gerçekleştirmiş olduğu her türlü düşünsel, duygusal ve davranışsal eyleme denir (Hayes, Wilson, Gifford, Folette ve Strosahl, 1996). *Bilişsel kaynaşma*, bilişsel ayrışma kavramının zıt anlamlısı olarak düşünülebilir. Bilişsel Kaynaşma veya Birleşme kavramı sözel süreçlerin çok yoğun bir şekilde kontrol edilme çabası neticesiyle bireylerin düşüncelerine kapılması ve düşüncelerin birbirinden ayırt edilemeyecek bir hal alması durumu olarak tanımlanabilir (Harris, 2009). *Farkındalık*, herhangi bir yargıya varılmadan şimdiki An'a odaklanarak bireyin, kendi duygu ve düşüncelerini gözlemleyerek ayırđına varması durumudur (Ögel, 2015; Harris, 2009).

KKT yaklaşımına göre; zorlu yaşantıların oluşmasındaki temel neden bireylerin farkındalık düzeylerinin düşük olması, gerçek değerlerinin farkında olmaması, An'ı yaşayamaması ve kabullenme mekanizması yerine kaçınma mekanizmasının kullanılmasıdır (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003; Hayes, Follette ve Linehan, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Harris, 2009). Dolayısıyla bireylerin karar verme sürecinde farkındalık düzeylerinin düşük olması, An'da yaşamaması ve değerlerinin farkında olmaması neticesiyle kullanmış oldukları karar verme stilleri aracılığıyla verilen kararların sonucunda zorlu yaşantıların oluşması durumunun yüksek bir ihtimal olduğu düşünülmektedir. Karar verme sonucunda oluşan zorlu yaşantıların kabullenilmemesi durumuyla birlikte bireylerde deneyimsel kaçınma oluşmaktadır. Dolayısıyla bu durumun bir sonucu olarak psikolojik esneklik düzeyinin azalmasıyla çeşitli davranışsal, bilişsel ve duygusal anomalilerin oluşumuna zemin oluşturacağı kaygısından hareketle bireylerin değerler odaklı farkındalıklarının artırılması önem kazanmıştır. Bu çalışmada da bireylerin değerler odaklı farkındalıklarının ve değerler odaklı benlik algılarının geliştirilerek içsel ve dışsal yaşantılarına uygun karar verme stillerine ilişkin farkındalıklarının gelişimi amaçlanmıştır. Çalışmanın diğer bir amacı ise ülkemiz alanyazını tarandığında yeni nesil bir yaklaşım olan KKT yaklaşımıyla ilgili araştırmaların çok az olduğunun görülmesi ve yapılan çalışmayla ülkemiz psikolojik danışmanlık alanyazınına katkı sağlayacağını düşünülmesidir.

1.1 PROBLEM CÜMLESİ

KKT yönelimli Psikoeğitim Programının Karar Verme Stilleri üzerinde etkisi var mıdır?

1.2 ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ

Araştırma kapsamında aşağıda belirtilen deneceler test edilecektir.

1. KKT yönelimli psiko eğitim programı, deney ve kontrol gruplarının Bağımlı karar verme stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturacaktır.

2. KKT KKT yönelimli psiko eğitim programı, deney ve kontrol gruplarının Kendiliğinden-anlık karar verme stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturacaktır.
3. KKT yönelimli psiko eğitim programı, deney ve kontrol gruplarının sezgisel karar verme stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturacaktır.
4. KKT yönelimli psiko eğitim programı, deney ve kontrol gruplarının Rasyonel karar verme stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturacaktır.
5. KKT yönelimli psiko eğitim programı, deney ve kontrol gruplarının Kaçınmacı karar verme stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturacaktır.

1. 3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bireysel ve toplumsal ruh sağlığı kapsamında modern toplumun getirdiği en önemli engellerden birisi çok çeşitli toplum şartlarına uyum sağlama ve bireyin sahip olduğu özellikleri çok çeşitli toplumlarla tümleşik hale getirme zorunluluğudur (Göktürk ve Günalan, 2006). Bireyler içerisinde yaşadıkları toplumla tümleşik hale gelebilmek için uyum sağlamak zorundadırlar (Bozkurt, 2000; Atasoy, 2007). Araştırma sonuçları, bireylerin yoğun sosyal değişimler sonucunda birçok uyum problemleri yaşadıklarını göstermektedir (Kalyencioğlu ve Kutlu, 2010; Erkan, Özbay, Cihangir ve Terzi, 2012). Birey, yaşanan uyum problemlerinin aşılabilmesi amacıyla karar verme mekanizmalarını kullanır (Selçuk, 2000; Clemen ve Reilly, 2001). Birey, sosyal hayata uyum sağlama zorunluluğuyla beraber uyum sağlama sürecinde acı veren yaşam deneyimleriyle karşılaşabilmektedir (Şerif ve Şerif, 1996). Birey, karşılaştığı acı veren yaşam deneyimlerini benliklerinde kabullenememe, içselleştirememe, acı veren yaşam deneyimleriyle mücadele ve acı veren yaşam deneyimlerinden kaçınma eğilimindedir (Hayes ve Lillis, 2014). Bu durum bireyin ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine neden olabilecek sonuçlar doğurmaktadır (Hayes ve Lillis, 2014). Modern yaşamın bireyin ve toplumun ruh sağlığı açısından getirmiş olduğu bu engelin olumsuz sonuçlarını minimize etmeyi amaçlayan KKT, acı veren deneyimlerle mücadele etmeden, beraber yaşamının bireyin ve toplumun ruh sağlığını olumlu yönde etkileyeceğini varsaymakta ve yapılan klinik ve klinik

olmayan çalışmalarla bu varsayımı desteklemektedir (Chawla ve Ostafin 2007; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Modern toplumda karar verme, topluma uyumun en önemli parçalarındandır (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Karar vermede kullanılan stillerin bireylerin topluma uyumuna olumlu ve olumsuz birçok etkisi vardır (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Karar verme stili, karar verme ve sorunsalların çözümü amacıyla bilginin değerlendirilmesindeki bireysel farklılıklardır diye tanımlanabilir (Thunholm, 2004). Karar verirken kullanılan stiller, toplumsal uyumu etkilediği (Avşaroğlu ve Üre, 2007) ve toplumsal uyum sürecinde bireylerin acı veren yaşantılar deneyimleyebileceği (Şerif ve Şerif, 1996) belirtilmekte ve acı veren deneyimlerin bireylerin yaşantısal kaçınma eğilimini arttırdığı (Hayes ve Lillis, 2014) ve yaşantısal kaçınmaların bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği (Chawla ve Ostafin 2007; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012) yapılan çalışmalarla sabittir. Bu durum, bireyin kullanmış olduğu karar verme stillerinin bireylerin ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğu çıkarımını doğurmaktadır. Dolayısıyla bireylerin kullandığı karar verme stillerinin, yaşantısal kaçınmaya neden olduğu ve yaşantısal kaçınmaların ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği (Chawla ve Ostafin 2007; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012) söylenebilir. Son yıllarda ortaya çıkan ve değer odaklı yaşantının, An'ın farkında olmanın ve acı veren yaşantılarla mücadele yerine birlikte yaşamının önemi üzerinde duran KKT, temelde bireylerin acı veren deneyimlerden kaçınma eğiliminde olduğu varsayımından hareketle bireylerin yaşantısal kaçınma yaşadıkları ve psikolojik esnekliği kaybederek an'ı deneyimleyemediklerini ve bu durumun bireylerin değer odaklı yaşamlarını olumsuz yönde etkileyerek ruhsal bozukluklara neden olduğunu ileri sürmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2003; Hacker, Stone ve MacBeth, 2016; Harris, 2009; Hayes, 2013). Dolayısıyla Karar verme stillerinin kabullenilmesi ve yaşantısal kaçınmalar yaşanılmadan gerçek ve değerlerine uygun karar verme stillerinin birey tarafından kullanılması, bireylerin ruh sağlığına olumlu etkide bulunacağı varsayılabilir. Alanyazını incelemeleri neticesinde KKTnin karar verme stilleri üzerindeki etkisini konu alan herhangi bir nitel, nicel ve deneysel çalışmaya rastlanılmamıştır. Bunun yanısıra karar verme ve karar verme stilleriyle ilgili birçok çalışmanın yapıldığı görülmüştür. Fakat karar verme ve karar verme stilleriyle ilgili yapılan çalışmaların genel itibarıyla karar verme becerisi eğitimi ve karar verme stillerinin korelasyonel çalışmaları üzerine yoğunlaştığı görülmüştür. Bu

araştırma kapsamında ise bireylerin karar verme stilleriyle ilgili beceri çalışması veya korelasyonel bir çalışma yapılmamış, bireylerin farkındalık düzeylerinin arttırılarak, değerlerinin farkına varması ve böylelikle sahip oldukları gerçek karar verme stillerini keşfetmeleri amaçlanmıştır. Yapılan alanyazını taramasında karar verme stilleriyle ilgili yapılan çalışmaların dışında bu araştırmada farklı bir bakış açısıyla araştırma yapıldığı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın, ülkemiz alanyazınında ve bilhassa bireylerin yaşamında çok önemli yeri olduğu yapılan araştırmalarla sabit olan karar verme stilleriyle ilgili yeni bir yaklaşım geliştirmesi açısından oldukça önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Alanyazını incelemelerinde bireylerin ruh sağlığına olumlu veya olumsuz birçok etkisi olduğu belirlenen karar verme stilleriyle ilgili farkındalıkların geliştirilmesi ve sahip olunan değerler yönelimli karar verme stillerinin belirlenmesi bireylerde olumsuz duygulanımlar ve ortaya çıkabilecek psikolojik anomalileri engelleyebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde Yapılan çalışmanın önleyici psikolojik danışma alanyazınına da katkı sağlayacağı düşünülmüş ve bu düşüncelerden hareketle çalışma yapılmıştır.

1.4 VARSAYIMLAR

Araştırmanın kavramsallaştırılması ve uygulanmasıyla ilgili temel varsayımlar aşağıda belirtilmektedir:

1. Çalışmada bağımsız değişkenler haricinde bağımlı değişkenin etkilediği düşünülen ve ara değişken olan kontrol değişkenlerinin her iki grupta da benzer olduğu kabul edilmiştir.

1.5 SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın sınırları aşağıda belirtildiği gibidir:

1. Araştırmadan elde edilen veriler, 2015-2016 eğitim öğretim yılında öğrenim gören, deney ve kontrol gruplarında yer alan toplam 24 üniversite öğrencisinin yanıtlarıyla sınırlıdır.
2. Karar verme stillerine ilişkin bulgular; Karar Verme Stilleri Ölçeğinin dayandığı kuramsal çerçeveye sınırlıdır.

3. Grupla Psikoeğitimuygulamaları her biri 90 dakikadan oluşan 9 oturumla sınırlıdır.

1.6 TANIMLAR

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) Yönelimli Psikoeğitim Programı: KKTnin temel prensipleri bağlamında bireylerin karar verme stilleriyle ilgili farkındalık gelişimi sağlanmaya çalışılarak bireylerin sahip olduğu karar verme stillerinin farkında olarak ve sahip olduğu karar verme stillerinden kaçınılmayarak kabullenilmesi ve değerler yönelimli yaşamın avantajlarıyla ilgili farkındalık gelişiminin sağlanmaya çalışıldığı 9 oturumla sınırlı psikoeğitim programıdır.

Karar Verme: Bireyin yaşamıyla ilgili herhangi bir durumla alakalı seçim yapmasıdır.

Karar Verme Stili: Karar verme stili karar verilecek bir olay ya da durumla karşılaşma esnasında bireyin alışkanlıkları kapsamında sergilemiş olduğu genel tavidir (Scott ve Bruce, 1995).

Rasyonel Karar Verme Stili: Karar verme durumuyla karşılaşıldığında bireylerin durumla ilgili geniş kapsamlı araştırmalar neticesiyle elde edilen verilen akıl süzgecinden geçirilmesiyle oluşturulan karar verme stilidir.

Sezgisel Karar Verme Stili: Karar verilmesi gereken durumla karşılaşıldığında bireylerin duygu ve sezgi mekanizmalarının etkili olduğu karar verme stilidir.

Bağımlı Karar Verme Stili: Karar verme durumlarıyla karşılaşan bireylerin çevrede otorite olarak gördüğü bireylerin görüşleri doğrultusunda karar vermesidir.

Kaçınmacı Karar Verme Stili: Karar verme durumuyla karşılaşılan bireyin karar vermenin neticesinin sorumluluğundan kaçınmak amacıyla karar verme durumunu erteleme ve karar vermekten uzaklaşmasıdır.

Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili: Bireyin karar verirken herhangi bir mekanizmanın yönlendirmesiyle hareket etmeden o andaki koşullar neticesiyle karar vermesidir.

Psikoeğitim: Holistik ve etkileşimsel işbirliği, başa çıkabilme ve güçlendirme paradigmalarıyla hareket eden profesyonel bir uygulama yöntemidir (Lukens ve McFarlane, 2004).

1.7 KISALTMALAR

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

KVSÖ: Karar Verme Stilleri Ölçeği

DSM: Tanı ve Ruhsal Bozukluklar İstatiksel El Kitabı

İÇT: İlişkisel Çerçeve Teorisi

KBF: Kişisel Bilgi Formu

PTSD: Post Travmatik Stres Bozukluğu



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde önce karar verme kavramının tanımı ve önemi, karar verme kavramına ilişkin görüşler, karar verme süreci ve aşamaları, karar verme ile ilgili kuramlar, karar verme stilleri, karar verme stilleriyle ilgili araştırmalar, KKT, İlişkisel Çerçeve Teorisi, KKT'nin psikopatoloji görüşü, KKT'ye göre Psikopatolojiye neden olan süreçler, KKT'e göre temel modeller, Psikolojik Danışma Süreci, Psikolojik Danışmanın işlevi ve rolü, KKT'de kullanılan teknikler, KKT'nin etkililiğine dair araştırmalar ve KKT ile ilgili araştırmalarla ilgili bilgi verilmiştir.

2.1. KARAR KAVRAMI, TANIMI VE ÖNEMİ

Araştırmacılar, karar verme sorunu ve süreçleriyle ilgili çalışmalar yaparak “karar verme” kavramına açıklık getirmeye çalışmışlardır. Karar verme, seçenekler hakkında bilgi sahibi olunmasından sonra bireyin, topluluğun veya grubun en uygun sonuca varabilmek amacıyla seçenekler arasında seçim yapması sürecidir (Chatoupis, 2007). Karar, faaliyet için gerekli şartların belirlenmesi ile başlayan ve faaliyet için bir fikrin meydana gelmesiyle sonuçlanan dinamik etkenler ve faaliyetler bütünü olarak tanımlanmıştır (Frishammar, 2003). Karar verme, bireyin veya toplulukların herhangi bir ihtiyacının giderilmesini sağlayan birden çok nesne veya aracın olması durumunda ve hangi nesne ya da aracın ulaşılmak istenen hedefe daha uygun olduğu daha kesin olarak bilinmeden oluşan sıkıntı durumunun giderilmesi amacıyla nesnelere veya araçlardan herhangi birinin tercih edilmesi amacıyla harekete geçme sürecidir (Kuzgun, 2006).

Karar verme, bireylerin yaşamlarının her evresinde kendini göstermektedir. Bireyin, sağlıklı olmasının ölçütlerinden biri olan iç dünyasıyla barışık olma derecesi,

verilmiş veya verilecek olan kararların doğurmuş olduğu sonuçlar neticesiyle yaşanan duygularla güçlü ilişkisi vardır (Çakır, 2004). Karar verme, çok basit bir davranış olarak gözükse de karar verme, yapısı gereği oldukça karmaşık bir davranıştır. Karar verme sürecinde uygunluk derecelerine göre birçok değişkenin olması karar verme davranışını daha da zorlu bir hale getirmektedir. Araştırmacılar, karar verme sürecini yargıya varma, araştırma, öğrenme ve hafıza gibi değişkenlerin etkilediğini vurgulamaktadır (Mann, Harmoni ve Power, 1989).

2.2. KARAR VERME KAVRAMINA İLİŞKİN GÖRÜŞLER

Bireylerin yaşamları ile ilgili aldıkları kararlar kadar alınan kararların almış şekilleri de önemlidir. Karar verme süreçleri, düşünce ve faaliyet arasındaki ilişkiyi aydınlatan psikolojik yapıdır (Kiener, 2006). Karar verme stili, bireyin karar verme zorunluluğuyla karşılaştığında öğrenilmiş alışkanlık niteliğindeki tepki örüntüsüdür (Spicer ve Sadler-Smith, 2005). Yine paralel bir görüşü savunan Scott ve Bruce (1995), karar verme stillerini kazanılmış alışkanlık olarak nitelemişler ve karar verirken alternatiflerin belirlenmesi ve karar verme esnasında bilgiyi düşünme ve işleme boyutlarının stiller arasında oluşabilecek farklılıkların anahtarı olduğunu belirtmektedirler. Karar verme sürecinin bilişle ilgili bir süreç olduğu; güvenilir ve geçerli bir şekilde analiz edilmesi gereken bir durumla ilgili araştırma yapılmadan seçenekler analiz edilmez ise bireyin vereceği kararın hızlı ve dürtüsel olacağı vurgulanmaktadır (Köksal, 2003). Johnson (1978), bireylerin karar verme stillerini kendinden-sistemli ve içedönük-dışadönük karar verme olarak kategorizelendirmiştir. Scott ve Bruce (1995), deneysel çalışma sonuçlarını ve teorik açıklamaları temel alarak beş karar verme stili tanımlamıştır:

- 1- Rasyonel karar verme stili, karar verme sürecinde seçeneklerin uygunluğunun mantık süzgecinden geçirildiği karar verme stilidir.
- 2- Sezgisel karar verme stili, karar verme sürecinde bireyin referans olarak önsezi ve duygulara güvenin yaşandığı karar verme stilidir.
- 3- Bağımlı karar verme stili, bireyin çevresinin tavsiye ve yönergelerinin referans olarak aldığı karar verme stilidir.
- 4- Kaçınmacı karar verme stili; karar verme sorumluluğundan kaçınma eğiliminin görüldüğü karar verme stilidir.

5- Kendiliğinden karar verme; bireylerin karar verme sürecinde doğal süreçlerin etkili olduğu karar verme stildir.

Karar verme sürecini bilişsel bakış açısıyla ele alanlar, karar verme stillerini dokuz farklı yaklaşımla tanımlamışlardır. Bu yaklaşımlar; *anlama, yaratıcı problem, seçim, çözme, uzlaşma, sonucu değerlendirme, doğru seçim, bağlanma, güvenilirlik ve kararlılık* olarak belirlenmiştir (Deniz, 2002). Ergenlerle ilgili yapılan çalışmalar ve gözlemler neticesinde sekiz farklı karar verme stiline olduğu belirlenmiştir (Dinklage 1967, Akt: Kuzgun, 2000). Bunlar; *Kaderciler*: Bu karar verme stilini özümseyen bireylerin karar verme iradeleri çevresel şartlarla kuvvetli ilişkiler gösterir. *Dürtüsel davrananlar*: Bu karar verme stiline sahip bireyler, karşılaştıkları ilk alternatife yönelirler. Kararları ani ve duygu kaynaklıdır. *Erteleyenler*: Karar verme sürecinde kaçınma eğilimi neticesiyle karar verme sürecini uzun bir zaman dilimine yayarlar. *Kendine eziyet edenler*: Karar verme sürecinde verecekleri karar ile ilgili çok fazla bilgi toplayıp karar verme sürecini daha fazla dağınık hale getirirler ve süreç içinden çıkılmaz bir hal alır. *Boyun eğenler*: Karar verme sürecinde çevresel etkilenmeleri yüksek olup başka bireylerin görüşlerinin ipotekleri altındadırlar. *Planlayıcılar*: Karar verme sürecinde birey, edindiği bilgiler ışığında sistematik bir şekilde sonuca varır. *Sezgisel davrananlar*: Karar verme sürecinde birey, bilinçaltı ve kısmen mistik süreçlerin etkisi altında kalarak karar verir. *Donup kalanlar*: Birey karar verme süreci içerisinde karar verme sorumluluğunu hisseder fakat birey, erteleme ve planlama yapamadığı gibi karar verme sorumluluğunu da taşıyarak karar verme sürecinin daha ağır ve uzun süreli olmasına neden olur. Bireyin öznel farklılıklarının, karar verme stillerinde birçok etkisi vardır. Çok seçenekli karar verme stilleri, bireysel anlamda daha fazla zorluklar oluşturmaktadır. Karar verme sürecinde yaşanan zorluklar, bireyin nevrotik bozukluk olarak nitelendirilen stres bozukluğu yaşamasına neden olur (Deniz, 2004). Çevreden etkilenilerek verilen kararlar, genellikle zorlu koşullar ve zaman kısıtlılığı neticesiyle hızlı olması ve doğal olması karakteristiğine sahiptirler. Sportif faaliyetler esnasında alınan hızlı kararlar, buna örnek teşkil eder (Jhonson, 2006). Buna karşın bilişsel yaklaşımıcılardan Rasmussen'e (1993) göre; sportif faaliyetler esnasında alınan kararlar bilgi, kural ve beceri esasına göre alınmaktadır. Rasmussen'in (1993) açıklamalarına paralel bir şekilde Tenenbaum ve Bar-Eli (1993) karar verme sürecinde kısa ve uzun süreli hafıza, algı gücü, idrak, rüyalar, dikkat, yoğunlaşma ve

deneyimin de etkili olduğunu belirtmişlerdir. Schvaneveldt ve Adams (1983), ergenlik döneminde, bireyin farklı karar verme stillerini beraber kullandığını; Baron Granato, Spranca ve Teubal (1993), karar verme stillerinin, farklı eğitim sistemleriyle ilişkili olduğunu ve bireyi sorunlarla karşı karşıya getirmeyen kültürlerle göre şekillenebileceklerini belirtmektedirler. Karar verme kuramcıları, etkili karar vermeyi ve karar verme stilini bireyin içinde bulunduğu durum ile hedeflenen durum arasındaki çelişkinin fark edilmesi ile başlayıp, bu çelişkinin giderilmesi amacıyla farklı seçeneklerin tanımlanması ve değerlendirilmesi, planlama yapılması, faaliyete geçilmesi, faaliyetin sonuçlarının değerlendirilmesi ve etkililiğiyle ilgili geri bildirimlerin depolanmasını içeren çok unsurlu bir süreç olarak değerlendirmişlerdir (Korkut, 2004). Modern yaşamın getirmiş olduğu hızlı değişimler, bireylerin doğru ve hızlı kararlar vermesini gerektirmenin yanında aynı zamanda zorlaştırmaktadır. Hızlı ve doğru karar verme, günümüz bireylerinin toplum içerisindeki konumunu, kendilik saygısını ve bunlara bağlı olarak gelişen kaygı, çatışma vb. sorunları tetikleyebileceği için günümüz bireylerinin yaşamlarında büyük önem teşkil etmektedir (Sarı, 2006).

2.3. KARAR VERME SÜRECİ VE AŞAMALARI

Karar verme sürecinin analiz edilerek anlamlandırılması ve sürecin ilerlemesinde etkili olan faktörlerin açıklanması, pratikteki yararları açısından önemlidir. Karar verme stilleri, süreç içerisinde meydana gelen önemli bireysel farklılıkların belirleyicileri arasındadır. Karar verme ile ilgili çalışmalarda temel ilgi, bireylerin karar vermesinde hangi faktörlerin etkili olduğuna yönelmiştir (Clemen ve Reilly, 2001). Yine aynı bağlamda Akaytay (2004), genel geçer bir karar verme sürecinin olmayacağını ve karar verme sürecinin bireyin kendine özgü fikirlerinden ve içinde yaşamış olduğu çevresel etmenlerden ayrı düşünülmemeyeceği için farklı karar verme süreçlerinin meydana geleceğini belirtmektedir.

İlgili araştırmalardan da anlaşılacağı üzere karar verme, sadece bir faaliyet değil faaliyetlerin sonuçları açısından düşünüldüğünde hemen neticelenmediği ve bireyin yaşamında sonuçları açısından etkili olan bir süreçtir. Karar verme süreci, aşamalardan oluşan bir süreç olması sebebiyle doğru ve etkili karar verebilmek için karar verme sürecinin anlaşılması ve doğru analiz edilmesi üzerinde durulmaktadır.

Karar verme süreci ile ilgili alan yazınına bakıldığında bir birine benzer olan birçok teoriyle karşılaşırız; fakat teoriler üzerinde inceleme yapıldığında bir birinden birçok boyutta farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Karar verme süreçleriyle ilgili araştırmacıların öne sürdükleri teoriler aşağıda belirtilmiştir.

Koçel (2003), şu şekilde sıralamıştır:

1. Amaç belirleme, problemi tanılama
2. Amaç ve problemleri analiz etme, öncelikleri belirleme
3. Çözüm seçeneklerinin belirlenmesi
4. Oluşturulan seçeneklerin belirlenmesi
5. Seçim aşamalarını belirlenerek seçimin yapılması

Karar verme süreciyle ilgili aşamaları diğer bir araştırmacı Kuzgun (2006) şu şekilde sıralamıştır

1. Problemin farkına varılması,
2. Problemin tanılanması,
3. Seçeneklerin belirlenmesi,
4. Seçeneklerle ilgili veri toplanması,
5. Toplanan verilerin, amaçlara hizmeti bakımından değerlendirilmesi,
6. Kullanılacak olan seçeneğin belirlenmesi
7. Planın uygulanması,
8. Sonucun değerlendirilmesi.

Drucker'ın (2001) karar verme süreci ise şu aşamalardan oluşmuştur:

1. Problemin sınıflandırılması
2. Problemin tanılamasının yapılması
3. Problemin spesifikleştirilerek çözümün belirlenmesi
4. Çözümlerin kabul edilebilirliğinden çok uygun çözümün belirlenmesi
5. Belirlenen çözümlerin uygulanması
6. Belirlenen çözümlerin geçerliliğinin ve etkinliğinin sınanması.

Harrison ve Pelletier'a (2000) göre karar verme süreci şu aşamalardan oluşur.

Bunlar;

1. Sürecin, yönetimiyle ilgili hedeflerin belirlenmesi.

2. Hedeflerin, analiz edilerek hedeflere ulaşılması için en uygun seçeneklerin araştırılması.
3. Seçenekler arasında analizlerin ve karşılaştırmaların yapılması
4. Uygulanacak olan seçeneğin belirlenerek uygulanması
5. Uygun seçeneğin uygulamaya konulması,
6. Uygulamanın sonuçlarıyla ilgili takip ve değerlendirenin yapılması.

Mintzberg ve Westley 'a, (2001) göre ise karar verme aşamaları şu süreçlerden oluşur.

1. Tanılama
2. Teşhis
3. Düzenleme
4. Karar verme

Carney ve Wells (1999), ise karar verme sürecini birbiriyle bağlantılı bir bölüt olarak tasarlamış ve bu süreç ile ilgili yedi bölüt belirlemişlerdir.

1. *Farkında Olma*, ruhsal huzursuzluğun hissedilmeye başlanmasıyla iç veya dış çevreden veya her iki çevreden gelen baskılar neticesiyle değişimin gerekliliğine inanarak istekli hale gelinmesi.
2. *Kendini Değerlendirme*; bireyin, kariyeri ile ilgili kararlar almadan önce ilgi, yetenek ve değerleriyle ilgili genel bir değerlendirme yapması.
3. *Araştırma*; bireyin yetenekleriyle ilgili gerçekçi araştırmaların yapılmasının yanı sıra yönelinecek karar ile ilgili de gerçekçi araştırmaların yapılması.
4. *Bütünleştirme*, seçeneklerle ilgili kriterlerin belirlenmesi ve bu kriterlerin bireyin ilgi, amaç ve yetenekleriyle uyumluluğunun analizi yapılarak senteze ulaşılmasıdır.
5. *Sorumluluk*, bireylerin karar verme aşamasında bilgi sahibi olunarak karar verme ile ilgili sorumluluğun alınması.
6. *Uygulama*, belirli bir plan dâhilinde verilen kararın hayata geçirilmesidir.
7. *Yeniden Değerlendirme*, alınan kararların tekrardan değerlendirilmesi istenilen sonuçlara ulaşmayı daha da kolaylaştırmaktadır. Kararlarla ilgili tekrar değerlendirmelerin yapılması kararların daha gerçekçi olarak değerlendirilerek daha doğru karar alınmasını sağlanması.

2.4. KARAR VERME İLE İLGİLİ KURAMLAR

Karar verme faaliyeti, karar verme süreci ve bunları etkileyen etmenler yalnızca psikolojik danışmanlık alanıyla ilgili değil; birçok alanda (finans, işletme, yönetim) önemli bir sorunsal alanını oluşturmuş ve bu bağlamda da çalışmalar yapılmıştır. Karar verme ve karar verme süreciyle ilgili sorunsallar soru işaretlerini de beraberinde getirmiş ve karar verme faaliyeti ve karar verme sürecinin açıklanmaya çalışıldığı kuramlar alan yazınında yer edinmiştir. Bu kuramlardan birisi de Saaty (2000) tarafından öne sürülmüştür. Saaty 'a (2000) göre; karar verme kuramları, sezgisel ve rasyonel olmak üzere iki tarzdan oluşmaktadır. Bunlardan Sezgisel Karar Verme Tarzı; alınacak olan kararların sezgilere, tecrübeler ve duygulara dayanarak kısa sürede alınmasıdır. Bu tarza göre; karar veren bireyin verdikleri kararlardaki en büyük belirleyici faktör, verilen kararın duyguların tatmininin sağlanmasıdır. Rasyonel Karar Verme Tarzında ise; karar vermenin tecrübe, sezgi ve duygulara bırakılmayacak kadar rasyonaliteye, analize ve bilimsel objektif bilgiye dayalı olduğunu iddia eden yaklaşımdır. Rasyonel karar verme tarzına göre; verilen kararlar bilimsel süreçten geçerek analiz edilerek ve rasyonaliteye dayandırılarak verilmelidir.

Diğer bir karar verme kuramı ise son zamanlarda üzerinde en fazla araştırma yapılan MacCrimmon (1968) tarafından ortaya atılan Çok Kriterli Karar Verme Kuramıdır. Sezgisel karar verme ve rasyonel karar vermenin en güçlü yönleri sentezlenerek oluşturulmuştur. Çok Kriterli Karar Verme Kuramı, karar verecek bireyin sonlu veya sonsuz alternatiflerden oluşan bir grup içerisinde en az iki kriter veya daha fazla kriter kullanarak kullanılan kriterler bağlamında tercih yapması olarak tanımlanabilir. Bu kuramda en çok kullanılan grupta ise alternatiflerin değerlendirilmesinde kullanılan kriterlerin sonlu veya sonsuz sayıda olmasına göre yapılandırılır. Bu kuram, bireylerin çeşitli kaynaklardan gelen bilgilerin yeterince uygun bir şekilde kullanılmaması sebebiyle geliştirilmiş ve kararı etkileyebilecek birçok kriterin olması durumlarında kullanılmaya başlanmıştır (Akt. Andrew ve ark., 2008). Çok kriterli karar verme kuramı, karar verirken çok sayıda alternatifin olduğu ve bu alternatifleri etkileyen sonsuz veya sonlu sayıda kriterin olduğu karar verme durumlarında kriterlerin ve alternatiflerin nesnel bir şekilde değerlendirildiği ve etkili bir karar verme mekanizması geliştirdiği söylenebilir (Akt. Andrew ve ark., 2008).

Ayrıca günümüzde karar verme stilleriyle ilgili yaklaşık yirmi kuram öne sürülmüştür. Bu kuramları kategorizelendirecek olursak dört başlık altında toplayabiliriz.

Bunlar:

1. Normatif, rasyonel karar kuramı, (A normative, rational decision theory),
2. Betimsel karar kuramları, (A descriptive decision theories)
3. Rasyonel ve betimsel karar kuramları,
4. Gelişimsel karar kuramıdır (Suhonen, 2007).

2.4.1. Normatif, Rasyonel Karar Kuramı

Normatif rasyonel karar kuramını asıl itibariyle beklenen kazanç kuramının bir üst başlığı olarak ele alabiliriz. Beklenen Fayda Kuramı ilk olarak Von Neumann ve Morgenstern tarafından öne sürülmüştür. Beklenen Fayda Kuramı, akılcı bireyin seçimlerinin Beklenen Fayda aksiyomlarını sağladığı durumda, tercih sıralarının fayda boyutuna göre reel sayılarla sıralandırılarak tercih edilmesini savunan kuramdır (Appendix, 1947, Akt, Taşdemir, 2007). Yine benzer bir bağlamda farklı bir ifadeyle kurama göre; karar verme akılcı bir süreç olarak değerlendirilir. Karar veren birey, hedeflerine erişme ihtimalini fazlalaştırmak için, olası tüm seçenekleri düşünür. Alternatifler içerisinde hedefine en uygun olan belirlenir ve seçim yapılır (Akt. Lunenburg ve Ornstein, 1996). Kuram genel itibariyle matematikselidir. Kuramda yer alan alternatifler, reel sayılara dönüştürülerek reel sayıların bireysel değerleri ve görüşleri yansıtması sağlanır. Kuramda yer alan görüşler:

1. Karar veren birey ortaya çıkabilecek neticeleri kapsayan değişkenleri belirler. Bu değişkenler muhakkak aksiyomları karşılamalıdır.
2. Edinilen tüm sonuçlar her gerçek sayıyla ilişkilendirilmelidir.
3. Belirli seçenektan beklenen kazanç, her bir sonucun oluşturacağı olasılık ile belirlenmelidir.
4. A seçeneğine ilişkin kazanç b'ye ilişkin olması düşünülen kazançtan daha fazla ise karar veren birey, a ve b seçenekleriyle ilgili tercihte bulunmalıdır (Mitchel ve Krumboltz, 1984).

Beklenen fayda kuramının belirlemiş olduğu ve hepsi de güçlü mantıksal anlamlar içeren aksiyomları vardır. Bu aksiyomlar şu şekildedir:

1. *Alternatifleri sıralama*: Tercih edilebilirlik sıralamasına göre alternatifler sıralanmalıdır.
2. *İptal*: Seçenekler arasında yer alan iki alternatifin arasında yapılacak olan seçim alternatiflerin sonuçları arasında oluşan benzerlikler baz alınarak değil farklılıklar baz alınarak yapılmalıdır.
3. *Baskınlık*: Karar veren bireyin kullandığı karar verme stratejileri arasından birçok yönüyle diğer karar verme stratejilerine göre sonuçları bakımından daha uygun sonuçlar veren belirli bir karar verme stratejisi kullanılmalıdır.
4. *Geçişlik*: Birey tarafından verilen kararların sıralamasında mantık kurallarının kullanılarak sıralama hakkında fikir yürütmelidir. Misalen a kararı b kararından daha iyi sonuçlar veriyorsa ve b kararı c kararından daha iyi sonuçlar veriyorsa a kararı c kararına tercih edilmelidir.
5. *Toplama*: Alternatiflerin avantaj ve dezavantajlarının analiz edilerek hedefe en uygun olanın seçilmesi gerekmektedir.
6. *Devamlılık*: Yüksek risk oranının olduğu durumlarda orta yol seçilmeli risk en aza indirilmelidir.
7. *Değişmezlik*: Karar verecek olan birey alternatiflerin sunulmuş şekline göre değil faydasına göre karar vermelidir.

2.4.2. Betimsel Karar Kuramı

Betimsel kuram, birçok bilimsel hâkim modellemelerde olduğu gibi karar kuramlarında da tamamlayıcıdır. Rasyonel karar kuramları, karar vermelerde hangi yöntemlerin kullanılacağını belirtirken betimsel karar modellerde, karar veren bireylerin gözlemlenerek karar verme davranışlarının analizi yapılır (Enşici, 2010). Karar sürecinin önceden belirlenmiş alternatif faaliyetler arasından seçimi yerine, çoğunlukla faaliyetleri ve amaçları belirleme ve netleştirme olduğunu ifade etmektedirler (Beach ve Liptshitz, 1993). İlk olarak Simon (1957) tarafından ortaya atılan bu kuram karar veren bireylerin bazı ölçüt ve alternatif tercih ölçütlerinin olduğunu savunur (Akt; Dillion, 1998). Bu kurama göre; bireylerin tercihlerinde değer kavramı ve sınırlı rasyonellik kavramı çok önemlidir. Sınırlı rasyonellik kavramı, bireylerin tercihlerde bulunma aşamasında iyi organize edilmiş ve sitemli karar verme sürecini kapsarken değer kavramı ise beklenti kuramındaki kazanç kavramı anlamında kullanılmaktadır (Simon, 1955; Akt; Dillion, 1998).

2.4.3. Hem Rasyonel Hem de Betimsel Karar Kuramları

Hem rasyonel hem betimsel karar kuramlarını iki başlık altında toplayabiliriz. Bunlar; çatışma kuramı ve kısıtlamalar kuramıdır.

Çatışmalar kuramı; bireylerin acil durumlarda karar verirken stres düzeyinin kullanılan karar verme stiline göre açıklamaya çalışan kuramdır (Deveci, 2010). Beş tip karar verme stili stres düzeyiyle ilişkileri bağlamında açıklamaktadır. Bunlar; çatışmasız bağlılık, çatışmasız değişim, sorumluluktan kaçınma, ileri uyarılma hali ve ölçülü seçicilik. Umursamazlık ve sorumluluktan kaçınma ve aşırı uyarılmışlık uyumlu olmayan sitleler kategorisinde değerlendirilirken dikkatli seçicilik ise uyumlu olan karar verme stili olarak tanımlanmıştır (Janis ve Mann, 1977; Mitchell ve Krumboltz, 1984; De Lorenzo, 2000).

Çatışmasız bağlılık; var olan durumun değişmesi neticesiyle doğabilecek risklerin varlığı sebebiyle var olan durumun değiştirilmemesi kararının verilmesidir.

1. *Çatışmasız değişim;* var olan durumun değişmemesi halinde risk oluşma ihtimalinin yüksek olması sebebiyle ve değişimin risksiz olduğu düşünüldüğünde var olan durumun değiştirilmesi kararının verilmesidir.
2. *Sorumluluktan kaçınma;* var olan durumun değişmesi veya değişmemesi durumlarında risk oluşma ihtimalinin yüksek olması bireyin stresle başa çıkma yolu olarak karar vermektan kaçınması durumudur.
3. *Aşırı uyarılmışlık;* bireyin çözüm konusunda karamsar olması, değişme ve değişmeme risklerinin yüksek olması durumlarında karar vermek için yeterli zamanın olmadığı ve yaşadığı stres düzeyini düşürmeye yönelik olarak karar verme davranışının ertelenmesi veya panik halinde başkasına yüklenmesidir.
4. *Dikkatli seçicilik;* değişme ve değişmeme risklerinin yüksek oranlara sahip olmasına karşın karar vermek için yeterli zamanın olduğu düşüncesiyle şartların değerlendirilerek karar verilmesidir (Akt. Gürçay, 2001).

Kısıtlamalar modeli; Janis (1989) tarafından geliştirilen Kısıtlamalar modeli, hem betimsel hem normatif karar verme kuramıdır. Karar verilirken tüm olasılıkları ve bilgileri sistemli bir şekilde işlemlerinin imkânsız olduğunun belirtilerek yanlış karar verme süreçlerinin hatalı karar vermelere neden olduğu varsayımına dayanmaktadır (Akt. Hart, 1991).

Janis'a (1989) göre bireylerin doğru karar verebilmeleri için izlemeleri gereken yedi yöntem vardır. Bunlar;

1. Çeşitli riskli değerler dikkate alınarak ulaşılmaması amaçlanan hedeflerin araştırılması.
2. Alternatiflerin analiz edilmesi.
3. Alternatiflerin değerlendirilmesinde aydınlatıcı olması için bilgi edinilmesi.
4. Edinilen bilgiler ulaşılmak istenen değerleri desteklememesine rağmen edinilen bilgilerin doğru bir şekilde değerlendirilmesi.
5. Nihaiyi karar verilmeden önce verilecek karar ile tersi yönde ilişki gösteren bilgilerin doğru analiz edilmesi.
6. Seçilen alternatiflerin olumlu veya olumsuz sonuçlarının risk ve değerlerinin analiz edilmesi.
7. Tercih edilen faaliyetin detaylı bir şekilde analiz edilmesi için hazırlık yapılarak var olan risklerin ortaya çıkması halinde ikinci bir planın hazırlanması.

Gelişimsel karar verme kuramı: Bu teori gelişimsel karar verme kuramı olarak değerlendirilen öz düzenleme karar verme modeliyle açıklanmıştır (Çolakkadıoğlu, 2010).

Öz Düzenleme karar verme modeli: Karar vermede Öz-düzenleme modeli, çeşitli alanlardan bilim insanlarının Öz-düzenleme ile ilgili bilgilerine ve akılcı iş çözümlmesine dayanır. Bu model, Öz-düzenleme modeliyle karar veren bireyi yararlı amaçlar belirleyen ve bu amaçlar yönünde faaliyet gösteren birey olarak tanımlar. Karar verme sürecinde birey, bireysel ön yargılar ve çevresel engellerin amaca ulaşmada engellemelerini egale ederken diğer yandan analiz, üretme, tercih ve amaca yönelik tercihlerle bireyin öğrenmesini gerekli kılar (Byrnes, 1998). Yine aynı bağlamda Öz-düzenleme yoluyla karar veren bireylerin geribildirimlerle beslemediği bilişsel karar verme süreçlerinin bilinçli bir şekilde yönetmesidir (Vancouver, 2000).

2.5. KARAR VERME STİLLERİ

Karar verme stilleri ile ilgili kuramsal açıklamalar, karar verme davranışına ve karar verme sürecinde elde edilen bilgi miktarı ile karar verme sürecinin hızına

odaklanmıştır (Taşdelen-Karçkay, 2004). Alan yazınında karar verme stillerinin açıklanması amacıyla farklı kuramlar ileri sürülmüştür. Karar verme stili; bir karar verme durumunda bireyin duruma ilişkin yaklaşımı, tepkisine denir (Phillips ve ark., 1984). Driver'a (1990) göre ise karar verme stili, bir alışkanlıktır ve karar verilirken alternatiflerin tanımlanması ve karar verme sürecinde bilginin işlenmesi, stiller arasındaki farklılıkların temel ayırıcıları niteliğindedir. Karar verme stili, bireylerin karar verme durumuyla karşılaşması durumunda öğrenilmiş tepki desenidir (Bavol'ár ve Orosová, 2015). Karar verme stillerinin; bireylerin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, kendini algılama biçimi, problemlerle başa çıkma düzeyi (Taşdelen, 2002) ve algılanan anne-baba tutumuna (Eldeklioğlu, 1996) göre farklılaşabileceği belirtilmektedir. Nunnally'e (1978) göre; karar verme stilleri, bilişsel ve davranışsal olarak açıklanabilir (Akt: Avşaroğlu, 2007). Karar verme stilleri, birçok araştırmacı tarafından farklı Kuramlarla açıklanmıştır. Bu kuramlar arasında Scott ve Bruce'nin (1995) ve Dinklage'nin (1967) en çok dikkat çeken ve araştırmalara konu olan karar verme stilleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Karar verme stili sosyal süreçlerden yaş, cinsiyet, zekâ, sosyal sınıf, etnisite, aile yapısı ve dinamikleri, dindarlık, mizaç ve sosyal çevre gibi faktörlere bağlıdır (Payne, Bettman ve Johson, 1993; Strauss ve Clark, 1992; Fuligni ve Eccles, 1993; Schvaneveldt ve Adams, 1983). Karar verme stilini bilişsel süreçler açısından ele alan Mann, Harmoni ve Power (1989) karar verme stiliyle ilgili dokuz yapıyı öne sürmüşlerdir. Bunlar; seçim, anlama, yaratıcı problem çözümü, uzlaşım, sonucun değerlendirilmesi, doğru seçim, güvenilirlik, kararlılık ve bağlanma olarak adlandırılmıştır.

1. Seçim: Karar verme becerisinde ön şart olarak kabul edilen seçimde kararların kontrolü en etkili faktörlerdendir. Kararların kontrolünde dürtüsel denetim, akran çevresinin etkisi ve sorumluluğun gelişimi önemli faktörler arasında yer almaktadır.
2. Anlama: Karar verme eyleminin bilişsel boyutuna işaret eden anlama aşaması; bireylerin okuma, anlama, hatırlama ve problem çözme gibi bilişsel süreçlerin yerine getirilmesi olarak tanımlanmaktadır.
3. Yaratıcı Problem Çözme: Karar verme durumunda karşılaşılan problemlerin belirlenerek gerekli alternatiflerin oluşturulması ve alternatiflerin

analizlerinin yapılarak ulaşıması planlanan hedefe ilişkin gerekli adımların atılmasıdır.

4. Uzlaşma: Karar verilmeden önce sosyal çevreyle ilişkin anlaşmazlıkların kabul edilebilir düzeyde ortak karar verme sonucu çözülmesidir.
5. Sonucu değerlendirebilme: Verilen kararlar ilgili çıkabilecek sonuçların analizinin yapılabilme becerisidir.
6. Doğru seçim: Verilecek kararlar ilgili bilgilerin toplanarak analiz edilmesi yöntemiyle stratejik ve esnek seçim yönteminin kullanılmasıdır.
7. Güvenirlilik: Verilecek kararlarla ilgili oluşturulan alternatiflerin temel oluşturduğu bilgilerin doğruluğunun analiz edilmesidir.
8. Kararlılık: Bireylerin vermiş olduğu kararlarla ilgili istikrarın olmasıdır.
9. Bağlanma: Verilen kararların sorumluluğunun ve bağlayıcılığının farkında olunmasıdır.

Normatif karar verme stiline göre etkili karar verme aşaması şu şekilde sıralanmıştır.

Bu aşamalar şunlardır:

1. Olası seçeneklerin belirlenmesi
2. Her seçeneğin olası sonuçlarının belirlenmesi
3. Ulaşılmak istenen hedefin değerlendirilmesi
4. Her sonucun olasılığını değerlendirmek
5. Bir "karar kuralı" kullanarak bir seçim yapmak (Furby, Beyth ve Marom, 1992).

Dinklage (1967), ergenlerle ilgili araştırması kapsamında sekiz farklı karar verme stilinden bahsetmiştir (Akt: Alver, 2003).

1. *İçtepisel Karar Verici (Impulsive Decider)* : Sunulan ilk alternatifin kabul edilmesi.
2. *Kaderci Karar Verici (Fatalistic Decider)* : Verilen kararların çevresel şartlara bırakılmasıdır.
3. *Uygucu Karar Verici (Compliant Decider)* : Karar verme davranışının başka bireylere bırakılmasıdır.
4. *Erteleyici Karar Verici (Delaying Decider)* : Karar verme davranışının ertelenerek sorumluluktan kaçınılmasıdır.

5. *Bocalayıcı Karar Verici (Agonized Decider)* : Karar verilmeden önce kararlar ilgili çok fazla bilgi toplanıp ve toplanan bilgilerin toparlanamaması ve dağınıklık göstermesi durumudur.
6. *Planlayıcı Karar Verici (Planning Decider)* : Verilecek kararlar ilgili seçeneklerin rasyonel bir şekilde değerlendirilerek seçeneklerin analizinin yapılmasıdır.
7. *Sezgisel Karar Verici (Intuitive Decider)* : Verilen kararlarda belirleyici unsur duygulardır. Bireylerin, karar vermede duygularını ön planda tutması durumudur.
8. *Tutuk Karar Verici (Paralytic Decider)* : Verilen kararlarla ilgili sorumluluğun kabul edilmesine karşın verilecek kararlar ilgili eyleme geçilmemesidir. Karar verme ile ilgili araştırmalar incelendiğinde karar vermenin bireylerin yaşamında çok önemli ve geniş bir alanı kapsadığı görülmektedir. Karar verme kavramının sanılanın aksine oldukça karmaşık bir yapısı olduğu görülmektedir. Bireylerin yaşamında çok önemli ve geniş bir alan kapsadığı yapılan çalışmalarla kanıtlanan karar vermeyi araştırmacılar daha çok anlaşılabilir kılmak için kuramlar aracılığıyla açıklamaya çalışmışlardır. Bu kuramlar, karar verme sürecinin açıklandığı ve karar verme esnasında kullanılan stillerin açıklandığı kuramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Genel bir inceleme yapıldığında karar vermede kullanılan stillerin belirli başlıklar altında toplandığını söyleyebiliriz. Bunlar genel itibariyle rasyonel, sezgisel, kaçınmacı-erteleyen, kendiliğinden ve bağımlı karar verme stilleri olarak karşımıza çıkmaktadırlar.

2.6. KARAR VERME STİLLERİYLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2.6.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Kuzgun (1992), Karar Stratejileri Ölçeği'nin geliştirilmesi amacıyla yaptığı araştırma kapsamında edinilen sonuçlar şu şekildedir; 16-18 yaş örneklemindeki bireylerin ve 25-40 yaş örneklemindeki bireyler arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Araştırmanın diğer değişkeni olan cinsiyet değişkenine göre ise erkek katılımcıların kız katılımcılara göre daha fazla içtepisel karar verme eğiliminde oldukları, kız katılımcıların bağımlı karar verme stilini erkek katılımcılara oranla daha fazla kullandıkları ve daha düşük oranda kararsızlık yaşadıklarını belirlemiştir.

Tiryaki (1997), araştırma kapsamında örneklem grubunu oluşturan lisans eğitim düzeyindeki bireylerin karar verme stratejilerini sınıf düzeyleri, cinsiyet, ebeveyn eğitim düzeyi ve öz saygı düzeyleri değişkenleri açısına göre incelemiştir. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre; 1.sınıf düzeyinde eğitim gören bireylerin kararsızlık puanlarının, 4.sınıf düzeyinde eğitim gören bireylere oranla daha yüksek düzeylerde olduğu; içtepsel ve mantıklı karar verme stratejilerinde sınıf seviyesine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı, kadınların içtepsel karar verme stratejileri puanlarının erkeklere oranla daha yüksek düzeyde olduğu; kararsız karar verme ve mantıklı karar verme stratejisinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı, Ebeveyn eğitim düzeyi ile karar verme stratejileri arasında da anlamlı bir farklılaşma olmadığı, Öz saygı puanı düşük olan katılımcıların içtepsel ve kararsız karar verme stratejisinden elde ettikleri puanların öz saygı puanı yüksek olan katılımcılara nispeten yüksek seviyelerde olduğu, Öz saygı puanı yüksek düzeylerde olan bireylerin öz saygı puanı düşük düzeylerde olan bireylere nispeten mantıklı karar verme strateji puanlarının yüksek düzeylerde olduğu belirlenmiştir.

Şeyhun (2000) tarafından yapılan araştırma kapsamında 430 katılımcı üzerinde Karar Stratejileri Ölçeği uygulaması yapılmış ve 40 kişilik deney ve kontrol grubu oluşturularak çalışma yapılmış ve yapılan çalışma sonuçlarına göre; deney grubundaki katılımcıların, içtepsel karar verme alt boyutu son test puan düzeylerinin, ön test puan düzeylerine nispeten düşük olduğu; kontrol grubu katılımcılarının, içtepsel karar verme alt boyutu ön ve son test ölçümlerinden alınan puanların yakın olduğu; deney grubundaki katılımcıların mantıklı karar verme alt ölçeğinden son test puanlarının, ön test puanlarına oranla artış gösterdiği; fakat kontrol grubunun ön test ve son testten alınan puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Deniz (2002), lisans düzeyinde eğitim gören bireylerin karar verme stratejileri ve sosyal becerileri düzeylerinin baskın ben durumları ve bazı özlük özelliklerinin karşılaştırmalı olarak ele alındığı araştırma kapsamında katılımcıların bağımsız karar verme stratejisi ile sosyal beceri, duyuşsal duyarlık, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve toplam sosyal beceri puanları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde bir korelasyon olduğu buna karşın sosyal kontrol ile anlamlı düzeyde negatif yönde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Mantıklı karar verme stratejisinin sosyal beceri, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık, sosyal

kontrol ve toplam sosyal beceri düzeyleriyle anlamlı ve pozitif yönde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. İç tepisel karar verme stratejisinin sosyal beceri, duyuşsal duyarlık ve sosyal anlatımcılıkla anlamlı ve pozitif yönde bir korelasyon olduğu belirlenirken sosyal kontrol ile anlamlı ve negatif yönde korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Kesici (2002), örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu araştırması kapsamında katılımcıların psikolojik ihtiyaç örüntüleri ve özlük nitelikleri bağlamında karar verme stratejilerini karşılaştırmalı bir şekilde araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen neticelere göre; kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla mantıklı karar verme stratejisi puan düzeyleri önemli oranda yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyine göre; dördüncü sınıf düzeyinde okuyan katılımcıların 1. Sınıf düzeyinde okuyan katılımcılara oranla içtepsel ve bağımsız karar verme stratejileri puan ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların okudukları bilim dallarına göre; mantıklı ve bağımsız karar verme stratejileri puan ortalamalarında farklılaşmanın anlamlı olduğu bulunmazken, içtepsel ve kararsız karar verme stratejilerinde anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Katılımcıların psikolojik ihtiyaçları ve karar verme stratejilerinin karşılaştırmasında da anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Izgar (2003) tarafından yapılan araştırma kapsamında bağımsız değişkenlerden olan lisansüstü eğitim alan okul yöneticileri ve lisans eğitimi alan okul yöneticilerinin mantıklı karar verme strateji düzeylerinde lisans mezunu yöneticilerin lehine mantıklı karar verme stratejisi anlamlı oranda yüksek çıkarken, içtepsel, bağımlı ve kararsız karar verme stratejileri puanları ile öğrenim durumları arasında farklılaşmanın anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Alver (2005) tarafından yapılan araştırma örnekleminin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünde öğrenim görmekte olan 171 katılımcının oluşturduğu araştırması kapsamında katılımcıların empatik becerileri ve karar verme stratejileri incelenmiştir. Yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; cinsiyet değişkeni bağlamında empatik beceri puan ortalamalarında kadınlar örnekleminde erkek örneklemine göre daha yüksek sonuçlar alınırken, bağımsız ve içtepsel karar verme stratejisi puan ortalamalarında erkekler örnekleminde kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; cinsiyet bağlamında mantıklı karar verme ve kararsızlık puan ortalamalarının anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı; Yaş düzeyleri bağlamında,

mantıklı karar verme ve kararsızlık puan ortalamalarında 17-21 yaş düzeyinin diğer yaş düzeylerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; yaş düzeyleri bağlamında empatik beceri, bağımlı ve içtepsel karar verme stratejisi puan ortalamalarının farklılaşmasının anlamlı olmadığı ayrıca eğitim görülen sınıf derecesi bağlamında empatik beceri, mantıklı ve içtepsel karar verme puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu; yaş düzeyleri bağlamında; bağımlı karar verme ve kararsızlık puan ortalamalarının farklılaşmalarının anlamlı düzeyde seyretmediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Yiğit (2005) tarafından yapılan örnekleminin lise düzeyinde eğitim görmekte olan öğrencilerden oluşturduğu sınıf düzeyi, cinsiyet, anne ve babanın eğitim düzeyi, ailenin algılanan gelir seviyesi, algılanan akademik başarı, algılanan ana baba tutumu ve kendine saygı düzeyinin katılımcıların karar verme davranışını ne derece yordadığının araştırıldığı çalışmanın sonuçlarına göre; özsaygı, algılanan orta düzey akademik başarı, annenin eğitim durumu, cinsiyet ve düşük düzey algılanan akademik başarı değişkenleri mantıklı karar verme stratejisinin önemli yordayıcıları olduğu; katılımcıların mantıklı karar verme stratejisi puanlarındaki varyansın % 6.2'sini özsaygı düzeyinin, % 1.8'ini orta düzey algılanan akademik başarının, % 1,4'ünü annenin eğitim düzeyinin, % 0,9'unu cinsiyet değişkeninin ve yine % 0.8'ini düşük düzey algılanan akademik başarı değişkeninin açıkladığı belirlenmiştir. Bu beş değişken katılımcıların Mantıklı Karar Verme Stratejisi Alt Ölçeği puanlarındaki toplam varyansın % 11.2'sini açıkladığı belirlenmiştir. Yine araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre; özsaygı ve annenin eğitim durumu değişkenlerinin içtepsel karar verme stratejisinin önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Özsaygı ve sınıf düzeyi değişkenlerinin bağımlı karar verme stratejisinin önemli yordayıcıları olduğu; özsaygı, cinsiyet ve orta düzey algılanan gelir durumuna ilişkin değişkenlerin kararsız karar verme stratejisinin önemli yordayıcıları olduğu ve son olarak araştırma bulguları karar verme stratejilerinin en önemli yordayıcısının özsaygı olduğu belirlenmiştir.

Bacanlı ve Sürücü (2006), 8. sınıf düzeyinde eğitim gören bireylerin karar vermede sahip oldukları karar verme stillerinin, katılımcıların sınav esnasında duyulan kaygı seviyesinde belirleyici rolünün önemli olduğunu belirlemiştir.

Güner (2006) tarafından yapılan ve araştırma örneklemini lise düzeyinde eğitim gören son sınıf öğrencilerinin oluşturduğu araştırma kapsamında katılımcıların karar

stratejilerini yordayan değişkenler (sosyoekonomik düzey, cinsiyet, akademik başarı) akılcı olmayan inanç ve kaygı durumları (sürekli ve durumluk kaygı) açısından incelenmiş ve araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; akılcı olmayan inanç ve durumluk kaygının katılımcıların içtepesel karar stratejisinin önemli bir yordayıcısı olduğu; Akılcı olmayan inanç, sürekli kaygı, sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyet değişkeninin mantıklı karar verme stratejisini anlamlı oranda yordadığı; durumluk kaygının sadece kararsızlık stratejisini yordadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular neticesiyle katılımcıların karar verme stratejileri üzerinde akılcı olmayan inanç, cinsiyet durumluluk- sürekli kaygı sosyoekonomik düzeyin önemli birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Deniz (2006) lisans düzeyinde eğitim gören bireylerin karar verme stilleri ile stresle başa çıkma, yaşam doyumu ve karar vermede özsaygı korelasyonunun incelendiği çalışma kapsamında yaşam doyumunun problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarıyla anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sarı (2006) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini Türkiye’deki çeşitli bölüm ve üniversitelerde okuyan 170’i kadın 150’si erkek toplam 320 öğrencinin oluşturmuştur. Çalışmada aceleci, araştırmacı ve genel kararsızlık stillerinin öz saygı düzeylerine olan etki düzeyleri sorunsalından hareket edilen çalışma kapsamında edinilen sonuçlara göre; cinsiyet bağlamında kendine saygı ve kararsızlık düzeyleri arasında farklılaşmanın anlamlı olmadığı belirlenirken, Kadın katılımcıların araştırmacı kararsızlık düzeyleri erkek öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Öz saygı ile kararsızlık arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların Öz saygısı ile araştırmacı, aceleci ve genel kararsızlık puanları arasındaki ilişkinin düşük anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir.

Torun (2007) tarafından örneklemini Ankara’da çeşitli liselere devam etmekte olan 813 öğrencinin oluşturduğu araştırma kapsamında farklı düzeylerde akran baskısına maruz kalan katılımcılarda; cinsiyet, okul türü ve farklı sınıf düzeylerine göre karar verme stratejilerinin farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre; akran baskısı düzeyinin yükselmesiyle içtepesel ve kararsızlık stratejisi puanlarının arttığı, farklı düzeylerde akran baskısına maruz kalan katılımcıların mantıklı ve bağımlı karar stratejilerinden aldıkları puanlar arasında farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığı; maruz kalınan akran

baskısı ve cinsiyetin ortak etkisi bağlamında; içtepesel, mantıklı, bağımlı karar stratejilerinden alınan puanların kendi aralarında anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı; Cinsiyet değişkenine göre; kadın katılımcıların içtepesel, mantıklı ve kararsızlık stratejilerini erkek katılımcılara oranla daha çok kullandıkları; bağımlı karar verme stratejisini ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha çok kullandıkları; farklı sınıf kademeleri ve maruz kalınan akran baskısının ortak etkisiyle maruz kalınan akran baskısı ve okul türünün ortak etkisi açısından dört strateji çeşidi arasında anlamlı farklılaşma olmadığı, eğitim görülen okul türü bağlamında ise mantıklı ve bağımlı karar verme stratejilerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; okul türü değişkeni açısından mantıklı ve bağımlı karar verme stratejileri açısından anlamlı farklılaşmanın olmadığı; içtepesel ve kararsız karar verme stratejileri puanlarının farklılaşmalarının anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Izgar ve Yılmaz (2007) tarafından yapılan araştırma kapsamında okul yöneticilerinin kendine saygı ve karar verme stillerinin anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Cenkseven, Çolakkadıoğlu ve Avcı (2009) tarafından yapılan araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların iç kontrol odağı yordayıcılarının toplam varyansı etkileme düzeylerinin sıralamasının problem çözme, özsaygı, umursamaz karar verme stili ve ihtiyatlı seçici karar verme stili olduğu; belirtilen değişkenlerin toplam varyansın %27,8'ini açıkladığı belirlenmiştir.

Kaşık (2009) tarafından yapılan üniversitede okuyan öğrencilerin araştırma örneklemini olarak kullanıldığı çalışma kapsamında katılımcıların dikkatli, kaçınan ve erteleyici karar verme stilleri ve karar vermede öz-saygı alt boyutlarından edinilen puan düzeylerinin cinsiyet bağımsız değişkeni bağlamında farklılaşmasının anlamlı olmadığı, kadın katılımcıların panik karar verme stilini erkek katılımcılara oranla yüksek düzeyde kullandığı belirlenmiştir.

Karakoç (2009) ilkokullarda çalışan okul yöneticilerinin örneklem olarak kullanıldığı çalışma kapsamında elde edilen sonuçlara göre; okul yöneticilerinin yaratıcılık puan ortalamaları ile içtepesel, bağımlı ve kararsız karar verme stratejilerinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Köksal (2009) araştırma örnekleminin lise düzeyinde okuyan ergenlerden oluştuğu çalışmada ergenlerin duygusal zekâları ve karar verme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiş ve yapılan çalışma neticesiyle ulaşılan sonuçlar bağlamında; kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek oranlarda seyrettiği, duygusal zekâ ve bağımlı karar verme stratejisinin ilişkilerinin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Yılmaz ve Altınok (2010) tarafından yapılan araştırma kapsamında duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutları ile karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme stiline pozitif ve anlamlı ilişki gösterdiği; duygusal zekâ alt ölçeklerinin karar verme stili alt boyutlarından olan kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stillerinin negatif ve anlamlı ilişki gösterdiği, öğretmen adaylarının duygusal zekâ yeteneklerinin karar vermede özsaygı ve dikkatli, kaçınan, erteleyici ve kaçınan karar verme stilleriyle olan ilişkilerinin ise anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir.

Deniz (2011) tarafından yapılan araştırma kapsamında katılımcıların sahip olduğu bağlanma stilleri; karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve beş faktör kişilik özellikleri düzeylerinin anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğu; Güvenli bağlanma stili; karar vermede öz saygı, karar verme stilleri alt boyutlarından olan dikkatli, kaçınan ve erteleyici karar verme stillerinden alınan puanların önemli bir yordayıcısı olarak belirlenirken korkulu bağlanma stili ise karar verme stilleri alt boyutlarından olan panik karar verme stiline önemli yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Yılmaz (2011) tarafından yapılan araştırma kapsamında utangaçlık ile karar vermede özsaygı ve dikkatli karar verme arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde ve negatif yönde olduğu belirlenmiştir. Benlik saygısı ile karar vermede özsaygı ve panik karar verme anlamlı düzeyde ilişki olduğu yanı sıra erteleyici karar verme yaklaşımı arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların utangaçlık düzeyleri ile karar vermede özsaygı ve dikkatli karar verme puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenirken; Katılımcıların utangaçlık düzeyleri ile kaçınan, erteleyici ve panik karar verme puan ortalamalarının pozitif yönde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Karar vermede özsaygı puan ortalamaları ile benlik saygısı puanları arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif yönde olduğu belirlenmiştir.

Acat ve Dereli (2011) tarafından yapılan örneklemini çeşitli kademelerdeki öğrencilerin oluşturduğu araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre; katılımcıların karar verme stratejilerinin, sınav kaygısı alt boyutları ve toplam sınav kaygısını anlamlı bir yordayıcısı olduğu; katılımcıların mantıklı karar verme stratejilerinin kuruntulu sınav kaygısı ve sınav kaygısı ilişkisinin anlamlı ve negatif yönde olduğu; bağımsız karar verme stratejilerinin kuruntu, duyusallık ve toplam sınav kaygısı puanları ilişkisinin anlamlı ve negatif yönde olduğu; kararsız karar verme stratejisinin kuruntu, duyusallık ve sınav kaygısı toplam puanlarıyla olan ilişkisinin ise anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu belirlenmiştir.

Izgar ve Altınok (2013), okul yönetici örnekleminin kullanıldığı araştırma sonuçlarına göre; bağımsız karar verme stratejisi puan ortalamalarının kadın yöneticilerde erkek yöneticilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; çalışılan okul türü değişkeni ve yöneticilerin karar verme stratejileri puan ortalamalarının anlamlı düzeyde bir ilişkim göstermediği, öğrenim durumu değişkeni ve mantıklı karar verme stratejisi arasındaki ilişkisinin ise lisansüstü grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmalar gösterdiği belirlenmiştir.

Tatlıhoğlu (2014) tarafından yapılan araştırma kapsamında lisans düzeyinde okuyan bireylerin karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri ilişkilerinin öz-saygı düzeyleri bağlamında anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet bağlamında ise üniversite katılımcıların karar vermede özsaygı ve karar verme stili alt boyutlarından olan dikkatli ve erteleyici karar verme stilleri arasındaki farklılaşmanın anlamlı olmadığı belirlenirken; kaçınan ve panik karar verme stillerinde ise cinsiyet bağlamında farklılaşmanın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Eğitim görülen sınıf düzeyi bağlamında ise katılımcıların karar vermede öz-saygı ve dikkatli karar verme stiline farklılaşmalarının anlamlı olmadığı belirlenirken eğitim görülen sınıf düzeyi bağlamında karar vermede öz-saygının kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stili ilişkilerinin farklılaştığı ve bu farklılığın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Üniversiteye yerleştikleri puan türü bağlamında karar vermede öz saygının kaçınan ve panik karar verme stili ilişkilerinin farklılaşmaları ise anlamlı olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yer değişkeni bağlamında karar vermede öz-saygı ve panik karar verme stili ilişkilerinin farklılaştığı ve bu farklılaşmanın anlamlı olduğu; aile yapısı değişkeni bağlamında karar vermede öz saygının karar verme stilleri puan

ortalamalarıyla olan ilgileşiminin anlamlı düzeyde farklı olmadığı; anne-baba tutumları bağlamında karar vermede öz- saygının karar verme stillerinden kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stili puan ortalamaları ile olan farklılaşmasının anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Karslı (2015) tarafından yapılan araştırma kapsamında elde edilen bulgularla göre; üst-bilişsel fonksiyon puanı ve karar verme kendilik saygısı puanları arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu; Üst-Bilişsel Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile karar vermede kendilik saygısı alt boyutu arasında %27,7 anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca üst-bilişsel fonksiyon ve denetim odağı karar vermede özsaygıyı yordadığı; üst-bilişsel fonksiyon puanlardaki yükselişin ihtiyatlı-seçicilik puanlarını yükselttiği belirlenmiştir. Üst-bilişsel farkındalık ölçeğinde alınan toplam puan ile ihtiyatlı-seçicilik alt boyutunda alınan puan arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu; üst-bilişsel farkındalık ölçeğinden alınan toplam puanın umursamazlık alt boyutu puanı arasındaki ilgileşimin anlamlı düzeyde ve negatif yönde olduğu belirlenirken, üst-bilişsel fonksiyon ve denetim odağı ortalama puanlarının umursamazlık puanlarını yordama gücü ile beraber değerlendirildiğinde ise aksi yönde bir sonuç belirlenmiştir. Denetim odağı puan ortalamaları ile umursamazlık alt boyutu puan ortalamalarının negatif yönde ilişki örüntüleri olduğu, üst-bilişsel fonksiyonun denetim odağı ile beraber değerlendirilmesi durumunda ise umursamazlık puanına etki etmediği belirlenmiştir. Panik karar verme stili ile üst-bilişsel fonksiyonun ilgileşiminde anlamlılık olmadığı belirlenmiştir. üst-bilişsel fonksiyon puanları panik puanlarına olan etkisi belirlenemezken; denetim odağı puanları, panik puanlarını negatif yönde etkilediği belirlenmiştir. Denetim odağı puanı arttıkça, panik puanları azaldığı belirlenmiştir.

Kartol ve Gülbahçe (2016) tarafından yapılan ve örneklemini çeşitli kademelerde eğitim gören öğrencilerin oluşturduğu araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre; erkek öğrencilerin sorumluluktan kaçınma karar verme stili kız öğrencilere göre daha fazla olduğu; karar verme stratejilerinin alt boyutlarından olan “özsaygı”, “ihtiyatlı seçicilik”, “umursamazlık” ve “paniğin” cinsiyet değişkeni bağlamında farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığı; Okul türü bağlamında ise özel okulda eğitim gören katılımcıların, karar verme stratejilerinin alt boyutlarından olan “özsaygı” puan düzeylerinin devlet okulunda eğitim gören katılımcılardan daha yüksek düzeyde bir yapı sergilediği ve bu yapının anlamlı olduğu; karar verme

stratejilerinin alt boyutlarından olan “ihtiyatlı seçicilik”, “umursamazlık” “panik” ve “sorumluktan kaçma” bağlamında okul türü bakımından farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığı; özel okulda eğitim gören katılımcıların karar stratejilerinden “özsaygı” alt boyutundaki ortalama puanın devlet okulunda eğitim gören katılımcılara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

2.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Brown ve Mann (1990), tarafından ergenlerin ailevi konularla ilişkili karar vermelerine katılımlarını inceleyen araştırmalarında dikkatli karar verme durumları ile farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma neticesiyle elde edilen bulgulara göre; ebeveynlerin karar vermelerine ilişkin benlik saygısı düzeylerinin, ergenlerin karar vermesine yönelik benlik saygısı düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumlu aile ortamı algısına sahip olan ergenlerin karar mekanizmalarının daha dikkatli bir yapıya büründüğünü belirlenmiştir.

Larson, Butler, Wilson, Medora ve Allgood (1994), yapmış oldukları araştırmada erkek ve kadınların karar verme anksiyetesi alt ölçeğinden edinilen puanlardaki farklılaşmanın anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Kadın ve erkek katılımcılar arasında şans ve kadere yönelme bakımında farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığı belirlenirken kadınların yaşamlarındaki hedef oluşturma bilinci alt ölçeğinden aldıkları puan erkeklere göre daha yüksek oranlarda seyrettiği belirlenmiştir.

Haraburda (1998) tarafından yılında Çok Alanlı Kararlılık Ölçeği'nin (MDDS) kuamsal temelini yapılandığı çalışması ışığında karar verme esnasında stresle başa çıkabilme karar vermeyi etkilemesinin yanında mantıklı düşünceler, sosyal normlar ve kişilerarası ilişkilerin de karar verme üzerinde etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Gloria ve Hird (1999), üniversite öğrencilerinin etnik kökenlerine göre karar verme ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonuçlarına göre beyaz öğrencilerin diğer etkin kökene sahip öğrencilere göre karar vermede öz yeterlilikleri daha yüksek ve kaygı düzeylerinin daha düşük oranlarda seyrettiği belirlenmiştir.

Mau (2000), liseye giden öğrencilerin araştırma örneklemini olarak aldığı çalışması kapsamında mesleki karar verme ve karar vermede öz yeterlilik oranlarının çeşitli değişkenlere göre incelemiş ve yapılan bu çalışma neticesinde; katılımcıların cinsiyet

değişkeni ve farklı kültürel özellikleri bağlamında karar vermede öz yeterlilik ve karar verme stillerinin ilgisizimlerinin farklılıklar gösterdiğini belirlemiştir.

Brew (2001), tarafından yapılan 68 İngiliz ve 70 Çinli bireyden oluşan araştırma örneğinde ergenlik çağındaki öğrencilerin karar verme aşamasında kültürel ve cinsiyet değişkenlerinin farklılıkları incelenmiştir. Araştırma kapsamında bireysel karar verme ve kolektif karar verme; verilen kararların nedenleri ve dört karar verme stili (kaçınma, kayıtsızlık, hiper dikkatlilik, ihtiyat) aşamalarına göre karşılaştırılmıştır. Yapılan çalışmanın neticesine göre; Çin asıllı öğrencilerin İngiliz asıllı öğrencilere göre karar alırken karar seçeneklerine ve nedenlerine daha kolektif bir tercih gösterdikleri ve kaçınmacı karar verme stiline kayıtsızlık ve yüksek dikkatlilik karar verme stillerine oranla daha yüksek seviyelerde seyrettiği belirlenmiştir.

Updegraff ve arkadaşlarının (2005), karar verme otonomisinin kültürel bağlamlar içerisindeki yaygınlığını ve ilişkilerini anlamak, kültür içerisinde ebeveyn süreçlerinin nasıl yerleştiğinin anlaşılabilmesi amacıyla 246 Meksika kökenli aile üzerinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma kapsamında 246 Meksika kökenli ailede farklı karar verme tipleri ile ilgili sosyo-kültürel ve ailesel özellikler incelenmiştir. Araştırma neticesiyle bireylerin karar alırken aile kültürünün yoğun etkisi altında kaldıkları ve bu etkinin kız çocuklarında daha çok hissedildiği belirlenmiştir.

Amir ve Gati (2006) tarafından yapılan örneğini üniversite aday öğrencilerin oluşturduğu araştırma kapsamında katılımcıların mesleki karar verme güçlüklerinin ölçülen karar verme güçlükleriyle olan korelasyonları incelenmiştir. Yapılan araştırma kapsamında alınan sonuçlara göre; mesleki karar öz-yeterliliği ile katılımcıların karar verme stilleri arasında olumlu yönde bir ilişkili olduğu; kariyer planlarının daha çok netleştiğini ifade eden katılımcıların mesleki karar vermede daha az güçlük yaşadığı, mesleki karar öz-yeterlilik düzeylerinin daha yüksek seviyelerde olduğu ve mesleki karar verme stillerinden düşünme stilini kullandıkları belirlenmiştir.

2.7. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ

2.7.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Felsefik ve Teorik Temelleri

KKT yaklaşımı, 18 yıldan fazla bir süredir teknik gelişimle olduğu kadar temel felsefik ve teorik çalışmalarla da ilgilenmektedir (Hayes ve Wilson, 1993; Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Bilim felsefesi, bilimsel aktiviteyi destekleyen varsayımları geliştirmeyi içerir. Felsefik düzeyde incelemenin amacı KKT'nin kendi felsefesini kanıtlamak değil, analitik varsayımları belirlemek ve bütünleştirmektir. Bu felsefeyle bağlantılı olarak KKT'de işe yarayan şey doğru olarak kabul edilmektedir. Problemleri bir davranışın analizi danışanın problemini çözdüğü ölçüde doğrudur. Danışanlar sıklıkla çok değişik bir yaklaşım elde ederler ve ontolojik iddialar öne sürerek işlevsiz tecrübelerini doğrulamaya çalışırlar. “*Sadece bunu düşünmüyorum*” derler. Bu doğrulama ile belli bir düşünce tarafından yönlendirilmenin işe yaradığı anlamına gelmez. Bilakis “*orada bir yerde duruyor ve böyle yapmak işe yaramasa da karşılık vermem lazım*” anlamında işlevsizlik anlamına gelir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2003).

Ana kültürün felsefik varsayımları, danışanları kendi düşüncelerinin tuzağına düşürür ve bunun maliyeti muazzamdır. KKT yaklaşımında, danışanlar neyin işe yaradığı veya yaramadığıyla ilgili tecrübeleriyle devam etmeleri doğrultusunda teşvik edilir. Faydacı gerçeklik ölçütü bu şekilde yürütülür. KKT, bu faydacı özelliğini fonksiyonel bağlamsalcılıktan almıştır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2003; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

Fonksiyonel bağlamsalcılık; olayları derinden, kapsamlı ve kesinlikle tahmin etmeyi ve etki etmeyi hedefleyen bağlamsal yaklaşımın özel bir biçimidir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Bağlamsal yaklaşım, psikolojik vakalara geçmiş ve mevcut durum bağlamıyla etkileşim içinde olan organizmanın bütününe süregiden eylemi olarak bakar. Bu eylemler, ontolojik değil yalnızca faydacı amaçlar için sona erebilen bütün durumlardır. Çünkü amaçlar bağlamsal yaklaşımın faydacı gerçek ölçütüne nasıl başvurulacağını belirler, fonksiyonel bağlamsal yaklaşım başka amaçları olan diğer çeşitlerden bu şekilde farklılık gösterir (Hayes, 1993).

KKT, bu felsefi bağlantıları çeşitli yollarda gösterir. Bir gerçeklik kıstası olarak işlenebilirliğe ve işlenebilirlik fikri için gerekli öncüler olarak seçili değerlere dikkat

çeker çünkü değerler işlenebilirlik uygulaması için kriterleri belirler. Sebebe dayalı analizleri, direkt olarak yönlendirilebilen vakalarla sınırlıdır ve böylece odak noktası kasıtlı bağlamcılıktır (Biglan ve Hayes, 1996). Bağlamlar, düzene sokulmadıkça böyle bir bakış açısından düşünce ve duygular başka eylemlere sebep olmaz. Bu nedenle bu psikolojik alanların nedensel ilişkilerini içeren bağlamı değiştirerek açık davranışı değiştirmek amacıyla düşünce ve duyguları değiştirmeye çalışmanın ötesine geçmek mümkün değildir. Kapsayıcı uzak durma (comprehensive distancing) üzerine yapılan ilk randomize çalışmalar ve modern çağda yapılanlar arasında yaklaşık olarak 15 yıl vardır. Bu sürede insan dilinin önemine dair ve KKT'nin temel bilgi birikimine fonksiyonel bağlamsalcılık, rehberlik etmiş kapsayıcı bir temel deneysel araştırma programı içinde geliştirmiştir. Diğer bir yandan KKT, felsefi olarak İlişkisel Çerçeve Teorisinin (İÇT) bağlamsal ekseninden de etkilenmiş ve olayların değerlendirilmesinde çevrenin ve olayların bir bütün olarak ele alınması gerektiği fikrinden etkilenmiştir (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003; Hayes, 2004; Hayes, Masuda, Bissett, Luoma ve Guerrero, 2004; Dymond, May, Munnelly ve Hoon, 2010). İlkelerine odaklanmış yetmiş aşkın deneysel çalışmayla İÇT, aktif olarak en çok araştırılan insan davranışının çözümlemeli temel davranış teorisi olmuştur (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Asıl itibarıyla İlişkisel Çerçeve Teorisi de temelini Fonksiyonel bağlamsalcılığın olayların bağlamsal değerlendirme felsefesine dayandırmaktadır (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001; Hayes, 2004).

2.7.2. Fonksiyonel Bağlamsalcılık

KKT, fonksiyonel bağlamsalcılık denilen felsefi bir çerçeveden gelmektedir (Hayes, Hayes, Reese ve Sarbin, 1993; Biglan ve Hayes, 1996). Fonksiyonel Bağlamsalcılık geleneksel teorik yapıları reddederek bu tanım yerine her zaman işlevsel olan ilişkiler tanımını tercih etmiştir (Hayes, 1986). Fonksiyonel Bağlamsalcılığın ana analitik ögesi, bağlamsal eylemlerdir (Hayes ve ark., 2003). Fonksiyonel bağlamsalcılık, felsefik ve teorik yaklaşımlarıyla radikal davranışçılık ve davranış analiziyle eş anlamlı olarak sayılmanın yanında bilişsel davranışçı yaklaşımın teorik bakış açısından farklılıklar göstermektedir (Martell, Addis ve Jacobson, 2001; Wilson, Hayes ve Gifford, 1997).

Hayes, (1993) bağlamsalcılık felsefesini iki ana gruba ayırmaktadır. Bunlar: Açıklayıcı ve Fonksiyonel bağlamsalcılıktır. Açıklayıcı bağlamsalcılık, derinlemesine yapılan analizlerinde bireylerin kişisel ilgilerini ve estetik anlayışını, bütüncül bir yapı olarak etkileşimin önemini vurgulamaktadır. Elde edinilen tüm bilgiler, yerel ve bireyseldir. Açıklayıcı bağlamsalcılık, psikoloji alanında dramaturji, alan teorisi ve hümanistik gibi belirli psikolojik yaklaşımların temelini oluşturmaktadır. Açıklayıcı bağlamsalcılığın en önemli güçlerinden birisi analizlerinde analiste önemli bir duyarlılık yüklemesidir. Ancak açıklayıcı bağlamsalcılığın bu yönü bilimsel yaklaşım için zayıf bir temel oluşturmaktadır. Açıklayıcı bağlamsalcılık, her bireyin kişisel deneyiminin dışında karşı iddiaların göreliliğini yargılamak için objektif bir yol sağlar. Bağlamsalcılığın ikinci bir türü olan Fonksiyonel bağlamsalcılık ise organizmaların çevresel bir bütünlük içinde olduğunu savunurken aynı zamanda faydacı epistemoloji üzerine de güçlü vurgular yapar. Fonksiyonel bağlamsalcılığın birincil özelliği, diğer bağlamsalcılık türlerinden ve mekanistik yaklaşımlardan farklı olarak olayların etkisi ve tahmin edilebilirliği gibi psikoloji bilimi için gerekli olan hedeflerin açık bir şekilde telaffuz edilmesinde ısrarcı olmasıdır. Analitik hedefleri etkileme yeteneği, özellikle analizlerin geçerliliğini ölçmek için bir mihenk taşı olarak hizmet vermektedir (Herbert ve Padovani, 2014). Açıklayıcı ve fonksiyonel bağlamsalcılığın açıklanmasıyla ilgili şöyle bir metafor kullanılabilir: Tarih Açıklayıcı Bağlamsalcılık bir modelse, mühendislik Fonksiyonel Bağlamsalcılığa bir model olabilir. Fonksiyonel bağlamsalcılar da mühendisler gibi çevresel şartlar ile ilgili çalışma konusunda faydacıdırlar (Herbert ve Padovani, 2014).

Fonksiyonel bağlamsalcılık, genel geçer gerçekliği reddettiği gibi temel gerçekliğin bulunmasını amaçlayan sorular yerine durumların hangi bağlamlarda hangi durumun hangi şartlarda ortaya çıktığının sorulmasını daha ilgi çekici bulmaktadır (Kanter, Callaghan, Landes, Busch ve Brown, 2004). Fonksiyonel bağlamsalcılığın tek gerçek kriteri önceden belirlenmiş hedeflerin değerlendirilmesi amacıyla başarılı bir şekilde ölçülebilir metot ve ölçümler geliştirmektir. Bu durum daha büyük bilimsel deneylerin yanı sıra daha iyi sağaltım sonuçları için de geçerlidir. Fonksiyonel bağlamsalcılık, etkili klinik müdahalelerde ve bilimsel çalışmaların gelişiminde etkili bir sonuç vermezse başarısız sayılır. Anlamlı klinik sonuçlar ve ilgili bilim dalının ilerlemesini sağlaması durumunda ise başarılı sayılır. Diğer yaklaşımlardan farklı

olarak Fonksiyonel Bağlamsalcılık için önceden belirlenen ve gözlemlenen modelinin gelişimini veya oluşturulan modelin yapısını ve ilişkilerinin incelenmesi daha ilgi çekicidir. Bağlamsal psikoloji, psikoloji alanının içerisindeki kullanılabilir yararlı alanlarını korurken diğer bilimsel bölüm ve alanlarla titiz bir çalışma alanı oluşturarak bilimin gelişimine katkı sağlama ihtiyacını vurgulamaktadır. Fonksiyonel bağlamsalcılığı savunan kesimler fonksiyonel bağlamsalcılığın psikolojinin felsefik alternatiflerinden bir alternatif olduğunu ve diğer alternatiflerden daha doğru olmadığını savunmuşlardır. Fonksiyonel bağlamsalcılık teorisyenleri, yararlı olduğunu düşündüğü bilimsel yollarla ilgili bilim adamlarını yönlendirdiğini savunmuşlardır (Herbert ve Padovani, 2014).

Klinik açıdan fonksiyonel bağlamsalcılık yaklaşımı teorik bakış açılarının kazandırılması bakımından KKT için merkezi konumdadır. İlk olarak, iç deneyimlerin davranış üzerindeki etkisine vurgu yapılmaktadır. KKT, iç deneyimleri davranış açısından ele alır. İçsel deneyimler, eylemlerin bağımsız sebeplerinden ziyade çevresel olaylara yanıt olarak görülmektedir. Davranışçı yaklaşımın bakış açısına göre belirli içsel deneyimler, bir olayın ortaya çıkmasına ve bireyin eylemlerinin nedenlerinin belirlenmesini sağlayabilir ancak herhangi bir durumun ortaya çıkmasının arka planında çevre faktörü vardır. Bunun nedeni kısmen bilişsel zorluklar gibi direkt müdahale stratejilerinden ziyade içsel deneyimlerin kabul ve farkındalık stratejileriyle ele alınmasıdır. Bundan dolayı çevresel etkilerden sayılan kullanılan dil ile ilgili olarak fonksiyonel bağlamsalcılık nihai hedefleri arasında davranışları etkileyen sözel ifadelerin işlevselliğinin tespit edilmesi vardır (Anderson ve Simmons, 2008).

Bağlamsalcılığın ya da faydacılığın temel analitik birimi, bağlamdaki devam eden eylem olan Sağduyuyla oluşturulmuş eylemdir (Pepper, 1942, Akt. Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003). Sağduyu eylemleri, (“depoya gitme” örneğini kullanacağız) bağlamsalcı yorumlar için bir tür soyut modeldir. Bu tür olaylar, birey ile durum arasında bir etkileşim içerir ve her ne kadar kapsamlı ve dakikası dakikasına izlenseler de bunlar geçmiş ve amaçlarıyla bir bütün olaylardır. Örneğin, “*depoya gitmek*” gitmek için bir neden, gidilecek bir yer, oraya varma şekli ve daha fazlasını hep birlikte karışıklık içerir. Bütün kayıpsa, parçalar anlamlarını yitirir. Direksiyonu kavramak gibi küçük eylemler ve haritada bir rotayı takip etmek gibi daha büyük eylem dizilerinin hepsi “depoya gitmenin” bir parçası olabilir fakat soyutlanma

olarak görülürse bir anlam taşımaz. İnsanları laboratuvara götürüp onlara direksiyonu kavratırsak artık “depoya gitme” üzerinde çalışmıyor oluruz çünkü eylemin içeriği kaybolmuş olur (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004).

Fonksiyonel bağlamsalcılık, bu yüzden psikolojik olayları hem tarihsel (örn. önceki öğrenme geçmişi) hem de durumsal (mevcut öncüller ve sonuçlar, sözel kurallar) olarak tanımlanmış bağlam ve organizmanın bütünü arasındaki etkileşim olarak görür (Hayes ve Brownstein, 1986). Hem geçmişi hem de amacıyla bunu analiz etmek (örn. bilim adamları ve klinisyenler tarafından) kendi başına olayın bütünüdür. Depoya gitmek amacıyla tanımlandığı ve biri depoya vardığında olay sona erdiğinde olduğu gibi bir danışanın eylemlerinin bağlamsalcı bakış açısından değerli (değer atfedilmiş) sonuçları besleyen boyutta ancak yararlı olduğu düşünülmektedir. Bilimsel ve klinik analizler ancak kendi özel amaçlarını yerine getirdiği ölçüde “doğru” olarak görülür. Bu, daha tipik yaklaşımlardan, işleyiş değil uygunluk meselesi olarak görülen “gerçeğe” farklılık gösteren gerçeğin alışılmadık ve faydacı bir algısıdır. Bu gerçeğe yaklaşımı anlamak için elinizde bir evin resmi, evin haritasının ve yapımının bir taslağının (planı) olduğunu hayal edin. “Hangisi evin gerçek görünümüdür” diye sorarsak, amacını bilmemiz gerekecektir. Amaç eve varmaksa harita işe yarayacaktır fakat plan yaramayacaktır. Eğer amaç yapıyı güçlendirmekse, plan işe yarayacak resim yaramayacaktır (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004).

Fonksiyonel Bağlamsalcılık, faydacı epistemolojik felsefenin organizmanın tüm çevreyle ilişkili olduğu tezine vurgu yapmaktadır (Herbert ve Padovani, 2014). Fonksiyonel Bağlamsalcılık, amacında açıktır: kesinlik, kapsam ve derinlikle psikolojik vakaların öngörü-ve-etkisini araştırır ve bu amaç Fonksiyonel Bağlamsalcılığın, temel bileşenlerini oluşturur. Bunlar; vakanın tümüne odaklanma, bir olayın fonksiyon ve doğasını anlamada bağlamın rolüne duyarlılık ve faydacı bir gerçeklik ölçütünü kesin bir kavramdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2003). Diğer bağlamsalcılık türleri (feminist psikoloji, sosyal yapılandırmacılık, öyküsel psikoloji) diğer sonuçları araştırır böylelikle aynı temel psikolojiyi paylaşsalar da analizleri farklı gözükür. Öngörü-ve-etkisi teriminin arasına bunun iki değil tek bir hedef olduğunu belirtmek için tire konulmuştur. Sadece öngörüye yönelik olup etkiye yönelik olmayan değişkenlerin analizleri fonksiyonel bağlamsal bakış açısına göre oldukça ilgi çekmeyen pozisyonadadır. Analizlerin, kesinlik (verilen olguya sadece

belirli terimlere kavramlar uygulanır), kapsam (geniş çaplı bir olguya uygulanan kurallar) ve derinliğe (biyoloji, psikoloji ve kültürel antropoloji gibi bilimsel analiz seviyeleriyle tutarlı olması) sahip olmaları aranır (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004).

Fonksiyonel yaklaşım ve radikal davranışçılığın birçok benzer noktası mevcuttur. Bu nedenle klinik davranış analizi formu KKT, tarafından kullanılmıştır (Dougher ve Hayes, 2000). Fonksiyonel bağlamsalcılık, KKT'nin Felsefi duruşunu savunmaktadır. Çünkü doğal olarak en iyi veya doğru, ona göre seçilen felsefi yaklaşımlar ve felsefi yaklaşımların sonuçları amaçlara göre belirlenmektedir. Çünkü kullanılan ve geliştirilen sağaltımda faydacı kaygılar mevcuttur. KKT'de ilgi çeken kendini tanımayla ilgili Fonksiyonel bağlamsalcılığın birçok unsuru vardır. Ancak özetlemek için iki temel unsur gözden geçirilecektir. Bunlar; seçilen analiz birimi ve doğruluk ölçütüdür.

KKT ve İÇT, salt gerçeği objektif olarak bulmaya çalışmıyor çünkü gerçek bağlamsal ve zamansal boyutta değişime uğramaktadır. Bunun yerine, KKT ve İÇT'nin belirli bir fark yaratmak için tasarlanmış kuram ve müdahaleleri vardır. Ve bu kuramların temelinde gerçeklik kavramı sadece belirli bir dereceye kadar vardır. Yine aynı paralel bağlamda KKT, danışanlarını değiştirilmesi imkânsız olduğunu düşündükleri öznel gerçekliklerinden uzaklaşarak değerleri yönelimli gerçekliklere yönelmeleri için teşvik etmektedir (Hayes, 2004).

2.7.3. Fonksiyonel Bağlamsalcılık Hedeflerinin Pratik Etkileri

Bağlamsalcılıkta bir hedefin seçimi, soyuttur. Bu ifade, hiçbir farklılık oluşturmaz anlamında değil (büyük çapta bir farklılık sağlar) seçimin preanalitik olduğu anlamındadır. Bu analizin aracıdır, analizin sonucu değildir. Bu yüzden ne Açıklayıcı ne de Fonksiyonel Bağlamsalcılar tarafından hedeflerin “doğru” veya seçilebilecek tek hedef olduğu iddiasında bulunulur. Fakat bu farklı hedefler benimsendiğinde ne olduğu incelenebilir (Hayes ve Strosahl, 2004).

Fonksiyonel bağlamsalcılığın tüm hedeflerinden en önemlisi “etki” kavramıdır. İyi bağlamsalcı araştırmacı, analizde soyutlanmış bağlamsal özellikleri analizin hedeflerinin başarılmasına katkıda bulunandır. Fonksiyonel Bağlamsalcılıkta, bütünleşmiş hedeflerde olduğu gibi tahmin ve etki elde eden analizler isteniyorsa, o zaman doğrudan etkiyi başaramayan (prensipte) fakat tahmini elde etmekte yalnızca

yardımcı olan özelliklere vurgu yapan analizler kabul edilebilir değillerdir (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003; Hayes ve Stroschal, 2004).

Fonksiyonel bağlamsalılığın doğasında olan çevresel şartlar doğrudan bir sonuçtur. Sözel analizler bireyler için kuralları bir araya toplar, dünya için değil. Tahmin ve etki aranıyorsa “davranışın dışındaki dünya” anlamında çevreyle başlayan kurallar edinilmelidir. Fonksiyonel Bağlamsalılığa göre; bir başkasının eylemini etkileyebilmek için birey bağlamı yönlendirmelidir. Çünkü eylemi doğrudan yönlendirmek asla mümkün değildir (Hayes ve Brownstein, 1986). B. F. Skinner bu durumu şöyle ifade etmiştir: pratikte bir bireyin fikrini değiştirmenin yolları, sözel ya da çevresini yönlendirme gücünden geçmektedir (Skinner, 1969; Akt. Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003). Bu fonksiyonel bağlamsalılığın derin etkilerinden biridir ve KKT ‘nin birçok yönüne hükmeder. Sadece bağlamsal özellikler, çalışılan bireyin davranışının dışında ve en azından prensipte yönlendirilebilir, sonuç olarak davranışsal etkiye muhtemelen doğrudan sebep olabilir. Diğer bir deyişle, fonksiyonel bağlamsalılığın hedefleri belirlendiğinde tüm analizler hem tarihsel hem de durumsal olarak fenomenleri çevresel bağlamdan geriye doğru takip eder (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003).

2.7.4. Fonksiyonel Bağlamsalılık ve Klinik Gündem Arasındaki Uyum

Uygulanan roller ve hedeflerden ötürü, çoğu klinisyen aşağıda belirtilen özelliklere sahip bir analiz ister:

1. Bireylerin neden sıkıntı çektiğini açıklayan.
2. Özel psikolojik problemleri olan bireylerin ne yapacağını tahmin etmemize olanak sağlayan.
3. Bu özel psikolojik problemleri belli olan bireylerin daha iyi bir sonuç elde edebilmeleri için olayların sıralanışını nasıl değiştireceğini söyleyen.

Bu üç hedef (yorumlama, tahmin etme ve etki) klinisyenin doğal analitik gündemidir. Klinisyenler de bunları profesyonellerden istemektedir. Psikosağaltıma gelen danışan genellikle “neden böyleyim ve bununla ilgili ne yapabilirim? Sorusunu öğrenmek isterler. Bu yüzden klinisyenler; psikolojik problemleri yorumlamaya, tahmin etmeye ve etkilemeye doğal bir ihtiyaç duyarlar. Pratik gerçeklik, onları belli analitik değerlere sarılmaya zorlar (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003).

Fonksiyonel bağlamsalcılık, ele oturan eldiven gibi klinik hedeflerle uyumludur. Çünkü hedefleri aynıdır. Bu anlayış, tutarlılık, tahmin ve benzerlik arayan ve etkiyi dolaylı ve teknik bir mesele olarak gören diğer felsefik yaklaşımlar için doğru değildir. Örneğin, karşılaşılan etkinin hedeflerini *talep eden* mekanistlerin gerçeklik ölçütünde hiçbir şey yoktur. Mekanistler, bir sistem tamamen anlaşıldığında, gerçekten değiştirilebilirse nasıl değişeceğinin açık olduğuna inanırlar. Bu varsayım, eğer tüm dünyanın bir makine olduğu ve sonuç olarak sadece bir modelin doğru olduğunun gösterileceği varsayılırsa kabul edilebilir bir durum olur. Bu yaklaşımda, modeller daha iyi oldukça gerçeğin planlanması daha iyi olur. Mekanistler, bu bilgiyle pratik bir şeyler yapılabileceğini umarlar fakat yapılıp yapılamayacağı bilinen durumun geçerliliğini değiştirmez. Bu sebepten ötürü mekanistler, yaygın olarak bir tahmin hedefi belirlerler. Tahmin, mekanistlerin sisteminde bilimsel olarak temeldir çünkü tahmin, bu dünyanın modeliyle gerçek dünya arasındaki uyumun ölçülmesidir. Mekanistler tarafından, sadece temel bilginin uygulanmış bir uzantısı olarak incelenen bir etki hedefi önemsenmez (Hayes, Stroshal ve Wilson, 2003).

Fonksiyonel bağlamsalcılar için etki, sonradan akla gelen ya da sadece temel bilginin uygulanan bir uzantısı değildir. Hem temel hem de uygulamalı psikoloji için ölçüttür. Bu yüzden klinisyenin pratikle ilgili endişeleri araştırmacının analitik endişelerinden ayrılmamaktadır. Bunun tek sebebi, KKT'nin gelişiminde “kelime nedir” gibi esrarlı konular hakkında oldukça temel araştırmalardan KKT’de özel teknikleri nasıl sıralayacağı gibi oldukça pratik konulara kolaylıkla geçilmesidir. Bu analiz seviyesini içeren yönlendirilebilir olaylar sıklıkla birinden ötekine uygulanabilir (Hayes, Stroshal ve Wilson, 2003).

Fonksiyonel bağlamsalcılığın ağır bağlamsal önemi ve a-ontolojik durumu, eski konuları aydınlatmasıdır. En olağan klinik ifade şimdi çok farklı bir soru dizilimine sebep olur. Örneğin, “ *evimi terkedemem veya panik atağım olacak*” diyen bir danışan düşünün. Mekanistik bir sağaltımcı, bireyin neden panikli olduğuna veya paniğin nasıl yatıştırılabileceğine kafa yorar. Fonksiyonel bağlamsalcılık, birçok diğer seçeneği destekler. Diğer birçok adım arasında, klinisyen, (1) bu ifadeyi kendi kendine yapılan bir eylem olarak düşünebilir, böyle bir şeyi söyleyecek bir danışanın olduğu bir bağlamı inceleyebilir, (2) tanımlanan olaylara gerçeklik statüsü veya sözde nedensellik bağı atfetmeden dünyayı birimler halinde yapılandırmayı algılayabilir (evden ayrılmak=panik), (3) ister istemez paniğin kendisini değiştirmeye

çalışmak yerine bu bağlamları değiştiren bir bakış açısıyla “paniğin” fonksiyonel olarak “evden çıkmak” ile ilgili olduğu çevresel bağlamlar arayabilir, (4) bu ifadeyi eylemin çoklu aşamalarının bir parçası olarak görebilir ve böylece pozitif bir süreçle bütünleşebilen aynı ifadedeki aşamaları arayabilir. Bir başka deyişle, ifadenin gerçek içeriğine hızlı bir giriş yerine, fonksiyonel bağlamsal bir yaklaşımda, klinisyenin dikkatini eyleme ve bağlama çeker ve tüm analizleri klinisyenle danışanın analitik ve pragmatik hedeflerine yönelik kullanılır (Hayes, Stroshal ve Wilson, 2003; Hayes ve Stroshal, 2004).

2.7.5.İlişkisel Çerçeve Teorisi

İlişkisel Çerçeve Teorisi, yaklaşık son on yıllık bir süreç içerisinde psikoloji alanı içerisinde önemli bir yer edinmiştir (Blackledge, 2003). İlişkisel çerçeve teorisi, insan dili ve bilişi ile ilgili temel davranışsal araştırmanın açıklayıcı bir fonksiyonel bağlamsal programdır (Blackledge, 2003; Hayes, 2004; Dymond, May, Munnelly ve Hoon, 2010). İlişkisel Çerçeve Teorisine göre; durumların ana temasını çevresel ilişkiler oluşturmaktadır (Barnes ve Roche, 1997; Giurfa, Zhang, Jenett, Menzel ve Srinivasan, 2001; Stewart ve McElwee, 2009).

İÇT (İlişkisel Çerçeve Teorisi), insan ilişki ağını deneysel olarak kanıtlama çabasıyla ortaya çıkar ama bu çaba olayların veya ilişkilerin biçimsel özellikleriyle alakalı değildir (Hayes, Bunting, Herbst, Bond ve Holmes, 2006). İÇT, yaklaşımında davranışlar arasındaki ilişkiler belirlenirken zorunlu ve keyfi davranışlar arasında ayırım yapılır ve bu durumun açıklanması için de deneye dayalı yöntemlere başvurulur (Dymond, May, Munnelly ve Hoon, 2010). İlişkisel Çerçeve Kuramında, Skinner'ın edimsel koşullanma temelli öğrenme yaklaşımı yeni bir perspektifle değerlendirilirken aynı zamanda, bireyin davranışlarının karmaşık yapısı analiz edilerek deneye dayalı çalışmalar için modeller ve kavramlar belirlenir (Törneke, 2010).

Davranış analizinde, psikolojik olayların etkileri ve tahmin edilebilirliği belirlenmek isteniyor fakat hareket bağlamının etkilerinin değiştirilmesi dışında psikolojik olayların değiştirilmesi veya etkilenmesi mümkün olmamaktadır. Böylelikle geleneksel mekanistik bilişçi anlayışın aksine İÇT’de, bilişsel süreçlerin belirgin davranışlara neden olduğu savunulmaz. İÇT bakış açısına göre; bilişsel süreçler davranışlardır (Shabani, Carr, Petursdottir, Esch ve Gillet, 2004).

İÇT'ye göre, bireylerin kullandığı dil ve bilişlerinin çekirdeği, isteğe bağlı bağlamsal kontrollerinin altında yatan olayların ilişkilerini öğrenme yeteneğidir. Zorunlu uyarıcıların ilişkileri olaylarla bağlantılı biçimsel özellikler tarafından belirlenmektedir. Eğer bir cisim diğer bir cisimle aynı veya diğerinden daha büyük görünüyorsa hayvanların büyük çoğunluğu bu ilişkiyi anlayabileceklerdir. Bu durum aynı şekilde ilgili nesnelere de aynı ilişkiyi gösterir. İnsanlar, böyle bir öğrenmeyi biçimsel bazda ilişkili olmayan nesnelere uyarılma yeteneğine sahiptirler fakat bu durumu yalnızca ilişkisel yanıtı kontrol eden rastlantısal olarak yerine getirirler. Örnek olarak X ve X'in aynı olduğunu öğrenmişse harf kümeleri çok farklı olmasına rağmen sıcak ve kaynar ifadelerinin de aynı olduğu sonucuna ulaşabilir. Burada sözel olarak görülen davranışlarda üç ana özellik gözetilmelidir: *karşılıklı sonuç çıkarma, karışık (kombinasyonel) sonuç çıkarma, uyarıcı fonksiyonunun dönüşümü.*

1. *Karşılıklı sonuç çıkarma;* eğer birey, A'nın B ile bir kapsamda belli bir şekilde ilişkili olduğunu öğrenirse, daha sonra buna o içerikte B ile A arasında bir tür ilişki eşlik eder. Örneğin bir bireye nemin kurunun zıttı olduğu öğretilirse bu kişi kurunun da nemin zıttı olduğu çıkarımında bulunacaktır.

2. *Kombinasyonel sonuç çıkarma;* karşılıklı ilişkilerin birleştirilebildiği anlamına gelir. Örneğin bireye verilen bir içerikte Mike'ın Steve'den daha güçlü olduğunu ve Kara'nın da Mike'dan güçlü olduğu öğretilirse birey Kara'nın Steve'den de güçlü olduğu sonucunu çıkaracaktır.

3. *Uyarıcı fonksiyonlarının dönüşümü;* yukarıda belirtilen bu tür ilişkisel ağlardaki olayların işlevleri altında yatan ilişkiler açısından dönüştürülebilir. Ağır bir uygulamayı yürütmek için yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünün ve Mike'ın bu konuda iyi olduğunu biliyorsunuz. Bu içerikte araçları hareket ettirmek için Steve ya da Kara'dan birini daha önce kullanmış olmaya gerek olmadan Steve'in daha az işe yarayacağını ve Kara'nın bir yardımcı olarak daha yararlı olacağı çıkarımına varılabilir (Hayes, 2004).

Bu üç özelliğin hepsi verilen türde ilişkisel yanıtlarla oluşturulduğunda buna "ilişkisel çerçeve" denir. Koordinasyon çerçeveleri (örn. aynılık), ayırt etme, karşıtlık, kıyaslama, zaman, hiyerarşi birer örnektir. İÇT perspektifinden ilişkisel çerçeveleme insana özgü tüm dil ve bilişte temel süreç olarak kabul edilir (Hayes, 2004).

İÇT'nin özünde, soyut bağlamsal kontrol altında insanların olayları ilişkilendirmenin öğrenilmesi varsayımı vardır. Tüm karmaşık organizmalar, ilgili olayların (soyut olmayan ilişkiler denen) formal özellikleri tarafından tanımlanan uyarıcı ilişkilerine cevap vermektedir. Örneğin insan dışındaki bir varlık hangi belli nesnelere kıyaslanırsa kıyaslanırsa iki nesneden daha büyük olanı seçmeyi kolaylıkla öğrenebilir. İnsanoğlu, bağlamsal kontrol altında ilişkisel cevap bulabilir ve bu şekilde biçimsel olarak ilgili olması gerekmeyen olaylara uygulayabilir (Houwer ve Hughes, 2016). Bu tür ilişkisel yanıtlar belli ilişkinin sosyal merak veya düzen tarafından belirlenebilen “isteğe bağlı olarak uygulanabilir” anlamındadır. Örneğin, X'in X'den daha küçük olduğu öğrenildiğinde insanoğlu tarafından belli soyut işaretlerin (-den küçüktür ifadesi gibi) kontrolü altındaki durumlara aynı ilişki sonradan uygulanabilir. Küçük bir çocuk, beş sentin on sentten daha büyük olduğunu bilecektir fakat biraz daha büyük bir çocuk, biçimsel olarak öyle olmamasına rağmen, sosyal ilişkilendirmeyle beş sentin on sentten “daha küçük” olduğunu öğrenmiş olacaktır (Hayes ve Stroschal, 2004).

İlişkisel öğrenmede, zamanla bireylerin diğer davranış kalıplarını yönetmeye başlayacağı ön görülmektedir. Bu durumun KKT'de bilişsel birleşme diye tabir edilen duruma neden olduğu söylenebilir. Bireyi şimdi ve burada deneyim bağlamında daha az farkındalık ve dilsel kurallara bağımlılık bakımından daha fazla kuralla bağımlı hale getirebilir. İÇT'ye göre; ‘*Bu duyguya katlanamıyorum*’ gibi bir ifade dahi bireylerin yıllarca sürecek çaresiz bir mücadeleye girişmelerine neden olabilecektir (Ögel, 2015). İlişkisel Çerçeve Teorisi, bilişsel birleşme, deneyimsel kaçınma gibi konulara dikkat çekmiş ve kendinelik çalışmalarıyla bu durumun atlatılabileceğinin üzerinde önemle durmuştur (Hayes, 2004).

İlişkisel Çerçeve Teorisini klinik olarak alakalı yapan şey, ilişkisel ağın bir parçasının fonksiyonları diğer parçaların fonksiyonlarını da değiştirebilmesidir. Bir çocuğun arkadaşlarıyla oynadığı ve tahta bir kutunun içinde kapana kısıldığı düşünülürse. Çocuk, çok korkar ve ağlar. Bu korku ve endişenin bir bölümü yıllar sonra zor bir sınıf veya bir ilişkide olduğu gibi birinin “kapana kısılabileceği” diğer vakaların işlevlerine dönüşebilir. Bir ilişki ile bir tahta kutu arasındaki çok az biçimsel benzerlik vardır; bu yanıtları bağlayan şey, biçimsel özellikleri değil sözel bir ağ içinde aralarından türetilmiş ilişkilere (Hayes, 2004).

Çocuklar, geliştikçe ilişkisel çerçevelerin sayısı ve onları yöneten bağlamsal özelliklerin çeşidi artar. Basit koordinasyon, farklılık ve zıtlık çerçeveleriyle başlayarak zaman, neden, hiyerarşi ve kıyaslama gibi daha karmaşık çerçeveler eklenir. Burası- orası, sen-ben gibi karşılıklılık içeren çerçevelerle kişilik algısı ve perspektifi oluşturulur. Bu ilişkisel ağlar, analogiler, hikâyeler, metaforlar ve kurallar aracılığıyla yeni durumlara taşınmak için yapılır ve götürülür. Problem çözücü görevler koordinasyon, hiyerarşi, zaman ya da olasılık ve kıyaslama (x'in y özellikleri olduğu için x yaparsam yararlı bir y olur) çerçevelerinden yararlanır. Sözel formüller diğer insanları kontrol için kullanılır: ilk olarak kural koyucudan somut yararlar (pliance) için sonrasında çevredeki olasılıklara karşı dinleyici yönlendirmek için (takip) ve son olarak soyut sonuçlar ve değerler yaratmak içindir (çoğaltma) (Hayes, 2004).

KKT teorisini temellendirirken yaptığımız gibi, İÇT araştırma programından birkaç temel sonucu özetleyebiliriz:

1. İlişkisel çerçeveler, insan deneyiminin merkezi örgütlenme ilkesi olan öğrenilmiş davranış süreçleridir. Psikosağaltım mutlaka bununla meşgul olmayı ve gerektiğinde çeşitli ilişkisel çerçevelerin işlevlerini değiştirmeyi içerir.
2. Danışanlarda göze çarpan en yaygın beceri, eksikliklerinden bazıları (zayıf problem çözme becerisi, duygusal sıkıntıya düşük tolerans, dürtüsellik) düşük seviyede kontrol edilmesi ya da uygun olmayan şekilde geliştirilen ilişkisel dağarcıktan ötürüdür.
3. Birey, gayretinin birçok alandaki genel yararlarından, uyaran fonksiyonu dönüştürülmesiyle etkilerinin genişletilmesi eğiliminden, onları kontrol eden işaretlerin keyfiliklerinden ve sosyal birimin bireysel üyeleri, davranışları kontrol etmek amacıyla dili kullanmak için her yerde bulunan kültürel güdüden dolayı ilişkisel çerçeveler olasılık (tesadüf) temelli öğrenme gibi davranışsal düzenlemelerin diğer kaynakları üzerinde egemen olma eğilimindedir.
4. Sözel repertuar, geliştikçe insanlar sanki (olayların sadece biçimsel özelliklerine dayanan) engelsizmiş (doğrudan) gibi dönüşen işlevleri (ilişkisel çerçevedeki katılımlarına dayanan vakaların işlevleri) kullanmaya meyillidirler. İnsanlar, doğrudan işlevler ile sözel olarak oluşturulmuş işlevler arasında ayırım yapmakta zorlanırlar ve bu yüzden ne kadar sözel olarak dönüştürülmüş bir dünyada yaşadıklarını fark etmekte başarısız olurlar. Örneğin bir bireyin bir bardan kendi

tükürüğünü içmesinin tiksindirici özelliklerinin sebebi tiksindirici özellikleri düşünmenin değil tükürüğün kendi niteliklerinin sebep olduğu düşünülecektir. Fakat herhangi bir iğrenme tepkisi göstermeksizin basitçe yutkularak kendi tükürüğümüzü her gün litrelerce içmemiz belirtilen baş ağrısının yanlışlığının açık bir delilidir.

5. İlişkisel çerçevelerin sembolik, geçici ve değerlendirici doğası, bireylerin An ile doğrudan temasta olmaya devam etmesini zorlaştırır. Sözel işlevlerin, davranışsal düzenlemelerin diğer kaynakları üzerindeki egemenliği (“bilişsel nüfuz etme”) bireyi gerçek hayatın sonuçlarına daha az duyarlı yapar ve psikopatolojiye büyük bir katkısı olabilir.

6. Etkili problem çözmeye (problemi tanımlamaya izin veren, sebebini ayırt edip değiştiren) izin veren ilişkisel çerçevelerin aynı özellikleri, çevremizin mevcut biçimsel özelliklerine (geçmiş kayıpları ve acıları hatırlayarak) aldırmaksızın acı duymamıza ve gereksiz yere acımızı şiddetlendirmemize (örn. gelecekte korkarak, ideal ile durumumuzu devamlı kıyaslayarak) sebep olmaktadır. Bu olumsuz etki, onu üreten sözel ilişkilerin ortadan kaldırılmasıyla kontrol edilemez çünkü bu ilişkiler olumlu insan fonksiyonları için gereklidir.

7. İnsanlar, sıklıkla olumsuz deneyimlere odaklandıkları durumu kontrol altında tutmaya çalışarak acının kontrol edilme yeteneğini kaybetmektedirler. Bireyin dışsal problemleri (örn. doğrudan kurallı kontrol teşebbüsleri) düzenleme çabası, bu özel vakaların yoğunluğunu, sıklığını ya da davranışsal etkisini sıklıkla artırır. Bu durum, süreç genelde bireyin psikopatolojinin temel sebebidir.

8. İlişkisel ağlar, çıkararak değil ekleyerek işler bu yüzden klinik müdahaleler vasıtasıyla tarihsel koşullu sözel ilişkilerin içeriğinin değiştirilmesi zordur. Bu sebepten ötürü, değişim sürecine dayalı bir içeriğin sıklıkla başarıya ulaşılma ihtimali pek yoktur.

9. İlişkisel çerçevelerin varlığının ve içeriğinin, kontrol altında tutulması zorken negatif ilişkisel ağlar dokunulmamış kaldığında bile, ilişkisel çerçevelenin negatif fonksiyonu daha büyük düzeyde bağlamsal kontrolleri oluşturmaya başlar. Davranışsal fonksiyonlarını değiştirmek için negatif çerçeveli vakaları kontrol etmeye, elemeye ya da kaçınmaya gerek yoktur. Bir başka deyişle, etkili klinik müdahaleler tasarlarken özel ilişkisel bağlam ile kıyaslandığında fonksiyonel bağlama odaklanmak, klinik olarak sıklıkla daha önemlidir (Hayes, Stroshal ve Wilson, 2003).

2.8.KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ'NİN PSİKOPATOLOJİ GÖRÜŞÜ

İnsanoğlu yoğun bir şekilde sözel bir dünyada yaşar. Günlük dilde bu çok iyi şekilde fark edilir fakat içerdiği süreçler kesin bir şekilde tanımlanmamıştır. KKT yaklaşımına göre sözel süreçlerin genellikle bilişsel olarak ve zihnimize yerleştirildikleri söylenir. Birçok bireyin asıl problemi bilişsel süreçlerdir (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003). Yine de, KKT modeli bilişe bu tarz sözel eylemin doğasını teknik bir şekilde almayla yaklaşılr. KKT modelinde dilin bağlamsal davranışçı yaklaşımında sözel içerikten ziyade sözel eylemin bağlamı anahtar unsur olarak vurgulanır (Hayes, Follette ve Linehan, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Sorunun kendisi bireylerin düşündüklerinin yanlış olması değil düşünce ve sözel topluluğun davranışsal düzenleme modu olarak aşırı kullanımının desteklenmesidir. Diğer bir ifade ile KKT perspektifinden bakıldığında, psikolojik problemler ilişkisel becerilerin genel eksikliğinden (örn. zekâ geriliği durumunda) kaynaklanıyor olsa da psikopatolojinin başlıca kaynağı, kavrayış ve dilin uzun dönemli sonuçlar açısından değişim ya da yetersizlik oluşturan, doğrudan olasılıklarla iletişime geçtiği yöntemdir. Bu tarz psikolojik değişmezlik, dilsel süreçlerin kendilerini zayıf ve yararsız bağlamsal kontrolde gün yüzüne çıkarmak amacıyla KKT tarafından ele alındığı söylenebilir (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003; Hayes, Follette ve Linehan, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

Sözel davranış, çevreyle etkili bir etkileşim için harika bir araçtır fakat tüm diğer aktivite şekillerinden daha baskın olmaya meyillidir. Az bir süreğen çevresel destekle meydana gelir ve bireyin deneyim dünyasında dokunamadığı aslında hiçbir şey yoktur (Hayes, 2004; Shabani, Carr, Petursdottir, Esch ve Gillet, 2004; Dymond, May, Munnelly ve Hoon, 2010). Daha açık bir ifadeyle belirtilecek olunursa “sözel olmayan” bir olay, en azından kısmen, bireyler için sözel bir kalıp alır. Sözel davranışı destekleyen bağlamlar, her yerde aynı olduğu için birey; durmadan tanımlanayarak, sınıflanayarak, ilişkilendirerek ve değerlendirerek gün boyunca mantıklı davranma eğilimindedir. Birey bu şekilde davranarak, bilinciyle kaynaşmış olma eğilimine girer (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003). Dünyamızın davranışsal fonksiyonları daha çok türetilmiş uyaran ilişkileri ve kuralların bir ürünü haline gelmekte, doğrudan daha az tecrübe ve işlerliğe dayanmaktadır. Bu tarz bilişsel kaynaşmanın engellenmesi, KKT'nin temel amaçlarından biridir (Hayes, Stroschal

ve Wilson, 2003; Hayes, Follette ve Linehan, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

Bu süreci zayıflatan bağlamlar, dominant kültürün esas parçası değildir. Tam tersi, son yüzyılda kültür gerçek, analitik dil kullanımını büyük ölçüde arttırmıştır. Bunun yanı sıra, sözel içeriği değiştirmek için içerik odaklı çabalar ağırlıklı olarak, psikosağaltım kültürü dâhil ana akım kültür tarafından ortaya konur (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003). Sözel ilişkileri değiştirmeye yönelik içerik odaklı çabalar, mevcut ilişkisel ağı genişletir ve ayrıntılandığı için, bireylerin yaşam hakkındaki görüşlerinden, kendi yaşamlarıyla ilgili hikâyelerden, kendilerini veya başkalarını değiştirme gereğiyle ilgili sayısız analizlerden ve bu sonuçlara ulaşmak için çeşitli yöntemlerin değerinden oluşan sözel bir tuzağa daha çok bulaşma ihtimalleri ortaya çıkmaktadır (Hayes, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

İlişkisel çerçevenin karşılıklı sebep olma özelliği, kolaylıkla öz bilişi öz mücadeleye dönüştürür. Bireyler, sözel olarak kendi hikâyelerini, fiziksel duyularını, düşüncelerini, hislerini, davranışsal meyillerini kategorizelendirir. Uyaran işlevlerinin çift yönlü dönüşümü vasıtasıyla ve caydırıcı olayların iradesiyle üretilen bu reaksiyonlar, kendi kendilerine caydırıcı hale gelirler. Bu masum davranışsal eşlik edicilere (bystanders) karşı doğrudan, sözel yönelimli eylemler sıklıkla eşlik ederek bireylerin zorlu yaşamları haline gelebilecek öz mücadeleye dönüşür (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003; Hayes, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

Gerçekte, bir bağlam diğerine “sebep olan” bir dizi eylemde (duygular, düşünceler v.b.) oluşturulur, ikisi mekanik olarak bağlı olduğu için değil, sözel topluluğun düzeni bağlamları iki bağlamı birbirine yakın kıldığı içindir. Örneğin bireylere “kötü” şeyleri değil, “iyi” şeyleri hissetmenin, düşünmenin ve hatırlamanın önemli olduğu söylendi ve öğretildi. Ve bu öğretim neticesiyle “iyi” kavramına ulaşma çabasının birçok yönteminin kendisi, çeşitli psikopatolojilerin oluşumuna sebep olmaktadır. Bu türün kural güdümlü davranışların etkileri olumsuzdur, bu kuralların teşvik ettiği duyarsızlıktan ötürü öz mücadele (self struggle) oluşmakta ve devam etmektedir. Bu, psikopatolojinin KKT modelinin de daha genel olarak bireyin psikopatolojisinin özüdür. Bu modele göre, psikopatolojinin çoğu modeli ve birey psikopatolojisinin temel nedeni olumsuz etkileri olan sözel davranışlardır (Hayes,

Stroshal ve Wilson, 2003; Hayes, Follette ve Linehan, 2004; Hayes, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

KKT yaklaşımına göre, bireylerin psikolojik katılık diye ifade edilen psikopatolojinin temel nedeni zihinsel süreçlerinde kurmuş oldukları sözel bağlantılarıdır. Bundan dolayı bireylerde yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılık diye adlandırılan psikopatolojinin temel nedenleri ortaya çıkar. KKT yaklaşımına göre, psikopatolojinin temel nedeni olan psikolojik katılığın ortaya çıkmasında etkili olan belirli temel süreçler vardır bunlar; deneyimsel kaçınma, sınırlı öz farkındalık, bilişsel birleşme, değerlerin farkında olmamak, Kavramsallaşmış benliğe bağlılık ve Kullanışsız eylem süreçleridir (Hayes,2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Harris, 2009).

2.9. KKT YAKLAŞIMINA GÖRE PSİKOPATOLOJİYE NEDEN OLAN TEMEL SÜREÇLER

2.9.1. Deneyimsel Kaçınma

Deneyimsel Kaçınma, herhangi bir faaliyetin yapılmasının etkisiz, gereksiz ve pahalıya mal olan bir şey olması halinde bile düşünceler, duygular, bedensel hisler ya da hatıralar gibi özel deneyimlerin şeklini, sıklığını ve yoğunluğunu değiştirme çabasıdır (Hayes, Wilson, Gifford, Folette ve Strosahl, 1996). İÇT'ye göre; bireyler, bilişin problem çözen ve değerlendirici fonksiyonlarının aşırılaştırılması yüzünden dışsal olaylara odaklandıkları şekilde değişim için caydırıcı özel olaylara da odaklanırlar. Bazı duygular veya özel olaylar olumsuz olarak değerlendirilebilir ve bunları uzak tutmak için kurallar oluşturulabilir. Bu kaçınma ve kaçma kuralları, sıklıkla değiştirilen deneyimle ya da bunları ortaya çıkaran olaylarla ilgili bir uyarın içerir. Örneğin utanç verici bir fonksiyon yetersizliğinden kaçınmak için anksiyeteden kaçınmak fonksiyon yetersizliğine ve sözel yapılandırma ile tepki olarak anksiyeteyi detaylandırmaya eğilimlidir. Dikkat dağıtıcı ve yatıştırıcı olaylar, kaçınılan olayla ilgili hale gelir ve böylelikle caydırıcı olayın ortaya çıkması için daha çok fırsat oluşur. Kaçınmanın etkili olup olmadığını görmek için kaçınmayı uyandırarak, kontrol etmek kaçınılan şey ile bilişsel temas oluşmasına neden olmaktadır. Kaçınma davranışının kendisi, uyumlu, değerlere dayanan tepkileri

engellese bile negatif zorlama aracılığıyla kaçınılan özel olayın davranış düzenleyici etkisini de güçlendirir (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006).

Tüm karmaşık organizmalar, kaçınma öğrenimini gösterir fakat sözel olmayan organizmalarda kaçınılan şey caydırıcı uyarandır onlara gösterilen tepkiler değildir. Çift yönlü ilişkisel tepki verme olmaksızın caydırıcı uyarının varlığını takip ettiği şeyden kaçınmak için ne evrimsel bir sebep ne de güçlü bir araç vardır. Duygusal ve diğer tepkiler bu kategoriye dâhildir. Tam tersine insan dili ve bilişinin ilişkisel doğası; onu kategorize etme, değerlendirme ve kendi duygusal tepkilerinden kaçınma arayışına girmeye olanak vermektedir. Dahası, soyut uygulanabilirlik fiilen herhangi bir durumun caydırıcı duygular uyandırabileceği anlamına gelir. Örneğin güzel bir gün batımı bir bireyi üzebilir çünkü vefat etmiş bir yakınına hatırlatabilir. Deneysel kaçınmanın sözel doğası, büyük ölçüde kaçınma öğrenimini günden güne arttırır (Batten, 2011; Baumeister, Zell ve Tice, 2007; Pennebaker ve Chung, 2007).

Bazı farklılıklar olmakla birlikte deneysel kaçınma, sıkıntı toleransı eksikliği (Brown, Lejuez, Kahler ve Strong, 2002), belirsizlik intoleransı (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997) ve bilişsel duygusal baskı (Wenzlaff ve Wegner, 2000) gibi literatürdeki diğer kavramlarla örtüşmektedir. İÇT tarafından açıklandığı gibi deneysel kaçınma, sıklıkla kısa vadede işe yarar ve bazı rahatsızlıkları azaltır fakat uzun vadede olumsuz etkileri olabilir. Bu fikir, deneysel kaçınma üzerinde sayısız çalışma ile daha geniş bir literatürde desteklenmektedir (Exline, Kaplan ve Grubbs, 2012; Feldner, Zvolensky, Eifert ve Spira, 2003; Brown, Lejuez, Kahler ve Strong, 2002).

Deneysel kaçınmaya alternatif kabullenmedir. An be an deneyime riayetle bilinçli bir şekilde açık, yeni fikirlere açık ve esnek bir duruşun benimsenmesi. Kabullenme, pasif bir tolerans veya vazgeçme değildir. İçsel kaçınılacak olaylardan gelen deneyimlerin fonksiyonunu değerli bir hayatın parçası olarak ilgi, merak ve gözlem odağına doğru değiştiren kasti bir davranıştır. İronik bir şekilde kabullenme, mümkün olan en büyük fonksiyonel değişikliklerden biridir ve sıklıkla duygusal olayların formlarını kendi kendine nihai olarak değiştirmektedir (Hayes, Levin, Vilaradaga, Vilatte ve Pistorello; 2013;Törneke, 2011; Feldner, Zvolensky, Eifert ve Spira, 2003).

KKT; kaygı bozuklukları, alkol-madde bağımlılığı ve PTSD (Post Travmatik Stres Bozukluğu) gibi sorunların temelinde varoluşsal kaçınma olduğu öne sürmektedir (Hinton, Pich, Hofmann ve Otto, 2013; Batten, 2011; Hayes, 1996). Kabul ve Kararlılık Terapi'sinin temel varsayımı, insan zihninin olumsuz odaklı olduğudur. Bireyler, olumsuz deneyimlerinden kaçındıkça bu olumsuzluklar daha da güçlenir (Harris, 2008). Kabul ve Kararlılık Terapi'sini diğer psikolojik danışma yaklaşımlarından ayıran en belirgin özelliği "olumlu düşün, olumlu yaşa ilkesini reddetmesi ve aslında bunun mümkün olmadığını vurgulamasıdır. KKT'de bireyin olumlu düşünmeye ya da olumsuz yaşantılardan kaçınmaya teşvik etmek yerine bu yaşantıları oldukları gibi kabul etmesine yardımcı olunur. Dolayısıyla psikolojik danışma sürecinin temel amacı danışanların olumsuz deneyimleri (duygu, düşünce ve yaşantılar) oldukları gibi kabul etmeleri, kendilerini bu düşüncelere kaptırmamaları, onların gözlemcisi olmaları ve yeni stratejiler yüklenmeleri konusunda danışanlara yardımcı olmaktır. Kuramın adı olan Kabul ve Kararlılık ifadesi, bu temel varsayımdan gelmektedir (Hayes, Levin, Vilaradaga, Vilate ve Pistorello; 2013; Törneke, 2011).

2.9.2. Farkındalık Düzeyinin Düşük Olması

Kavramsallaştırılmış benliğe olan aşırı bağımlılık neticesiyle birey kavramsallaştırılmış benliğinin dayatmış olduğu katı gerçeklikleri sorgusuz bir şekilde kabul etmesiyle bilişsel kaynaşma durumu yaşanır. Bilişsel kaynaşma durumunun doğurmuş olduğu olumsuz duygulardan kaçınma çabası, bireyin An'ı yaşama ve çevresiyle olan iletişimin kopmasına neden olur ve bireyi geçmiş ve gelecekte yaşama durumuna hapseder. Birey, geçmişin zorlayıcı deneyimlerinin beynini sürekli meşgul etmesi ve zorlu yaşantılardan kurtulabilmek için gelecekle ilgili kaygılarını tekrar tekrar beyninde canlandırmasıyla tam manasıyla kör bir döngüye girer. Kavramsallaştırılmış geçmiş ve geleceğe odaklanan birey An'ı yaşayamaz ve an'daki çevreyle iletişiminin kesilerek farkındalık düzeyinin düşmesine neden olur (Hayes ve Strosahl, 2004; Harris, 2009; Batten, 2011).

2.9.3. Bilişsel Kaynaşma

Kaynaşma kavramı, farkındalığımızı baskılayacak şekilde davranışlarımızı engelleme halidir. Bilişsel süreçler, bireylerin davranışlarındaki esnekliği

engelleyerek davranışları katı bir biçimde yönlendirmesi olarak da tanımlanabilir. Bireyler, genel itibariyle gelecekle ilgili kaygı uyandırıcı durumla başa çıkmak amacıyla gelecekle ilgili yoğun bir şekilde hayal kurma ve plan yaparak gelecekle ilgili kaygı düzeylerini düşürmeye çalışırlar. İşte bu durumda adeta bir göz bandı gibi bireylerin yaşamını ve görüş açısını tamamen kaplayan tüm davranışsal yaşantısına katı bir şekilde yön verilmesi durumudur. Bilişsel kaynaşma, sözel davranışların yoğun bir şekilde kullanılmasıyla da ortaya çıkar. Örneğin depresyonda olan bireylerin *‘‘hayat hiçbir zaman iyi olmayacak, ben hep kendimi kötü hissedeceğim gibi’’* çok katı ve davranışları tamamen yönlendirici kavramlar kullanması durumudur. Bilişsel kaynaşma durumunda bireylerin değerleri yönelimli bir yaşamı söz konusu olmamakla birlikte yaşamlarını yönlendiren tamamen katı sözel kurallardır (Hayes ve Strosahl, 2004; Batten, 2011; Harris, 2009).

2.9.4.Değerlerin Farkında Olmama

Bilişsel kaynaşma yaşayan bireylerin, kaygı düzeylerinin düşürülmesi amacıyla kısa vadede bir rahatlama sağlayan fakat uzun vadede yaşamsal bir engel olarak karşımıza çıkan deneyimsel kaçınmalarla birlikte yaşamına anlam katabilecek ve bireyin gerçek amaçlarının kaynağını oluşturabilecek değerleriyle ilgili farkındalıklarının kaybedilmeye başlanması durumudur. Bireyler, gerçek değerleriyle ilgili tavırları ya kaçınma ya da reddetme yönündedir. Çünkü bireyler, değerleri yönelimli karar vermenin oluşturduğu kaygıyla ilgili kaçınmacı bir tavır sergilerler (Hayes ve Strosahl, 2004; Harris, 2009).

2.9.5.Kullanışsız Eylem

Bireyin An'ın farkındalığıyla temellenen ve bireyin gerçek değerlerine bağlı bir yaşamın deneyimlenmesine engel olan davranış örüntüleri olarak tanımlanabilir. Diğer bir ifadeyle işlevsel olmayan davranış örüntüleridir. Bu davranış örüntüleri, bireyin yaşamında doyum almasını engelleyen ve deneyimsel kaçınmaya odaklı bireyin An'ı yaşamasına engel olan işlevsel olmayan özelliklere sahiptir. KKT'nin işlevselci (Fonksiyonel) kuram temelli olması KKT'de davranış ve düşüncelerin işlevsel olmasına ayrı bir önem verilmesine neden olmuştur. Kullanışsız davranış örüntüsü için verilebilecek örneklerden birisi depresyon hastalarının oluşturmuş olduğu değerler odaklı yaşamlarını engelleyici ve kaçınmacı davranış örüntüleridir.

Aşırı derecede televizyon izlemek ve sosyal ortamlardan izole olmaya çalışmak gibi davranış örüntüleri örnek olarak verilebilir. (Harris, 2009).

2.9.6.Kavramsallaşmış Benliğe Bağlılık

Kavramsallaşmış benlik, kısaca bireylerin yaşam öykülerinde kendilerini tanımladıkları kendilerine göre kendileriyle ilgili görüşlerinin olmasına denir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre; bireylerin kendileri hakkındaki görüşlerinin oluşmasında zorlayıcı yaşamların ve sağlıkla ilgili yaşam süreçlerine etki eden içsel ve dışsal tüm değişkenler etkilidir. Bireyler bazen zorlayıcı yaşantıları neticesiyle ‘*Ben beceriksizim*’ gibi yaşam esnekliğini engelleyen ve davranışlarını bu yönde yöneten kavramsal benlik oluşumuna maruz kaldığı gibi başarılı yaşam süreci aracılığıyla da oluşturmuş olduğu ‘*Ben başarılıyım*’ kavramsal benliği neticesiyle de yaşamış olduğu en küçük bir başarısızlıkta dahi bireyin benlik algısı tamamen yaşamsal esnekliği ortadan kaldırarak bireyin yaşam sürecini yöneten katı bir diktatöre dönüşebilir (Harris, 2009).

2.10. KTT YAKLAŞIMINA GÖRE TEMEL MODEL SÜREÇLER

2.10.1.Temel Model

KKT, İlişkisel Çerçeve Teorisine (İÇT) (Hayes et al., 2001), dil ve bilişin bir temel bilim yararıyla genişletilmiş ve büyütülmüş olarak bağlamsal davranış temellerine dayanır (Törneke ve Romero, 2008). İÇT, dil eğitimi ve benlik duygusu gelişimi gibi alanlarda, KKT'nin ötesinde başlıca uygulanan uzantılara rehberlik yapan bir aktif davranış analitik araştırma programıdır (Rehfeldt ve Barnes-Holmes, 2009). Araştırmacılar, İÇT olaylar arasından soyut ilişkiler çıkarmak ve sonuç olarak olayların değişiminden işlev kazanmak için (Hayes et al., 2001) dilin, bebeklerin öğrenme becerisine dayandığını yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır (Lipkens, Hayes ve Hayes, 1993; Luciano, Gómez ve Rodríguez, 2007). Örneğin Beş sent on sentten oldukça büyüktür ve bunun sonucunda küçük bir çocuk madeni bir paranın bir şey satın almak için kullanıldığını öğrendiğinde beş senti tercih edecektir. 4 yaş civarındaki bireyler ise on sent daha küçük boyutlarına rağmen değerinde daha “büyük” olduğunu öğrenirler. İÇT dilinde dendiği gibi karşılaştırmalı ilişkiler “soyut bir şekilde uygulanabilir” hale gelmektedir. İlişkili olayların şekilsel özelliklerine

bağlı değildir. İÇT araştırmacıları, bunun küçük çocuklara özel eğitim ile kazandırıldığını yapılan araştırmalarıyla belirlemişlerdir (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes. D, Smeets, Strand ve Friman, 2004; Berens ve Hayes, 2007). Bu meydana geldiğinde kullanılan dil, bireylerin psikolojik dünyasında yaşanan olaylarla arasındaki ilişkileri yapılandırmaya duyarlı hale gelir (Dougher, Hamilton, Fink ve Harrington, 2007).

İÇT'den elde edilebilecek klinik olarak ilgili genellemeler sayısı oldukça fazladır (Törneke, 2010). Bireydeki bilişsel süreçleri, problemlilikten koruyacak çok az şey vardır. Beş sentin on sentten “daha küçük” olmasıyla aynı şekilde son derece başarılı bir öğrenci için sonuç “fiyasko” olabilir ve çok sevilmiş bir birey kendi içsel dünyasında kendini “sevilemez” biri olarak tanımlayabilir. Bu tür bilişsel ilişkiler, öğrenilmiş davranışlar olduğundan ve psikolojide hiçbir öğrenilmiş davranış tamamen öğrenilmemiş olduğu için bir kez özel bir ilişki kurulduğunda sil baştan sıfıra geri dönemez. En patolojik düşünce bile bu anlamda asla ortadan kaldırılamaz. İyi ki düşüncenin etkisinin bağlamsal olarak kontrol edilebildiği, mekanik bir şekilde nedensel olmadığı tartışılmaktadır. Bazı bağlamlarda, düşünceler otomatik olarak eylemleri yönlendirir; başka bağlamlarda düşünceler bu şekilde işlev görmez.

Bu düşüncelere dayanan KKT, temelde özel düşünce formlarını eğitmeyi amaçlamaz. Daha ziyade, kullanılan dilin kendi bağlarını gevşeterek sözel düğümleri çözmeye çalışır. Örneğin, bireyin başarılarını “yapabilirim” düşüncesini yaratmanın bir yolu olarak aramaz, emniyetsiz bir bireyin aklında KKT yaklaşımında bireye, düşünceyi sadece bir düşünce olduğu ve var olabilecek düşüncelerin önemsemeksizin gerekli eylemlere geçilmesini fark ettirmek için rehberlik yapılmaya çalışılır.

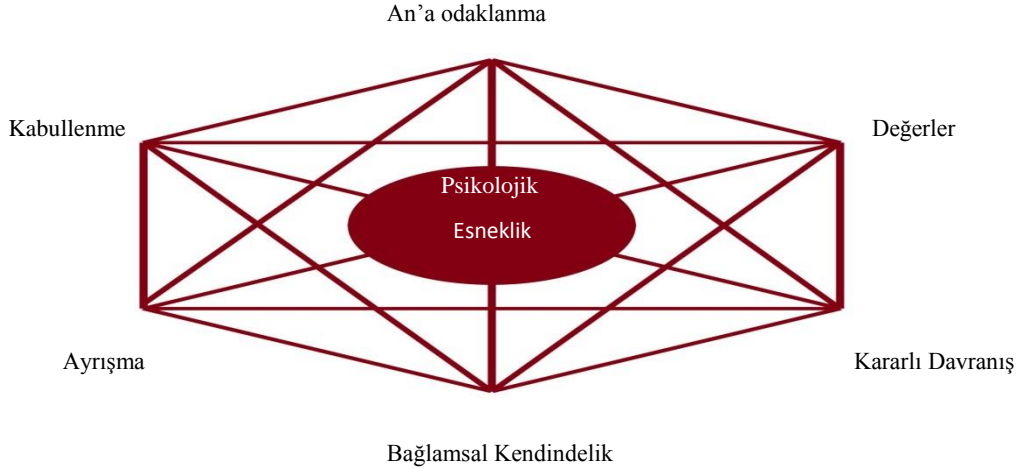
KKT yaklaşımında, Psikolojik müdahaleye tek bir çekirdek kavram etrafında yer alan altı normal psikolojik sürecin terimlerinde tanımlanmış olabilir. Her bir durumda, pozitif kavram psikopatolojiye KKT bakış açısı sağlamak için tersine çevrilebilir (Hayes et al., 2006) Paralel psikopatolojik belirleyerek ve değişim süreçleriyle, KKT modeli, hem teşhisin fonksiyonel boyut modelini hem de tedavi unsurları ve psikolojik değişim modelini içermektedir.

2.10.2. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, bilinçli bir insanoğlu olarak tamamen ve savunma yapmadan olduğu gibi ve ne olduğu söylendiği gibi değil, seçilen değerlerin çıkarına göre

davranışta değişiklik yaparak veya ısrar ederek mevcut an ile temasa geçmek olarak tanımlanabilir. Diğer bir tanımlamada ise psikolojik esnekliğin temel fonksiyonel kavramı, hedefin veya bireysel değerlerin bağlama dayanarak ve gereksiz savunma olmaksızın meydana gelen içsel deneyimler ve bulunulan an ile tamamen temas halinde olma yeteneğidir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006). Bu, KKT modelinde temel hedeftir ve birlikte tanımlanan tüm süreçler (kabullenme, ayrışma, anda olma, benliğin farkında olma, değerler ve taahhütlü eylem) psikolojik esneklik, oluşturmaya katkıda bulunur. Doğrular, aynı zamanda psikolojik esnekliğin yönleri olan kavramsal olarak önemli ilişkileri betimler. Örneğin kabullenme ve değerlerin çift yönlü ilişkili olması tartışılır: değerler önem alanlarıdır ve böylelikle insanın incinebileceği alanlardır. Kabul, değerlerle daha büyük temas sağlarken deneyimsel kaçınma değerlerden kaçınmayı da beraberinde getirir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006).

Farkındalık, dört sürecin birleşimi olarak faydalı bir şekilde anlaşılabilir: kabul, ayrışma, An'da olma ve benliğin farkında olma. Bu, test edilebilir bir teoriye ve temel psikolojik süreçlere (Hayes, 2002) dayanan, farkındalığı diğer süreçlerle tamamlayan (Bishop et al., 2004; Dimidjian ve Linehan, 2003), farkındalığın fonksiyonel bir tanımını (Fletcher ve Hayes, 2005) vermektedir. Bir KKT modelinde bu farkındalık süreçleri değerler ve taahhütlü eylemleri içeren taahhüt ve davranış değiştirme süreçlerinin hizmetine göre yer almaktadır. KKT bu yüzden psikolojik esneklik oluşturmak için taahhüt ve davranış değiştirme süreçlerinin yanı sıra kabullenme ve farkındalık süreçlerini kullanan bir müdahale modeli olarak tanımlanabilir. Bu tanım, psikopatolojide temel süreç olması tartışılan *psikolojik esnekliğin* tam tersidir. Psikolojik esneklikten bahsedebilmek için bu model değişiminin kolayca anlaşılabilir altı psikolojik sürecine odaklanılmıştır (Hayes et al., 2006).



Şekil 1. Psikolojik Esneklik Kavramı Modeli

2.10.3. Şimdi ve Burada Olmak/ An'da Olmak

Yaşam yalnızca “şimdi”de meydana gelir fakat dikkat sıklıkla değişmez bir şekilde geçmiş veya geleceğe dağılır. Bu dikkat modeli, diğerlerinin içinden travma (Holman ve Silver, 1998), derin düşünme (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000) ve acıyı (Schütze ve ark., 2010) şiddetlendirir. KKT, bulunulan an ile odaklanmış gönüllü ve esnek teması oluşturmak için farkındalığı ve dikkat kontrolü egzersizlerini kullanır. Düşünceye dalmış pratikler bu genel beceriyi eğiten metotlara örnektir (Baer, 2003; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney 2006; Jha, Krompinger ve Baime, 2007). Nefesini takip etmek (nefesine odaklanmak) örneğin odaklanmaya birçok fırsat verir ve dikkati dönüp dolaşıp tekrar geri getirir. Terapötik ilişkinin bir parçası olarak duygusal tepkilere yer verme gibi düşünceye dalmış olmayan metotlar da KKT’de kullanılır (Wilson ve Dufrene, 2009).

An’da olmak, geçmişteki veya gelecekteki olaylara değil de içsel deneyimlerimizi ve çevremizdeki olayları şu anda gerçekleşmekteyken tecrübe ettiğimizde olur. *Anda olmak* genellikle içsel ve dışsal olaylara karşı olmaktadır değerlendirme veya yargılama ekmeden esnek, değişken ve gönüllü bir şekilde ilgilenme olarak tanımlanır (Twohig, 2012; Harris, 2008). Bireyin içsel ve dışsal çevresiyle anda olması dünyayı olageldiği gibi deneyimlemesine ve bilişsel olarak yapılandırılmış dünyanın etkisini azaltmaya yardımcı olur. Anda olmak, en az üç yeteneği bağlar; ilgiyi şimdiye düzenleyebilme yeteneği, olmakta olan şeyi açık ve tam bir şekilde deneyimleme ve bu olayları yargılamayan bir tutumla etiketlemek ve tanımlamak (Twohig, 2012). Anda olmanın olumsuz yanı geçmiş ve geleceğin bilişsel bir

temsiline bağılı olmaktadır. Anda olmamanın yaygın örnekleri düşünüp taşınırken ve endişelenirken meydana gelir. Bu her iki durumda da bireyi, hali hazırda olmakta olan olaylar ile temas halinde değildir, çoktan olmuş olan veya olabilecek olaylarla ilgilenmektedir. Düşünüp taşınan veya endişelenen bir danışan bulunduğu an'ın farkında olmadığı kabul etmesi öğretilir, varlığı fark ettirilebilir, dikkatleri mevcut içsel deneyimlerine ve mevcut çevrelerindeki olaylara tekrar odaklandırılabilir. KKT'de anda olmaktan ziyade bireyin anda olmadığını fark edebilmesiyle ve bireyin çıkarıyorsa dikkati esnek bir şekilde şimdiye kaydırmakla ilgilidir (Twohig, 2012). An'da olmamak genel itibariyle dissosiyasyon bozukluğunu yaşayan bireylerde yoğun olarak görülmektedir (Harris, 2009). Dissosiyasyon ve yaşantısal kaçınma eğilimleri, yaşayan bireylerin günlük yaşamlarında bölünmeler ve günlük yaşamın bir bölümünün hatırlanmaması veya yaşanmamış gibi düşünülmesi söz konusudur. Asıl itibariyle dissosiyasyon veya yaşantısal kaçınma tanılması yapılmamış birçok bireyin de günlük yaşamın bir bölümünü hatırlayamama ve yaşanmamış gibi hissedilmesi durumları yaşanmaktadır. KKT teorisyenleri ve araştırmacılarına göre; bunun asıl nedeni An'da olunmamasıdır (Twohig, 2012; Ögel, 2011; Hayes; 2009; Harris; 2007). Bundan dolayı KKT teorisyenlerine göre; yayılma ve deneyimsel kaçınmayı ortaya çıkaran bağlam, sıklıkla bireyi an ile esnek temastan da uzaklaştırmaktadır. KKT, bireyin değerleri ve amaçlarıyla bağlantılı olarak, odaklanmış, gönüllü ve esnek bir tarzda mevcut olana katılımı sağlar. Bu, dili tahmin etmek ve yargılamak için kullanılmaktan ziyade daha çok içsel olayları tanımlamak ve belirlemek için bir araç olarak kullanılarak başarılıdır. "Süreç olarak benlik" denen benlik duygusu aktif olarak desteklenmektedir; böyle yapıldığında etkisiz, yargılayıcı olmayan, esnek düşünceler, duygular ve diğer özel olayların devam eden belirtmesi yararlıdır (Hayes, Levin, Vildaraga, Vilatte ve Pistorello; 2013). KKT'nin mevcut an odağının kendisi, odaklanmış ve esnek bir tavır içinde, dikkatin bulunulan andaki deneyim, vücudun duruşu, ses tonu ve benzeri şeylere yöneltildiği sağaltım içinde görülebilir. Anın bir alanından gönüllü bir şekilde diğerine geçme ya da gerekli olduğunda bir odakta direktme becerisi, katı kontrol altında tutulan bireyin dikkatinin kendisine çevrilmesinde etkili bir yöntemdir. Düşüncelere dalmışlık ve farkındalık ödevleri, sıklıkla daha az yargılayıcı ve problem çözücü, daha meraklı, takdir eden, esnek ve açık olan farklı bir akıl modunu pratikleştirmek için kullanılır (Hayes, Levin, Vildaraga, Vilatte ve Pistorello; 2013; Ögel, 2011; Harris; 2007).

2.10.4. Kavramsallaştırılmış Benlik/ Benliğin Fark Edilmesi

Bireylere kendileri sorulduğunda, kavramsallaştırılmış bir benlik-kendi benlik anlatısını (örn. “ben her zaman çok çabalayan bir insanımdır”) tarif etmeye meyillidirler. Bireyler kendilerini tanımlarken muhakkak bir hikayeleri vardır ve bu hikayelerin oluşumunda genel itibariyle yaşanmışlıklar, sosyal çevre, kültür gibi gerçekliklerimiz etkili olmaktadır (Hayes ve Gregg, 2001; Harris, 2009). Eğer belirtilen hikâye ışığında bireyler, kendilerini tanımlamaya çalışırsa bu durum bireyin kim olduğu, neyi istediği ve yaşamsal amacının ne olduğu gibi bireyin yaşamsal kalitesini arttırıcı avantajlar sağlar. Fakat kavramsallaştırılmış benlikle olan ilişkinin bağımlılık haline gelmesi halinde ise kavramsallaştırılmış benlik yaşantısal kaçınmaya neden olabileceği gibi davranışsal esnekliği de azaltır. Çünkü bu gibi tariflerde doğru olma çabası aksi içeriğin reddedilmesine sebep olabilir. Kavramsallaştırılmış benliği tehdit eden olaylar güçlü duygular ortaya çıkarabilir ve anlatı içindeki tutarlılık gereksinimine dayanan deneyimsel kaçınmayı yükseltmeye neden olabilir (Mendolia ve Baker, 2008; Harris, 2009). Uluslar arası ekonomik krizde servetlerini kaybeden aşırı zengin bireylerin bir dizi intiharlarıyla gösterildiği gibi bir birey özel bir öz kavramsallaştırmayla aşırı tanımlama yaptığında anlatının dışındaki olaylar yaşamın kendisini geçersiz kılar gibi gözükmektedir. Öz kavramların doğrudan değiştirilmesi zor olabilir fakat kavramsallaştırılmış benliğin farkına varılmasıyla değişim daha kolay olabilir (Harris, 2009; Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003). Kavramsal benlik, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik problem yaşayan bireylerde genel itibariyle olumsuz öz değerlendirme olarak göze çarpmanın yanında ciddi beyin hasarları neticesiyle de bireylerin daha öncesinde oluşan kavramsal benliklerini hatırlayamama ve öz değerlendirmesini yapamama gibi problemler olduğu yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır (Harris, 2009; Myles, 2004).

İÇT’de çift yönlü ilişkiler olarak terimlendirilen “ben ve sen”, “şimdi ve sonra” “burada ve “orada” gibi ilişkiyel çerçevelerden dolayı, insan dili bakış açısı ve mahal olarak benlik duygusuna sebep olur. Bilinçli deneyim “kendini fark etme” duygusuyla bütünleşmiş “ben, burada, şimdi” özelliklerini geliştirir (Harris, 2009; Rehfeldt, Dillen, Ziomek ve Kowalchuk, 2007). Bu benlik duygusu iki sebepten ötürü KKT’de önemlidir. Bunlar; öncelikle ortaya çıkardığı aynı bilişsel süreçlerin aynı zamanda diğer bireylerin bakış açılarını anlamaya, başkalarını önemsemeye

yönlendirdiğini ve böylelikle sosyal olarak işlevselleştirmesi; İkincisi, benliği fark etmenin sancılı duygular ve düşünceler için güvenli bir psikolojik boşluk sağlamasıdır (Hayes, 1984). KKT’de bu benlik duygusuyla temas, farkındalık egzersizleri, metaforlar ve bakış açısı edinme deneyimsel süreçler tarafından beslenmektedir (Villatte, Monestès, McHugh, Freixa i Baqué ve Loas, 2008; McHugh, Barnes-Holmes ve Barnes-Holmes, 2004).

2.10.5. Hareketsizlik, Dürtüsellik ya da Kaçınma Israrı/ Kararlı Eylem

KKT, seçilen değerlerle bağlantılı etkili eylemlerin genişledikçe genişleyen modellerini üretmek için sürekli yeniden davranış yönlendirmeyi desteklemektedir. Bu bakımdan KKT, geleneksel davranış sağaltımıyla birçok benzerlikler göstermektedir. KKT protokolleri, her zaman belirli bir problem alanıyla ilintili ve KKT’nin diğer süreçlerinin bağlamında gerçekleştirilen kısa, orta ve uzun vadeli davranış değişimi hedefleriyle ilişkili sağaltım çalışmaları ve ev ödevleri içermektedir. Eğer katılımcılar, depresyondan muzdaripse davranışsal aktivasyon hedefleri vurgulanabilir; eğer problem anksiyeteyse, maruz kalma vurgulanabilir; eğer hedef sigarayı bırakmaksa, programlanmış sigara içme ve gittikçe azalma yöntemi kullanılabilir. KKT metotlarının, anksiyeteli bireylerin (Levitt, Brown, Orsillo ve Barlow, 2004) veya işe giden kronik bir hastalığı olan bireylerin (Dahl, Wilson, Luciano ve Hayes, 2005) memnuniyeti gibi yüksek düzeyli taahhütlü eylemlerini desteklediği görünmektedir.

2.10.6. Kabullenme

KKT sağaltımcıları, sıklıkla danışanları kabullenme ve memnuniyetin önemine yönlendirecekler ve danışanın deneyime açıklığını arttıran egzersizler düzenleyeceklerdir. Bilinen bir metafor (Hayes et al., 1999) bireylerden iki kontrol topuzunu düşünmeleri istenmiş ve biri sıkıntının miktarını (örn. yüksek ya da düşük anksiyete) diğeri de bu sıkıntıya sahip olmanın memnuniyet derecesini ayarlar. Sağaltıma gelen birey duygusal sıkıntı topuzunu düşürmeye odaklanır fakat problem zor problemleri düzenlemeye çalışırken eş zamanlı olarak memnuniyeti tersine çevirmemizdir. Anksiyete yüksek, memnuniyet düşük olduğunda anksiyete tehlikeli bir şey haline gelir kendi kendini arttırır. Bu metafor süreç yaratmanın bir yolu olarak klinik olarak sıkıntı topuzunu döndürmeye çalışmanın maliyetine odaklanmak

ve gereksiz savunma olmadan tamamen daha açık bir şekilde duyguları tecrübe etme ihtimaline odaklanmak için kullanılır (Hayes, Levin, Vilaradaga, Vilatte ve Pistorello; 2013; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Fletcher ve Hayes, 2005).

Bir test, bir partiye gitme ya da bir profesöre soru sormakta gerginlik yaşayan bir danışan seanslarda durumu detaylı hayal etmeye ve ortaya çıkan belli tepkileri fark etmeye cesaretlendirilebilir. Örneğin yükselip alçalmasını izleyerek, kesin olarak vücutta nerede ortaya çıktığını ve özelliklerinin ne olduğunu merakla fark ederek tansiyona odaklanılabilir. Bu tür maruz bırakma, tepkileri azaltma hedefiyle birlikte değildir fakat var olduklarında esneklik becerisini artırma hedefiyle birlikte dir. Kabullenme metotları, tutarlı pozitif sonuçlarla tamamlayıcı çalışmalarda birçok kez değerlendirilmiştir (Levitt ve ark., 2004).

2.10.7.Bilişsel Ayırışma

Ayırışma, bir adım geride durarak zihnimizden geçen düşünceleri oluşturan hatıralardan uzaklaşarak onların izlenmesi olarak tanımlanabilir (Harris, 2009). “*Kimse beni sevmeyecek*” gibi negatif bir düşünceyle mücadele eden bir danışan düşünün. Bir danışandan kendini bir yetişkin olarak kendisinin önünde duran küçük bir çocuk olarak bu sözleri söylediğini hayal etmesi istenebilir. *Bu görüntü sıklıkla bir yetişkine de uygulanabilen merhamet uyandırır, eleştirel ret değil: bu düşünceyi bir düşünce olarak almak uygun mudur ve hala ileri taşımak uygun mudur? “ Bu korktuğum parçam benimle her yere gelebilir fakat nereye gideceğimi ben seçerim”* dermiş gibi danışandan bu düşünceyi bir yere yazıp arka cebince taşınması istenebilir. Bazen gruplarda zor (sıkıntılı) öz yargılar tek bir kelime olarak yazılır ve rozet olarak takılır. danışan düşünceyi şarkı olarak söyleyebilir “ *Düşüncesine sahibim*” şeklinde sıkıntılı düşünceyi tekrarlayabilir (Luoma ve Hayes, 2003).

Bir başka ayırışma metodu danışan ile danışanın özel olayları arasındaki psikolojik uzaklığı arttırmak için tasarlanmış dil düzenlemeleri benimsenebilir. Örneğin *ama, ve* kelimelerini kullanışımız ile ilgili yapılmıştır. *Fakat* gerçekte kelimeyi takip eden şeyi ifade eder ve *fakat*, kendinden önce gelen şeyle çelişir; *fakat Olması* ifadesi çelişen iki şey olduğu anlamına gelmektedir, gerçek anlamda birbirleriyle savaş halindedirler. Ters giden bir şeylerin duygusunu azaltmak çelişkili tepkiler her ne zaman fark edilirse değiştirilmesi gerektiği için her mümkün olduğunda “*fakat*” yerine “*ve*” demek için oluşturulmuş bir sözleşme olabilir (Luoma ve Hayes, 2003).

Tamamlayıcı çalışmalar, ayırım çalışmaları için oldukça tutarlı pozitif sonuçlar göstermiştir. Bu metotların ince elenip sık dokuyan parametleri bile bazı vakalarda araştırılmıştır. Örneğin, sıkıntılı düşünceleri tek bir cümleye dönüştürmek ve hemen bu kelimeyi yüksek sesle söylemek inandırıcılığı ve negatif düşünce tarafından üretilen sıkıntıyı azaltmaktadır ve araştırmalar en az 30 saniye sürdüğünde iki etki için de “*zayıf nokta*” oluşturduğunu göstermiştir (Masuda ve ark., 2009).

Bilişsel ayrışma, dilin ve bilişin normal kullanımında değişiklik içerir, öyle ki düşünmenin devam eden süreci daha belirginleşir ve düşünme ürünlerinin normal fonksiyonları daha da genişler. Bilişsel ayrışma, bilişsel sağaltımının köklerine kadar giden bir teknik olan bilişsel uzaklaşmanın neslindedir. Bilişsel uzaklaşma, danışanı düşüncelerini belirlemeye ve onları dünyayla ilgili objektif gerçekler olarak görmekten ziyade birer hipotez olarak görmeye teşvik eder (Hollon ve Beck, 1979) çünkü terapistler; analiz etme, test etme, tartışma ve geleneksel bilişsel teknikler vasıtasıyla negatif düşüncelerini değiştirmeyi danışanlara öğretmesine imkân vermiştir. Bu yüzden, bilişsel uzaklaşma hazırlayıcı bir aşama olarak gerekli fakat derin bir değişim gerçekleştirmek için yetersiz şekilde kavramsallaştırılmıştır.

Orijinal olarak *kapsamlı uzaklaşma* olarak terimlendirilen bir bağlamsal tedavi bilişsel uzaklaşmanın ayrıntılı ve genişletilmiş formlarının kullanımıyla negatif düşüncelerin fonksiyonlarını değiştirmeye ilk teşebbüs eden yaklaşımlardan biriydi. Şimdi ise KKT olarak adlandırılmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999), bu teknik, inanırlığı ve negatif düşüncelerin davranışsal etkilerini tartışma ve testlerle değil, düşünceyi düşünce olarak gören acımasız bir vurgu ile azaltmaya çalışmıştır. Bu yüzden geniş çeşitlilikteki eylemlerle bütünleşmiş fark edilen alışılmış yapılar oldukları için, düşünceler (bilişsel uzaklaşma olduğu gibi) test edilen hipotezler değildir. Bu genişletilmiş teknik, hem orijinal terimin dissosiyatif çağrışımından kaçınmak hem de içerdiği sürecin daha kapsamlı özelliğini vurgulamak için *bilişsel ayrışma* olarak adlandırılır.

Bilişsel ayrışmanın amacı, danışanlara kendi bilişsel aktivitelerinin içeriğinde boğulmamaları için ya da kendilerini düşüncelerin gerçek anlamlarından ayırmaları ve bunun yerine hem tarihsel olarak hem de durumsal olarak bulunan aktif, süregelen ve ilişkisel bir süreç olarak düşünmenin daha farkında olmalarına yardımcı olmaktır. Bilişsel ayrışma, İÇT (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001) denen dilin ve bilişin fonksiyonel bağlamsal teorisine dayanmaktadır. Bu bakış açısına göre, düşünceler

kendi gerçek anlamlarını ve odaklanmış duygusallığını kazanırlar ve davranış düzenleyici fonksiyonlar sırf bu yüzden sosyal/sözel toplumun sembollerin olaylarla karşılıklı ilişkilendiği ve bu ilişkilere dayanan fonksiyonlarının olduğu bir bağlamda kurulur (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

Son yıllarda deneysel klinik gelenekte farkındalık izlekleri (Segal, Williams ve Teasdale, 2001) ve bilişötesi stratejiler (Wells, 2000) gibi benzer hedefleri olan birçok ilgili kavram ve izlek ortaya çıkmıştır. Bu kavramların birbirlerine yakın olduğu aşikâr olsa da tam olarak ayrılma çizgileri kesin değildir. Bilişsel ayrışmanın etkilerine dair bilgi, birkaç kaynaktan gelmektedir. Birkaç dolaylı tespit, sıklıkla tedavinin ihtilafli olabilecek unsurları ele alınmadan önce bilişsel uzaklaşma kullanıldıktan sonra, geleneksel bilişsel sağaltımdaki klinik gelişmelerin erken meydana gelmeye eğilimli olması gerçeğinden gelmektedir (Iardi ve Craighead, 1994). Daha doğrudan bulgular, özellikle yayılımın unsurlarına büyük ölçüde vurgu yapan tedavilerin kısaltılmış formlarıyla yapılan KKT'nin sonuç araştırmasında görülen değişiklikleri süreçlerinden gelmektedir. Depresyonlu iki küçük randomize kontrollü denemeden biri bireysel psikosağaltım diğeryse depresyon için bir grup psikosağaltımı (Zettle ve Hayes, 1987; Zettle ve Raines, 1989) KKT'yi bütün bir bilişsel sağaltım yöntemiyle kıyaslamıştır. Bulgular, KKT danışanlarının farklı süreçler ile depresyonda eşit veya üst düzey klinik gelişim gösterdiklerini ortaya koydu. Bilişsel ayrışma, depresojenik düşüncelere inanmayı geleneksel biliş tekniklerinden daha hızlı azaltır fakat bu düşüncelerin varlığını azaltmaz.

Daha yakınlarda randomize kontrollü bir deneme özellikle bununla ilgilidir. Bu çalışma, aktif sanrıları veya kuruntuları olan psikotik bireyler arasında her zamanki gibi yatış yapmanın engellenmesine yönelik tedavi için bilişsel ayrışmanın büyük oranda üzerinde durduğu 3 saatlik bir KKT çalışmasını kıyaslamıştır (Bach ve Hayes, 2002). Bu son derece odaklanmış ve kısa KKT çalışması 4 aylık takipte yatarak tedaviyi %50 oranında azaltmıştır. Değişim süreci bir kereliğine belirtilere inançta hızlı bir azalma içermiş fakat sıklığında içermemiştir. Benzer sonuçlar, Panik Bozukluk, sosyal anksiyete, anoreksia, alkol bağımlılığı, yakınıni kaybetme, teşhircilik ve Genel anksiyete bozukluğu gibi diğer birçok çeşit problemde de görülmüştür (Törneke, 2010; Luciano, 2001).

2.10.8. Değerler

KKT’de değer, hâkim zorlayıcının davranışsal modelin kendisine has olduğu, seçilmiş, aktivitenin dinamik, gelişen modelinin sözel olarak yapılandırılmış sonuçları olarak ifade edilir (Wilson ve Dufrene, 2009). KKT’de değerler, belli aktivitelerle uğraşmak için bizi motive etmesiyle ilgilendiğimiz hayatın unsurlarıdır. Birçok bireyin paylaştığı ortak değerler olmasına rağmen, değerler bireysel olarak seçilir. Değerler, sıklıkla hedeflerle tezat oluşturur. Eylemlerimize rehberlik, anlam ve amaç sağlarlar. İşlevsel olarak, değerleri açıklığa kavuşturmak bu değerlerin peşinde koşmanın içerdiği olayların zorlayıcı ve cezalandırıcı fonksiyonlarını etkiler. Böylelikle, bir danışanın değerlerini açıklığa kavuşturmaya yardım etmek orijinal olarak kaçınmayı besleyen uyarana muhtemelen yaklaşmasına yardımcı olacaktır; dahası, az bir etkisi olan zorlayıcılar daha güçlü olacaktır. Örneğin, bir danışanda, anksiyete başlatan bir uyarana yaklaşmanın (anksiyetenin koruma olmadan bulunmasına izin vererek) danışana çocuğunun okulunda olabilmeye bir adım daha yaklaşma olanağı verdiği (ebeveynlik bir değer ise) bir anksiyete bozukluğu teşhisi koymak anksiyete yaşamının zorlayıcı değerini arttıracaktır. Yine diğer bir örnekle Seven bir ebeveyn olmak örneğin yeni bir bot ya da bir derece almak gibi elde edilebilecek bir sonuç değildir. Bu, çocuk büyürken, isyan ederken, risk alırken ve hatta yaparken, sürekli ve devam eden çocukları destekleme ve cesaretlendirme sürecidir. Anne babalığın an be an zorlayıcı sonuçları sancılı olabilir fakat yine de istek uyandırıcıdır. Örneğin çocuğu ciddi bir tıbbi operasyon geçirirken psikolojik olarak orada olan birey korkunç bir şekilde savunmasız hissedebilir fakat tatlı, sevimli, önemli ve anlamlı bir şey yaptığını hisseder (Twohig, 2012; Hayes, Pistorello ve Levin, 2012).

Bir gerçeklik kıstası olarak uygulanabilmesi için tam da bağlamsalcılıktaki başarılı bir çalışmanın belirlenmiş bir hedefe ihtiyacı olduğu gibi faydacı bir bakış açısı klinik bir çalışmaya taşındığında danışanın en derinden istediği şeyin doğal olarak klinik merkeze alınmasına sebep olmaktadır. KKT ile bağlantılı hedef, bireyin belirlenmiş değerlerine hizmet eder şekilde davranışta değişme veya direktme becerisini arttırmaktır. Kabullenme, ayrışma, anda olma ve benzeri şeyler kendi kendilerine sona ermezler, daha ziyade, daha hayat dolu, değer istikrarlı bir yaşama giden açık bir yola yardım etmeyi amaçlarlar. Değerler bu diğer süreçleri

payelendirir ve onları anlamlı kılar (Twohig, 2012; Hayes, Levin, Vilardaga, Vilatte ve Pistorello; 2013; Trompetter, Bohlmeijer, Veehof ve Schreurs, 2015).

KKT egzersizleri önemli alanlarda özgürce seçilmiş derinlemesine ele alınmış değerlerin derinine inmeye yardımcı olmak için kullanılır. Değerleri yazmak yaygın bir şekilde kullanılır. Örneğin, anksiyete bozukluğu olan bireylerin en derinden neyi önemsedikleri ve bunun yaşamlarına nasıl etki ettiği hakkında yazmaları ya da kendilerine daha bilge bir gelecekte şu anda değerli tuttıkları şeyler hakkında bir mektup yazmaları istenebilir (Twohig, 2012).

Değerler çalışmasındaki anahtar problem alanı değer netliğinin, (önemin istek uyandıran sonuçlarını belirlemek ve temasa geçmekteki başarısızlık) olmayışı, değerlerin tercihe değil uyuma dayanması (sosyal onay kazanmak veya sosyal eleştiriden kaçınmak için takip edilen kuralların egemenliği), çekingen izlemedir (utanç ve suçluluk gibi zor duygulardan kaçmak veya kaçınmak için takip edilen kuralların egemenliği). Kaçınmaya dayanan seçimler, sosyal uyum ya da yayılma (örn. “X’e değer vermeliyim” veya “iyi bir insan Y’ye değer verecektir”, ya da “annem Z’ye değer vermeme istiyor) davranışsal olarak faydalı değildir (Sheldon ve Elliot, 1999) çünkü pozitif sonuçlarla bağlantılı seçimlerin esneklik karakteristiklerine sebep olmaz.

KKT’de değerleri açıklayan ve değerlendiren bir sürü metot gelişmiştir (Wilson ve Dufrene, 2009). Bunlar güç, anlam ve amaç arayan klinik metotlar ve onları uyum ve kaçınmadan ayırma içermektedir. KKT, danışmana çeşitli alanlarda yaşamsal yönleri (aile, kariyer, dinsel) belirlemesi ve seçmesine yardım etmek için egzersiz ve günlük kayıtları kullanır ve değer yönelimli davranışla ilgilenmek için sonuçları takip eder (Trompetter, Bohlmeijer, Veehof ve Schreurs, 2015).

2.11. PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİ

Psikolojik Danışma Amaçları; KKT, bireylere yaşamlarında daha aktif bir rol almaları için yardımcı olmayı hedefler. Sağaltımın en temel amacı insanların dolu dolu, anlamlı, zengin bir hayat kurmalarına ve yaşamın doğal bir parçası olan acıyı kabul etmelerine yardımcı olmaktır. Acı çekmenin ötesine geçebilmek ve değerler doğrultusunda kurulmuş bir hayattan zevk alarak yaşayabilmek temel amaçtır (Bach

ve Moran, 2008; Akt: Törneke, 2010). Psikolojik danışman çoğunlukla *'hayatının gerçekten nasıl olmasını isterdin; 'hayatın istediğin herhangi bir şekilde olabilseydi, nasıl olmasını isterdin?'* gibi sorular sorarak danışanın hayatının nihai amacını bulmasına ve çektiği acının ötesine geçebilmesine yardımcı olmaya çalışır. Bireyin kişisel deneyim ve yaşantılarını ortadan kaldırmaya çalışmaz (Batten, 2011; Harris, 2009). Bireylerin değerlerine uygun yaşamaları temel amaçtır, dolayısıyla psikolojik danışman; danışanın değerlerini anlamasına ve keşfetmesine yardımcı olur. Kuramın en önemli hedeflerinden biri danışana "psikolojik esneklik" kazandırmaktır.

Psikolojik esneklik; bireyin yaşamında edinmek istedikleri, amaçları ve değerleri doğrultusunda birçok davranışsal seçeneği olduğunu kabullenmesi ve bireylerin durumlar ya da kendileri hakkında olumsuz duygularla sınırlanmamış olduklarını anlaması olarak tanımlanmaktadır (Forman ve Herbert, 2009). KKT, bireylere kendi değerleri doğrultusundaki durumları, içinde buldukları durumu ve kendileri hakkındaki düşüncelerine farklı bir perspektiften bakabilmeyi seçebileceklerini söylemektedir (Dewane, 2008: Akt; Törneke,2010). Kısa süreli bir sağıltım olarak bireylerin tutum ve davranışlarını değiştirmelerine, dolayısıyla değişik tercihler yapmalarına yardımcı bir rol üstlenir. Değerler, bireyin yaşamının ve değişiminin en temel isteklendirme kaynağı olması sebebiyle, danışanın değerlerinin ele alınması, psikolojik danışma sürecinin en temel işlevidir. Bunun yanında değerleri doğrultusunda bireyler yaşamdan aldıkları doyum değerleridir. Bireyler yaşamlarını değerleri doğrultusunda şekillendirir (Eifert ve Forsyth, 2005: Akt; Törneke, 2010). Danışanın yaşamında önemli olarak değerlendirdiği, değer verdiği alanların araştırılarak, bu alanlarda kendini geliştirmesine yardımcı olacak şekilde psikolojik danışma sürecinin amaçları belirlenir (Hofman, 2008). Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışman daha çok eğitmen ya da öğretmen rolü edinerek; danışanın değerleriyle tutarlı bir yaşam oluşturması, daha işlevsel bir içsel diyalog geliştirmesi ve bunlara yönelik davranışların öğrenilmesi açısından teşvik edici konuşmalar ve davranışlarla danışana gerekli desteği gösterir (Dewane, 2008: Akt; Törneke,2010).

2.12. PSİKOLOJİK DANIŞMAN'IN İŞLEVİ VE ROLÜ

Kabulve Kararlılık Terapisi'nde de diğer sağıltım yaklaşımlarında olduğu gibi psikolojik danışma ilişkisi önemlidir. Fakat psikolojik danışma ilişkisi Kabul ve

Kararlılık Terapisinde çok daha önemli bir yer almasına rağmen psikolojik danışma ilişkisinin sağlıklılığı değişim için yeterli değildir (Terzi ve Tekinalp, 2013; Harris, 2009). Psikolojik danışma sürecinin önemli bir bölümü, danışana temel kuramın ve tekniklerin öğretilmeye çalışılmasıyla sürdürülür. KKT, didaktik bir yapıya sahip olmasına rağmen, psikolojik danışma ilişkisi temel bir öneme sahiptir (Bach ve Moran, 2008, Akt. Terzi ve Tekinalp, 2013). Psikolojik danışma ilişkisi, değişimin oluşacağı şartları oluşturur (Batten, 2011).

KKT ile ilgili eserler incelendiğinde sağaltım yöntemleri kullanılırken öncelikle danışanın kullanılan yöntemleri kendisine uygulanması önerilir. Bu durum asıl itibariyle danışanların danışmanların duygularını anlamasını sağlamaya yönelik bir öneridir (Harris, 2009; Wilson ve Sandoz, 2008). Psikolojik danışmanlar, danışma esnasında danışana uygulanan yöntemleri kendisine de uygulaması neticesinde oluşan duygudaşlık durumunun dahi başlı başına terapötik bir etken olduğu düşünülmektedir (Harris, 2009). KKT yaklaşımında psikolojik danışmanın bir uzman gibi davranması değil bilakis sürecin danışanlarla birlikte yürütülmesinin sağlanmasına dönük olarak işbirliği yapan bir rol üstlenilmesi gerekmektedir (Harris, 2009; Hayes, 2013). KKT yönelimli psikolojik danışmanlar danışanlarla birlikte ve yardımlaşarak danışma sürecini yürüterek danışanlarla duygudaşlık kurma yoluyla danışanlara karşı şefkatli, açık ve saygılı davranmaya çalışır böylelikle şefkat, açıklık ve saygı gibi terapötik etkileri yüksek yöntemler geliştirir (Harris, 2009; 2016; Batten, 2011). Birçok psikolojik danışman, danışma sürecinde üstünlük kurma çabası tuzağına düşmektedir. KKT yönelimli psikolojik danışmanlar üstünlük kurma çabasına karşı tetikte olmalı aksi taktirde psikolojik danışmanlar KKT'nin önemli bir duruşu olan danışan ve danışmanın eşitliği kavramıyla ters düşebilirler (Harris, 2009). KTT yönelimli bir psikolojik danışman, danışanın bireysel deneyimlerini yargılamadan kabullenerek KTT'nin ana çekirdeğini oluşturan sürecin misali bir modelini oluşturur (Harris, 2009; Hayes, 2013; Batten, 2011). KKT yönelimli bir psikolojik danışman, danışanların yaşamlarında meydana gelen olumsuz duygulardan kurtarmaya çalışmak amacıyla alternatif yaşantılar sunmaz bilakis danışanlarda işlevsiz duygu ve davranışlara neden olan zorlu yaşantıları kabullenme yoluna giderek KKT'nin temel felsefesini böylelikle eyleme dökmüş olur (Harris, 2009; Hayes, 2013; Wilson ve Sandoz, 2008).

2.13. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİNDE KULLANILAN TEKNİKLER

KKT'nin sağaltım yaklaşımları, duygusal içerikten kaçınmanın olumsuz etkilerini, bilişsel temaları sunmaya dogmatik gerçek tepkilerin etkilerini ve davranıştaki değişikliklere uymada başarısızlığı etkisizleştirmeye hizmet eder. Bilişsel davranışsal sağaltım gibi süreç bireyin içsel diyalogu veya kendiyle konuşması ve sözel davranışlarındaki değişiklikleri kolaylaştırmaya yardım eder. Danışman, bireyi kendi hislerini kucaklamaya teşvik eder ve olumsuz duygusal tepkilerle mücadele etme, söz konusu şeyleri inkâr etme psikolojik sağlık için zarar verici olabilir. İlk önce, danışman bireyin dünyasında başa çıkabileceği ve yaşanmış tecrübelerinin devam eden bir kısmı olarak kabul etmeye ihtiyaç duyduğu sıkıntıları belirlemek için bireye yardım eder (Larmar, Wiatrowski ve Lewis-Driver, 2014).

Hayes'e (2004) göre KKT'nin uygulama doğasında yedi temel süreç vardır. Bunlar:

1. *Sistemle karşı karşıya gelme (yüzleşme)*: Danışman mevcut problemi aşma ve bu dizinin kendisi problem olarak görüldüğu için, hem problemleri hem de çözümleri tanımlayan lengüistik dizi ile mücadele etme teşebbüsünde bireyin benimsediği stratejileri incelemekte bireye yardım eder.
2. *Problem olarak kontrolü tanıma*: Danışman bireyin özel olaylar (düşünceler ve duygular) açısından kontrol stratejilerinin sıklıkla bireyin uğraştığı en baş duygu ve düşünceleri şiddetlendirebildiğini anlamasına yardım eder. KKT, problem çözüme sistemlerinin dilsel merkezli sosyal olarak yapılandırılmış düzenlemelere dayandığını kabul eder. Danışman, bireye bu tip kurallara sınımsız bağlı olmanın bireyin problemlerinin kaynağını oluşturabileceğini görmesine yardım eder.
3. *Bilişsel ayrışma ve farkındalığı tanımlama*: Danışman, davranışsal tepkilerde daha yüksek esnekliği desteklemenin bir yolu olarak bilişsel ayrışmayı gerçekleştirmek için bireye yardım etme sürecini mümkün kılar. Düşüncenin önemini azaltarak içerik ve sıklıklarını adapte etme veya yerleştirmeye çalışmaktan ziyade bu düşüncelerin olumsuz etkilerini düzeltmek için bireye yardım eder.
4. *Üstün bir kişilik duygusu geliştirme*: Danışman, bireyin daha nesnel bir şekilde fiziksel duyular, duygusal tepkiler, hatıralar ve bilişsel kalıplar araştırmak için kendilerini uğraştıran deneyimden bir an için ayırma yöntemi olarak kişisel üstünlük pozisyonuna bireyi taşımaya yardım eden deneyimlerle meşgul eder.

5. *Kabullenme ve memnuniyet oluşturma*: Danışman, bireye burada ve şimdi deneyimlerini tamamen kucaklayan biri olması için yardım eder.

6. *Değerleri belirlemek*: Terapötik sürecin bir parçası olarak danışman bireyi, bireylerin yaşamlarını kontrol altına almasına yardım eden taahhütlü eylem, memnuniyet ve kabullenmeyi motive etmenin bir yolu olarak onlar için önemli olan değerlerin daha geniş bir farkındalığını oluşturması için teşvik eder.

7. *Taahhüt oluşturma*: KKT’de sonuçlanan süreç, deneyimsel kaçınmadan kurtulma, bilişsel yayılma, bireyin tanımlanan değerleriyle uyumlu ve onları güçlendirmeye hizmet eden taahhütlü davranışsal tepkilerin oluşturulmasıdır (Hayes, 2004; Dewance, 2008; Larmar, Wiatrowski ve Lewis-Driver, 2014).

Eifert ve Forsyth, (2005) aşağıdakileri içeren üç kesin terapötik adımın tanımlaması aracılığıyla, KKT’nin doğasındaki anahtar evreler içermektedir.

1. Bilişsel ya da duygusal etkileri azaltma, yönetme ve reddetme ile ilgili uğraşları ortadan kaldırmanın bir yolu olarak duygu ve düşünceleri kabul etme.

2. Bireyin hedefleri ve altında yatan değerleri ile uyumlu gelecek istikameti Seçme.

3. Bireyin dünyasında değişim gerektiren belirlenmiş alanlara taahhüt etme süreci boyunca harekete geçme (Hayes, 2004; Dewance, 2008; Larmar, Wiatrowski ve Lewis-Driver, 2014).

2.14. KKT’NİN ETKİLİLİĞİNE İLİŞKİN ARAŞTIRMALAR

Bir dizi mevcut problemlerin sağaltımı için terapötik bir yaklaşım olan KKT uluslararası bir tanınma kazanmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Hayes, 2004; Harris, 2006). Psikolojik anomaliler yaşayan bireylerin danışmanlığı sürdürülmesi esnasında danışanlara yönelik damgalayıcı ifadelerin kullanılmasına karşı hizmet eden rehberliğin alternatif bir çerçevesini temsil eden kapsayıcı bir yaklaşım yürütmektedir (Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Harris, 2009). Depresyon, anksiyete, özel fobiler, bir dizi diğer teşhis konmuş zihinsel sağlık sorunları olan bireylerde KKT’ye dayanan müdahalelerin etkilili olduğu görülmüştür (Burckhardt , Manicavasagar, Batterham ve Pavlovic, 2016; Brassington, Ferreira, Yates, Fearn, Lanza, Kemp ve Gillanders, 2016). Birden çok çalışma, bireye diğer danışmanlık yöntemleri kullanılarak tedavi etmenin zor olduğu kabul edilmiş tanısı konulan durumlarla daha etkili başa çıkabilmeye imkân

vermede KKT'nin faydasının altını çizmektedir. Mevcut KKT araştırmasından ortaya çıkan anahtar bulgular, değişime taahhütün yanı sıra kabul etme ve gönüllüğün oluşması, bilişsel ayrışma, farkındalık gibi yaklaşımdaki temel süreçler istenilen danışmanlık desteğinin potansiyel damgalayıcı (istenmeyen) etkilerini azaltmaya elverişlidir (Vogel, Wade ve Hackler, 2007).

Zihinsel hastalıklara etkili ve kapsamlı bir terapötik müdahale olarak yararlılığının ötesinde, büyüyen bir araştırma hacmi, fiziksel, entelektüel ve psikolojik mücadeleler içeren diğer bir dizi karmaşık meseleye uygulanması aracılığıyla katılıma engelleri azaltmada KKT'nin olumlu etkisinin altının çizildiği görülmektedir (Vogel, Wade ve Hackler, 2007). KKT, fiziksel ve ruhsal acının yönetimine psikolojik uyum, sayısız diğer psikolojik ve fiziksel yetersizliklerde bireylere yardım etmek için etkili bir tedavi yaklaşımı olarak gösterilmektedir. Yetersizlik, kronik acı, zihinsel hastalıkların biyolojik öncüleriyle uğraşmada uyum süreçlerinin bir parçası olarak uyumsuz düşüncenin yer değiştirme sürecinde bilişsel davranışsal sağaltım gibi yaklaşımlar vurgulandığında, danışmanlık arayan bireyler anlaşılabilir bir şekilde doğal karmaşık düşünceler ve değişmez şemaları işlemekle uğraşabilir. Tam tersibir şekilde KKT, bireyi kendi düşünce süreçlerini psikolojik uyumun gerçekçi ve gerekli bir fonksiyonu olarak kabul etmeye imkân verir, bu yüzden deneyimlerini normalleştirir ve olumsuz bilişsel şemalarla ilişkili potansiyel damgalayıcı etkileri azaltır. Dahası, birçok yetersizlik çeşidi gibi zihinsel sağlık durumlarının birçok biyolojik öncülleri kalıcı durumları temsil eder, böylelikle kabullenme gibi KKT'de kullanılan birçok teknik kimliğinin özünün bir parçası olarak durumlarının biyolojik özelliklerini bütünleştirmek ve kucaklamak için bireylere yardım etmeye uygun olabilir (Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Graham, Gouick, Krahé ve Gillanders, 2016; Smallwood, Potter ve Robin, 2016).

Bağımlı davranışlar ve madde bağımlılığı olan bireylerde KKT etkileri üzerine araştırmalar da bu belirlenen nüfus ile bu yaklaşımın avantajlarının altını çizmektedir Davranışın bağımlı şekliyle ilgili damgalanma (memnuniyetsizlik) ve yardım arayan tepkiler sonrası madde bağımlılığı ve bağımlılık yaşamış bireyler sıklıkla kendilerine yardımcı olmak için gerekli desteğe ulaşmada çaresizlik duygusu hissetmektedirler. KKT, bağımlı davranışlarına rağmen bireyin kendisini kabul etmeyi ve erişilebilir sonuçlara dayalı bir değişim kararlılığı müzakere etmeyi öğrenebildiği bir süreç yöneterek bireydeki potansiyel damgalayıcı danışma etkilerini hitap etmeye hizmet

eder. Sosyal damgalamaya karşı savunmasız topluluklar için KKT çok önemlidir. Bu tarz bir yaklaşım, danışmanlık ve psikosağaltım uygulamasındaki bütünleşmeye karşı potansiyel engellerin ortadan kaldırılmasında hayatidir (Hayes ve Wilson, 1994; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Luoma, Twohig, Waltz, Hayes, Roget, Padilla ve Fisher, 2007).

KKT, felsefik köklerini fonksiyonel işlevselcilikten alırken pratik köklerini ise ilişkişel çerçeve teorisinden almaktadır. Farkındalık temelli sağaltım yöntemlerini kullanan KKT temel patolojik sürecin bireylerin psikolojik esnekliğini kaybetmelerinden kaynaklandığını belirtmektedir. Bireylerin psikolojik esnekliğini kaybetmesine neden olan belirli süreçler olduğu üzerinde duran KKT bu süreçleri deneyimsel kaçınma, An'ın farkında olmama, bağlamsal benliğe olan bağımlılık, değerlerin farkında olmama ve bilişsel katılık olarak adlandırmaktadır. KKT'ye göre zihnin iyileştirici etkilerinin yanında probleme neden olan etkileri de vardır. Hayatın her zaman sorunsuz bir şekilde ilerleyemeyeceği ve kronik sorunların da hayatın bir parçası olduğu görüşü hâkimdir. KKT'ye göre bu kronik sorunların olduğu gibi kabul edilmemesi ve çözüm üretilmeye çalışılırken değerler odaklı, An'ın farkına varmadan tüm enerjinin sorunun çözümüne ayrılması temel patolojik problemlere neden olmaktadır. KKT'ye göre bireylerin acıdan kaçınmadan yaşaması ve acının çözümü için değerlerden vazgeçmeden an'ın farkına vararak yaşaması yaşamını daha zengin ve sağlıklı hale getirecektir.

2.15. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİYLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2.15.1.Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Canel (2014) *Terapide Yeni Ufuklar*, Yavuz (2015) *Kabul ve Kararlılık Terapisi Genel Bir Bakış*, Ögel (2015) *Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler*, Vatan (2016) *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar* ve Karartepe ve Yavuz (2016) *ACT'i Kolay Öğrenmek* başlıklı derleme kitap çalışmalarıyla Kabul ve Kararlılık Terapisiyle ilgili bilgi vermişlerdir.

Bal, Çakmak, Yılmaz, Tamam ve Karaytuğ (2015) *Kabullenme ve Kararlılık Terapisiyle Sigara Bırakma: Olgu Sunumu* adlı çalışma kapsamında 35 yıllık sigara

bağımlısı olan bireyle KKT yönelimli Bireyle danışma uygulaması neticesinde sigara kullanımında gözlenen içsel uyarıcılardan kaçınma ve katı bir çerçevede tepkide bulunma eğiliminin engellenmesine yönelik başarılı sonuçlar elde edilmiştir.

Yapılan alan yazını taraması neticesiyle Ülkemizde Kabul ve Kararlılık Terapisiyle ilgili bilimsel bir araştırma olmadığı görülmüştür.

2.15.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Burckhardt , Manicavasagar, Batterham ve Pavlovic (2016) tarafından Avustralya Sidney’de 10 ve 11. Sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 267 örneklem üzerinde yapılan deneysel çalışmanın neticesiyle uygulanan KKT ve pozitif psikoloji yönelimli ruh sağlığı programı neticesiyle yüksek depresyon, anksiyetik ve stres belirtileri gösteren katılımcıların program sonunda depresyon, anksiyete ve stres puanlarının anlamlı düzeyde azalma olduğu bulunmuştur.

Hermann, Meyer, Schnurr, Batten ve Walser (2016) tarafından yapılan post travmatik stres sorunu ve madde kullanım bozukluğu yaşayan katılımcılar üzerinde yapılan KKT yönelimli sağaltım çalışması neticesiyle elde edilen verilere göre KKT yönelimli Psikosağaltımının bireylerin Post travmatik stres bozukluğu ve madde kullanım bozukluğunu anlamlı ölçüde azalttığı bulunmuştur.

Graham, Gouick, Krahe ve Gillanders (2016) tarafından kronik hastalıkları olan katılımcılar üzerinde yapılan KKT yönelimli psikosağaltım çalışması neticesiyle elde edilen bulgulara göre psikolojik esneklik ve hastalık karşısında edinilen öz yönetim stratejilerinin katılımcıların kronik ağrı düzeylerinin anlamlı ölçüde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Crosby ve Twohig (2016) tarafından yapılan bireylerin problemleri pornografik içerikli internet kullanımının KKT yönelimli psikosağaltım aracılığıyla sağaltımının incelendiği araştırma neticesiyle elde edilen bulgulara göre katılımcıların %74’ünde problemi pornografik içeriklerin kullanımına ilişkin %70 oranında bir azalma olduğu bulunmuştur.

Smallwood, Potter ve Robin (2016) tarafından yapılan kronik ağrı bozukluğu ve madde kullanım bozukluğu yaşayan bireyler üzerinden yapılan KKT yönelimli psikosağaltım çalışması neticesiyle ulaşılan sonuçlara göre; katılımcıların beyin

aktivitasyonlarında ağrı uyaranlarına karşı önemli ölçüde düşüş olduğu belirlenmiştir.

Brassington ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan 43 depresyon ve anksiyetik belirtiler gösteren katılımcılar üzerinde yapılan çalışmanın neticesine göre; KKT yönelimli psikosağaltım çalışmasının katılımcıların depresyon ve anksiyetik belirtileri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

Vowles, Fink ve Cohen (2014) tarafından yapılan örneklemini 21 kronik hastalık yaşayan katılımcının oluşturduğu araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre; katılımcıların ağrılarını kontrol etme çabalarında anlamlı ölçüde azalma olduğu gözlenmiştir.

Walser ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan örneklemini 981 depresyon ve intihar düşüncesi olan katılımcıların KKT yönelimli psikosağaltım programını 647 katılımcının tamamladığı araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre; kabul ve farkındalık puanlarının yükselmesine karşın depresyon şiddetinde anlamlı düzeyde azalma olduğu; intihar düşüncesi taşıyan katılımcıların deneyimsel kabul puanlarının yükselmesine karşın intihar düşünce puanlarında anlamlı ölçüde azalma olduğu bulunmuştur.

Hill, Masuda, Melcher, Morgan ve Twohig (2015) tarafından yapılan örneklemini yeme bozukluğu tanısı konan kadınların oluşturduğu araştırma kapsamında 10 haftalık KKT yönelimli psikosağaltım uygulaması yapılmıştır. Yapılan araştırma neticesiyle edinilen bulgulara göre; katılımcıların beden imajı esnekliği gösterdiği bulunmuştur.

Twohig, Vilaradaga, Levin ve Hayes (2015) tarafından yapılan örneklemini OKB tanısı konulmuş 41 yetişkinin oluşturduğu araştırma kapsamında psikolojik esneklik kazandırılması amacıyla 8 seanslık KKT yönelimli psikosağaltım uygulaması yapılmıştır. Yapılan araştırma neticesiyle edinilen bulgulara göre; katılımcıların OKB şiddetlerinde anlamlı düzeyde azalma olduğu bulunmuştur.

White ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan örneklemini psikoz belirtileri gösteren depresyon ve anksiyetik bozuklukları olan 14 katılımcının oluşturduğu çalışma kapsamın KKT yönelimli psikosağaltım uygulanmıştır. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre; katılımcıların depresyon ve anksiyetik belirtilerinde klinik olarak anlamlı düzeyde azalmalar olduğu bulunmuştur.

Davies, Niles, Pittig, Arch ve Craske (2015) tarafından yapılan örneklemini anksiyete bozukluğu tanısı konulmuş 60 bireyin oluşturduğu çalışma kapsamında 12 seanslık Bilişsel Davranışçı ve KKT yönelimli psikosağaltım uygulanmıştır. Yapılan araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre; anksiyetik belirtilerde anlamlı düzeyde bir değişim olmadığı bulunmuştur.

Jansen ve Morris (2016) tarafından yapılan ve örneklemini PTSD ve Affektif Psikotik Bozukluk tanısı konulmuş bireylerin oluşturduğu çalışma kapsamında 12 seanslık KKT yönelimli Psikosağaltım çalışması yapılmıştır. Çalışma kapsamında elde edilen bulgulara göre; TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) belirtileri ve stres düzeylerinde klinik olarak anlamlı düzeyde azalma olduğu bulunmuştur.

Bohlmeijer, Lamers ve Fledderus (2015) tarafından yapılan örneklemini depresif belirtiler gösteren bireylerin oluşturduğu çalışma kapsamında KKT yönelimli Psikosağaltım uygulaması yapılmıştır. Yapılan araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre; kazandırılan psikolojik esneklikle beraber katılımcıların depresif belirtilerinde önemli ölçüde azalma görülürken pozitif ruh sağlığı açısından da anlamlı düzeyde yükselme olduğu bulunmuştur.

Hann ve McCracken (2014) tarafından yapılan ve örneklemini kronik hastalıkları olan yetişkinlerin oluşturduğu çalışma kapsamında KKT yönelimli Psikosağaltım uygulaması yapılmıştır. Yapılan araştırma neticesiyle edinilen bulgulara göre; kronik hastalıklar dolayısıyla oluşan ağrıların meydana getirmiş olduğu sıkıntı ve stresi anlamlı oranda azalttığı bulunmuştur.

Niles ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan örneklemini sosyal anksiyete bozukluğu tanısı konan 50 yetişkin bireyin oluşturduğu çalışma kapsamında katılımcılara Bilişsel Davranışçı Sağaltım ve KKT yönelimli psikosağaltım uygulaması ayrı iki grup halinde uygulanmıştır. Yapılan araştırma neticesiyle elde edilen bulgulara göre; KKT yönelimli Psikosağaltım uygulamasına katılan bireylerin Bilişsel Davranışçı sağaltım yönelimli psikosağaltım uygulamasına katılan bireylere göre depresyon ve anksiyete belirtilerinde daha yüksek oranda azalma olduğu bulunmuştur.

Luciano ve arkadaşları (2014) tarafından İspanya'nın Zaragoza şehrinde yapılan örneklemini 156 tükenmişlik hastalık tablosu tanısı konan (Fibromiyalji) katılımcının oluşturduğu çalışma kapsamında KKT yönelimli psikosağaltım uygulaması

yapılmıştır. Yapılan araştırma kapsamında elde edinilen bulgulara göre; kabulün bireylerin çalışma durumuna ve kaliteli yaşamlarını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Eilenberg, Kronstrand, Fink ve Frostholm (2014) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini Danimarka'da yaşayan ve hipokandri tanısı konulan 34 katılımcının oluşturduğu çalışma kapsamında katılımcılara KKT yönelimli Psikosağaltım uygulaması yapılmış ve yapılan araştırma kapsamında elde edinilen bulgulara göre; katılımcıların anksiyete düzeylerinde %49'luk bir azalma; duygusal sıkıntı düzeylerinde %47'lik bir azalma ve somatik belirtilerde %40'lık bir azalma olduğu bulunmuştur.

Johns ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan örneklemini psikotik belirtiler gösteren 89 katılımcının oluşturduğu çalışma kapsamında KKT yönelimli Psikosağaltım uygulaması yapılmış ve uygulamayı 65 katılımcı tamamlamıştır. Yapılan uygulama neticesiyle elde edinilen bulgulara göre; psikotik bireylerin ruh hallerinde anlamlı düzeyde iyileşme olduğu bulunmuştur.

Fledderus, Bohlmeijer, Fox, Schreurs ve Spinhoven (2013) tarafından yapılan örneklemin katılımcılarının e posta yoluyla oluşturulduğu çalışma kapsamında elde edinilen bulgulara göre; psikolojik esnekliği düzeyleri yükselen katılımcıların anksiyete ve depresyon düzeylerinde anlamlı ölçüde düşüş olduğu görülmüştür.

Meuret, Twohig, Rosenfield, Hayes ve Craske (2012) tarafından yapılan çalışma kapsamında örneklemini 11 bireyin oluşturduğu katılımcı grubuna toplamda 10 seanslık KKT yönelimli psikosağaltım uygulaması yapılmış ve yapılan araştırma kapsamında elde edinilen bulgulara göre; panik belirtilerin anlamlı olarak azalma görülürken çekingen davranış desenlerinde anlamlı düzeyde azalma meydana geldiği bulunmuştur.

Crosby, Dehlin, Mitchell ve Twohig (2012) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini trikotilomani tanısı konulan bireylerden oluşan katılımcı grubuna KKT yönelimli 8 seanslık psikosağaltım uygulaması yapılmıştır. Yapılan araştırma kapsamında elde edinilen bulgulara göre; katılımcıların %89'sinde saçın çelerek koparılması davranışında anlamlı düzeyde azalma olduğu görülmüştür.

Morton, Snowdon, Gopold ve Guymer (2012) tarafından yapılan örneklemini borderline kişilik bozukluğu tanısı konan 21 bireyin oluşturduğu çalışma kapsamında

katılımcılara KKT yönelimli Grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. Yapılan araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre; katılımcıların kaygı ve umutsuzluk düzeylerinde olumlu düzeyde değişimler olduğu; psikolojik esnekliğin anlamlı bir arabuluculuk özelliği göstermesine rağmen katılımcıların korku düzeylerinde ve borderline kişilik bozukluğu belirtileri üzerinde anlamlı düzeyde etkili olmadığı bulunmuştur.

Gifford ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan örneklemini 300 sigara bağımlısı bireyin oluşturduğu araştırma kapsamında katılımcılara yaygın sigara bırakma ilacı olarak kullanılan bupropion, Analitik Psikosağaltım ve KKT yönelimli psikosağaltım uygulaması yapılmıştır. Yapılan araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre; yapılan kombine tedavi sonucunda sigarayı bırakma oranı %31.6 iken, sadece bupropion kullanımı sonucunda sigarayı bırakma oranının %17.5 olduğu bulunmuştur.

Bricker ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan ve örneklemini sigara bağımlısı 196 katılımcının oluşturduğu çalışma kapsamında elde edilen bulgulara göre; KKT yönelimli sağaltım uygulanması neticesiyle katılımcıların %17 oranında sigara bırakma davranışı gösterdikleri bulunmuştur.

Brinkborg, Michanek, Hesser ve Berglund (2011) tarafından yapılan örneklemini 106 isveççe öğretmenin oluşturduğu çalışma kapsamında KKT yönelimli Psikosağaltım uygulamasının katılımcıların stres ve tükenmişlik düzeylerini azaltırken, genel ruh sağlığı oranlarının yükseldiği görülmüştür.

Bohlmeijer, Fledderus, Rokx ve Pieterse (2011) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini çeşitli kronik hastalıkları bulunan 60 bireyin oluşturduğu ve KKT yönemli sağaltım öncesi ve sağaltım sonra verilerin 41 katılımcıdan elde edildiği çalışma kapsamında elde edilen bulgulara göre; katılımcıların depresif belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma olduğu; anksiyetik ve yorgunluk düzeylerinde anlamlı düzeyde azalmalar olduğu bulunmuştur.

Forman ve Butryn (2015) tarafından örneklemini öz kontrolü zayıf olan bireylerin oluşturduğu çalışma kapsamında katılımcılara KKT yönelimli pskosağaltım uygulaması yapılmıştır. Yapılan araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre; katılımcıların öz düzenleme oranlarında anlamlı düzeyde yükselme olduğu bulunmuştur.

Dewhurst, Novakova ve Reuber (2015) tarafından yapılan örneklemini çeşitli kronik hastalıkları bulunan 41 katılımcının oluşturduğu çalışma kapsamında 20 seanslık KKT yönelimli psikosağaltım uygulaması yapılmıştır. Yapılan araştırma kapsamında elde edinilen bulgulara göre; katılımcıların depresyon, anksiyete, yaşam kalitesi, benlik saygısı ve iş ve sosyal uyum kalitesi üzerinde anlamlı düzeyde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları ve uygulanan istatistiksel işlemlerle ilgili açıklamalarda bulunulmuştur.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma, Karar ve Kabul Terapisi yönelimli psikoeğitim programının üniversite düzeyinde eğitimlerine devam eden katılımcıların, karar verme stilleri üzerindeki etkilerini belirlemeyi hedefleyen gerçek deneysel türde bir araştırma niteliğindedir. Araştırmanın bağımsız ve bağımlı değişkenleri sırasıyla karar ve kabul yönelimli psikoeğitimi grup çalışmaları ve katılımcıların kullandıkları karar verme stilleridir. Kontrol değişkenleri ise yaş, cinsiyet, anne-babanın birliktelik durumu, okuduğu bölüm ve sınıf kademesidir. Araştırma kapsamında deney ve kontrol gruplarına ile ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin yapıldığı 2x3'lük deneysel desen kullanılmıştır. Kullanılan desende, birinci etmen bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol), diğer etken ise bağımlı değişkene ait çeşitli koşullardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümleri) göstermektedir (Büyüköztürk, 2002). Öntest, sontest ve kontrol gruplu deneysel desenin gösterimi Tablo 1'de verilmiştir. Araştırmada Karar Verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ) uygulandıktan sonra, deney grubuna seçkisiz atanan katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan 9 oturumluk psikoeğitim programı uygulanmıştır. Uygulama süresince kontrol grubundaki katılımcılar herhangi bir müdahaleye tabii tutulmamışlardır. Psikoeğitim uygulaması tamamlandıktan bir hafta sonra son test olarak tüm katılımcılara karar verme stilleri ölçeği tekrar uygulanmıştır. Son olarak kalıcılığın incelenmesi amacıyla 12 hafta sonra Karar Verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ) tekrar uygulanmıştır.

Tablo 1. Araştırmanın Deneysel Deseni.

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme
Deney	KVSÖ	KKT Yönelimli Psikoeğitim Programı	KVSÖ	KVSÖ
Kontrol	KVSÖ	İşlem Yok	KVSÖ	KVSÖ

KVSÖ: Karar Verme Stilleri Ölçeği

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırma kapsamında ilk olarak deney ve kontrol gruplarına araştırma başlamadan 2 hafta önce Karar Verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ) uygulanmış, daha sonra deney grubuna Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı uygulanırken, kontrol grubunda yer alan katılımcılar ile herhangi bir çalışma yapılmıştır. İşlem aşamasından sonra deney ve kontrol gruplarına sırasıyla son-test ve izleme ölçümleri yapılmıştır.

3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubunu, Ağrı ili, İbrahim Çeçen Üniversitesi 2015-2016 öğretim yılında öğrenimlerine devam eden toplam 24 (12 deney ve 12 kontrol grubu) farklı bölüm ve kademelerde okuyan üniversite öğrencisinden oluşturmaktadır. Deney ve kontrol grubunu oluşturan katılımcıların yaş ortalaması 20’dir. Deney grubunda 7 kadın, 5 erkek olmak üzere toplam 12 katılımcı bulunurken, kontrol grubunda ise 7 kadın, 5 erkek olmak üzere 12 katılımcı bulunmaktadır. Araştırma kapsamında örneklemin seçileceği eğitim görülen bölümler belirlenirken, psikoeğitim gruplarında olması gereken, kurum desteği ve fiziksel koşullar (Brown, 2004; DeLucia-Waack, 2006) dikkate alınmıştır. Bu amaçla üniversite yönetimiyle görüşme yapılmış ve gerekli fiziksel olanaklara sahip gruba danışma odası belirlenmiştir.

Hem deney hem de kontrol grubunda 7’si kadın, 5’i erkek olmak üzere 12 katılımcı yer almaktadır. Deney ve kontrol gruplarını oluşturan bireylerin bölüm açısından Sosyal Bilgiler Ö. Grubun %25 ‘ini, Okul Öncesi Ö. Grubun %25’ini, Türkçe Öğretmenliği grubun %16.6’sını, Psikolojik Danışmanlık grubun %16.6’sını ve Sınıf Öğretmenliği Grubun %16.6’sını oluşturmaktadır.

Deney ve kontrol gruplarının %100'ünü anne ve babası birlikte (evli), %0'ını anne ve babası ayrı yaşayan katılımcılar oluşturmaktadır. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların anne ve babalarının birliktelik durum dağılımları arasında farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda deney ve kontrol gruplarının anne-baba birliktelik durumlarının eşit olduğu görülmektedir.

Deney grubuna ait katılımcılardan Rasyonel Karar Verme Stiline sahip olan bireyler % 16.7 'sini; Sezgisel Karar Verme Stiline sahip bireyler %25'ini; Bağımlı Karar Verme Stiline sahip bireyler %25'ini; Kaçınmacı Karar Verme Stiline sahip bireyler %25'ini ve Kendinden-Anlık Karar Verme Stiline sahip bireyler %8.3 'ünü oluşturmuştur. Kontrol gruplarında yer alan katılımcılardan Rasyonel Karar Verme Stiline sahip olan bireyler % 25 'ini; Sezgisel Karar Verme Stiline sahip bireyler % 16. 7' sini; Bağımlı Karar Verme Stiline sahip bireyler %25'ini; Kaçınmacı Karar Verme Stiline sahip bireyler %16. 7'sini ve Kendinden-Anlık Karar Verme Stiline sahip bireyler % 16. 7 'sini oluştururken; Deney ve Kontrol grubuna ait toplam birey sayısına göre; Rasyonel Karar Verme Stiline sahip olan bireyler % 20.8 'ini; Sezgisel Karar Verme Stiline sahip bireyler %20.8'ini; Bağımlı Karar Verme Stiline sahip bireyler %25'ini; Kaçınmacı Karar Verme Stiline sahip bireyler %20.8'ini ve Kendinden-Anlık Karar Verme Stiline sahip bireyler %12'5 'ini oluşturduğu görülmektedir.

3.2.1. Deney ve Kontrol Grubunun Oluşturulması

Araştırma kapsamında öncelikle İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencileri arasında 197 kadın 203 erkek olmak üzere toplamda 400 öğrenciye Karar Verme Stilleri Ölçeği ve Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (KBF) uygulanmıştır. Ayrıca katılımcılara verilen ölçme aracının nasıl cevaplanması gerektiği ile ilgili yönerge ölçme araçlarının üzerine yazılmıştır. Uygulama başlamadan önce yapılan araştırmanın bilimsel bir çalışma kapsamında kullanılacağı ve bilgilerin kesinlikle gizli tutulacağı ifade edilmiştir. Ölçekler genel itibariyle sınıflarda gruplara uygulanmış ve her bir uygulamanın süresi yaklaşık 20 dakika olmuştur. Sonraki aşamada çalışma gruplarındaki katılımcıların seçimi için farklı karar verme stillerinden yüksek puan alan 78 katılımcıyla görüşülmüş ve katılımcılara

araştırmayla ilgili bilgi verilmiş ve 78 katılımcıdan 35 katılımcı yapılan çalışmaya katılmaya gönüllü olmuştur. Araştırmaya İbrahim Çeçen Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan Sosyal Bilgiler Öğretmenliğinden 7, Okul Öncesi Öğretmenliğinden 7, Türkçe Öğretmenliğinden 6, Sınıf Öğretmenliğinden 8 ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden 7 kişi katılmıştır. Araştırmada katılımcıların belirlenmesi aşamasında bağımlı değişken dışında katılımcıların kişisel değişkenlerinin kontrol altına alınmaları araştırmanın sağlığı açısından önemlidir. Deneysel araştırmalarda, bağımlı değişkenleri etkileyen ancak araştırmada etkisi incelenmeyen karıştırıcı etkenlerin olası etkilerini kontrol altında tutma hususuna dikkat edilmelidir (Hovardaoğlu, 2000). Araştırmacı, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların sahip oldukları değişkenlerin denkliklerin sağlanması araştırmacıya bazı dışsal değişkenleri de kontrol altına alma fırsatı vermektedir (Mertens, 2005). Böylelikle sonuçlar, nedensellik bağlamında değerlendirilebilir. Belirtilen nedenlerden dolayı araştırmacı tarafından, çalışmaya katılmaya gönüllü toplam 35 katılımcıya ölçme aracıyla birlikte bireysel farklılıkları belirlemek ve kontrol altına alabilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu verilmiştir. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda daha önce bu türden bir psikoeğitim programına katılıp katılmadıkları, psikolojik tedavi görüp görmedikleri gibi araştırmanın sonuçlarını etkileyeceğine inanılan etkenlerin belirlenmesi için çeşitli sorulara yer verilmiştir. Katılımcılardan psikolojik tedavi görmüş ya da görüyor olan, daha önce psikoeğitim programına katılıp katılmamakla ilgili sorular yöneltilmiş ve daha önce psikolojik tedavi gören ve psikoeğitim programına katılan bireyler çalışma kapsamına dâhil edilmemiştir. Ayrıca katılımcıların, karar verme stilleri ile ilgili olan değişkenlerden cinsiyet, yaş, bölüm, anne-babanın birliktelik durumu ve sınıf kademesi (Güçray, 1998; Mann, Radford, Burnett, Ford, Bond, Leung, Nakamura, Vaughan ve Yang, 1998; Hines ve Fields, 2002) gibi özellikler ortalama puanları açısından da eşitlenmeye çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda uç değerler gösteren 11 katılımcı elenmiştir (Tabanick ve Fidel, 2001). Araştırmanın sağlığı açısından yapılan eleme işlemlerinden sonra toplam 24 katılımcı kalmıştır. Katılımcılar, Sosyal Bilgiler Öğretmenliğinden 6, Okul Öncesi Öğretmenliğinden 6, Türkçe öğretmenliğinden 4, Sınıf Öğretmenliğinden 4 ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünden 4 olmak üzere farklı bölüm ve kademelerde okuyan bireylerden oluşmaktadır.

3.2.2. Deney ve Kontrol Grubuna Katılacak Bireylerin Belirlenmesi için Yapılan

Ön-Görüşme

Katılımcıların belirlenmesinde gönüllülük esasına dikkat edilmiş ve listedeki katılımcıların kura yöntemi kullanılarak deney ve kontrol gruplarının adlarının yazılı olduğu kutuya seçkisiz bir şekilde ataması yapılmıştır. Böylece deney ve kontrol grupları 12'şer katılımcıdan oluşması sağlanmıştır. Psikoeğitimgrup uygulamalarının başlamasından bir hafta önce görüşme yapılmış ve görüşmede katılımcılarla gönüllülük, eğitimin amacı, grup üye sayısı ve grup kurallarıyla ilgili çalışma yapılmıştır. Araştırma kapsamında edinilen sonuçların istatistiksel çözümlenmeleri 24 katılımcıdan alınan ön-test, son-test ve izleme ölçümü puanları bağlamında değerlendirilmiştir.

1.3.ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan KKT Yönelimli Psikoeğitim Programının, bağımlı değişken olan karar verme stilleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde, ölçme aracı olarak Karar verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ) kullanılmıştır. Bireylerin demografik ve bireysel özelliklerine yönelik gerekli bilgileri elde etmek amacıyla ise ölçme aracının ilk sayfasına Kişisel Bilgi Formu eklenmiştir.

3.3.1. Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (KBF), katılımcıların kişisel değişkenleri ile ilgili veri edinimi amacıyla kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların; yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf kademesi daha önce psikoeğitim programlarına katılıp katılmadıkları, anne babanın birliktelik durumu ve daha önce veya şu anda psikolojik tedavi görüp görmedikleri ile ilgili araştırmanın sonuçlarını etkileyeceğine inanılan etkenlerin belirlenmesi amacıyla çeşitli sorular bulunmaktadır (Ek-1).

3.3.2.Karar Verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ)

Karar Verme Stilleri Ölçeği'nin Amacı

Scott ve Bruce (1995) tarafından geliştirilen ve Taşdelen (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan Karar Verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ), bireylerin herhangi bir durumla ilgili tercih yapma aşamasında kullanmış oldukları karar verme stillerini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Orijinal Karar Verme Stilleri Ölçeği'nin Güvenirliği ve Faktör Yapısı

Faktör analizi, karar verme stili ölçeğinin boyutsal değerlendirmesi için kullanılmıştır. İki bağımsız örneklem grubunun cevaplarının sağlamasından faktör yapısının güvenirliliği çıkartılmıştır.

Öncelikle 37 maddenin faktör analizinin yapısının tanımlama aşaması sırasında subay örnekleminin çıktıkları rehberlik etmiştir. İlk olarak dört faktör hipotez olarak kullanılmıştır. Yanı sıra beş faktör kritik noktada iki madde altında toplanmıştır ve beş karar verme stili ortaya çıkmıştır. Bu iki maddenin içeriğinin yoklanması kendiliğinden-anlık ile bağlantılı olarak belirlenmiştir. Çünkü kendiliğinden-anlık örneklem 1 de olası bir stil olarak tanımlanmıştır. 37 maddenin faktör yapısı ve içerik incelemesi, burada faktör yapısında küçük bir değişikliğe, ölçekte örneklem eşitliğine veya ölçek madde sayılarının düşürülmesiyle iç tutarlılığın sağlanması önerilmiştir. Madde analizi ile ölçek 25 maddeye düşürülmüştür. Akabinde faktör analizi, üç örneklemden elde edilen veriler üzerinden yeniden yapılmıştır (Scott ve Bruce, 1995; Akt. Taşdelen, 2002).

Üç örneklemden edilen verilerde faktör yükleri benzerlikler göstermiştir. Analizler neticesinde ölçekteki maddelerin toplam varyansın %45'ini açıklayan öz değerleri 1'in üzerinde olan beş faktörde toplandığı belirlenmiştir. Tüm maddelerin faktör yükünün 40 üzerinde olduğu belirlenmiştir. Madde toplam korelasyonu birinci örneklem grubu için 20 madde üzerinden ölçümü % 50; ikinci örneklem grubu için 25 madde üzerinden madde toplam korelasyonu açıklaması yapılmış ve %63, üçüncü örneklem grubu için %58 olarak bulunmuştur. Toplam varyans analizinde, ikinci ve üçüncü örneklem grubu için %54 ve %58 güvenilir olarak hesaplanmıştır (Scott ve Bruce, 1995; Akt. Taşdelen, 2002).

Orijinal Karar Verme Stilleri Ölçeği'nin Geçerliliği

Eşzaman Geçerliliği (Concurrent Validity)

Pearlini Menaghan, Libermen ve Mullan'ın (1981) beş maddeli ölçeği ve 10 maddeli denetim odağı ölçeği Guri, Gurin ve Morrison'ın (1978) eşzaman (concurrent)

geçerliği için, iki benzer denetim odağı ölçeği kullanılmıştır. Bunlar Dikkati gerektiren rasyonel karar verme görüşünde, bireysel iç kontrol odağı rasyonel stil gibi kullanılır; kaderin kontrolüne çalışır. Dıştan denetim veya kaderin kontrol edilemeyeceğine olan inanç, bağımlı karar verme stili ile ilişkili gibidir. Karar sorumluluğunu farklı bir bireyden farklı bireylere yansıtılır. Bu durum diğer yandan karar vermeden kaçınma stilinin sonucu olabilir. Yaşam sürecinde karşılaşılan olayların denetiminde kontrol edilemeyeceğine dair oluşan inanç karar verme yeteneğine karşı olan güven eksikliğindedir, bu da dıştan denetimle benzerdir. Öğrencilerin ve subayların denetim odağı ölçümleri temel ölçümdür. Cronbach alpha değerleri örneklem 1 de 76; denetim odağının Cronbach alpha değerleri örneklem 2 ve 3 için 66. ve 78. dir.

Varyans analizinde her örneklemin her bir alt boyutunun ortalamalarının karşılaştırılması kullanılmıştır. (her bir karar verme stili grup ortalaması diğer grup ortalamalarından farklılığa işaret etmektedir). Sonuçlar gruplar arasında rasyonel karar verme stili, $F(3,762)=8.61, p<001$, kaçınma karar verme stili, $F(2,565)=46.22, p<001$, sezgisel karar verme stili, $F(3,760)=20.58, p<001$ ve bağımlı karar verme stili, $F(3,760)=4.31, p<01$ olarak anlamlı farklılıklar göstermiştir. İşletme ve üniversite öğrencileri örneklem gruplarında kendiliğinden-anlık karar verme stili anlamlı fark bulunmamıştır ($F(1,319)=.767$) (Scott ve Bruce, 1995; Akt. Taşdelen, 2002).

Dış Görünüş Geçerliği (External Validity)

Yenilikçi eylemler ve yeniliğin bireylerdeki kademesi yeni fikirlerin sürdürülmesi ve doğuşu ile ilgili olarak ölçülür. Her iki değişkenin değerlendirilmesi için 4. çalışmada 5 puanlı Likert tipi yanıt ölçeği R&D çalışanları yöneticilerine uygulanmıştır. Yenilikçi eylem, yenilikçi beş davranış ilişkilinin bileşkesidir (örneğin yeni teknolojileri araştırmaksızın; yeni düşüncelerin savunulması ve iletilmesi) ve Cronbach alpha değerleri .87 dir.

Woodman, Sawyer ve Griffin (1993)'e göre, yenilikçi davranış ve yenilikçilik karar verme stili yapısı ile dış görünüş geçerliği ortaya koymak için kullanılabilir. Bu değişken özellikle seçilmiştir. Çünkü karar verme stili literatürde yenilikçilikle ilişkili verilmiştir (Scott ve Bruce, 1995; Akt. Taşdelen, 2002).

Cambell'ın (1960) modeline göre bireylerin yeni bilgi elde etmelerinde genel sürecin bir bölümü yaratıcılıktır ve deneme yanılma öğrenmesinde temel olarak önerilmektedir. Böylelikle bu rasyonel karar vericilerin, sorunları formüle etmelerindeki sınır sistematik analiz ve mantıkta odaklaşma olarak varsayılır. Ters olarak, sezgisel karar vericiler, karar hakkında duygusal bilgiler ve doğrulukta hissettikleri sezgilerine odaklanarak sorunların formüle edilmesinde ve alternatifler geliştirmekte güven eksikliği yaşamaktadırlar. Dolayısıyla bağımlı karar verme stilinin yeniliklere açık olma davranışı ile hipotez olarak olumsuz ilişkili olduğu söylenebilir (Scott ve Bruce, 1995; Akt. Taşdelen, 2002).

Karar Verme Stili Ölçeği'nin görünüş geçerliliğinin değerlendirilmesinde, yeniliklere açık olma davranışı ve yenilikçilik arasındaki korelasyonda sadece yönetici örnekleminde elde edilen veriler ve alt boyutlar arasında hesaplama yapılmıştır. Yalnızca üç alt boyuttan (rasyonel, sezgisel ve bağımlı) elde edilen verilerle yukarıda belirtilen analiz yapılmıştır. Geçerliliğin ölçümü için yapılan çalışma kapsamında öne sürülen varsayım yenilikçiliğin ölçümünün anlamlı olarak ilişkili olacağıdır. Elde edilen sonuçlar yeniliklere açık olma davranışının hem rasyonel hem de sezgisel karar verme stilleriyle düşük oranda ilişkiliyken, bağımlı karar verme stili ile daha yüksek oranda negatif ilişkili olduğunu göstermiştir (Scott ve Bruce, 1995; Akt. Taşdelen, 2002).

Kapsam Geçerliliği(Content Validity)

Geniş bir deneysel ve teorik alan yazını incelemesinden sonra Karar Verme Stili Ölçeği için kullanılan maddeler belirlenmiştir. Alan yazınında geçen tüm olası karar verme stilleri çeşitleri ve öncelikli olarak alan yazınının belirttiği özel stilleri tavsiye eden davranışlarla bağlantılı olarak yazılmıştır. Maddelerin davranış tanımlamasına uygun olması amacıyla bağımsız araştırmaların bir kaçı tarafından sınanmıştır. Böylelikle ölçeğin kapsam ve görünüş geçerliliğine sahip olduğu yargısına varılmıştır (Scott ve Bruce, 1995; Akt. Taşdelen, 2002).

Yapı Geçerliliği(Construct Validity)

Karar Verme Stili Ölçeği'nin yapı geçerliliğinin değerlendirilmesinde mühendis örneklemini dışında tüm örneklem gruplarına denetim odağı ve her bir alt boyut arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Üç örneklem grubu bağlamında yapılan değerlendirme neticesiyle dıştan denetim, kaçınmacı karar verme stili ile düşük

düzyeyde ilişkililyken içten denetim, rasyonel karar verme stili ile yüksek düzeyde ilişkilili olarak bulunmuştur. Her üç örnekleme grubunda da sezgisel karar verme stili ile iç denetim mekanizması arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Scott ve Bruce, 1995; Akt. Taşdelen, 2002).

Karar Verme Stilleri Ölçeği'nin Uyarlama Çalışmaları

Dil Eşdeğeri Sınaması

KVSÖ' nün orijinal İngilizce formu Türkçe'ye uyarlama çalışması Taşdelen (2002) tarafından yapılmıştır, uyarlama çalışması kapsamında uzman üç öğretim görevlisi tarafından orijinal form Türkçe'ye çevrilmiş ve yapılan çeviriler karşılaştırılarak analizi yapılmış ve tek bir çeviride karar kılınmıştır. Çevirisi yapılan form ile İngilizce orijinal form katılımcılara iki hafta arayla uygulaması yapılmıştır. Uygulama sonucunda elde edilen verilerde, her madde için Pearson Korelasyon Katsayısı incelenmiştir. Çeviri yapılan form ile İngilizce (Orijinal) form uygulamaları arasındaki ilişkinin (n=38) $r=.727$ $p<.001$ seviyesinde olduğu belirlenmiştir. Edinilen sonuç bağlamında değerlendirildiğinde, uygulamalarla ilgili tutarlığın yüksek seviyelerde olduğu dolayısıyla dil eşdeğeri sağlanmasının yapıldığı belirlenmiştir. (Taşdelen, 2002).

KVSÖ'nün Geçerliliği

KVSÖ' nün Varimax dik döndürme tekniği ile ilişkilili olmayan etmenlerin ayrışması beklentisi analiz edilmiştir. Uygulamadan sonra edinilen verilerde faktör analizinde, 12.maddenin (*Önemli kararlarımı, nadiren başkalarına danışmadan alırım*) 13 ile 4. Faktörde yüklendiği belirlenmiş ve Bu madde silinmesi durumunda ise bağımlı karar verme stili alt ölçeğinin alfa değerinin .64'ten .76'ya çıktığı ve bağımlı karar verme stili alt boyutunda madde toplam korelasyonu $r=.01$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında 12. madde ölçekten çıkarılması üzerine ölçek analizi 24 madde üzerinden tekrar yapılmıştır (Taşdelen, 2002).

Karar Verme Stilleri Ölçeği'ndeki (KVSÖ) madde faktör yüklerinin .469 ve .844 arasında beş faktörde toplandıkları görülmektedir. Karar Verme Stili Ölçeği'nin faktör analiziyle belirlenen beş faktörün maddelerinin içeriği kuramsal özellikleri esas alınarak 1.Faktör "Kaçınmacı Karar Verme Stili", 2.Faktör "Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili", 3.Faktör "Sezgisel Karar Verme Stili", 4.Faktör Rasyonel Karar Verme Stili, 5.Faktör Bağımlı Karar Verme stili olarak sıralanmıştır.

Ölçek maddeleri öz değerleri (eigen) 1'in üzerinde olan beş faktörde toplanmaktadır. Bu beş faktörün açıkladıkları toplam varyans %56.905'dir.

Ölçeğin geçerliği için yapılan ayrı bir çalışmada Rotter'in iç-dış denetim odağı Ölçeği ile (Rotter, 1996) ilişkisine bakılmıştır. Lisans düzeyinde eğitim gören bireylerin oluşturduğu 180 kişilik bir gruba yapılan uygulamada rasyonel karar verme stili ile denetim odağı korelasyonunun $r=-.082$ 'lik negatif; sezgisel karar verme stili ile $r=.058$; bağımlı karar verme stili ile $r=.190$, $p<.05$; kaçınma karar verme stili ile $r=.233$, $p<.005$; kendiliğinden-anlık karar verme stili ile $r=.156$, $p<.05$ doğru pozitif yönlü olduğu belirlenmiştir.

Yapılan analizler neticesinde 12. Madde elenmiş ve ölçek 24 madde ile hazır hale getirilmiştir (Taşdelen, 2002).

Rasyonel Karar Verme Stili: 1, 2, 3, 4, 5.

Sezgisel Karar Verme Stili: 6, 7, 8, 9, 10.

Bağımlı Karar Verme Stili: 11, 12, 13, 14.

Kaçınma Karar Verme Stili: 15, 16, 17, 18, 19.

Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili: 20, 21, 22, 23, 24.

KVSÖ'nin Güvenirliği

KVSÖ'nin güvenilirlik çalışması için iç tutarlılık katsayıları (Cronbach alpha) hesaplanmıştır. Rasyonel Karar Verme Stili Alt Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .76, Sezgisel Karar Verme Stili Alt Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .78, Bağımlı Karar Verme Stili Alt Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .76, Kaçınan Karar Verme Stili Alt Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .79, Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili Alt Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .79 ve 24 maddeli tüm ölçek için iç tutarlılık alfa: .74 olarak belirlenmiştir. Bunun yanı sıra ölçek alt boyutları ve toplam ölçeğin madde toplam korelasyonları incelenmiştir. Birinci alt boyut: .39 ile 61, ikinci alt boyut: .42 ile 66, üçüncü alt boyut: .52 ile 60, dördüncü alt boyut: .31 ile 70, beşinci alt boyut: .37 ile .72 olarak bulunmuştur. Edinilen sonuçlar ölçek maddelerinin alt boyutlarla olan ilişkisinin ve alt boyutlara olan katkılarının anlamlı olduğu bulunmuştur. Ölçek toplam korelasyonun .05 ve .47 arasında farklılaştığı, pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı olduğu belirlenmiştir (Taşdelen, 2002).

Ölçek güvenilirliğinin analizi amacıyla yapılan Test-tekrar test analizinde (n=82) iki uygulama arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı, rasyonel karar verme stili alt ölçeğinde $r = .257$ $p < .05$; sezgisel karar verme stili alt ölçeğinde $r = .293$ $p < .01$; bağımlı karar verme stili alt ölçeğinde $r = .524$ $p < .01$; kaçınmacı karar verme stili alt ölçeğinde $r = .347$ $p < .01$; kendiliğinden-anlık karar verme stili alt ölçeğinde $r = .257$ $p < .05$ ve ölçeğin tüm maddeleri için $r = .439$ $p < .01$ seviyelerinde anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir (Taşdelen, 2002).

Araştırma kapsamında KVSÖ' nün yapı geçerliğini belirlemek amacı ile faktör analizi ve güvenilirlik testi yapılmıştır. Uygulamalar neticesinde her bir boyuta ilişkin madde faktör yük değerlerinin .569 ile .878 arasında değiştiği ve kuramsal bilgileri doğrular şekilde beş boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik derecesinin belirlenmesi için alt boyutların Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır. Bağımlı Karar Verme Stili Alt Ölçeği için $\alpha = .78$; Sezgisel Karar Verme Stili Alt Ölçeği için $\alpha = .82$; Kaçınmacı Karar Verme Stili Alt Ölçeği için $\alpha = .81$; Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili Alt Ölçeği için $\alpha = .83$; Rasyonel Karar Verme Stili Alt Ölçeği için $\alpha = .85$ ve tüm ölçek için $\alpha = .84$ olarak belirlenmiştir. Edinilen bulgular ölçeğin kabul edilebilir değerler sergilediğini göstermektedir.

3.4.GRUP SÜRECİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ İÇİN KULLANILAN FORMLAR

Psikoeğitim grupları için hazırlanmış iki farklı değerlendirme formu kullanılmıştır. Bunlar: Grup oturumu derecelendirme formu ve Sağaltım süreci değerlendirme formudur.

3.4.1. Grup Oturumu Derecelendirme Formu

Oturum Sonu Süreç Derecelendirme formu Bağlamsal Davranış Bilimleri Birliği tarafından Kabul ve Kararlılık Terapisinin doğasına uygun olarak geliştirilen ve grup oturumu sonunda uygulanan bir formdur.

3.4.2. Sağaltım Süreci Değerlendirme Formu

Sağaltım Süreci Değerlendirme Formu Bağlamsal Davranış Bilimleri Birliği tarafından geliştirilen grup oturumlarının tamamen son bulması sonrasında tüm oturumların değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir.

3.5. VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırma 2015-2016 eğitim Öğretim yılında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Eğitim Fakültesi Türkçe Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde okuyan katılımcıları kapsamaktadır. Araştırmacı tarafından deney ve kontrol gruplarına seçilecek katılımcıların belirlenmesi amacıyla bu bölümlerde eğitim gören 400 öğrenciye Karar Verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ) ve ölçekle beraber katılımcıların kişisel değişkenlerinin belirlenmesi için hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (KBF) uygulanmıştır. Ayrıca ölçme aracının cevaplanma yönergesi ölçek formuna ek olarak verilmiş, uygulama başlamadan önce katılımcılara yapılan araştırmanın gizli tutulacağı ve bilimsel araştırma kapsamında kullanılacağı belirtilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları bireylere grup halinde uygulanmış ve uygulamaların 20 dakika civarında sürdüğü gözlenmiştir. Araştırma lisans düzeyinde eğitim gören bireylerin oluşturduğu iki gruba (deney ve kontrol) yapılmıştır. Deney grubuna araştırmacı tarafından oluşturulan, KKT Yönelimli Psikoeğitim Programı uygulanmıştır. Kontrol grubun da ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Oturumların başlamasından iki hafta önce, deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara Karar Verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ) ön-test olarak uygulanmıştır. Bu uygulamadan iki hafta sonra deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen ve 9 oturumdan oluşan KKT Yönelimli Psikoeğitim Programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir çalışma uygulanmamıştır. Oturumların tamamlanmasından iki hafta sonra, deney ve kontrol gruplarına Karar Verme Stilleri Ölçeği, son-test olarak tekrar uygulanmıştır. KKT Yönelimli Psikoeğitim Programının katılımcıların Karar verme stilleri üzerindeki etkisinin, zaman etkisinden bağımsız ve süre uzunluğunu test etmek için son-testlerin uygulanmasından üç ay sonra, Karar Verme Stilleri Ölçeği deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara izleme ölçümü olarak uygulanmıştır.

3.6. ARAŞTIRMANIN İÇ VE DIŞ GEÇERLİĞİNİ ETKİLEYEN UNSURLAR VE ALINAN ÖNLEMLER

Bu araştırma deneysel desende yapılmış bir araştırmadır. Dış geçerlik; araştırma neticesinde bulunan ve ölçülen sonucun gerçekte bir anlamı olup olmadığı, varsa bunun seviyesi ve genellenebilme oranı dış geçerliğin derecesini göstermektedir (Arık, 1998). Bu bilgiler ışığında araştırmada dış geçerliğin sağlanabilmesi amacıyla Maxwell (1992) tarafından belirtilen geçerliliğin beş boyutundan biri olan *Genellebilir Geçerlik* dikkate alınarak araştırma gerçekleştirilmiştir. *Genellebilir Geçerlik* kapsamında popülasyona ve çevreyle ilgili faktörlere araştırılan konuya uygunluğu ve diğer bireylere de uygulanabilir olması açısından önem gösterilmiştir. Yanı sıra çevreyle ilgili geçerlik sağlanması amacıyla “Ölçüm-Tepki Etkileşimi Etkisi” (Bulduk, 2003) kontrol altına alınmaya çalışılmıştır. Bu amaç kapsamında Ön-testler ile oturumların başlangıcı (2 hafta), son-testler ile oturumların bitimi (2 hafta) ve son-testler ile izleme ölçümleri (3 ay) arasında belli bir süre bırakılmasına özen gösterilmiştir. Araştırma kapsamında edinilen sonuçların daha geniş genellemelere ulaşabilmesi amacıyla gruplarda yer alan birey sayısının yeterli sayıda olmasına özen gösterilmiştir. Psikoeğitim oturumlarının sona ermesinden üç ay sonra izleme ölçümü gerçekleştirilmiş ve böylelikle “zaman- tedavi” bağlamı kapsamında ortaya çıkan değişimlerin araştırmanın üzerindeki etkisi belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın iç geçerliğini de sağlanmaya yönelik çalışmalar yapılmıştır. İç geçerlik; bağımlı değişkendeki değişkenliğin (varyansın) uygulanan deneysel işleme (bağımsız değişkene) bağlı olarak ortaya çıkmasıdır (Hovardaoğlu, 2000). Araştırmanın iç geçerliğinin sağlanması amacıyla yapılan çalışmalarda deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm katılımcılara, tüm ölçümlerde aynı ölçme araçları grup lideri gözetiminde ve ölçme araçlarının neyi ölçtüğüyle ilgili bilgi paylaşımı yapılmayarak uygulanmış ve böylelikle ölçme araçlarının farklılaşmasından ve bireylerin ölçme aracını yanıltmaya yönelik performans eğilimi göstermesinden kaynaklanan iç geçerliğin tehdit edilmesine yönelik faktörler engellenmeye çalışılmıştır.

3.7. DENEYSEL İŞLEMLER

Bu araştırmada, deney grubunu oluşturan katılımcıların her birine yaklaşık 80 veya 90 dakikadan oluşan, 9 oturumluk, KKT Yönelimli Psikoeğitim Programı uygulaması gerçekleştirilmiştir. Oturumlar her hafta bir oturum olarak planmış ve 2015-2016 eğitim öğretim yılı güz döneminde oturumların tamamlanması planlanmıştır. Tüm oturumlar araştırmacının liderliğinde, Ağrı İbrahim een Üniversitesi toplantı salonunda gerçekleştirilmişlerdir. Oturumlarda yapılan uygulamaların geniş özet ve raporları araştırmanın ekler bölümünde (Deney Grubuna Uygulanan KKT Yönelimli Grupla Psikoeğitim Programı Oturumlarının Özetleri) verilmiştir.

3.7.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programına İlişkin Genel Açıklamalar

Bu bölümde KKT Yönelimli Psikoeğitim Programı uygulamalarının genel kapsamı, amacı, temel prensipleri ve geliştirilme sürecine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.7.2. Geliştirilme Süreci

KKT Yönelimli Psikoeğitim Programı geliştirilmeden önce KKT'nin kuramsal ve pratiksel gelişimine yönelik önemli çalışmaları olan Kelly Wilson tarafından İstanbul Şehir Üniversitesinde düzenlenen Eğitim programına katılım sağlanarak Eğitim sertifikası alınmıştır. Daha sonra Kabul ve Kararlılık Terapisinin doğasının, çalışma yöntemlerinin, bireye bakış açısının, ilkelerinin, felsefi temellerinin ve kuramsal yaklaşımının anlaşılmasına yönelik kuramsal bilgiler ve KKT temelli birçok çalışma incelenmiştir. Bu aşamada özellikle, KKT uygulamaları alanında önde gelen bilim insanlarından Kelly Wilson'un ve Steven Hayes'in çalışmalarından (Hayes, Strosahl, ve Wilson, 1999; Wilson ve Murrell, 2004; Sandoz, Wilson, Merwin ve Kellum, 2013; Clarke, Kingston, Wilson, Bolderston ve Remington; 2012; Stotts, Masuda ve Wilson; 2009; Dahl, Wilson ve Nilsson; 2004; Hayes, Holmes ve Wilson; 2012; Yadavaia, Hayes ve Vildardaga; 2014; Long ve Hayes, 2014; Yadavaia ve Hayes, 2012) büyük oranda yararlanılmıştır. Ayrıca ülkemizde bu alanda son yıllarda yapılan çalışmalardan da (Bal, akmak, Yılmaz, Tamam ve Karaytuğ, 2015) faydalanılmıştır. Araştırma sürecinde aynı zamanda araştırmanın bağımlı değişkeni

olan Karar verme stilleriyle ilgili literatür incelemesi yapılarak KKT'nin sağaltım ilke ve uygulamalarından faydalanılarak bir uygulama programı geliştirilmiştir.

3.7.3. Genel Özellikleri Ve Amacı

Bu uygulama, KKT yaklaşımının temel prensipleri temel alınarak geliştirilen haftada bir kez, 90 dakika olmak üzere 9 oturumluk bir uygulamadır. Uygulamanın temel varsayımı; bireylerde duygusal bozuklukların ortaya çıkmasına neden olan önemli faktörlerden birisi bireylerin gerçek karar verme stillerinin farkında olmamaları ve gerçek karar verme stillerini kabullenmemeleri olduğudur.

İçeriğinde ise;

1. Yaşanılan zorlukların evrensel olduğunun farkına varılması
2. Karar verme aşamasında bedende, duygularda ve düşüncelerde meydana gelen değişimin farkına varılması
3. Değerlerin farkına varılması
4. Değerlerin netleştirilmesi
5. Değerlere göre yaşamın yaşam kalitesine olan olumlu etkilerin farkına varılması
6. Karar verme sürecinde yaşanan duygu ve düşüncelerin kabul edilmesi
7. An'ın farkında olmak
8. Değerler yönelimli olmayan yaşantıların farkına varmak
9. Karar verme stilleriyle ilişkili Zorlu düşüncelerin farkına varılması
10. Karar verme stilleriyle ilişkili Zorlu düşüncelerin bireylerin Değerleri yönelimli yaşantılarına olan olumsuz etkilerin farkına varması.
11. Karar verme stilleriyle ilgili Zorlu Düşüncelerin yaşam kalitesine olan olumsuz etkilerinin farkına varması.
12. Karar verme stilleriyle ilgili zorlu düşüncelerin kabul edilmesi
13. Karar verme stillerinin kabul edilmesi

KKT yönelimli psikoeğitim programı kapsamında 9 oturum boyunca 14 etkinlik gerçekleştirilmiştir. Etkinlikler kapsamın kullanılan formlar ve uygulanan etkinlikler aşağıda belirtilmiştir.

1. Hislerin kabulü
2. Değerlerimi keşfediyorum

3. Hayatımın otobüsü
4. His ve düşüncelerin kabulü
5. Değerler ve hedefler çizelgesi
6. Kararlı adım
7. Tut kolumdan
8. Gevşeme egzersizi
9. Amaçları gözden geçirme formu
10. Değerlerim doğrultusunda yaptıklarım
11. Doğum günü partim
12. Engellerim
13. Düşünce Patenim
14. Gök yüzüm

KKT Yönelimli Psikoeğitim Programının genel amacı, deney grubunda bulunan bireylere Karar Verme Stilleri hakkında farkındalık kazandırılarak kullanmış oldukları karar verme stillerinde farklılaşma meydana gelip gelmediğini incelemektir. Bunun yanı sıra KKT'nin temel prensiplerinden olan "değer" kavramı hakkında farkındalık kazandırılarak bireylerin değer odaklı daha kaliteli bir hayatı deneyimlemelerini sağlamaktır.

3.7.4. Oturumların Genel Akışı

1. Uygulama başlamadan önce grup üyelerinin farklı bir gündemi olup olmadığı sorularak üyeler konuşmaya ve katılım sağlamaya cesaretlendirilmiş ve oturum özetlerine geçilmiştir
2. Uygulamaya grup oturumları başlamadan önce grup lideri bir önceki oturumun özetini yaptıktan sonra önceki haftadan verilmiş bir ev ödevi varsa değerlendirilmesi tüm grup üyeleri tarafından hep birlikte yapıldıktan sonra uygulanacak oturumun kısa özeti yapılarak oturuma başlanmıştır.
3. Oturumlar genellikle 80-90 dk arasında sürmüştür.
4. Oturumlarda KKT'nin doğasına uygun olarak farkındalık geliştirme çalışmaları, gevşeme egzersizleri, beyin fırtınası, metaforlar ve ev ödevleri kullanılmıştır.

5. Grup lideri uygulanan her oturumdan sonra oturumun özetini yapmış ve üyelere grup oturumunu değerlendirme formu dağıtılmış ve oturum bittikten sonra grup lideri her bir oturumla ilgili değerlendirme raporu hazırlamıştır.

3.7.5. Karar Verme Stilleri Psikoeğitimi Grup Uygulamaları Kuralları

1. Grup üyeleri çok zorunlu durumlar dışında her oturuma katılırlar.
2. Çalışmaya zamanında gelmelidir
3. Söz alarak konuşmalıdır
4. Konuşan katılımcının sözünün kesilmemesine ve dinlenilmesine özen gösterilmelidir.
5. Grup oturumunda konuşulanlar hakkında grup dışında konuşulmamalıdır.
6. Katılımcıların söyledikleri ile alay edilmemelidir.
7. Katılımcılar duygu düşüncelerini paylaşırken duyarlı olmalıdırlar.
8. Katılımcılar yanıtlamak istemedikleri soruları yanıtlamak zorunda değildirler
9. Gerekli durumlarda yeni grup kuralları, Katılımcılarla birlikte belirlenebilir.
10. Grup oturumlarına grup dışındaki bireyler katılamazlar.
11. Herhangi bir nedenle bir üye gruptan ayrılmak zorunda kaldığında grupla vedalaşarak ayrılmaya özen göstermelidir (DeLucia-Waack, 2006).

3.8. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ

Verilerin analiz edilmesi aşamasında, kullanılacak olan testlerle ilgili karar vermek için öncelikli olarak deney ve kontrol grubunda yeralan katılımcıların Karar Verme Stilleri Ölçeği ön-test uygulamalarından aldıkları puanların; parametrik testlerin temel beklentilerinin cevaplanıp cevaplanmadığı analiz edilmiştir. Parametrik testlerin kullanılabilmesi, varyans dağılımlarının homojen ve verilerin normal dağılıma göstermesi zorunluluğu vardır (Büyüköztürk, 2013). Bu şartların sağlanıp sağlanmadığını belirlemek amacıyla, öncelikle her iki grupta bulunan bireylerin, karar verme stilleri bağlamında eşitliğin sağlanıp sağlanmadığı, daha açık bir ifadeyle bireylerin karar verme stillerinin aynı evreni temsil düzeylerinin belirlenmesi için varyansların homojenlik düzeyleri analiz edilmiştir. Homojenlik testinden elde edilen sonuçlar, grupların varyanslarının karar verme stilleri değişkenleri açısından birbirine denk olduğunu göstermiştir. Deney ve kontrol

grubunda bulunan katılımcıların, Karar Verme Stilleri Ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin değerler Tablo 2’de, Shapiro-Wilk normallik testi sonuçları Tablo 3’te ve Homojenlik testine ilişkin bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 2. Deney Ve Kontrol Grubunda Bulunan Katılımcıların, Karar Verme Stilleri Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler

	Min	Max	Mean	ss	Çarp.	Basık.		
Deney grubu	Ön test rasyonel karar verme stili	12	5.00	25.00	11.8333	6.33652	.998	.547
	Ön test sezgisel karar verme stili	12	6.00	21.00	14.8333	4.21757	-.567	.191
	Ön test bağımlı karar verme stili	12	6.00	21.00	15.5000	4.29588	-.661	.884
	Ön test kaçınma karar verme stili	12	6.00	13.00	10.0833	2.06522	-.727	.061
	Ön test kendiliğinden anlık karar verme stili	12	8.00	23.00	12.5833	5.40132	.850	.000
Kontrol grubu	Ön test rasyonel karar verme stili	12	5.00	22.00	12.0833	5.69622	.557	-.98
	Ön test sezgisel karar verme stili	12	5.00	19.00	12.1667	4.56933	.084	-.672
	Ön test bağımlı karar verme stili	12	6.00	21.00	14.5000	5.43557	-.279	-.988
	Ön test kaçınma karar verme stili	12	5.00	9.00	7.6667	1.30268	-.735	-.118
	Ön test kendiliğinden anlık karar verme stili	12	5.00	18.00	12.7500	4.13686	-.933	-.357
Deney ve kontrol grubu (tüm veri)	Ön test rasyonel karar verme stili	24	5.00	25.00	11.9583	5.89384	.767	-.355
	Ön test sezgisel karar verme stili	24	5.00	21.00	13.5000	4.51086	-.234	-.718
	Ön test bağımlı karar verme stili	24	6.00	21.00	15.0000	4.81844	-.455	-.670
	Ön test kaçınma karar verme stili	24	5.00	13.00	8.8750	2.09165	.149	-.609
	Ön test kendiliğinden anlık karar verme stili	24	5.00	23.00	12.6667	4.70584	.422	-.221

Tablo 2’de deney ve kontrol gruplarının, Karar Verme Stilleri Ölçeğinden elde ettikleri puanların, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları verilmiştir. Her bir alt ölçüğe ait çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 arasında sıralanmaktadır. Bu değerler kabul edilebilir sınırlar dâhilindedir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun Ön-Test Puanlarına Ait Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	<i>p</i>	W	Sd
Ön test rasyonel karar verme stili	.915	24	.066
Ön test sezgisel karar verme stili	.948	24	.245
Ön test bağımlı karar verme stili	.912	24	.068
Ön test kaçınma karar verme stili	.969	24	.648
Ön test kendiliğinden anlık karar verme stili	.948	24	.241

Parametrik testlerin kullanılabilmesi için gerekli olan şartlardan bir diğeri, bağımlı değişkene ilişkin ölçüm sonuçlarının normal dağılım göstermesidir. Akbulut (2011) katılımcı sayısının 30'un altında olması halinde normalliğin Shapiro-Wilk testi ile incelenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Shapiro-Wilk testi sonucunda dağılımın normal olduğu saptanmıştır. Nitekim her bir değişkene ait *p* değeri .05'in üzerinde saptanmıştır.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubunun Ön-Test Puanlarına Ait Homojenlik Testi (Levene) Analiz Sonuçları

	<i>F</i>	<i>p</i>
Ön test bağımlı karar verme stili	.881	.358
Ön test kaçınma karar verme stili	2.144	.157
Ön test kendiliğinden anlık karar verme stili	1.078	.310
Ön test rasyonel karar verme stili	1.045	.181
Ön test sezgisel karar verme stili	.0253	.875

Tablo 4'te görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların; karar verme stilleri ön-test ölçümlerine yönelik homojenlik testi sonuçları verilmiştir. Analiz sonucunda her iki grupta bulunan katılımcıların, Karar Verme Stilleri Ölçeğinden alt ölçeklerinden Bağımlı Karar Verme Stili ($F=.881, p>.05$), Kaçınmacı

Karar Verme Stili ($F=2.144, p >.05$), Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili ($F=1.078, p>.05$), Rasyonel Karar Verme Stili ($F= 1.045, p >.05$) ve Sezgisel Karar Verme Stili ($F=.025, p >.05$) ön-test ölçümleri puan ortalamaları arasında farklılığın anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular verilerin homojen olduğunu göstermektedir.

Tekrarlı ölçümlü varyans analizinin uygulanabilmesinin ön şartlarından diğeri ise, “bileşik simetri” ve “Küresellik” varsayımlarının da sağlanmasıdır (Şengül-Halıcı, 2006). Bileşiklik varsayımı; tekrarlı ölçümlerin varyans ve kovaryanslarının homojenliği ile ilgilidir. Küresellik varsayımı, grup içi bir modelde modelin bağımsız bileşenlerden oluştuğunu varsayımına dayanır. Alanyazını taraması yapıldığında kaynaklarda belirtilen varsayımların tek başlık altında toplanarak Küresellik varsayımı olarak adlandırıldığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2006). Küresellik varsayımı “Mauchly Küresellik Testi” ile ölçülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2006; Field, 2009). Ölçüm neticesinin .05 anlamlılık düzeyinden büyük olması durumu küresellik varsayımının sağlandığı, .05 anlamlılık düzeyinden küçük çıkması durumunda ise küresellik varsayımının sağlanamadığı belirtilmiştir (Field, 2009).

Yukarıda verilen bilgiler ışığında, araştırmanın hedefleri doğrultusunda Mauchly Küresellik Testi (Mauchly Sphericity Test) uygulanmış ve Küresellik varsayımının sağlanamadığı durumlarda ise Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılarak varyans analizi sonuçları alınmıştır. Böylelikle tekrarlı ölçümlerin yapılması için kullanılan varyans analizinin uygulanabilmesinde gerekli olan ön ölçümler yapılmıştır. Bunun yanı sıra ek olarak müdahale ve zaman etkileşim etkeni için Wilks’Lamda değerleri de analiz edilmiştir. Tekrarlı ölçümlü varyans analizinin uygulanma ön koşulu olan küresellik varsayımının incelenmesi için yapılan Mauchly Küresellik Testi sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar İçi Etki	Mauchly W	χ^2	Sd	p	Epsilon	
						Greenhouse-Geisser Düzeltmesi	Huyn-Feldt Düzeltmesi
Bağımlı	Zaman	0.996	0.083	2	0.95	0.996	1.000
K. Anlık	Zaman	0.992	1.695	2	0.42	0.928	1.000
Sezgisel	Zaman	0.646	9.164	2	0.01	0.739	0.815
Rasyonel	Zaman	0.275	27.111	2	0.00	0.580	0.620
Kaçınmacı	Zaman	0.992	0.178	2	0.91		

Tablo 5'te verilen Mauchly Küresellik Testi sonuçlarına göre Bağımlı Karar Verme Stili, Kendiliğinden-Anlık ve Kaçınmacı Karar Verme Stillilerinden farklı zamanlarda alınan tekrarlı ölçümler için küresellik varsayımının sağlandığı gözlenmektedir (Bağımlı için $W(2) = .996$, $p > .05$; K.Anlık için $W(2) = .992$, $p > .05$; Kaçınma için $W(2) = .992$, $p > .05$). Bununla birlikte Sezgisel Karar Verme Stili ve Rasyonel Karar Verme Stilinden alınan tekrarlı ölçümlerden elde edilen değerler incelendiğinde küresellik sayılıtısının sağlanmadığı anlaşılmaktadır. (Sezgisel için $W(2) = .646$, $p < .05$; rasyonel için $W(2) = .275$, $p < .05$). Bu nedenle bu iki ölçekten alınan ölçümlere ilişkin olarak grup içi etki incelenirken Greenhouse-Geisser Düzeltmesi yapılarak, SPSS tarafından otomatik olarak hesaplanan F oranları (f-ratio) kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçlarını içermektedir. Araştırmanın temel amacı, KKT yönelimli psikoeğitim programının karar verme stilleri üzerindeki incelenmesidir. Aşağıda araştırmanın denenceleri doğrultusunda elde edilen bulgular sırasıyla verilmiştir.

4.1.KARAR VERME STİLLERİNE YÖNELİK DENENCELERİN TEST EDİLMESİ

4.1.1. Araştırmanın Birinci Denencesiyle İlgili Bulgular

Araştırmanın birinci denencesi ‘‘KKT yönelimli psikoeğitim programı deney ve kontrol gruplarının Bağımlı Karar Verme Stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturacaktır ‘’olarak ifade edilmiştir. Bu denence test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden 3 ay sonra Karar Verme Stilleri Ölçeği Bağımlı Karar Verme Stili alt boyutundan elde ettikleri puanlarının, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Bağımlı Karar Verme Stilleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçüm	Gruplar	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
		\bar{x}	<i>Ss</i>	\bar{x}	<i>Ss</i>	\bar{x}	<i>Ss</i>
	Deney						
Bağımlı Karar Verme Stili	N=12	15.50	4.29	8.75	5.18	9.25	4.47
	Kontrol						
	N=12	13.41	5.58	12.16	4.56	16.66	6.47

Deney ve kontrol grubu Karar Verme Stili Ölçeği (KVSÖ) ön test-son test izleme testi puanları için betimleyici Tablo 6 değerlendirildiğinde, deney grubundaki katılımcıların KVSÖ ön test puan ortalamasının \bar{x} =15.50, son test puan ortalamasının \bar{x} =8.75 ve izleme testi puan ortalamasının ise \bar{x} =9.25 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise KVSÖ ön test puan ortalaması \bar{x} =13.41, son test puan ortalaması \bar{x} =12.16 ve izleme testi puan ortalaması ise \bar{x} =16.66 olarak belirlenmiştir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Karar Verme Stilleri Ölçeği Bağımlı Karar Verme Alt Boyutunun Öntest, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p.</i>
ÖLÇÜM	184.194	2	92.097	10.661	.000
ÖLÇÜM * GRUP	221.028	2	110.514	12.793	.000
Hata (ÖLÇÜM)	380.111	44	8.639		

Tablo7’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Karar Verme Stilleri Ölçeği Bağımlı Karar Verme Alt Boyutunun ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, anlamlı bir grup etkisi olduğu belirlenmiştir ($F_{(2-44)}= 12.793$; *p*

<.001). Buna göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Bağımlı Karar Verme Alt Boyutundan edinilen puan ortalamalarının arasındaki farklılaşmanın anlamlı olduğu söylenebilir. Farkın kaynağının belirlenmesi ölçümlere ilişkin ortalamaların incelenmesiyle sağlanabilir. Bu amaçla Tablo 8’de ön test-son test ve izleme ölçümlerine ilişkin betimleyici istatistikler verilmiştir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Karar Verme Stilleri Ölçeği Bağımlı Karar Verme Alt Boyutunun Öntest, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına Betimleyici İstatistikler

Ölçümler	GRUP	\bar{x}	Ss	n
Ön test- Bağımlı Karar Verme Stili	Deney	15.50	4.29	12
	Kontrol	13.41	5.58	12
	Toplam	14.45	4.81	24
Son Test- Bağımlı Karar Verme Stili	Deney	8.75	5.18	12
	Kontrol	12.16	4.56	12
	Toplam	11.08	5.83	24
İzleme- Bağımlı Karar Verme Stili	Deney	9.25	4.47	12
	Kontrol	16.66	6.47	12
	Toplam	12.95	6.62	24

Tablo 8 incelendiğinde deney grubunun Bağımlı Karar Verme Stili alt boyutunun ön-test puan ortalamasının ($\bar{x}= 15.50$) son test puan ortalaması ($\bar{x}= 8.75$) ve izleme testi puan ortalamasından ($\bar{x}= 9.25$) kritik bir şekilde farklı olduğu görülmektedir. Son-test ve izleme testine ilişkin puan ortalamaları dikkate alındığında deney grubunda uygulanan eğitimin kalıcı olduğu söylenebilir. Nitekim son-test ve izleme testine ilişkin puan ortalamaları birbirine yakın değerlere sahiptir. Kontrol grubunun Bağımlı Karar Verme Stili alt boyutunun ön-test puan ortalaması ($\bar{x}= 13.41$) son test puan ortalaması ($\bar{x}=12.16$) ve izleme testi puan ortalaması ($\bar{x}= 16.66$) birbirine yakın değerlere sahiptir.

Tablo 9. Bağımlı Karar Verme Stili Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' s λ	Sd	F	p
Zaman	0.505	2	10.27	0.01
Zaman*Müdahale	0.446	2	13.03	0.00

Tablo 9'da verilen varyans analizi incelendiğinde; Bağımlı Karar Verme Stilinin zaman için, Wilks' $\lambda=0.505$, $F_{(2,22)} = 10.27$; $p<.005$ düzeyinde değişimin anlamlı olduğu görülmektedir. Aynı şekilde zaman*müdahale etkileşim faktörlerinin de anlamlı düzeyde olduğu (Wilks' $\lambda=0.446$, $F_{(2,22)} = 13.02$; $p<.001$) görülmüştür. Edinilen sonuçlar bağlamında kontrol grubu ile deney grubu karşılaştırılmalarında deney grubunda bulunan katılımcıların ön test, son test ve izleme testi sonuçlarında bağımlı karar verme düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı oranlarda değiştiği belirlenmiştir.

Varyans analizi sonuçlarından edinilen verilerden, müdahale grupları arasında zaman bağlamında farkın olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi için, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Edinilen sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının Bağımlı Karar Verme Stili Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonucu

	DENEY			KONTROL			
	Ön test Ortalama Fark(I-J)	Son test Ortalama Fark(I-J)	İzleme Ortalama (I-J)	Fark	Ön test Ortalama Fark (I-J)	Son test Ortalama Fark (I-J)	İzleme Ortalama Fark(I-J)
Deney	Ön test		6.75*		6.25*	1.00	
	Son test	-6.75*			-0.5		-4.667*
	İzleme						
Kontrol	Ön test	-6.25*	0.5				0.583
	Son test	-1.00				-0.583	7.417*
	İzleme		4.667*		7.417*	-2.167	3.25
							-3.25

Tablo 10'daki bonferonni uyumlu karşılaştırma testinden edinilen sonuçların incelenmesi neticesiyle deney grubunda bulunan bireylerin ön-test ölçümünden aldıkları puan ortalamaları ($\bar{X}=15.50$) ile son test puan ortalamaları ($\bar{X}=8.75$) arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir. ($p<.01$). Aynı şekilde deney grubunda bulunan bireylerin ön-test ölçümünden aldıkları puan ortalamaları ($\bar{X}=15.50$) ile izleme ölçümünden aldıkları puan ortalamaları ($\bar{X}=9.25$) arasındaki farklılaşmanın da anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Deney grubunda bulunan bireylerin son test puan ortalamaları ($\bar{X}=8.75$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=9.25$) karşılaştırılmasında ise ortalamalar arasında izleme ölçümü puanları lehine bir artma olduğu görülmekle birlikte, bu artmanın anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için iki ölçümden (son test-izleme) alınan ortalamalar arasında farklılaşmanın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

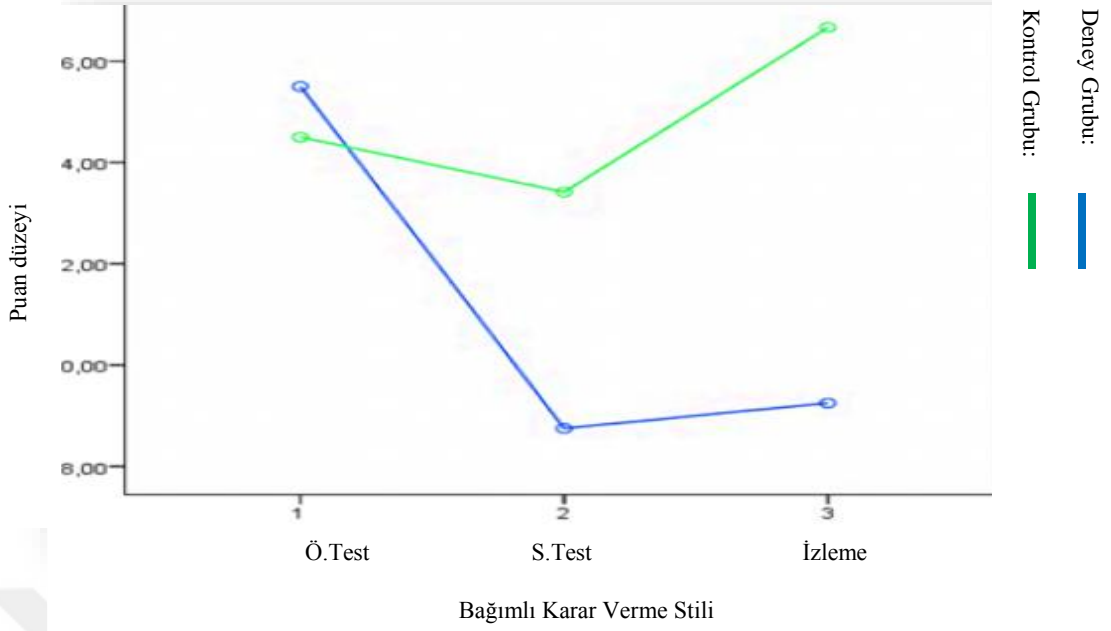
Tablo 10'da verilen bu değerlerin incelenmesi sonucunda deney grubunda yer alan bireylerin son test ve izleme testi ölçümlerinde aldıkları puan ortalamalarının, ön test ölçümünden aldıkları ortalamalarına oranla düşüş gösterdiği ve bu düşüşün anlamlı düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Edinilen değerler bağlamında deney grubunda yer alan bireylerin deneysel işlem son bulduktan sonra Bağımlı Karar Verme Stilinde düşüş olduğu ve bu düşüşün izleme ölçümünde de devam ettiği belirlenmiştir. Kontrol grubunda yer alan bireylerin ön test ($\bar{X}=13.41$), son test ($\bar{X}=12.16$) ve izleme ($\bar{X}=16.66$) ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelenmesi neticesinde; ön test ve son test ($p>.05$), ön test ve izleme ($p>.05$) ve son test ve izleme ($p>.05$) ölçümlerinden alınan puan ortalamalarının kendi aralarında anlamlı düzede farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kontrol grubu için Tablo 9'da verilen değerlerin incelenmesi neticesiyle kontrol grubunun son test ölçümlerinde alınan puan ortalamalarının, ön test ölçümünden alınan ortalamalarına oranla görülen azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. İzleme testinde ise anlamlı düzeyde olmayan izleme testi lehine yükselmeler olduğu görülmüştür. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan bireylerin oturumların tamamlanmasının ardından Bağımlı Karar Verme Stilinin anlamlı düzeyde azalmadığı ve izleme testinde ise artmaların olduğu söylenebilir.

Tablo 10'da yanısıra deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında Bağımlı Karar Verme Stili puanları bakımından farklılaşmanın

oluşup oluşmadığıyla da ilgili da bilgi vermektedir. Tablo 10'un incelenmesi neticesiyle; deney grubunda yer alan bireylerin Bağımlı Karar Verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile ($\bar{x}=15.50$) kontrol grubunun Bağımlı Karar Verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{x}=13.41$) arasında bir farkın olduğu ancak bu farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Deney grubunun Bağımlı Karar verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{x}=8.75$) ile kontrol grubunun Bağımlı Karar verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{x}=12.16$) arasında da farkın anlamlı düzeyde olduğu ($p <.05$). Aynı şekilde Deney grubunun Bağımlı Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{x}=9.25$) ile kontrol grubunun Bağımlı Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{x}=16.66$) arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($p <.05$).

Tablo 10'da deney ve kontrol gruplarının eş zamanlı alınan ölçümleriyle ilgili değerler bütüncül olarak ele alındığında deney grubu verilerinin hem son test hem de izleme testi ölçümlerinden alınan ortalamaların, kontrol grubu son test ve izleme ölçümlerinden alınan ortalamalardan daha düşük olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 3 aylık izleme süreci içerisinde Bağımlı Karar Verme Stili düzeylerinin, kontrol grubundaki bireylerin Bağımlı Karar Verme Stili düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir.

Çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinin Etkileşim Grafiği

Şekil 2 incelendiğinde; gerek deney gerekse kontrol grubundaki bireylerin Bağımlı Karar Verme Stili deneysel işlem sonrasında bir düşüş gösterdiği bu düşüşün deney grubundaki bireylerde kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deney grubu için Bağımlı Karar Verme Stili Puanlarında yükseliş olduğu görülmektedir. Şekil 2’de ölçümlerden alınan ortalama puanlardaki farklılaşmanın anlamlılık düzeyinden ziyade analizler sonucunda elde edilen bulguların grafiksel olarak gösterimi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Şekil 2’de görülen değerlerin, araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte bir gösterim sunduğu görülmüştür.

Edinilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 2) bütüncül bir şekilde ele alındığında, KKT yönelimli psikoeğitim uygulamasına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin Bağımlı Karar Verme Stili düzeylerinde bir azalmaya yol açtığı ve izleme sürecinde ise yükselişe geçtiği ve deney ve kontrol grupları arasında yer alan bireylerin Bağımlı Karar Verme Stili düzeylerindeki farklılaşmanın anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir.

4.1.2. Araştırmanın İkinci Denencesiyle İlgili Bulgular

Araştırmanın ikinci denencesi ‘‘KKT yönelimli psikoeğitim programı deney ve kontrol gruplarının Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturacaktır’’ olarak ifade edilmiştir. Denence test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların uygulamadan önce, uygulamadan sonra ve uygulama bitiminden 3 ay sonra Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stilleri Alt Ölçeğinden aldıkları puanlarının, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları belirlenmiştir. Bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stilleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Ölçümler Gruplar	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
		\bar{X}	<i>Ss</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>
Kendiliğinden- Anlık Karar Verme Stili	Deney N=12	12.58	5.40	10.16	2.97	8.08	1.31
	Kontrol N=12	12.75	4.13	12.16	4.48	7.58	3.67

Deney ve kontrol grubu Karar Verme Stili Ölçeği (KVSÖ) ön test-son test izleme testi puanları bağlamında betimleyici istatistikleri Tablo 11’de ele alındığında deney grubundaki katılımcıların Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stilleri alt boyutu ön test puan ortalamasının $\bar{X}=12.58$, son test puan ortalamasının $\bar{X}=10.16$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{X}=8.08$ olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların ise Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stilleri alt boyutu ön test puan ortalaması $\bar{X}=12.75$, son test puan ortalaması $\bar{X}=12.16$ ve izleme testi puan ortalaması ise $\bar{X}=7.58$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının Karar Verme Stilleri Ölçeği Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Alt Boyutunun Öntest, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
ÖLÇÜM	293.778	2	146.88	18.28	.000
ÖLÇÜM * GRUP	20.111	2	10.056	1.25	.296
Hata (ÖLÇÜM)	353.444	44	8.03		

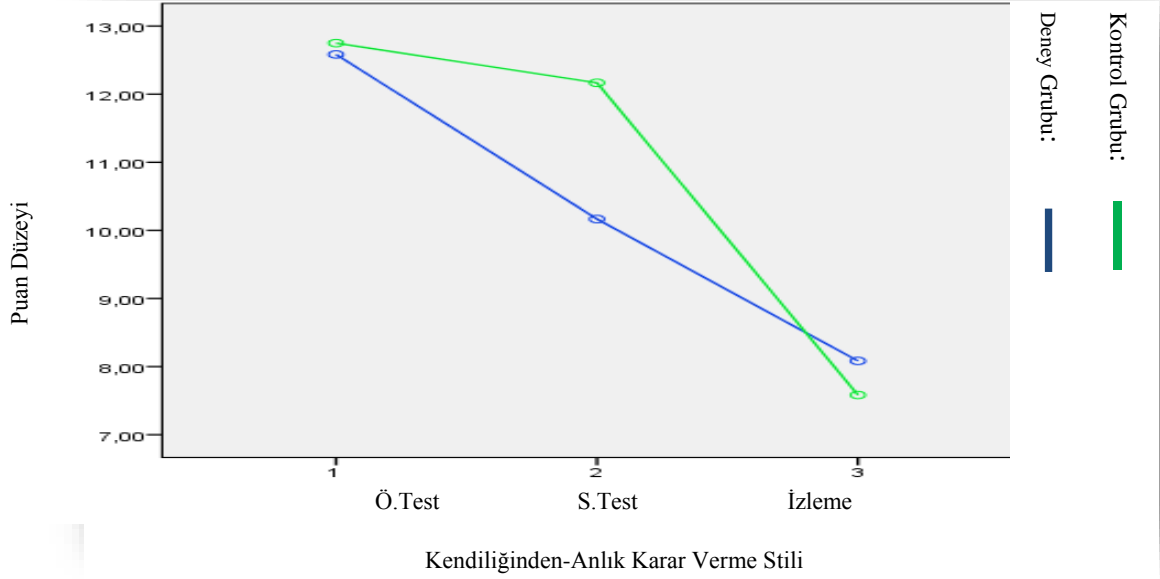
Tablo 12’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Karar Verme Stilleri Ölçeği Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Alt Boyutunun ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinden yapılan varyans analizi netcesinde, grup etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($F(2-44) = 1.252; p > .05$). Buna göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapılmaksızın, Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili Alt Boyutundan alınan puan ortalamaları arasında farklılaşmanın anlamlı olmadığı söylenebilir.

Tablo13. Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilk’s λ	Sd	F	<i>p</i>
Zaman	0.407	2	15.31	0.00
Zaman Müdahale	0.864	2	1.65	0.21

Tablo 13’te verilen varyans analizi incelendiğinde; Kendiliğinden-Anlık Karar verme Stilinin zaman için, Wilks’ $\lambda = .407$, $F(2,22) = 15.31$; $p > .005$ düzeyinde değişimin anlamlı olmadığı görülmektedir. Aynı şekilde Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili zaman*müdahale için etkileşim etkilerinin de anlamlı olmadığı (Wilks’ $\lambda = .864$, $F(2,22) = 1.65$; $p > .005$) belirlenmiştir. Edinilen Sonuçlar bağlamında deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubunda yer alan katılımcılarla karşılaştırılması sonucunda, uygulama öncesi, sonrası ve izleme aşamasında Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stilinin zaman için seviyelerinde anlamlı bir farklılaşım olmadığı belirlenmiştir.

Çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 3’te verilmiştir.



Şekil 3. Kendiliğinden –Anlık Karar Verme Stili Etkileşim Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu şekil 3 incelendiğinde, gerek deney gerekse kontrol grubundaki bireylerin KKT yönelimli Psikoeğitim programı deneysel işlem sonrasında bir düşüş gösterdiği, bu düşüşün deney grubundaki bireylerde kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha fazla olduğu, ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde bu düşüşün devam ettiği ve kontrol grubundaki düşüşün deney grubuna kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Sonuç olarak Şekil 3’te görülen değerlerin, araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte bir gösterim sunduğu görülmüştür.

4.1.3. Araştırmanın Üçüncü Denencesiyle İlgili Bulgular

Araştırmanın üçüncü denencesi “KKT yönelimli psikoeğitim programı deney ve kontrol gruplarının Sezgisel Karar Verme stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturmayacaktır.” olarak ifade edilmiştir. Denence test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların uygulamadan önce, uygulamadan sonra ve uygulama bitiminden 3 ay

sonra Sezgisel Karar Verme Stilleri Alt Ölçeğinden alınan puanlarının, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları belirlenmiştir. Bulgular Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının Sezgisel Karar Verme Stilleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Ölçümler Gruplar	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
		\bar{x}	S_s	\bar{x}	S_s	\bar{x}	S_s
Sezgisel Karar Verme Stili	Deney N=12	14.83	4.21	15.50	5.93	13.91	7.19
	Kontrol N=12	12.16	4.56	12.33	4.27	14.91	6.97

Deney ve kontrol grubu Karar Verme Stili Ölçeği (KVSÖ) ön test-son test izleme testi puanları bağlamında betimleyici Tablo 14 ele alındığında, deney grubundaki katılımcıların Sezgisel Karar Verme Stili Alt Boyutu ön test puan ortalamasının $\bar{x}=14.83$, son test puan ortalamasının $\bar{x}=15.50$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{x}=13.91$ olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda ise Sezgisel Karar Verme Stili Alt Boyutu ön test puan ortalaması $\bar{x}=12.16$ son test puan ortalaması $\bar{x}=12.33$ ve izleme testi puan ortalaması ise $\bar{x}=14.91$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının Karar Verme Stilleri Ölçeği Sezgisel Karar Verme Alt Boyutunun Ön Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
ÖLÇÜM	10.111	2	5.056	.501	.609
ÖLÇÜM * GRUP	62.111	2	31.056	3.07	.056
Hata (ÖLÇÜM)	443.778	44	10.086		

Tablo 15’te görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Karar Verme Stilleri Ölçeği Sezgisel Karar Verme Alt Boyutunun ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinden yapılan varyans

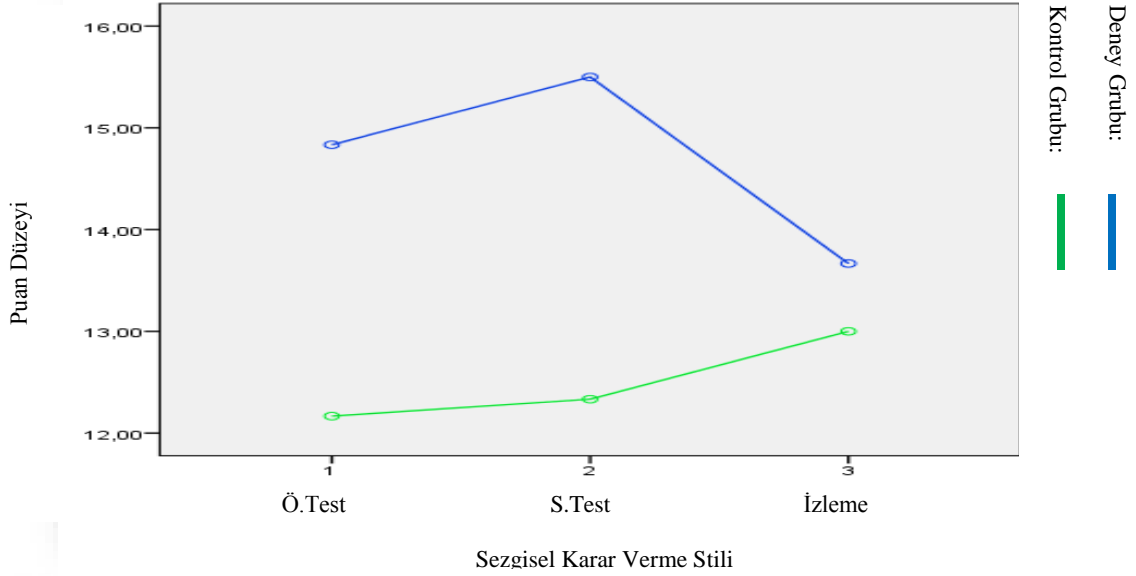
analizi netcesinde, grup etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($F_{(2-44)}= 3.07; p >05$) Buna göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapılmaksızın, Sezgisel Karar Verme Alt Boyutundan alınan puan ortalamaları arasında farklılaşmanın anlamlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 16. Sezgisel Karar Verme Stili Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilk's λ	Sd	F	p
Zaman	0.971	2	0.31	0.73
Zaman*Müdahale	0.781	2	2.94	0.07

Tablo 16'da verilen varyans analizi değerlendirildiğinde; Sezgisel Karar Verme Stili Zaman için, Wilks' $\lambda=0.971$, $F_{(2,22)} = 0.311$; $p>.05$ düzeyinde değişimin anlamlı olmadığı görülmektedir. Aynı şekilde Sezgisel Karar Verme Stili etkilerinin de anlamsız olduğu (Wilks' $\lambda=0.781$, $F_{(2,22)} = 2.940$; ($p>.05$) görülmüştür. Edinilen Sonuçlar bağlamında deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubunda yer alan katılımcılarla karşılaştırılması sonucunda, uygulama öncesi, sonrası ve izleme aşamasında Sezgisel Karar Verme Stilinin zaman için seviyelerinde anlamlı bir farklılaşım olmadığı belirlenmiştir.

Varyans Analizi testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Sezgisel Karar Verme Stili Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu şekil 4 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin KKT Yönelimli psikoeğitim programı deneysel işlem sonrasında bir düşüş gösterdiği, kontrol grubundaki bireylerin ise deneysel işlemlerden sonra anlamlı düzeyde olmayan yükseliş gösterdiği görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deney grubundaki düşüşün ve kontrol grubundaki anlamlı düzeyde olmayan yükselişin devam ettiği anlaşılmaktadır.

4.1.4. Araştırmanın Dördüncü Denencesiyle İlgili Bulgular

Araştırmanın Dördüncü Denencesi ‘‘KKT yönelimli psikoeğitim programı deney ve kontrol gruplarının Rasyonel Karar Verme Stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturmayacaktır.’’ olarak ifade edilmiştir. Denence test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların uygulamadan önce, uygulamadan sonra ve uygulama bitiminden 3 ay sonra Rasyonel Karar Verme Stilleri Alt Ölçeğinden alınan puanlarının, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları belirlenmiştir. Bulgular Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının Rasyonel Karar Verme Stilleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Ölçümler Gruplar	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
		\bar{x}	S_s	\bar{x}	S_s	\bar{x}	S_s
Rasyonel Karar Verme Stili	Deney N=12	11.83	6.33	15.00	8.50	15.33	8.82
	Kontrol N=12	12.08	5.69	12.00	5.76	11.16	5.58

Deney ve kontrol grubu Karar Verme Stili Ölçeği (KVSÖ) ön test-son test izleme testi puanları bağlamında betimleyici istatistiklerinin verildiği Tablo 17 ele alındığında, deney grubundaki katılımcıların Rasyonel Karar Verme Stili Alt Boyutu ön test puan ortalamasının $\bar{x}= 11.83$, son test puan ortalamasının $\bar{x}=15.00$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{x}=15.33$ olduğu görülmüştür Kontrol grubunda ise Rasyonel Karar Verme Stili Alt Boyutu ön test puan ortalaması $\bar{x}= 12.08$ son test puan ortalaması $\bar{x}=12.00$ ve izleme testi puan ortalaması ise $\bar{x}=11.16$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 18. Deney ve Kontrol Gruplarının Karar Verme Stilleri Ölçeği Rasyonel Karar Verme Alt Boyutunun Öntest, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
ÖLÇÜM	32.86	2	16.43	.725	.496
ÖLÇÜM * GRUP	62.86	2	31.43	1.38	.261
Hata (ÖLÇÜM)	997.61	44	22.67		

Tablo 18’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Karar Verme Stilleri Ölçeği Rasyonel Karar Verme Stili Alt Boyutunun ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinden yapılan varyans analizi neticesinde, grup etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($F(2-$

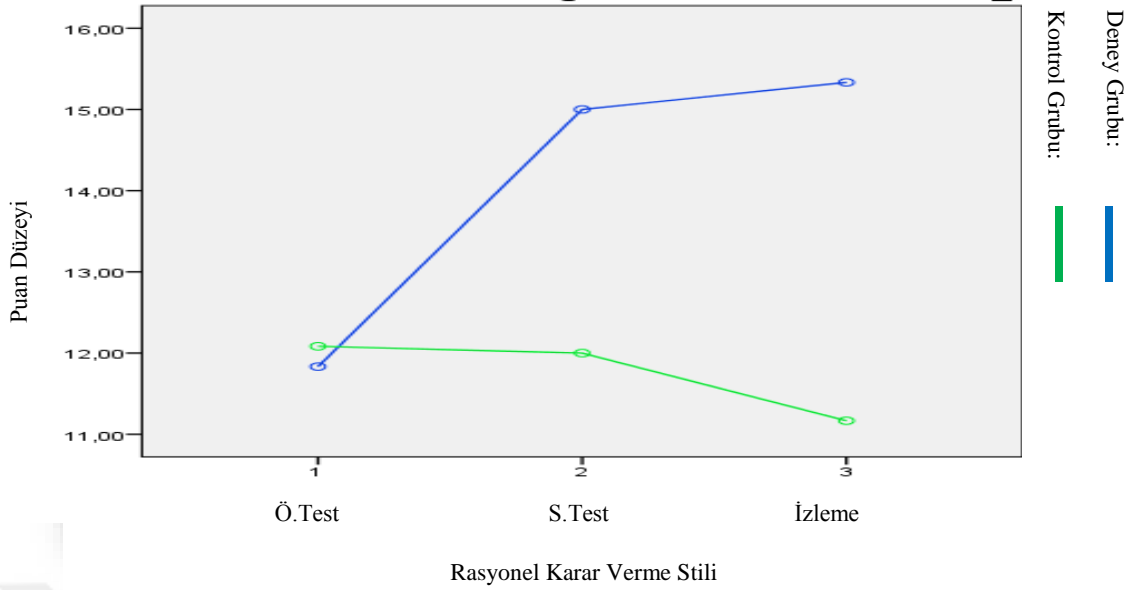
44)= 1.38; $p > .05$). Buna göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapılmaksızın, Rasyonel Karar Verme Stili Alt Boyutundan alınan puan ortalamaları arasındaki farklılaşmanın anlamlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 19. Rasyonel Karar Verme Stili Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilk's λ	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Zaman	0.958	2	0.45	0.63
Zaman*Müdahale	0.891	2	1.28	0.29

Tablo 19'da verilen varyans analizi değerlendirildiğinde; Rasyonel Karar Verme Stili Alt ölçeği zaman için, Wilks' $\lambda = .958$, $F_{(2,22)} = 0.45$; $p > .05$ düzeyinde değiştiği görülmektedir. Aynı şekilde zaman*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamsız olduğu (Wilks' $\lambda = .891$, $F_{(2,22)} = 1.28$; ($p > .05$) görülmüştür. Edinilen Sonuçlar bağlamında deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubunda yer alan katılımcılarla karşılaştırılması sonucunda, uygulama öncesi, sonrası ve izleme aşamasında Rasyonel Karar Verme Stili alt boyutu seviyelerinin değişim oranlarının farklılaştığı ancak bu farklılaşmaların anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir.

Varyans Analizi testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 5'te verilmiştir.



Şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Rasyonel Karar Verme Stili Puan Ortalamaları Grafiği.

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 5 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin KKT Yönelimli Psikoeğitim programı deneysel işlemi sonrasında Rasyonel Karar Verme Stillerinde yükseliş olduğu, kontrol grubunda ise Rasyonel Karar Verme Stillerinde düşük düzeyde bir düşüş olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deney grubunda yükselişin olduğu bu durumun aksine kontrol gruplarında düşüşün olduğu görülmektedir.

4.1.5. Araştırmanın Beşinci Denencesiyle İlgili Bulgular

Araştırmanın Beşinci Denencesi ‘‘KKT yönelimli psikoeğitim programı deney ve kontrol gruplarının Kaçınmacı Karar Verme Stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturmayacaktır.’’ olarak ifade edilmiştir. Bu denence test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden 3 ay sonra Kaçınmacı Karar Verme Stilleri alt ölçeğinden elde ettikleri puanlarının, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Deney ve kontrol gruplarının kaçınmacı karar verme stilleri ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Ölçümler Gruplar	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
		\bar{X}	S_s	\bar{X}	S_s	\bar{X}	S_s
Kaçınmacı Karar Verme Stili	Deney N=12	10.08	2.06	8.00	0.95	7.33	0.86
	Kontrol N=12	6.91	2.23	7.83	2.74	6.91	2.23

Deney ve kontrol grubu Kaçınmacı Karar Verme Stili Alt Ölçeği ön test-son test izleme testi puanları için betimleyici istatistik sonuçlarının verildiği Tablo 20 değerlendirildiğinde deney grubundaki katılımcıların Kaçınmacı Karar Verme Stili Alt Ölçeği ön test puan ortalamasının $\bar{X}= 10.08$, son test puan ortalamasının $\bar{X}=8.00$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{X}=7.33$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise Kaçınmacı Karar Verme Stili Alt Ölçeği ön test puan ortalaması $\bar{X}= 6.91$ son test puan ortalaması $\bar{X}=7.83$ ve izleme testi puan ortalaması ise $\bar{X}=6.91$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 21. Deney ve Kontrol Gruplarının Karar Verme Stilleri Ölçeği Kaçınmacı Karar Verme Alt Boyutunun Öntest, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
ÖLÇÜM	28.521	2	28.521	12.94	.002
ÖLÇÜM * GRUP	7.521	2	7.521	3.41	.078
Hata (ÖLÇÜM)	48.458	44	2.203		

Tablo 21’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Karar Verme Stilleri Ölçeği Kaçınmacı Verme Alt Boyutunun ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamsız olduğu belirlenmiştir ($F(2-44)= 3.414$; $p > .05$). Buna göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin ayırım yapılmaksızın, Kaçınmacı Karar Verme Stili Alt Boyutundan aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farklılaşmanın anlamsız olduğu söylenebilir.

Tablo 22. Kaçınmacı Karar Verme Stili Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilk's λ	Sd	F	p	η^2	Güç
Zaman	0.588	2	7.34	0.004		
Zaman*Müdahale	0.681	2	4.92	0.018		

Tablo 22'de verilen varyans analizi incelendiğinde; Kaçınmacı Karar Verme Stili Alt ölçeği zaman için, Wilks' $\lambda=0.588$, $F(2,22)=7.34$; $p<.05$ düzeyinde değişimin anlamlı olduğu görülmektedir. Aynı şekilde zaman*müdahale etkileşim faktörlerinin de anlamlı düzeyde olduğu (Wilks' $\lambda=0.681$, $F(2,22)=4.92$; ($p<.05$) görülmüştür. Edinilen sonuçlar bağlamında kontrol grubu ile deney grubu karşılaştırılmaları sonucunda deney grubunda bulunan katılımcıların ön test, son test ve izleme testi sonuçlarında kaçınmacı karar verme düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı oranlarda değiştiği belirlenmiştir.

Tablo 23. Deney ve kontrol gruplarının kaçınmacı karar verme stili ön, son ve izleme testi puan ortalamalarına ilişkin ikili karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) testi sonu

Bonferonni Testi Sonuçları						
DENEY			KONTROL			
	Ön test	Son test	İzleme	Ön test	Son test	İzleme
	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)
Deney	Ön test	-2.083*	2.633*	2.416*		
	Son test	2.083*		-0.166	0.167	
Kontrol	İzleme	-2.633*	0.25			0.833
	Ön test	-2.416*			0.166	0.75
	Son test		-0.167	-0.833	-0.75	-0.916
	İzleme				0.916	

Tablo 23'teki bonferonni uyumlu karşılaştırma testinden edinilen sonuçların incelenmesi neticesiyle deney grubunda bulunan bireylerin ön-test ölçümünden aldıkları puan ortalamaları ($\bar{X}=10.08$) ile son test puan ortalamaları ($\bar{X}=8.00$) arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir. ($p<.01$). Aynı şekilde deney

grubunda bulunan bireylerin ön-test ölçümünden aldıkları puan ortalamaları ($\bar{X}=10.08$) ile izleme ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}=7.33$) arasındaki farklılaşmanın da anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Deney grubunda bulunan bireylerin son test puan ortalamaları ($\bar{X}=8.00$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=7.33$) karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme ölçümü puanları lehine bir azalma olduğu görülmekle birlikte, bu azalmanın anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için iki ölçümden (son test-izleme) alınan ortalamalar arasında farklılaşmanın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

Tablo 23'te verilen bu değerlerin değerlendirilmesi sonucunda deney grubunda yer alan bireylerin son test ve izleme testi ölçümlerinde aldıkları puan ortalamalarının, ön test ölçümünden aldıkları ortalamalara oranla düşüş gösterdiği ve bu düşüşün anlamlı düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

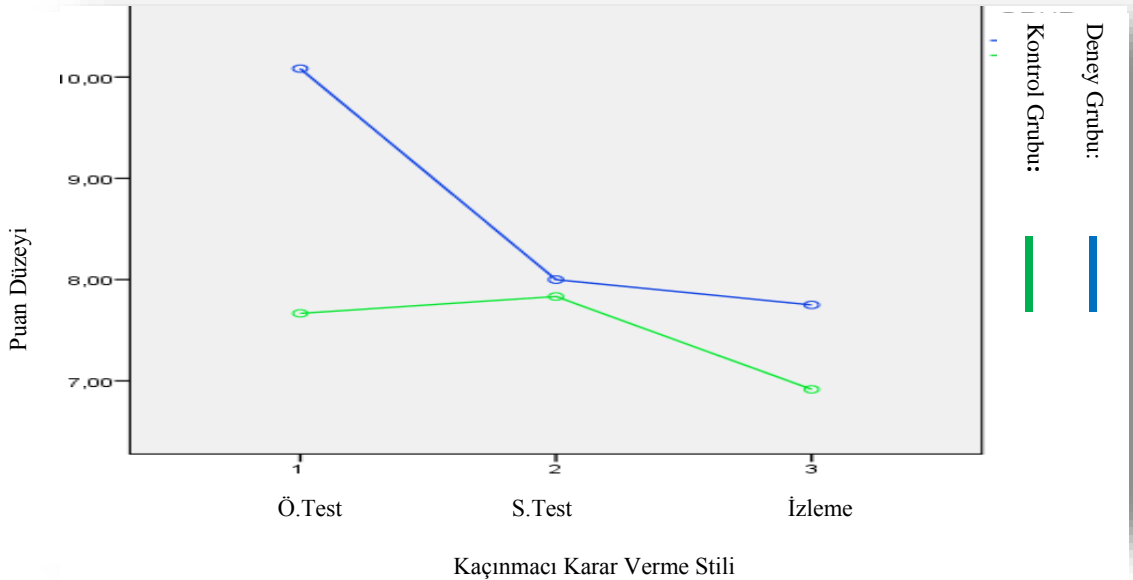
Kontrol grubunda yer alan katılımcıların ön test ($\bar{X}=6.91$), son test ($\bar{X}=7.83$) ve izleme ($\bar{X}=6.91$) ölçümlerinden aldıkları puan ortalamalarının değerlendirilmesi neticesinde; ön test ve son test ($p>.05$), ön test ve izleme ($p>.05$) ve son test ve izleme ($p>.05$) ölçümlerinden alınan puan ortalamalarının kendi aralarındaki farklılaşmalarının anlamlı düzeyde olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol grubu için Tablo 23'te verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun son test ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarında, ön test ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre görülen azalma istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan bireylerin oturumların tamamlanmasının ardından Kaçınmacı Karar Verme Stilleri anlamlı düzeyde azalmadığı söylenebilir.

Tablo 23'te yanısıra deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında Kaçınmacı Karar Verme Stili puanları bakımından farklılaşmanın oluşup oluşmadığıyla da ilgili da bilgi vermektedir. Tablo 23 incelenmesi neticesiyle; deney grubunda yer alan katılımcıların Kaçınmacı Karar Verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X}=10.08$) kontrol grubunun Kaçınmacı Karar Verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X}=6.91$) arasındaki farklılaşmanın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($p<.05$). Deney grubunun Kaçınmacı Karar Verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=8.00$) ile kontrol grubunun Kaçınmacı Karar Verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=7.83$) arasında bir fark

olduğu ama bu farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. ($p>.05$). Aynı şekilde Deney grubunun Kaçınmacı Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=7.33$) ile kontrol grubunun Kaçınmacı Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=6.91$) arasında bir fark olduğu ama bu farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p >.05$).

Tablo 23'te deney ve kontrol gruplarının eş zamanlı alınan ölçümleriyle ilgili değerler bütüncül olarak ele alındığında deney grubunun hem son test hem de izleme ölçümünden elde ettiği düşüş düzeylerinin kontrol grubunun son test ve izleme ölçümünden elde ettiği düşüş düzeyinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 3 aylık izleme süreci içerisinde deney grubu Kaçınmacı Karar Verme Stili düzeylerinin, kontrol grubundaki bireylerin Kaçınmacı Karar Verme Stili düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşüş göstermediği söylenebilir.

Varyans Analizi testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 6'da verilmiştir.



Şekil 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Kaçınmacı Karar Verme Stili Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu şekil 6 incelendiğinde, karar kabul sağaltımı yönelimli psikoeğitim programından sonra deney grubu katılımcılarının Kaçınmacı Karar Verme Stillerinde düşüş olduğu ancak kontrol grubu katılımcılarının Kaçınmacı Karar Verme stillerinde düşük düzeyde yükselme olduğu görülmüştür. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deney grubunda kaçınmacı Karar verme stili puanlarında düşüş olduğu; kontrol gruplarında da düşüşün olduğu ve deney grubundaki düşüşün kontrol grubuna kıyasla daha az olduğu görülmektedir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmanın birincil ana hedefi; KKT yönelimli psikoeğitim program uygulamasının üniversite öğrencilerinin karar verme stillerini etkileyip etkilemediğini incelemektir. Bu hedef doğrultusunda karar verme stillerinin alt boyutlarına (bağımlı karar verme stili, kaçınmacı karar verme stili, kendiliğinden karar verme stili, rasyonel karar verme stili ve sezgisel karar verme stili) ait denence içeren 5 temel denence hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan temel denencelerin test edilmesi için deney ve kontrol gruplarını oluşturan katılımcılara oturumların başlangıç aşamasında, sonunda ve sona ermesinden üç ay sonra karar verme stilleri ölçeğinden edinilen verilerin ölçümleri yapılmış ve ölçümler arasındaki farklılıklar karşılaştırılmıştır. Bu bölümde üç ayrı zaman diliminde yapılan ölçümlerle uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmaya temel oluşturan denenceler kapsamında tartışılmıştır. Aşağıda araştırmanın bağımlı değişkenlerine ait bulguların tartışma ve yorumları alt başlıklar halinde verilmiştir.

5.1.ARAŞTIRMA KAPSAMINDA EDİNİLEN BULGULARA İLİŞKİN TARTIŞMALAR

Bağımlı karar verme stili altı ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşup oluşmayacağıyla ilişkin denencenin tartışılması.

5.1.1. Denence 1'e İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın birinci denencesi ‘‘KKT yönelimli psikoeğitim programı deney ve kontrol gruplarının Bağımlı Karar Verme Stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturacaktır’’ şeklinde ifade edilmiştir.

Yapılan araştırmada KKT yönelimli olarak hazırlanmış olan psikoeğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan psikoeğitim programı sonucunda deney ve kontrol grupları arasında karar verme stili alt boyutlarından olan bağımlı karar verme stilinde anlamlı düzeyde farklılaştığı grlmştir.

Deney ve kontrol gruplarının bağımlı karar verme stilinden elde edilen ön test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı, fakat son test ve izleme testleri puanları kapsamında deney grubunun anlamlı derecede daha düşük ortalamalar gösterdiği belirlenmiştir. Bunun yanında kontrol grubunda bağımlı karar verme stili kapsamında ön test, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir. Fakat deney grubunda bağımlı karar verme stilleri alt leği ntest puanları son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşurken son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşmamıştır. Dolayısıyla deney grubuna uygulanan KKT yönelimli psikoeğitim programının karar verme stili alt boyutlarından olan bağımlı karar verme stili puanlarını düşürdüğü ve psikoeğitim programının kalıcı etki gösterdiği söylenebilir.

Daha net bir ifadeyle anlatılacak olunursa KKT yaklaşımına dayalı psikoeğitim programına katılan katılımcıların, programa katılmayan katılımcılara göre bağımlı karar verme stilleri daha fazla azalmıştır. İkili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde ise; deney grubunda yer alan katılımcıların bağımlı karar verme stili alt boyutundan aldıkları ön test ve son test puanları arasında son test puanı lehine anlamlı bir düşüş olduğu görülürken, kontrol grubu için iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılaşma belirlenememiştir. Benzer bir Şekilde deney grubunun ön test ve izleme ölçümü bağımlı karar verme stili puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamlı bir azalma olduğu, buna karşın kontrol grubu bağlamında ön test ve izleme testi bağımlı karar verme stilleri puanları arasında anlamlı bir değişimin olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre; deney grubunda bulunan katılımcıların bağımlı karar verme stillerinde azalma görülürken, kontrol grubunda bulunan katılımcıların bağımlı karar verme stilleri düzeylerinde anlamlı bir değişim olmamıştır. Deney grubuna uygulanan müdahalenin bağımlı karar verme stillerinin azaltmadaki etkisinin kalıcı olup olmadığını incelemek amacıyla her iki grup için son test ve izleme testi bağımlı karar verme stilleri puanları karşılaştırılması sonucunda ise; gerek deney grubunda gerekse kontrol grubunda ölçümler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı

belirlenmiştir. Edinilen bulgular; KKT yönelimli grupla psikoeğitim programının bağımlı karar verme stillerini azaltmadaki etkisinin kalıcı olduğunu gösterdiği söylenebilir. Yanı sıra kontrol grubunun bağımlı karar verme stilleri düzeylerinde zamana bağılı bir değişimin belirlenmemiş olması da edinilen bulguları destekler niteliktedir.

Yapılan alan yazını taramasında Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli karar verme stillerinin üzerindeki etkisinin incelendiği herhangi bir psikoeğitim programına rastlanmamıştır. Dolayısıyla yapılan araştırma neticesiyle elde edinilen bulguların karşılaştırılabileceği herhangi bir veri birikimi bulunmamaktadır. Yapılan alan yazını incelemesi neticesiyle yurt dıőı menşeli çalışmalarda alkol, internet, psikoaffektif madde ve sigaraya olan bağımlılıkla ilgili çalışmalara (Gifford, Kohlenberg, Hayes, Pierson, Piasecki, Antonuccio ve Palm, 2011; Twohig ve Crosby, 2010; Crosby ve Twohig, 2016; Bricker, Mull, Kientz, Vilaradaga, Mercer, Akioka, Heffner, 2014; Bricker, Copeland, Mull, Zeng, Watson, Akioka ve Heffner, 2017) rastlanmıştır. Bağımlılık, iki boyut olarak ele alınmaktadır; bunlar bir maddeye (alkol, sigara, vs) olan bağımlılık ve bir davranıőa yönelik olan bağımlılık (Kahraman ve Kurtoğlu, 2009). Karar verme davranışsal sonuçları olan bir kavram olduğu düşünöldüğünde karar verme de kullanılan bağımlı karar verme stili de olağan bir bağımlılık davranışı olarak düşünölebilir. Bu bağlamda yapılan araştırmada davranışsal bağımlılık kategorisinde değerlendirilebileceği düşünölen bağımlı karar verme stiline ait bulgular KKT yönelimli araştırmalarla paralel sonuçlar verdiği ve araştırma kapsamında edinilen sonuçları desteklediği (Gifford, Kohlenberg, Hayes, Pierson, Piasecki, Antonuccio ve Palm, 2011; Twohig ve Crosby,2010; Crosby ve Twohig,2016; Bricker, Mull, Kientz, Vilaradaga, Mercer, Akioka, Heffner, 2014; Bricker, Copeland, Mull, Zeng, Watson, Akioka ve Heffner, 2017) görölmektedir.

KKTnin temel felsefesi An'a odaklanılarak bireylerin farkındalık düzeylerinin arttırılması dolayısıyla bireylerin değerlerini keşfederek bağımsız hareket edebilme mekanizmalarının geliştirilmesi üzerine kurulmuştur (Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Graham, Gouick, Krahé ve Gillanders, 2016; Smallwood, Potter ve Robin, 2016; Twohig, 2012; Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Bunun yanında Kabul ve Kararlılık Terapisinin psikopatoloji görüşüne göre bireylerin farkındalıklarının düşük düzeylerde seyretmesi değerlerini keşfedememesi bireylerde oluşan psikopatolojilerin temel nedenlerinden birisidir (Hayes, Wilson, Gifford, Folette ve

Strosahl, 1996; Hayes ve Strosahl, 2004; Harris, 2009; Batten, 2011). Dolayısıyla farkındalık düzeyleri düşük olan bireylerin değerlerinin farkında olması söz konusu olamayacağı değerlerinin farkında olmayan bireylerin kendi değerleri doğrultusunda bağımsız olarak yaşaması söz konusu olamayacağı için değerlerinin farkında olmayan farkındalık düzeyleri düşük bireylerin bağımlılık geliştirme ihtimallerinin diğer bireylere göre daha yüksek olacağı düşünülebilir. Zira alan yazını taramalarında bağımlı bireylerle ilgili yapılan çalışmalar kapsamında farkındalık geliştirme değerler odaklı an'ı yaşamaya dönük müdahale yöntemleri kullanılmış ve kullanılan yöntemlerin bağımlılığın azaltılmasında oldukça etkili sonuçlar verdiği görülmüştür. Kabul ve Kararlılık Terapisi bağımlılık üzerine araştırmalara yoğunluk vermiş ve bağımlılık temelli çalışmalarda bağımlılık düzeyinin azaltılması noktasında oldukça başarılı sonuçlar elde edilmiştir (Gifford, Kohlenberg, Hayes, Pierson, Piasecki, Antonuccio ve Palm, 2011; Twohig ve Crosby,2010; Crosby ve Twohig, 2016; Bricker, Mull, Kientz, Vildaraga, Mercer, Akioka, Heffner 2014; Bricker, Copeland, Mull, Zeng, Watson, Akioka ve Heffner, 2017). Bağımlılık örnekleminde yapılan müdahalelerin başarılı olmasındaki temel nedenlerden biri KKTnin bireylerin öz benliklerinin farkına varması ana eksenini etrafında oluşturmuş olduğu müdahale yöntemleri olduğu söylenebilir. Yapılan bu çalışmada da bireylerin farkındalık düzeylerinin artırılarak değerlerinin keşfedilmesi psikoeğitim programının müdahale yöntemlerinden birisi olarak kullanılmıştır. Dolayısıyla deney ve kontrol grubundaki bireylerin bağımlı karar verme stilleri ön test puanlarında anlamlı farklılaşma oluşmazken son test ve izleme puanlarında arasındaki anlamlı farklılaşmanın oluşmasının Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel felsefesinden doğan müdahale yöntemlerinin etkili olduğu söylenebilir.

KKTne göre psikopatolojiye neden olan diğer bir durum ise bilişsel kaynaşmadır (Hayes ve Strosahl, 2004; Batten, 2011; Harris, 2009). Bilişsel kaynaşma, farkındalığımızı baskılayacak şekilde davranışlarımızın engellenmesi katı sözel ve davranışsal kurallara bağımlı olma halidir (Hayes ve Strosahl, 2004; Batten, 2011; Harris, 2009). Bilişsel kaynaşmanın bireylerin değerler odaklı yaşamlarını engelleyerek bireylerin bağımlı yaşamlarına neden olması bireylerde bağımlı bir yapı gelişmesine neden olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla bağımlı bir yapı sergileyen bireylerin bağımlı karar verme stiline sahip olması yüksek ihtimalli bir durum olarak düşünülebilir. KKT temelli bilişsel kaynaşmanın sağaltımı konusunda

birçok çalışma yapılmış ve yapılan çalışmaların sonuçlarına göre bilişsel kaynaşma düzeylerinin düşmesi halinde bireylerin daha fazla değerler odaklı ve daha az bağımlı yaşam tarzlarını benimsedikleri ve dolayısıyla bu durumun da davranış akıcılığını olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Kishita, Muto, Ohtsuki ve Barnes-Holmes, 2014). Bu bağlamda KKT yönelimli çalışmalarda bireylerin bilişsel kaynaşma durumlarına müdahale edilmesini sağlayan terapötik yöntemler sıklıkla kullanılmaktadır (Batmaz, Songur, Yıldız, Çelikbaş, Yeşilyaprak, Kocakaya ve Demir, 2017; Eilers ve Hayes, 2015; Hesser, Westin, Hayes ve Andersson, 2009). Yapılan araştırmadan elde edilen bağımlı karar verme stiliyle ilgili sonuçlar KKT yönelimli psikoeğitim programının bilişsel kaynaşma durumuna müdahale yöntemlerinin kullanılması açısından düşünüldüğünde yapılan araştırmaları destekler ve yapılan araştırmalara paralel sonuçlar verdiği söylenebilir (Kishita, Muto, Ohtsuki ve Barnes-Holmes, 2014; Hesser, Westin, Hayes ve Andersson, 2009).

KKT'ye göre psikopatolojilerin oluşmasına neden olan diğer bir durum ise kavramsallaştırılmış benlik durumudur (Baumeister, Campbell, Krueger, ve Vohs, 2003; Myles, 2004; Mendolia ve Baker, 2008; Harris, 2009). Kavramsallaştırılmış benlik, bireylerin içsel ve dışsal etkiler neticesiyle kendi benlikleriyle ilgili oluşturmuş oldukları katı görüşlerdir (Hayes ve Gregg, 2001). Twohig , Abramowitz, Bluett, Fabrican, Jacoby, Morrison, Reuman ve Smith (2015) OKB hastası bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada kavramsallaştırılmış benliğin bireylerin bağımlı davranış örüntüleri geliştirmelerine neden olduğunu belirtmişler ve KKT yönelimli psikolojik danışma sonucunda kavramsallaştırılmış benlik ve bağımlı davranış örüntüleri düzeylerinde doğrusal yönde paralel bir düşüşün olduğunu belirlemişlerdir. Dolayısıyla kavramsallaştırılmış benliğin bağımlı davranış örüntüleri üzerinde yordama gücü olduğu söylenebilir. Bu bağlamdan hareketle araştırma sonucundan bağımlı karar verme stilleriyle ilgili elde edilen verilerin yapılan araştırmalarla uyumlu sonuçlar gösterdiği ve araştırma kapsamında kavramsallaştırılmış benliğin fakına varılmasına yönelik müdahalelerin kullanılması katılımcıların Bağımlı karar verme stillerinde düşüşe neden olduğu söylenebilir.

Anlık karar verme stili altı ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşup oluşmayacağıyla ilişkin denencenin tartışılması.

5.1.2. Denence 2'ye İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın ikinci denencesi “KKT yönelimli psikoeğitim programı deney ve kontrol gruplarının Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturacaktır.” şeklinde ifade edilmiştir.

Araştırmanın ikinci denencesinin test edilmesi neticesiyle elde edilen puanlar deney ve kontrol gruplarının Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stilinden elde edilen ön test, son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı, belirlenmiştir. Dolayısıyla bu durumun deney grubuna uygulanan KKT yönelimli psikoeğitim programının karar verme stili alt boyutlarından olan Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili puanlarında anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı söylenebilir. Yapılan alan yazını taramasında KKT yönelimli karar verme stillerinin üzerindeki etkisinin incelendiği herhangi bir psikoeğitim programına rastlanmamıştır. Dolayısıyla yapılan araştırma neticesiyle elde edilen bulguların karşılaştırılabileceği herhangi bir veri birikimi bulunmamaktadır.

Alan yazını incelemelerinde Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stiline sahip bireylerin karar verme sürecini doğal akışına bırakarak karar verme eğilimi gösterirler. Karar vermeyle ilgili gelişebilecek doğal süreçlerin ışığında karar verme eğilimi gösterilmesidir (Scott ve Bruce, 1995). Yapılan tanım bağlamında Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stiline sahip bireylerin gelişen olayların doğal akışı içerisinde herhangi bir analiz yapmadan veya sezgilerini kullanmadan kullanılan karar verme stili olan Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili ile ilgili yapılan araştırma sonuçlarına göre Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stilini kullanan bireylerin öznel iyi oluşlarının düştüğü (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009) bu bağlamda kendiliğinden-anlık karar verme stilinin bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen bir karar verme stili olduğu söylenebilir. Dolayısıyla araştırma kapsamında Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stiliyle ilgili elde edilen bulgular KKT'nin temel amaçlarından birisi olan bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen durumların kabullenilerek ve farkındalık düzeylerinin arttırılarak nötralize etme çabasıyla negatif yönde bir ilişki gösterdiği söylenebilir.

Daha önce belirtildiği gibi Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili fonksiyonel olmayan bir karar verme stili olarak kategorilendirilmiştir. Yapılan alan yazını

taramalarında fonksiyonel olmayan karar verme stillerinde iç tepisel davranışların etkili olduğunu belirleyen çalışmalara rastlanmıştır (Kräplin, Dshemuchadse, Behrendt, Scherbaum, Goschke, Gerhard ve Bühringer, 2014). Zira paralel bir çalışmada ise kendiliğinden-anlık karar verme stili ile iç tepisel karar verme stratejileri arasında benzerlikler belirlenmiş ve bazı çalışmalarda ise aynı anlamda kullanılmışlardır (Yüceloğlu–Keskin, Bayram, Günay-Derebaşı, Bostancı, Kabadayı, 2016; Patton ve ark. 1995). Dolayısıyla kendiliğinden-anlık karar verme stili ve içtepsel davranışlar arasında yoğun bir ilişkinin olduğu düşünülebilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde içtepsel davranışların sağaltımının yapılması kendiliğinden-anlık karar verme stili düzeylerinde de düşüş sağlayabileceği düşünülebilir.

İçtepsel davranışların sağaltımında KKT yönelimli çalışmalar yapılmış ve yapılan çalışmalar sonucunda KKT'nin içtepsel davranış düzeylerinin düşmesini sağladığı belirlenmiş ayrıca hızlı karar veren bireylerin kararlarında daha az aceleci davrandıkları gözlemlenmiştir (Twohig ve Crosby, 2010; Manasse, Espel, Schumacher, Kerrigan, Zhang, Forman, Juarascio, 2016). Dolayısıyla KKT temelli müdahalelerin içtepsel davranış örüntülerinin azalmasında anlamlı bir etken olduğu söylenebilir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular alan yazını sonucunda ulaşılan bulgularla negatif bir ilişki gösterdiği söylenebilir. Araştırma bulgularıyla alan yazını sonuçlarının negatif yönde ilişki göstermesinin nedeni olarak içtepsel davranış örüntülerinin egale edilmesine yönelik kullanılan KKT yönelimli müdahale yöntemlerinin (Hayes ve ark., 2012) yapılan çalışmada yoğunluklu olarak kullanılmaması gösterilebilir. Diğer bir neden ise yapılan çalışmada bireylerin karar verme stillerinin değiştirilmesi amaç edinilmeden bireylerin kabullenim, değerlerin keşfi ve farkındalık düzeylerinin arttırılarak bireylerin değerlerine uygun karar verme stillerinin farkına varılması amaçlanmışken içtepsel davranışlara yönelik müdahale yöntemlerinde diğer davranışın kabullenilerek etkisinin düşürülmesi (Morrison, Madden, Odum, Friedel ve Twohig, 2014; Twohig ve Crosby, 2010; Manasse, Espel, Schumacher, Kerrigan, Zhang, Forman ve Juarascio, 2016) amaçlanması olabilir. Dolayısıyla yapılan araştırmayla farklı sonuçlar oluşturması söz konusu olabilir.

Yapılan çalışma esnasında farkındalık, kabullenim ve an'ı yaşama yöntemlerinin kullanılmasından sonra (6'ncı oturumda ‘‘Anı deneyimleyerek olay ve durumlara nasıl tepkide bulduklarını görsel olarak algılamalarına yardımcı olmak. ‘‘ Anı deneyimleyerek üyelerin tercih içeren ve bireye seçim şansı tanıyan ifadelerle

talepler ve zorunluluk içeren ifadeler arasındaki farkı anlamalarını sağlamak'') Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stilini kullanan bireylerin ‘*bu stili kullanmanın kendileri için bir zarar oluşturmadığı ve bu karar verme stilinin hayatı daha heyecan verici kıldığını*’ ifade etmeleri yapılan çalışmanın ve KKT'nin temel felsefesi olan bireylerin değerleri odaklı yaşamı keşfetmeleri ve şartlara bağlı olmadan değerleri odaklı yaşama yönlendirilmesi amaçlarına oldukça uygunluk göstermesi bağlamında Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stilleriyle ilgili edinilen bulgular yapılan çalışmaları (Crosby ve Twohig, 2016; Hill, Masuda, Melcher, Morgan ve Twohig, 2015; Luciano, Guallar, Aguado, Hoyo, Olivan, Magallón, Alda, Blanco, Gilig ve Campayo, 2014) destekler niteliktedir. Yapılan çalışmaya katılan bireylere farkındalık ve kabullenim odaklı yöntemlerin uygulanması bireylerde değerlerin keşfedilmesini ve bireye ait olan özelliklerle mücadele değil bu özelliklerin kabullenilmesi bireylerin kullanmış olduğu kendiliğinden-anlık karar verme stilini daha fazla kabullenmelerini sağlaması neticesiyle yapılan araştırmada kendiliğinden-anlık karar verme stilleriyle ilgili bir farklılaşma oluşturmamış olması söz konusu olabilir. Dolayısıyla bu durum ise KKT'nin temel felsefesinin, kullanılan yöntemlerin ve psikolojik danışma süreci amaçlarından olan bireylerin özelliklerinin kabullenilmesi ve mücadele edilmeden hayata devam edilmesi amaçlarıyla (Forman ve Herbert, 2009; Dewane, 2008: Akt; Törneke, 2010; Sheldon ve Elliot 1999; Wilson ve Dufrene, 2009) tutarlı olduğu söylenebilir.

Sezgisel karar verme stili altı ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşup oluşmayacağıyla ilişkin denencenin tartışılması.

5.1.3. Denence 3'e İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın üçüncü denencesi ‘‘KKT yönelimli psikoeğitim programı deney ve kontrol gruplarının Sezgisel Karar Verme Stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturacaktır.’’ şeklinde ifade edilmiştir.

Araştırmanın üçüncü denencesinin test edilmesi neticesiyle elde edilen puanlar Deney ve Kontrol gruplarının sezgisel karar verme stilinden elde edilen ön test, son test ve izleme puanları arasında farklılaşma olduğu ancak bu farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir. Yapılan analizler sonucunda deney grubu sezgisel

karar verme stilinde ön test puanları son test ve izleme puanlarına göre daha yüksek seviyelerde seyrettiği, buna karşın kontrol grubu sezgisel karar verme stillerinde ön test puanları son test ve izleme testi puanlarına göre anlamlı düzeyde olmamakla birlikte yükselme gösterdiği belirlenmiştir. Yani KKT yönelimli psikoeğitim programı bireylerin sezgisel karar verme stillerinde düşüş oluşturmuş fakat bu düşüş anlamlı düzeyde farklılaşma oluşturmamıştır. Dolayısıyla bu durumun deney grubuna uygulanan KKT yönelimli psikoeğitim programının karar verme stili alt boyutlarından olan sezgisel karar verme stili puanlarında anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı söylenebilir. Yapılan alan yazını taramasında KKT temelli karar verme stillerinin üzerindeki etkisinin incelendiği herhangi bir psikoeğitim veya grupta psikolojik danışma uygulama programına rastlanmamıştır. Dolayısıyla yapılan araştırma neticesiyle elde edilen bulguların karşılaştırılabileceği herhangi bir veri birikimi bulunmamaktadır.

Alan yazını incelemelerinde sezgisel karar verme stili ile ilgili Thomson, Lebiere, Anderson ve Staszewski (2014) yılında bilişsel ve ACT-R (düşünsel akılcı adaptasyon kontrolü yöntemi) yönelimli çalışmalarında sezgisel karar verme stilini, verilen kararın diğer seçeneklerden ayırt edici tek bir özelliği olmadan bilinçli ve bilimsel makul nedenleri olmadan bir konu veya durum hakkında karar verilmesi diye tanımlamışlardır. KKT üçüncü dalga bir bilişsel sağaltım yöntemi olması (Herbet ve Forman, 2011; Hayes, 2004) bağlamından hareketle karar verme stilleri kapsamında bilişsel sağaltım yönelimli çalışmaların sonuçlarının da yapılan araştırmanın sonuçlarının karşılaştırılmasında yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamdan hareketle Lim, Ah Kim, Young Kim, Jung Kim, Eun Lee ve Kyung Ko, (2010) yılında yapmış oldukları hemşirelik öğrencilerinin bilişsel yönelimli grupta psikolojik danışmanın karar verme stilleri üzerindeki etkisinin incelendiği çalışma kapsamında bilişsel sağaltımın karar verme stilleri üzerinde herhangi bir etkisinin olduğuna rastlanmamıştır. Bilişsel sağaltımının karar verme üzerindeki etkinin incelendiği Leddy, Anderson ve Schulkin (2013) tarafından yapılan çalışma kapsamında bilişsel sağaltımın sezgisel karar verme biçimini anlamlı şekilde azalttığı belirlenmiştir. Belirtilen araştırma bulgularında hareketle bilişsel sağaltımın karar verme üzerinde etkili olan çalışmaların yanında etkili olmayan çalışmaların da olduğu söylenebilir. Dolayısıyla yapılan araştırma kapsamında edinilen bulguların alan yazınına desteklediği söylenebilir.

KKT yönelimli psikoeğitim programı bireylerin karar verme stillerinde farklılaşma oluşturacak mıdır sorusundan hareket eden çalışma kapsamında sezgisel karar verme stilinde anlamlı düzeyde olmayan bir düşüşün oluşması psikoeğitomoturum çalışmalarında 4'üncü, 5'inci ve 6'ncı oturumlarda bireylerin değerlerinin keşfedilmesine an'ın farkına varılmasına ve olay durum ve düşünce bağlamının değerlendirilmesine yönelik yapılan çalışmaların anlamlı düzeyde olmamakla beraber etkilediği söylenebilir. Çünkü KKT yönelimli çalışma esnasında sezgisel karar verme stiline sahip olduğunu düşünen 2 bireyin 6'ncı oturum uygulanmasından sonra *'asıl itibariyle sezgisel karar verme stilinin aile faktörünün yaşantısal deneyimlerinin bir sonucu olduğunu'* ifade etmeleri ve oturum çalışmaları sonucunda *'aile faktörünün yaşantısal deneyimlerinin iç sesi olarak görüldüğünün'* farkına varılması neticesinde özellikle sezgisel karar verme stilinde kontrol ve deney grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu; deney ve kontrol grubu arasında sezgisel karar verme stilinde şekil 4'te belirtilen etkileşim grafiği incelendiğinde kontrol grubunun sezgisel karar verme düzeyinde anlamlı düzeyde olmayan düşüşler görülürken deney grubu sezgisel karar verme stili düzeylerinde kontrol grubunun aksine anlamlı olmamakla beraber yükselişin olduğu görülmüştür. Dolayısıyla KKT yönelimli psikoeğitim programının bireylerin anlamlı düzeyde olmamakla beraber değerler farkındalığını arttırdığı söylenebilir. Bu bağlamda yapılan alan yazını incelemelerinde farkındalık temelli çalışmaların karar verme stillerini etkilediği ile ilgili çalışmaların (Perlman, 2016; Alfonso, Caracuel, Delgado-Pastor ve Verdejo-Garcia, 2011; Black, Sussman, Johnson ve Milam, 2012) olduğu göz önünde bulundurulduğunda yapılan çalışmaların grup düzeyinde olmasa bile bireysel düzeyde yapılan çalışmaları desteklediği söylenebilir.

Sezgisel karar verme stilleriyle ilgili grup oturumunda anlamlı bir fark çıkmaması KKT'nin bireylerin değerleriyle ilgili değişime gidilmemesi ve sadece bireylerin gerçek yönelimlerinin farkına varılması temel felsefesi düşünüldüğünde (Hayes ve Strosahl, 2004; Harris, 2009) grup oturumu çalışmalarına katılan bireylerin değerler odaklı ve karar verme stilleriyle ilgili farkındalık çalışmalarının bireylerin sezgisel karar verme stillerinde anlamlı bir değişim oluşturmamış olması KKT'nin değişim odaklı olmayan farkındalık temelli felsefesi bağlamında değerlendirilebilir. Araştırma sonucunda sezgisel karar verme stilleriyle ilgili KKT yönelimli herhangi

bir çalışmanın olmaması araştırma sonucunun karşılaştırılması ve dolayısıyla yorumlanması bağlamında engel oluşturmuştur. Zira Bilişsel yönelimli sağaltımların bireylerin biliş fonksiyonlarına yüklenerek rasyonel olmayan düşüncelerin egale edilmesini amaçlayan yöntemlerin kullanılması daha önce belirtilen karar verme stillerinin incelendiği bilişsel yönelimli grup çalışmalarında sezgisel karar verme stillerinde anlamlı düzeyde olan düşüşler oluşturduğu (Leddy, Anderson ve Schulkin, 2013) göz önüne alındığında bunun yanında KKT'nin bilişsel yöntemlerden daha çok farkındalık yöntemlerini kullandığı düşünüldüğünde ve (Perlman, 2016; Alfonso, Caracuel, Delgado-Pastor ve Verdejo-Garcia, 2011 Black, Sussman, Johnson ve Milam, 2012) araştırma neticesiyle sezgisel karar verme stillerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmaması olası bir sonuç olarak görülebilir. Ayrıca yapılan çalışmaya katılan bireylere farkındalık ve kabullenim odaklı yöntemlerin uygulanması bireylerde değerlerin keşfedilmesini ve bireye ait olan özelliklerle mücadele değil bu özelliklerin kabullenilmesi bireylerin kullanmış olduğu sezgisel karar verme stilinde farklılaşma oluşturmamış olmasına neden olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla bu durum ise KKT'nin temel felsefesinin, kullanılan yöntemlerin ve psikolojik danışma süreci amaçlarından bireylerin özellikleriyle mücadele yerine değerler yönelimli gerçek özelliklerin keşfedilerek kabullenilmesi amaçlarıyla (Forman ve Herbert, 2009; Dewane, 2008: Akt; Törneke, 2010; Sheldon ve Elliot 1999; Wilson ve Dufrene, 2009) tutarlı olduğu söylenebilir.

Rasyonel karar verme stili altı ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşup oluşmayacağıyla ilişkin denencenin tartışılması.

5.1.4. Denence 4'e İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın Dördüncü denecesi ‘‘KKT yönelimli psikoeğitim programı deney ve kontrol gruplarının Rasyonel karar verme stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturacaktır.’’ şeklinde ifade edilmiştir.

Araştırmanın dördüncü denencesinin test edilmesi neticesiyle elde edilen puanlar Deney ve Kontrol gruplarının rasyonel karar verme stilinden elde edilen ön test puanları, son test ve izleme puanları arasında farklılaşma olduğu ancak bu farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir. Yapılan analizler sonucunda

deney grubu rasyonel karar verme stilinde son test ve izleme puanları ön test puanlarına göre daha yüksek seviyelerde seyrettiği, buna karşın kontrol grubu rasyonel karar verme stillerinde son test ve izleme testi puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde olmamakla birlikte düşüş gösterdiği belirlenmiştir. Yani KKT yönelimli psikoeğitim programı bireylerin rasyonel karar verme stillerinde yükselme oluşturmuş fakat bu yükselme anlamlı düzeyde farklılaşma oluşturmamıştır. Dolayısıyla bu durumun deney grubuna uygulanan KKT yönelimli psikoeğitim programının karar verme stili alt boyutlarından olan rasyonel karar verme stili puanlarında anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı söylenebilir.

Yapılan alan yazını taramasında KKT yönelimli karar verme stillerinin üzerindeki etkisinin incelendiği herhangi bir psikoeğitim veya grupta psikolojik danışma uygulama programına rastlanmamıştır. Dolayısıyla yapılan araştırma neticesiyle elde edilen bulguların karşılaştırılabileceği herhangi bir veri birikimi bulunmamaktadır.

Araştırma verilerinin karşılaştırılması amacıyla rasyonel karar verme stilinin alan yazınındaki açıklaması incelenmiştir. Yapılan inceleme neticesiyle rasyonel karar verme stili, karar verme sürecinde alınacak kararların rasyonel alternatiflerin değerlendirilerek mantık süzgecinden geçirilmesiyle karakterize olan karar verme stili olarak açıklanmıştır (Bavol'ár ve Orosová, 2015). Önceki cümleden hareketle rasyonel karar verme stilinde rasyonel yönelimlerin olduğu ve rasyonalitenin kullanıldığı söylenebilir. Dolayısıyla bilişselci yönelimin 3. Dalgası olarak görülen KKT yönelimli çalışmadan elde edilen rasyonel karar verme stilleriyle ilgili bulgular KKT ve bilişsel yönelimli rasyonel ve rasyonel olmayan davranış kalıplarıyla ilgili araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılabileceği söylenebilir.

Heimberg ve Becker (2002), anksiyete sorunu yaşayan bireyler üzerinde yaptıkları bilişsel yönelimli çalışmaları neticesinde bireylerin dikkat ve farkındalık düzeyleri arttığında rasyonel davranış kalıplarında artış olduğunu belirtmişlerdir. Yine benzer sonuçların olduğu Magid, McIlvennan, Jones, Nowels, Allen, Thompson ve Matlock, (2016) bilişsel yönelimli grupta sağaltımının uygulandığı 21 kalp yetmezliği sorunu yaşayan birey üzerinde yapmış oldukları çalışma sonucunda bireylerin rasyonel olmayan önyargılarındaki düşüşler ile karar verme sürelerindeki düşüşler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Lim, Ah Kim, Young Kim, Kim, Lee ve Ko (2010) hemşirelik öğrencileri üzerinde yapmış oldukları bilişsel yaklaşım yönelimli grup sağaltımının karar verme stilleri üzerindeki etkisini

inceleyen çalışmaları neticesiyle rasyonel karar verme stillerinde anlamlı bir değişim olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan çalışma neticesinde elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda bireylerin rasyonel karar vermelerinde anlamlı olmamakla beraber ciddi bir yükselme olduğu sonucu düşünüldüğünde yapılan çalışmanın literatür sonuçlarıyla uyumlu olmayan sonuçlar gösterdiği söylenebilir.

Geleneksel bilişselciler rasyonel olmayan düşüncelere direkt odaklanırken ve rasyonel olmayan düşünceleri değiştirmeye çalışırken KKT düşüncelerin içeriğiyle değil bireyin düşünce ile kurmuş olduğu bağa odaklanır (Gaudio ve Herbert, 2006).

KKT fonksiyonel işlevselcilik temel felsefesine dayanması (Hayes, Hayes, Reese ve Sarbin, 1993; Binglan ve Hayes, 1996) ve ilişkisel çerçeve teorisinin görüşlerinden yüksek oranda etkilenmesi (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003; Rehfeldt ve Barnes-Holmes, 2009) göz önünde bulundurulduğunda araştırma sonucunda elde edilen rasyonel karar verme stiliyle ilgili deney grubu bağlamında anlamlı düzeyde olmayan yükselmenin KKT'nin doğasıyla uyumlu olduğu sonucuna ulaşılabilecektir. Çünkü KKT bireylerin düşünce tarzlarıyla değil düşünce tarzlarının bireyin yaşamına getirmiş olduğu işlevsellikle daha çok ilgilenmekte ve işlevsel olmayan ilişkilerin ve düşünce tarzlarının bireylerin çevre ve kendisiyle ilgili olarak kurmuş oldukları yanlış ilişkisel ağlar neticesiyle oluştuğunu ön görür (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003; Hayes, Follette ve Linehan, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Dolayısıyla KKT bireylerin rasyonel olmayan düşünce tarzlarına değil işlevsel olmayan yanlış ilişkisel düşünce tarzlarıyla ilgili farkındalık geliştirme çalışmalarına odaklanan müdahale yöntemlerini (Bilişsel ayrışma, Bilişsel kaynaşma, Kavramsal benliğin fark edilmesi) sıklıkla kullanır (Baer, 2003; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006; Jha, Krompinger ve Baime, 2007; Hayes ve Gregg, 2001; Harris, 2009).

Yapılan çalışma kapsamında KKT'nin doğasına uygun olarak bireylerin kullandıkları karar verme stillerinde değişim ön görülmemiş ve amaçlanmamış bunun yerine bireylerin kullandıkları karar verme stillerinin bireylerin yaşamına uygunluğuyla ilgili farkındalık geliştirilmesi amaçlanarak bireylerin gerçek karar verme stillerinin farkına varması amaçlanmıştır ve bu bağlamda çalışma kapsamında oluşturulan grup oturumlarında bilişsel kaynaşmanın, bilişsel ayrışmanın ve kavramsallaştırılmış benliğin fark edilmesine yönelik metotlar uygulanmıştır. Dolayısıyla deney grubunda yer alan bireylerin rasyonel karar verme stillerinde anlamlı düzeyde olmayan

yükselmenin olması bireylere uygulanan psikoeğitim programının amacıyla örtüştüğü söylenebilir.

Bilişsel kaynaşma, depresyonda olan bireyler ‘*hayat hiçbir zaman iyi olmayacak, ben hep kendimi kötü hissedeceğim gibi*’ çok katı ve davranışları tamamen yönlendirici kavramlar kullanması durumudur (Hayes ve Strosahl, 2004; Batten, 2011; Harris, 2009). Bu ifadeden hareketle bilişsel kaynaşma yaşayan bireylerin rasyonel ve işlevsel olmayan bir takım düşüncelere takılıp kalmış olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bilişsel kaynaşmanın engellenmesine veya fark edilmesine yönelik yapılan çalışmaların bireylerin işlevsel ve rasyonel düşünce tarzlarında yükselmeyi de beraberinde getireceği düşünülebilir. Ayrıca bilişsel kaynaşmanın fark edilmesine yönelik yapılan KKT yönelimli çalışmalar neticesiyle bireylerin rasyonel düşünce tarzlarında da yükselme olduğu belirlenmiştir (Mandavia, Masuda, Moore , Mendoza, Donati ve Cohen, 2015; Kishita, Muto, Ohsuki ve Holmes, 2014; Ferraire, Palmeira ve Trindade, 2014). Dolayısıyla bilişsel kaynaşma bağlamında düşünülürse yapılan çalışmanın araştırma bulgularıyla paralel sonuçlar vermediği söylenebilir.

Bilişsel ayrışma, bir adım geride durarak zihnimizden geçen düşünceleri oluşturan hatıralardan uzaklaşarak onların izlenmesi olarak tanımlanabilir (Harris, 2009). Bilişsel ayrışmanın amacı danışanlara kendi bilişsel aktivitelerinin içeriğinde boğulmamaları için ya da kendilerini düşüncelerin gerçek anlamlarından ayırmaları ve bunun yerine hem tarihsel olarak hem de durumsal olarak bulunan aktif, süregelen, ilişkisel bir süreç olarak düşünmenin farkında olmalarına yardımcı olmaktır (Hayes, Barnes-Holmes, ve Roche, 2001). Önceki ifade göz önünde bulundurulacak olunursa bilişsel ayrışma bireylerin hayatlarında işlevsizliğe neden olan düşüncelerin yoğun olarak hayatın her anında yaşanması olarak ifade edilebilir. Rasyonel olmayan düşünceler aynı zamanda bireylerin işlevselliğinde ciddi düşüslere neden olduğu (Gigerenzer, 2001) göz önünde bulundurulursa bilişsel ayrışmanın farkına varılması amacıyla kullanılan tekniklerin bireylerin rasyonel olmayan düşüncelerinde azalmalara neden olabileceği düşünülebilir. Dolayısıyla araştırma kapsamında bilişsel ayrışmanın sağlanması amacıyla kullanılan KKT yönelimli teknikler (Anı deneyimleyerek olay ve durumlara nasıl tepkide bulduklarını görsel olarak algılamalarına yardımcı olmak amacıyla metafor, Olay-Düşünce-Duygu-Tepki arasındaki ilişkilerin farkına varılması için form ve metafor, bilişsel birleşme ve

ayrışmaya yönelik metaforlar) bireylerin rasyonel olmayan düşüncelerinde azalma oluşturması olası bir sonuç olarak görülebilir. Bunun yanında bilişsel ayrışmanın oluşturulmasıyla ilgili yapılan KKT yönelimli çalışmalar kapsamında elde edilen sonuçlara göre bilişsel ayrışmasının oluşumuyla rasyonel olmayan düşüncelerin düşüşü arasında pozitif ilişki olduğu kanıtlanmıştır (Trindade ve Ferreira, 2014; Happeny ve Fergus, 2017; Valvano, Floyd, Waines, Stepleman, Lewis ve House, 2016; Bardeen ve Fergus, 2016). Dolayısıyla yapılan çalışma kapsamında rasyonel karar verme stiliyle ilgili olarak anlamlı olmayan düzeyde yükselme olduğuyla ilgili bulgular bilişsel ayrışma kapsamında yapılan araştırmalar bağlamında değerlendirildiğinde yukarıda belirtilen araştırma sonuçlarıyla paralel bulgular gösterdiği söylenebilir.

Bireylerin karar verme stilleriyle ilgili farkındalıklarının geliştirilmesi amacıyla kavramsallaştırılmış benliklerinin farkına varılması amaçlanmıştır. Kavramsallaşmış benlik kısaca bireylerin yaşam öykülerinde kendilerini tanımladıkları kendilerine göre kendileriyle ilgili görüşlerinin olması olarak tanımlanabilir (Harris, 2009). Kavramsallaşmış benliğin oluşumunda bireyin yaşantıları, çevre ve kendisiyle ile kurduğu ilişki çok önemli bir etkiye sahiptir. Kavramsal benlik; depresyon, anksiyete vb psikolojik problem yaşayan bireylerde genel itibariyle olumsuz öz değerlendirme durumlarına neden olduğu yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır (Harris, 2009). Kavramsallaştırılmış benlikle olan ilişkinin bağımlılık haline gelmesi halinde ise kavramsallaştırılmış benlik yaşantısal kaçınmaya neden olabileceği gibi davranışsal esnekliği de azaltır (Mendolia ve Baker, 2008; Harris, 2009). Dolayısıyla kavramsallaştırılmış benlik kavramının içerisinde rasyonel olmayan düşünce kalıplarının olduğu söylenebilir. KKT’de bu rasyonel ve işlevsel olmayan benlik duygusuyla temas, farkındalık egzersizleri, metaforlar ve bakış açısı edinme deneyimsel süreçleri tarafından farkındalık oluşturulmaya çalışılmaktadır (Villatte, Monestès, McHugh, Freixa i Baqué, ve Loas, 2008; McHugh, Barnes-Holmes, ve Barnes-Holmes, 2004).

KKT’nin kavramsallaştırılmış benlikle ilgili olarak temel felsefesi bağlamında araştırma kapsamında oluşturulan grup oturumlarında kavramsallaştırılmış benliğin fark edilmesi amacıyla farkındalık geliştirme, metafor ve egzersiz çalışmaları yapılmıştır (7. Oturum, Kavramsal benlik ve yaşantısal kaçınma kavramlarının tanıtılması ve bu kavramlarla ilgili farkındalık kazandırılması. Metafor çalışması).

Yapılan oturum çalışmalarının deney grubunda yer alan rasyonel karar verme stillerinde anlamlı düzeyde olmayan ciddi yükselmeler olması KKT'nin rasyonel düşünce tarzlarının değiştirilmesine değil işlevsel olmayan düşünce tarzlarıyla amacı düşünüldüğünde ve rasyonel olan fakat işlevsel olmayan düşünce sistemlerinin de olabileceği düşünüldüğünde çalışmanın amacına hizmet edildiği ve deney grubu rasyonel karar verme stillerindeki anlamlı düzeyde olmayan yükselmenin grup oturumlarında kullanılan yöntemlerin etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Bireylerin yaşamlarında bazen kullanılmış oldukları rasyonel düşünce tarzları işlevsizliğe neden olduğu görülebilir. Örneğin erkek kadın ilişkilerinde taraflardan birinin rasyonel düşünce sistemini yoğun olarak kullanması ve duygu boyutuna önem vermemesi karşı tarafla olan iletişimde kopukluklara neden olabilir. Bu durum ise bireyin yaşamında işlevsiz bir düşüncenin oluşmasına neden olabilir. Dolayısıyla rasyonel olan düşüncelerin bazen işlevsiz olduğu sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deney grubunda yükselişin olduğu bu durumun aksine kontrol gruplarında düşüşün olduğu görülmektedir. Bu durum deney grubu rasyonel karar verme stillerindeki anlamlı olmayan düzeyde yükselişin izleme ölçümlerinde devam etmesine karşın kontrol grubunda düşüşün olması deney grubu rasyonel karar verme stillerindeki anlamlı düzeyde olmayan yükselişinde uygulanan psikoeğitim programında kullanılan KKT yönelimli tekniklerin etkili olduğu sonucunu düşündürülebilir.

Kaçınmacı karar verme stili altı ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşup oluşmayacağıyla ilişkin denencenin tartışılması.

5.1. 5. Denence 5'e İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın Beşinci Denencesi "KKT yönelimli psikoeğitim programı deney ve kontrol gruplarının Kaçınmacı karar verme stili alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma oluşturacaktır." şeklinde ifade edilmiştir.

Yapılan araştırmada KKT yönelimli olarak hazırlanmış olan psikoeğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan psikoeğitim programı sonucunda deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Karar Verme Stilleri Ölçeği Kaçınmacı Karar Verme Alt Boyutunun ön-test, son-test ve

izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan analiz sonucunda, grup etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Deney ve kontrol gruplarının kaçınmacı karar verme stilinden elde edilen ön test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu fakat son test ve izleme testleri puanları kapsamında anlamlı derecede bir farklılaşma göstermediği belirlenmiştir. Bunun yanında deney grubunda kaçınmacı karar verme stili kapsamında ön test ile son test arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu; son test ve izleme testi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla bu durumun deney grubuna uygulanan KKT yönelimli psikoeğitim programının karar verme stili alt boyutlarından olan kaçınmacı karar verme stili puanlarını düşürdüğü ve psikoeğitim programının kalıcı etki gösterdiği söylenebilir.

Daha net bir ifadeyle anlatılacak olunursa KKT yaklaşımına dayalı psikoeğitim programına katılan katılımcıların, programa katılmayan katılımcılara göre kaçınmacı karar verme stilleri daha fazla azalmıştır. İkili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde ise; deney grubunda yer alan katılımcıların kaçınmacı karar verme stili alt boyutundan aldıkları ön test ve son test puanları arasında son test puanı lehine farkın anlamlı olduğu görülürken, kontrol grubu için iki ölçüm arasında farkın anlamsız olduğu belirlenmiştir. Benzer bir şekilde deney grubunun ön test ve izleme ölçümü kaçınmacı karar verme stili puan ortalamaları arasında anlamlı düzeydeki azalmanın izleme testi lehine olduğu, buna karşın kontrol grubu bağlamında ön test ve izleme testi kaçınmacı karar verme stilleri puanları arasındaki değişimin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulgulara göre; deney grubunda bulunan katılımcıların kaçınmacı karar verme stillerinde azalma görülürken, kontrol grubunda bulunan katılımcıların kaçınmacı karar verme stilleri düzeylerinde anlamlı bir değişim olmamıştır. Deney grubuna uygulanan müdahalenin kaçınmacı karar verme stillerinin azaltmadaki etkisinin kalıcı olup olmadığını incelemek amacıyla her iki grup için son test ve izleme testi kaçınmacı karar verme stilleri puanları karşılaştırılması sonucunda ise; gerek deney grubunda gerekse kontrol grubunda ölçümler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Edinilen bulgular; KKT yönelimli grupla psikoeğitim programının kaçınmacı karar verme stillerini azaltmadaki etkisinin kalıcı olduğu söylenebilir. Bunun yanında kontrol grubunun kaçınmacı karar verme stilleri düzeylerinde zamana bağlı bir değişimin belirlenmemiş olması da edinilen bulguları destekler niteliktedir.

Yapılan alan yazını taramasında KKT yönelimli karar verme stillerinin üzerindeki etkisinin incelendiği herhangi bir psikoeğitim programına rastlanmamıştır. Dolayısıyla yapılan araştırma neticesiyle elde edinilen bulguların karşılaştırılabileceği herhangi bir veri birikimi bulunmamaktadır.

Karar verme davranışsal sonuçları olan bir kavram olduğu düşünüldüğünde karar vermede kullanılan kaçınmacı karar verme stili de olağan bir kaçınma davranışı olarak düşünülebilir. Bu bağlamda yapılan araştırmada KKT'nin temel psikopatoloji görüşüne göre psikopatolojilerin oluşmasında önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülen deneyimsel kaçınma davranışını Hayes, Wilson, Gifford, Folette ve Strosahl, (1996) düşünceler, duygular, bedensel hisler ya da hatıralar gibi özel deneyimlerin şeklini, sıklığını ve yoğunluğunu değiştirme çabası olarak açıklamaktadırlar. Bunun yanı sıra KKT'ye temel oluşturan yaklaşımlardan biri olan İÇT (İlişkisel Çerçeve Teorisi) kaçınma davranışını, kısa vadede bazı olumsuzlukların ortadan kaldırılması amacıyla herhangi bir durumdan uzaklaşılması fakat bu uzaklaşma eğilimleri uzun vadede daha olumsuz sonuçlar doğuran davranış kalıbı olarak tanımlamaktadır (Kashdan, Barrios, Forsyth, ve Steger, 2006; Exline, Kaplan, ve Grubbs, 2012; Feldner, Zvolensky, Eifert ve Spira, 2003; Brown, Lejuez, Kahler ve Strong, 2002).

Kaçınmacı karar verme stili ise karar verme durumlarında karar verme davranışında erteleme veya kaçınma davranışında bulunularak karar verme ile ilgili sorumluktan tamamen kaçınılma eğilimidir (Scott ve Bruce, 1995). Yapılan tanımlamalar ışığında düşünüldüğünde KKT yaklaşımına göre açıklanan deneyimsel kaçınma davranışı ile araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan kaçınmacı karar verme stili arasında ciddi benzerlikler olduğu söylenebilir. Dolayısıyla KKT yönelimli deneyimsel kaçınmayla ilgili literatür sonuçlarının araştırmanın kaçınmacı karar verme stili ile ilgili verilerin değerlendirilmesinde kullanılabileceği düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle aşağıda deneyimsel kaçınma odaklı çalışmalara yer verilmiştir.

Deneyimsel kaçınma ile ilgili literatür taraması yapıldığında Juarascio, Shaw, Forman, Timko, Herbet, Butryn ve Lowe (2013) yapmış oldukları KKT yönelimli grupla danışmada yeme bozukluğu olan danışanlarla çalışmışlardır. Araştırma kapsamında yeme bozukluğunda etkili olan faktörler incelenmiş ve deneyimsel kaçınma davranışıyla yeme bozukluğu arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Deneyimsel kaçınma davranışının azaltılmasına yönelik yapılan

müdahale sonrasında bireylerin yeme bozukluğunda anlamlı düşüşler olduğu belirlenmiştir.

Yukarıdaki araştırma sonuçları benzer bir sonuç elde edilen Hayes ve Pankey'in (2002) yeme bozukluğu olan hastalar üzerinde yapmış olduğu KKT yönelimli grupla sağaltım sonrasında deneyimsel kaçınmaların bireylerin bilişsel birleşmelerine neden olduğu ve bu durumun bireylerin değişim isteklerini ve değerleri yönelimli yaşamlarını olumsuz yönde etkileyerek yeme bozukluğunda artışlara neden olduğu bulunmuştur.

Deneyimsel kaçınmanın problemleri internet kullanımını da olumsuz yönde etkilediği yapılan çalışmalardan elde edilen bulgularla kanıtlanmıştır. Günlük yaşamın oluşturduğu olumsuz koşullar neticesiyle bireyde stres düzeylerinde oluşan artış karşısında birey stresörlerden kaçınmak amacıyla deneyimsel kaçınma davranışları geliştirmekte ve bu durum problemleri internet kullanımını olumsuz yönde etkilemektedir (Crosby ve Twohig, 2016).

Örneklemini İsveçli kronik hastaların oluşturduğu çalışma kapsamında kronik hastalıklar yaşayan bireylerin hastalıklarının tedavi edilmesi ve iyileştirilmesi bağlamında yapılan çalışmalar ve araştırmaların sonucunda bireylerin kronik ağrılarında düşüşler olmadığı ama KKT yönelimli grup danışmanının bireylerin deneyimsel kaçınmalarında ciddi düşüşler oluşturmasının muhtemel olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dahl, Wilson ve Nilsson, 2004).

KKT, psikopatolojik yaklaşımlarında deneyimsel kaçınmaya odaklanır (Wilson, Hayes, Gregg ve Zettle, 2001; Dahl, Wilson ve Nilsson, 2004). Çünkü bireyler rahatsızlık duydukları durumlardan kaçınma eğilimindedirler ve bu kaçınma eğilimine bağımlılık geliştirirler (Dahl, Wilson ve Nilsson, 2004).

KKT bireylerin deneyimsel kaçınmaya bağımlılık geliştirerek değerler odaklı yaşamlarını sekteye uğratarak bireylerin temel patolojik sorunlara neden olduğu görüşünü savunur (Kashdan, Barrios, Forsyth, ve Steger, 2006). Bu görüşten hareketle deneyimsel kaçınma davranışlarıyla ilgili farkındalık sağlanması amacıyla müdahale yöntemlerini (metafor çalışmaları) ve deneyimsel kaçınmanın alternatifi olarak görülen kabullenme çalışmalarına yoğunlaşır (Hayes, Levin, Vildada, Vilatte ve Pistorello; 2013; Törneke, 2011; Feldner, Zvolensky, Eifert ve Spira, 2003).

Yukarıda belirtilen araştırma sonuçları ve KKT'nin deneyimsel kaçınmayla ilgili görüşleri dikkate alındığında deneyimsel kaçınmanın bireylerin temel patolojik nedenlerinden birisi olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra araştırma sonuçlarından hareketle KKT yönelimli çalışmaların bireylerin deneyimsel kaçınmalarını azalttığı söylenebilir. Dolayısıyla araştırma kapsamında elde edilen deney grubuna ait verilen grup içi bağlamında değerlendirildiğinde deney grubu katılımcılarının karar verme stilleri alt boyutlarından olan kaçınmacı karar verme stillerinde anlamlı düşüşler olduğu ve araştırma kapsamında edinilen sonucun KKT yönelimli çalışmalarla ve KKT'nin deneyimsel kaçınmayla ilgili yaklaşımlarıyla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Çalışma kapsamında KKT'nin deneyimsel kaçınmanın karşıtı olarak görülen (Hayes, Levin, Vilaradaga, Vilatte ve Pistorello; 2013; Törneke, 2011; Feldner, Zvolensky, Eifert ve Spira, 2003) görülen kabullenme çalışmalarına grup oturumlarında yer verilmiş ve metaforlar kullanılarak kabullenme çalışmaları ve deneyimsel kaçınmanın farkına varılmasıyla ilgili çalışmalar (Oturum 3: Şimdiki zamanla bağlantı kurma: Şu anda'nın farkında olmak ve anı deneyimlemek amacıyla Düşünce ve Hislerin Kabulü Formu, Gevşeme egzersizleri formunun kullanılması; Oturum 4, Grup üyelerinin değerleriyle ilgili farkındalık kazanmalarının sağlanması amacıyla, Değerleri keşfetme formunun kullanılması; Oturum 5, Grup üyelerinin değerleri yönelimli olmayan yaşantılarıyla ilgili farkındalık oluşturmak amacıyla Değerlerim Doğrultusunda Yaptıklarım Formunun kullanılması; Oturum 7, Kabullenilmiş ve kabul edilmemiş düşüncelerin yaşama etkisine yönelik farkındalık kazandırılması, Kavramsal benlik ve yaşantısal kaçınma kavramlarının tanıtılması ve bu kavramlarla ilgili farkındalık kazandırılması amacıyla bir kişinin sabit kalması bir diğerinin ise hem o kişiyi peşinden sürüklemeye hem de yapmak istediklerini bir an önce yapmak istemesine fakat bir türlü ilerleyemediğinden dolayı yapamadığına dair metaforun kullanılması) yapılmıştır. Dolayısıyla araştırma sonuçlarından kaçınmacı karar verme stilleriyle ilgili elde edilen sonuçların KKT'nin amaçlarından olan deneyimsel kaçınmayla ilgili farkındalığın geliştirilmesi, farkındalığın oluşturulması ve kabullenmenin sağlanmasına yönelik oluşturulan ve araştırma kapsamında kullanılan yöntemlerin etkili olduğu söylenebilir.

5.2.SONUÇLAR

Yapılan araştırma kapsamında, araştırmacı tarafından oluşturulan KKT yönelimli grupla psikoeğitim programının bireylerin karar verme stilleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuş ve 12'si deney, 12'si kontrol grubu olmak üzere toplam 24 katılımcı ile çalışılmıştır. Deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan dokuz oturumdan oluşan KKT yönelimli grup psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Deney grubunda etkinlikler her hafta 90 dakika süren oturumlar şeklinde yürütülmüştür. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda deney ve kontrol grubunda yer alan tüm katılımcılara Karar Verme Stilleri Ölçeği (KVSÖ) uygulanmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan KVSÖ farklı zaman aralıklarında uygulanmıştır (ön test, oturumların sonlanmasından hemen sonra son test uygulaması ve oturumların sonlanmasından 3 ay sonra izleme ölçümü).

Araştırma kapsamında KKT yönelimli grup psikoeğitim programının bireylerin karar verme stilleri üzerindeki etkisi incelenmiş ve bu amaç doğrultusunda karar verme stilleri alt boyutları olan Bağımlı karar verme, kendiliğinden karar verme, sezgisel karar verme, rasyonel karar verme ve kaçınımcı karar verme alt ölçeklerinden elde edilen sonuçlar araştırmanın beş temel denencesini oluşturmuştur.

Araştırmanın temel denencelerini test etmek amacıyla deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların KVSÖ'den farklı zaman aralıklarında (ön test, son test, izleme) aldıkları puanların ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniğiyle ölçülmüştür. Ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen değerlere uygulanan istatistiksel analizlere göre deneysel müdahalenin uygulandığı deney grubu ile herhangi bir etkinliğin yürütülmediği kontrol grubunun Karar Verme Stilleri Ölçeği alt boyutları açısından değerlendirildiği araştırma sonucunda edinilen sonuçlar denencelerin sıralamasına göre aşağıda verilmiştir.

5.2.1. Araştırmanın Birinci Denencesine İlişkin Sonuçlar

1. Müdahale Etkisi: Deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden alınan sonuçlar ayırım yapılmaksızın, Karar Verme

Stilleri Ölçeği bağımlı karar verme stilleri alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farklılaşmanın anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda müdahale etkisinin anlamlı olduğu yani deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların bağımlı karar verme stilleri düzeylerinin ölçüm ayırımı yapılmaksızın farklılaşmalarının anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir.

2. *Zaman Etkisi:* Grup ayırımı yapılmaksızın katılımcıların KVSÖ alt boyutlarından bağımlı karar verme stilleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden edinilen puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda zaman etkisinin anlamlı olduğu dolayısıyla deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların bağımlı karar verme stilleri düzeylerinin farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümler bağlamında değerlendirildiğinde grup ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

3. *Müdahale X Zaman Ortak Etkisi:* Ortak etkinin (müdahale*zaman etkisinin) değerlendirilmesinin yapılması neticesiyle edinilen bulgular bağlamında deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubunda yer alan katılımcılarla karşılaştırıldığında uygulama öncesi, sonrası ve izleme aşamasında bağımlı karar verme seviyelerinin değişimlerinin farklı oranlarda olduğu ve anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla KKT yönelimli grup psikoeğitim programının bireylerin bağımlı karar verme stillerinde anlamlı düzeyde düşüslere neden olduğu söylenebilir.

İkili Karşılaştırma Sonuçları:

- a) Deney grubunun bağımlı karar verme düzeylerinin son test ölçümlerinden edinilen sonuçlara bağlamında değerlendirildiğinde ön test ölçümlerinden elde edinilen puanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.
- b) Deney grubunun bağımlı karar verme düzeylerinin izleme ölçümleri ön test ölçümlerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.
- c) Deney grubunun son test ve izleme süreci sonrası Bağımlı Karar Verme Stili düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.
- d) Deney grubunun Bağımlı Karar Verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun Bağımlı Karar Verme Stili ön test ölçümünden aldıkları puanların ortalamalarının anlamlı olmayan düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

e) Deney grubunun Bağımlı Karar Verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ile kontrol grubunun Bağımlı Karar verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur.

f) Deney grubunun Bağımlı Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ile kontrol grubunun Bağımlı Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur.

g) Deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlerle ilgili değerler bütüncül bir şekilde değerlendirildiğinde deney grubunun hem son test hem de izleme ölçümünden aldığı ortalamalarının, kontrol grubunun son test ve izleme ölçümünden aldığı ortalamalardan daha düşük olduğu belirlenmiştir.

5.2.2. Araştırmanın İkinci Denencesine İlişkin Sonuçlar

1. Müdahale Etkisi: Deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden alınan sonuçlar ayırım yapılmaksızın, Karar Verme Stilleri Ölçeği Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stilinin alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Buna göre müdahale etkisinin anlamlı olmadığı yani deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili düzeylerinin ölçüm ayırımı yapılmaksızın farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir.

2. Zaman Etkisi: Grup ayırımı yapılmaksızın katılımcıların KVSÖ alt boyutu Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden edinilen puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda zaman etkisinin anlamlı olmadığı dolayısıyla deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların Kendiliğinden-Anlık Karar verme Stili düzeylerinin farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümler bağlamında değerlendirildiğinde grup ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır.

3. Müdahale X Zaman Ortak Etkisi: Ortak etkinin (müdahale*zaman etkisinin) değerlendirilmesinin yapılması neticesiyle edinilen bulgular bağlamında deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubunda yer alan katılımcılarla karşılaştırıldığında uygulama öncesi, sonrası ve izleme aşamasında Kendiliğinden-

Anlık karar verme seviyelerinin değişimlerinin farklı oranlarda olduğu ve anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili düzeylerinin farklı oranlarda değişim göstermediği ve bu değişimin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Dolayısıyla KKT yönelimli grup psikoeğitim programının bireylerin Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stilinde anlamlı düzeyde düşüşlere neden olmadığı söylenebilir.

İkili Karşılaştırma Sonuçları:

a) Deney grubunun Kendiliğinden-Anlık karar verme düzeylerinin son test ölçümlerinden edinilen sonuçlara bağlamında değerlendirildiğinde ön test ölçümlerinden elde edinilen puanlara göre anlamlı olmayan düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.

b) Deney grubunun Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili düzeylerinin izleme ölçümleri ön test ölçümlerine göre anlamlı düzeyde bir fark olmadığı bulunmuştur.

c) Deney grubunun son test ve izleme süreci sonrası Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

d) Deney grubunun Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında bir farkın olduğu ancak bu farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.

e) Deney grubunun Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ile kontrol grubunun Kendiliğinden-Anlık karar verme stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır.

f) Deney grubunun Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ile kontrol grubunun Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır.

g) Deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlerle ilgili değerler bütüncül bir şekilde değerlendirildiğinde deney grubunun hem son test hem de izleme ölçümünden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun son test ve izleme

ölçümünden elde ettiği ortalamalarla arasında farklılaşmanın anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

5.2.3. Araştırmanın Üçüncü Denencesine İlişkin Sonuçlar

1. Müdahale Etkisi: Deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden alınan sonuçlar ayırım yapılmaksızın Karar Verme Stilleri Ölçeği Sezgisel Karar Verme Stili alt boyutundan elde ettikleri puanların arasındaki farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Bu bağlamda müdahale etkisinin anlamlı olmadığı yani deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların Sezgisel Karar Verme Stili düzeylerinin ölçüm ayırımı yapılmaksızın farklılaşmalarının anlamsız olduğu belirlenmiştir.

2. Zaman Etkisi: Grup ayırımı yapılmaksızın katılımcıların KVSÖ alt ölçeklerinden Sezgisel Karar Verme Stili ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden edinilen puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda zaman etkisinin anlamsız olduğu dolayısıyla deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların Sezgisel Karar Verme Stili düzeylerinin farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümler bağlamında değerlendirildiğinde grup ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır.

3. Müdahale X Zaman Ortak Etkisi: Ortak etkinin (müdahale*zaman etkisinin) değerlendirilmesinin yapılması neticesiyle edinilen bulgular bağlamında deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubunda yer alan katılımcılarla karşılaştırıldığında uygulama öncesi, sonrası ve izleme aşamasında Sezgisel karar verme seviyelerinin değişimlerinin farklı oranlarda olduğu ve anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla KKT yönelimli grup psikoeğitim programının bireylerin Sezgisel Karar Verme Stilinde anlamlı düzeyde farklılaşmalara neden olmadığı söylenebilir.

İkili Karşılaştırma Sonuçları:

a) Deney grubunun Sezgisel Karar Verme düzeylerinin son test ölçümlerinden edinilen sonuçlara bağlamında değerlendirildiğinde ön test ölçümlerinden elde edilen puanlara göre anlamlı olmayan düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.

b) Deney grubunun Sezgisel Karar Verme Stili düzeylerinin izleme ölçümleri ön test ölçümlerine göre anlamlı düzeyde bir fark olmadığı bulunmuştur.

- c) Deney grubunun son test ve izleme süreci sonrası Sezgisel Karar Verme Stili düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.
- d) Deney grubunun Sezgisel Karar Verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun Sezgisel Karar verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında bir farkın olduğu ancak bu farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.
- e) Deney grubunun Sezgisel Karar Verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ile kontrol grubunun Sezgisel Karar Verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- f) Deney grubunun Sezgisel Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ile kontrol grubunun Sezgisel Karar Verme alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- g) Deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlerle ilgili değerler bütüncül bir şekilde değerlendirildiğinde deney grubunun hem son test hem de izleme ölçümünden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun son test ve izleme ölçümünden elde ettiği ortalamalarla arasında farklılaşmanın anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

5.2.4. Araştırmanın Dördüncü Denencesine İlişkin Sonuçlar

1. Müdahale Etkisi: Deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden alınan sonuçlar ayırım yapılmaksızın, Karar Verme Stilleri Ölçeği Rasyonel Karar Verme Stili alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farklılaşmanın anlamsız olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda müdahale etkisinin anlamsız olduğu yani deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların Rasyonel Karar Verme Stili düzeylerinin ölçüm ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır.

2. Zaman Etkisi: Grup ayırımı yapılmaksızın katılımcıların KVSÖ alt ölçeklerinden Rasyonel Karar Verme Stili ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden edinilen puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Buna göre zaman etkisinin anlamlı olmadığı dolayısıyla deney ve kontrol grubunda yer alan

katılımcıların Rasyonel Karar Verme Stili düzeylerinin farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümler bağlamında değerlendirildiğinde grup ayrımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır.

3. Müdahale X Zaman Ortak Etkisi: Ortak etkinin (müdahale*zaman etkisinin) değerlendirilmesinin yapılması neticesiyle edinilen bulgular bağlamında deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubunda yer alan katılımcılarla karşılaştırıldığında uygulama öncesi, sonrası ve izleme aşamasında bağımlı karar verme seviyelerinin değişimlerinin farklı oranlarda olduğu ve anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla KKT yönelimli grup psikoeğitim programının bireylerin Rasyonel Karar Verme Stilindeki farklılaşmalara anlamlı düzeyde etki etmediği belirlenmiştir.

İkili Karşılaştırma Sonuçları:

- a) Deney grubunun Rasyonel Karar Verme Stili düzeylerinin son test ölçümlerinden edinilen sonuçlar bağlamında değerlendirildiğinde ön test ölçümlerinden elde edilen puanlara göre anlamlı olmayan düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.
- b) Deney grubunun Rasyonel Karar Verme Stili düzeylerinin izleme ölçümleri ön test ölçümlerine göre anlamlı düzeyde bir fark olmadığı bulunmuştur.
- c) Deney grubunun son test ve izleme süreci sonrası Rasyonel Karar Verme Stili düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.
- d) Deney grubunun Rasyonel Karar Verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun Rasyonel Karar Verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında bir farkın olduğu ancak bu farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.
- e) Deney grubunun Rasyonel Karar Verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ile kontrol grubunun Rasyonel Karar Verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- f) Deney grubunun Rasyonel Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ile kontrol grubunun Rasyonel Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır.

g) Deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlerle ilgili değerler bütüncül bir şekilde değerlendirildiğinde deney grubunun hem son test hem de izleme ölçümünden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun son test ve izleme ölçümünden elde ettiği ortalamalarla arasında farklılaşmanın anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

5.2.5. Araştırmanın Beşinci Denencesine İlişkin Sonuçlar

1. Müdahale Etkisi: Deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden alınan sonuçlar ayırım yapılmaksızın, Karar Verme Stilleri Ölçeği Kaçınmacı Karar Verme Stilleri alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farklılaşmanın anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda müdahale etkisinin anlamlı olduğu yani deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların kaçınmacı karar verme stilleri düzeylerinin ölçüm ayırımı yapılmaksızın farklılaşmalarının anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir.

2. Zaman Etkisi: Grup ayırımı yapılmaksızın katılımcıların KVSÖ alt boyutlarından kaçınmacı karar verme stilleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden edinilen puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda zaman etkisinin anlamlı olduğu dolayısıyla deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların Karar Verme Stilleri düzeylerinin farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümler bağlamında değerlendirildiğinde anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

3. Müdahale X Zaman Ortak Etkisi: Ortak etkinin (müdahale*zaman etkisinin) değerlendirilmesinin yapılması neticesiyle edinilen bulgular bağlamında deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubunda yer alan katılımcılarla karşılaştırıldığında uygulama öncesi, sonrası ve izleme aşamasında kaçınmacı karar verme seviyelerinin değişimlerinin farklı oranlarda olduğu ve anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla KKT yönelimli grup psikoeğitim programının bireylerin Kaçınmacı Karar Verme Stillерinde anlamlı düzeyde düşüölere neden olduğu söylenebilir.

İkili Karşılaştırma Sonuçları:

a) Deney grubunun Kaçınmacı Karar verme stili düzeylerinin son test ölçümlerinden edinilen sonuçlar bağlamında değerlendirildiğinde ön test ölçümlerinden elde edinilen puanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.

- b) Deney grubunun Karar Verme Stili düzeylerinin izleme ölçümleri ön test ölçümlerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.
- c) Deney grubunun son test ve izleme süreci sonrası Kaçınmacı Karar Verme Stilleri düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.
- d) Deney grubunun Kaçınmacı Karar Verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun Kaçınmacı Karar Verme Stili ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında bir anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur.
- e) Deney grubunun Kaçınmacı Karar Verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ile kontrol grubunun Kaçınmacı Karar verme Stili alt ölçeği son test ölçümünden aldıkları puanların ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- f) Deney grubunun Kaçınmacı Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ile kontrol grubunun Kaçınmacı Karar Verme Stili alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- g) Deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlerle ilgili değerler bütüncül bir şekilde değerlendirildiğinde deney grubunun hem son test hem de izleme ölçümünden aldığı ortalamalarının, kontrol grubunun son test ve izleme ölçümünden aldığı ortalamalardan daha düşük olduğu belirlenmiştir.

5.3.ÖNERİLER

Yapılan araştırmanın amacı; KKT yönelimli psikoeğitim programının bireylerin karar verme stilleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu bölümde araştırmanın temel amacı olan bireylerin karar verme stilleri üzerinde KKT psikoeğitim programının etkililiği bağlamında KKT yönelimli psikoeğitim programlarının geliştirilerek bireylerin gerçek karar verme stillerine ilişkin farkındalığın geliştirilmesine yönelik önerilere yer verilmiştir. Öneriler üç ana başlık altında toplanmıştır.

5.3. 1. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler

1. Bu çalışma Türkiye’de KKT yönelimli psikoeğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisinin incelendiği ilk çalışmadır. Dolayısıyla KKT yönelimli psikoeğitim programı yapılacak olan yeni araştırmalarda kullanılarak etkililiğinin yeniden sınanması çalışmaları yapılabilir.
2. Araştırma kapsamında kaçınmacı karar verme stilinde anlamlı farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Kaçınmacı karar verme stili; erteleyici, çekingen ve kaçınmacı davranış kalıplarıyla olan benzerlikleri göz önünde bulundurulduğunda ve sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan ve öz güven eksikliği yaşayan bireylerde de erteleyici, çekingen ve kaçınmacı davranış kalıplarının yoğun olarak kullanıldığı düşünüldüğünde KKT yönelimli psikoeğitimprogramlarının sosyal kaygı ve özgüven eksikliği etkisinin incelendiği çalışmalarla bu araştırma kapsamında kaçınmacı karar verme stilleriyle ilgili elde edilen sonuçlar karşılaştırılarak programın etkililiği test edilebilir.
3. Araştırma kapsamında oluşturulan oturumlarda KKT’nin temel amaçlarının sağlanmasına yönelik kullanılan yöntemlerin daha uzun süreli olarak çalışma yapılması önerilebilir.

5.3. 2. Yapılacak Olan Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. KKT yönelimli çalışmalar incelendiğinde çok geniş bir yelpazede kullanılabilinecek yöntemlerinin olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamında yapılan KKT yönelimli çalışmalarda KKT yöntemlerinin bireylerin bağımlı karar verme stilleriyle ilgili gruplar arası ön test, son test ve izleme testinde anlamlı farklılaşmalar oluşturduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bağımlı karar verme stilinin bağımlı davranış kalıplarıyla olan benzerlikleri göz önünde bulundurulduğunda KKT yönelimli psikoeğitim programı bağımlılık türleriyle ilgili yapılacak olan çalışmalarda kullanılabilceği önerilebilir.
2. Karar verme stilleriyle ilgili yapılmış önceki çalışmalara bakıldığında genel itibariyle bireylerin karar verme stillerini değiştirmeye yönelik olan müdahale yöntemleri kullanılmıştır. Fakat bu çalışma kapsamında bireylerin karar verme stilleri üzerinde değişim amaçlanmamış, bunun yerine bireylerin kullanmış oldukları karar verme stilleriyle ilgili farkındalık çalışmaları yapılmış ve böylelikle sahip oldukları gerçek karar verme stillerinin farkına varmaları amaçlanmıştır. Yapılan çalışma neticesiyle bireylerin bağımlı karar verme stili ve kaçınmacı karar verme

stilleriyle ilgili deney ve kontrol grubu ön test son test ve izleme testlerinde anlamlı farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Dolayısıyla yapılan psikoeğitim programının bağımlı karar verme ve kaçınmacı karar verme stilleri üzerinde etkili olduğu düşünülebilir. Karar verme stilleriyle ilgili farklı terapötik yönelimlerin kullanıldığı psiko eğitim, psikolojik danışma çalışmalarından farklı olarak yeni bir bakış açısı getirdiği düşünülen etkililiği sınanmış olan bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla karar verme stilleriyle ilgili farklı sağıaltım yöntemlerinin kullanıldığı çalışmalardan elde edilen sonuçların karşılaştırmaları yapılabilir.

3. Araştırma daha önce herhangi bir psikolojik yardım almamış bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılacak olan çalışmalarda farklı sağıaltım yönelimleriyle yardım almış ve daha önce psikiyatrik tanılması olan örneklem grubu üzerinde de çalışılabilir.

4. Araştırma kapsamında kullanılan psikoeğitim programı zenginleştirilerek, davranışsal provalara imkan sağılayan metafor yöntemleri kullanılarak ve an'ın farkına varılmasıyla ilgili çalışmalara yer verilerek bireylerin gerçek karar verme stilleriyle ilgili farkındalık düzeyleri yükseltilebilir.

5. Bireylerin mesleki tercihlerinin sağılıklı bir şekilde yürütülmesi amacıyla Okulların rehberlik servisinde KKT yönelimli psikoeğitim programı hizmeti verilebilir.

5.3. 3. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Ülkemizde ilk defa uygulama çalışması yapılarak araştırma imkânı bulan yeni nesil yönelimlerden olan KKT yaklaşımının bireylerin farkındalık düzeylerinin geliştirilmesi bağlamında etkili olarak bireylerin sahip olduğu gerçek karar verme stilleriyle ilgili farkındalık gelişiminde etkili bir yöntem olduğu yapılan çalışmayla kanıtlanmıştır. Dolayısıyla yaşamın çok önemli bir parçası olan karar verme durumlarında yaşanan problemlerle ilgili olarak psikoterapi merkezlerinde ve psikolojik danışma krumlarında uygulanması önerilebilir.

2. Araştırma kapsamında hazırlanan KKT yönelimli psikoeğitim programı karar verme stilleri üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda okullarda öğrencilerin üniversite ve lise tercihlerinde okul psikolojik danışmanları tarafından

rehberlik hizmeti olarak öğrencilere grupla psikoeğitim programı olarak uygulanabilir.

3. Psikoeğitim programı, Üniversite düzeyinde okuyan bireylere uygulanmıştır. Farklı yaş grubundaki bireylere uygulanarak KKT yönelimli psikoeğitim programları daha geniş bir popülasyona hitap etmesi sağlanabilir.

4. KKT, dilin işlevine ve farkındalığın gelişimine odaklanan yeni nesil bir yaklaşımdır. KKT'nin farkındalık gelişiminde etkili olan yöntemlerinin bireylerin farkındalıklarının gelişiminde rehberlik programı olarak kullanılabilir.

5. KKT yönelimli psikoeğitim programı mesleki rehberlik hizmeti kapsamında kullanılabilir.



KAYNAKÇA

- Akaytay, A. (2004). *Karar Verme Sürecinde Maliyet Verilerinin Rolü: Abc Makine ve Ticaret Sanayi A.Ş. Uygulaması*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Alfonso, J. P., Caracuel, A., Delgado-Pastor, L. C. and Verdejo-García, A. (2011). Combined Goal Management Training and Mindfulness Meditation Improve Executive Functions and Decision-Making Performance in Abstinent Polysubstance Abusers. *Drug and Alcohol Dependence*, 117(1), 78-81.
- Alver, B. (2003). *Çeşitli Kamu Kurum ve Kuruluşlarında Çalışanların Empatik Becerileri, Karar Stratejileri ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Alver, B. (2005). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitimi Alan Öğrencilerin Empatik Beceri ve Karar Verme Stratejilerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(14), 19-34.
- Amir, T. and Gati, I. (2006). Facets of Career Decisionmaking Difficulties. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34, 483-503.
- Anderson, D. A. and Simmons, A. M. (2008). A Pilot Study of A Functional Contextual Treatment For Bulimia Nervosa. *Cognitive and Behavioral Practice*, 15(2), 172-178
- Andrew, J. H., Stefan, H. and Elisabeth, B. (2008). A Multi-Objective Model For Environmental Investment Decision Making. *Comput. Oper. Res.*, 35(1), 253-266.
- Arık, A. (1998). *Psikolojide Bilimsel Yöntem*, İstanbul: Çantay Kitabevi.
- Atasoy, F. (2007). Kültürler Üzerinde Bilişim Devriminin Etkileri. *Modern Türklük Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 163-178.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı

Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85-100.

Bacanlı, F. ve Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 45, 7-35.

Bach, P. and Hayes, S.C. (2002). The Use of Acceptance and Commitment Therapy To Prevent The Rehospitalization of Psychotic Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 1129-1139.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training As A Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. and Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods To Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.

Balcıoğlu, İ. (2001). Stres, Gençlik, Kentleşme, Şiddet. *Yeni Symposium*, 39(1), 49-56.

Bardeen, J. R. and Fergus, T. A. (2016). The Interactive Effect of Cognitive Fusion and Experiential Avoidance On Anxiety, Depression, and Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Contextual & Behavioral Science*, 5, 1-6.

Barnes, D. and Roche, B. (1997). Relational Frame Theory and The Experimental Analysis of Human Sexuality. *Applied and Preventive Psychology*, 6, 117-135.

Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Smeets, P. M., Strand, P. and Friman, P. (2004). Establishing Relational Responding in Accordance With More-Than and Less-Than As Generalized Operant Behavior in Young Children. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 531-558.

Baron, J., Granato L., Spranca, M. and Teubal, E. (1993). Decision-Making Biases in Children and Early Adolescents: Exploratory Studies. *Merrill-Palmer Quarterly*, 39, 22-46.

- Bavol'ár, J. and Orosová, O. (2015). Decision-Making Styles and Their Associations With Decision-Making Competencies and Mental Health. *Judgment and Decision Making*, 10(1), 115–122.
- Batmaz, S., Yildiz, M., Songur, E., Yesilyaprak, N., Kocakaya, H., Çelikbaş, Z., Çakmak, S. and Demir, M. (2016). Emotional Schemas and Emotion Regulation Strategies in Alexithymia. *Dgppnkongress*, 23–26 November 2016, City Cube Berlin.
- Batten, S. V. (2011). *Essentials of Acceptance and Commitment Therapy*. London: Sage Publications Ltd.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. and Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, Or Healthier Lifestyles? *Sage Journals*, (1)4, 1-44.
- Baumeister, R. F., Tice, D. L. and Zell, A. L. (2007). *How Emotions Facilitate and Impair Self-Regulation*. In Gross, J.J. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (408-426). New York: Guilford.
- Beach, L. R., and Lipshitz, R. (1993). *Why Classical Decision Theory Is An Inappropriate Standard For Evaluating and Aiding Most Human Decision Making' in Decision Making in Action: Models and Methods*. G. A. Klein , J. Orasanu , R. Calderwood, and C. E. Zsombok (Eds). Norwood, Nj: Ablex. Google Scholar.
- Berens, N. M. and Hayes, S. C. (2007). Arbitrarily Applicable Comparative Relations: Experimental Evidence For Relational Operants. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 40, 45-71.
- Binglan, A. and Hayes, S. C. (1996). Should The Behavioral Sciences Become More Pragmatic? The Case For Functional Contextualism in Research On Human Behavior. *Applied and Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives*, 5, 47-57.
- Black, D. S., Sussman, S., Johnson, C. A. and Milam, J. (2012). Testing The Indirect Effect of Trait Mindfulness On Adolescent Cigarette Smoking Through Negative Affect and Perceived Stress Mediators. *Journal of Substance Use*, 17, 417-429. DOI: 10.3109 / 14659891.2011.587092.

- Blackledge, J. T. (2003). An Introduction To Relational Frame Theory: Basics and Applications. *The Behavior Analyst Today*, 3(4), 421-433.
- Bohlmeijer, E. T., Lamers, S. M. A. and Fledderus, M. (2015). Flourishing in People With Depressive Symptomatology Increases With Acceptance and Commitment Therapy. Post-Hoc Analyses of A Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 65, 101-106.
- Bohlmeijer, E. T., Fledderus, M., Rokx, T. A. J. J. and Pieterse, M. E. (2011). Efficacy of An Early Intervention Based On Acceptance and Commitment Therapy For Adults With Depressive Symptomatology: Evaluation in A Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(1), 62-67.
- Bond, F. W. and Bunce, D. (2000). Mediators of Change in Emotion-Focused and Problem-Focused Worksite Stress Management Interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 156-163.
- Bozkurt, V. (2000). *Enformasyon Toplumu ve Türkiye*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Brassington, L., Ferreira, N. B., Yates, S., Fearn, J., Lanza, P., Kemp, K. and Gillanders, D. (2016). Better Living With Illness: A Transdiagnostic Acceptance and Commitment Therapy Group Intervention For Chronic Physical Illness. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4.
- Brew, F. P. (2001). Individualist-Collectivist Differences in Adolescent Decision Making and Decision Styles With Chinese and Anglos. *International Journal Intercultural Relations*, 25, 1-19.
- Bricker, J. B., Mull, K. E., Kientz, J. A., Vilardaga, R., Mercer, L. D., Akioka, K. J. and Heffner, J. L. (2014). Randomized, Controlled Pilot Trial of A Smartphone App For Smoking Cessation Using Acceptance and Commitment Therapy. *Drug and Alcohol Dependence*, 143, 87-94.
- Bricker, J. B., Copeland, W., Mull, K. E., Zeng, E. Y., Watson, N. L., Akioka, K. J. and Heffner, J. L. (2017). Single-Arm Trial of The Second Version of An Acceptance & Commitment Therapy Smartphone Application For Smoking. *Drug and Alcohol Dependence*, 170, 37-42.

- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H. and Berglund, G. (2011). Acceptance and Commitment Therapy For The Treatment of Stress Among Social Workers: AR Andomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(6) 389- 398.
- Brown, E. J. and Mann, L. (1990). The Relationship Between Family Structure and Process Variables and Adolescent Decision Making. *Journal of Adolescence*, 13, 25-37.
- Brown, N. W. (2004). *Psychoeducational Groups Process and Practice*. New York: Brunner-Routledge.
- Brown, R. A., Lejuez, C. W., Kahler, C. W. and Strong, D. R. (2002). Distress Tolerance and Duration of Past Smoking Cessation Attempts. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 180–185.
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J. and Pavlovic, D. H. (2016). A Randomized Controlled Trial of Strong Minds: A School-Based Mental Health Program Combining Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology. *Journal of School Psychology*, 57, 41-52.
- Bulduk, S. (2003). *Psikolojide Deneysel Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Çantay Kitabevi.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byrnes, J. P. (1998). *The Nature and Development of Decision-Making: A Self Regulation Model*. Usa: Earlbaum Manwah Nj.
- Canel., A. N. (2014). *Terapilerde Yeni Ufuklar*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Carney, C. and Wells, C. (1999). *Working Well, Living Well: Discover The Career Within You*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Cenkseven, R., Önder, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Ergenlerde İç Kontrol Odağının Yordayıcıları Olarak Karar Verme ve Problem Çözme. *X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 62, Adana.
- Chatoupıs, C. (2007). Decision Making in Physical Education: Theoretical Perspectives, *Studies in Physical Culture and Tourism*, 14(2), 195 – 204.

- Chawla, N. and Ostafin, B. (2007). Experiential Avoidance As A Functional Dimensional Approach To Psychopathology. An Empirical Review. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 871–890.
- Clarke, S., Kingston, J., Wilson, K. G., Bolderston, H. and Remington, B. (2012). Acceptance and Commitment Therapy For A Heterogeneous Group of Treatment-Resistant Clients: A Treatment Development Study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 560-572.
- Clemen, R. T. and Reilly, T. (2001). *Making Hard Decisions With Decision Tools*. New York: Duxbury Thomson Learning.
- Crosby, J. M. and Twohig, M. P. (2016). Acceptance and Commitment Therapy For Problematic Internet Pornography Use: A Randomized Trial. *Behavior Therapy*, 47(3), 355-366.
- Crosby, J. M., Dehlin, J. P., Mitchell, P. R. and Twohig, M. P. (2012). Acceptance and Commitment Therapy and Habit Reversal Training For The Treatment of Trichotillomania. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 595-605.
- Çakır, M. A. (2004). Mesleki Karar Envanterinin Geliştirilmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 1-14.
- Çolakkadioğlu, O. (2010). *Çatışma Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Karar Verme Beceri Eğitimi Grup Uygulamalarının Ergenlerin Karar Verme Stilllerine Etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dahl, J., Wilson, K. G. and Nilsson, A. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and The Treatment of Persons At Risk For Long-Term Disability Resulting From Stress and Pain Symptoms: A Preliminary Randomized Trial. *Behavior Therapy*, 35, 785-802.
- Dahl, J., Wilson, K. G., Luciano, C. and Hayes, S. C. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy For Chronic Pain*. Reno, Nv: Context Press.
- Davies, C.D., Niles, A. N., Pittig, A., Arch, J. J. and Craske, M. G. (2015). Physiological and Behavioral Indices of Emotion Dysregulation As Predictors of Outcome From Cognitive Behavioral Therapy

- Andacceptance and Commitment Therapy For Anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 46, 35-43.
- Davis, R. N. and Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive Inflexibility Among Ruminators and Nonruminators. *Cognitive Therapy & Research*, 24, 699–711.
- Daymon, C. and Holloway, I (2003). *Qualitative Research Methods in Public Relations and Marketing Communications*. London: Rout Ledge.
- Delorenzo, D. R. (2000). The Relationship of Cooperative Education Exposure Tocareer Decision- Making Self Efficacy and Career Locus of Control. *Journal of Cooperative Education*, 35, 10-25.
- Delucia-Waack, J. L. (2006). *Leading Psychoeducational Groups For Children and Adolescents*. United Kingdom: Sage Publications.
- Deniz, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı, Karar Verme Stilleri ve Problem Çözme Yöntemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(15), 25- 35.
- Deniz, M. E. (2011). Karar Verme Stilleri ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 97-113.
- Deniz, M. E. (2002). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stratejileri ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Ta-Baskın Ben Durumları ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilimdalı: Konya.
- Deniz, M. E. (2006). The Relationships Among Coping With Stress, Life Satisfaction, Decision-Making Styles and Decision Self-Esteem: An Investigation With Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 34(9), 1161–1170.
- Dereli, E. ve Acat, M. B. (2011). Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Karar Verme Stratejileri İle Sınav Kaygıları Arasındaki İlişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 77-87.
- Deveci, F. (2011). *Ergenlerde Karar Serme Stilleri İle Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans

Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri
Ana Bilim Dalı: Adana.

Dewane, C. (2008). The Abc's of Act: Acceptance and Commitment Therapy. *Social Work Today*, 8, 36.

Dewhurst, E., Novakova, B. and Reuber, M. (2015). A Prospective Service Evaluation of Acceptance and Commitment Therapy With Refractory Epilepsy. *Epilepsy and Behaviour*, 46, 234-241.

Dillon, S. M. (1998). *Descriptive Decision Making: Comparing Theory With Practice*. Researchgate.Net Alanından [Pdf]11.02.2016 Tarihinde Erişilmiştir.

Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.

Dimidjian, S. and Linehan, M. M. (2003). Defining An Agenda For Future Research On The Clinical Application Ofmindfulness Practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 166-171.

Dinklage, L. B. (1967). *Adolescent Choice and Decision-Making, Monograph 2 A, Studies of Adolescents in Secondary Schools*. Harvard School of Education. Publications Office: Cambridge.

Dougher, M. J., Hamilton, D., Fink, B. and Harrington, J. (2007). Transformation of The Discriminative and Eliciting Functions of Generalized Relational Stimuli. *Journal of The Experimental Analysis of Behavior*, 88(2), 179-197.

Dougher, M. J. and Hayes, S. C. (2000). Clinical Behavior Analysis. In M. J. Dougher (Ed.), *Clinical Behavior Analysis* (11-26). Reno, Nv: Context Press.

Douglas M. L. and Hayes, S.C. (2012). Acceptance and Commitment Therapy For Self-Stigma Around Sexual Orientation: A Multiple Baseline Evaluation, *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 545-559.

Driver, M. J., Brousseau, K. R. and Hunsaker, P. L. (1990). *The Dynamic Decisionmaker Five Decision Styles For Executive and Business Success*. New York: Harper & Row.

- Drucker, P. F. (2001). *The Effective Decision*, *Harvard Business Review On Decision Making*. Harward Business Review Paperpack. Harward.
- Dugas, M.J., Freeston, M.H. and Ladouceur, R. (1997). Intolerance of Uncertainty and Problem Orientation in Worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 593-606.
- Dymond, S., May, R. J., Munnely, A. and Hoon, A. E. (2010). Evaluating The Evidence Based For Relational Frame Theory: A Citation Analysis. *The Behavior Analyst*, 33, 97-117.
- Edel, D., Barbora, N. and Markus, R. A. (2015). Prospective Service Evaluation of Acceptance and Commitment Therapy For Patients With Refractory Epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 46, 234-241.
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy For Anxiety Disorders*. Oakland: New Harbinger Publications Inc.
- Eilenberg, T., Kronstrand, L., Fink, P. and Frostholm, L. (2014). Acceptance and Commitment Group Therapy For Health Anxiety Results From A Pilot Study. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(5), 461-468.
- Eilers, H. J. and Hayes, S. C. (2015). Exposure and Response Prevention Therapy With Cognitive Defusion Exercises To Reduce Repetitive and Restrictive Behaviors Displayed By Children With Autism Spectrum Disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 19, 18-31. DOI: 10.1016/J.Rasd.2014.12.014
- Eldeleklioğlu, J. (1996). *Karar Stratejileri İle Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı: Ankara.
- Emily, K. S., Kelly, G. W., Rhonda M. M. and Karen K. K. (2012). Acceptance and Commitment Therapy For A Heterogeneous Group of Treatment-Resistant Clients: A Treatment Development Study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 560-572.
- Enşici, A. (2010). Farklı Tasarım Görevlerinde Bilişsel Süreç Analizi Tek Disiplinli Ekip Çalışması. *İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7.

- Ercan, Y. ve Vicdan, A. (2010). Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karar Vermede Özsaygı ve Karar Verme Stillerini Yordama Gücü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3), 685-705.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Ersever, Ö. H. (1996). *Karar Stratejileri İle Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Exline, J. J., Kaplan, K.J. I. and Grubbs, J. B. (2012). Anger, Exit and Assertion: Do People See Protest Toward God As Morally Acceptable? *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(4), 264-277. DOI.Org/10.1037/A0027667
- Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H. and Spira A. P. (2003). Emotional Avoidance: An Experimental Test of Individual Differences and Response Suppression Using Biological Challenge. *Cognitive and Behavioral Practice*, 41(4), 403-411. DOI.Org/10.1016/S0005-7967(02)00020-7.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M. G. and Spinhoven, P. (2013). The Role of Psychological Flexibility in A Self-Help Acceptance and Commitment Therapy Intervention For Psychological Distress in A Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3) 142-151.
- Fletcher, L. and Hayes, S. C. (2005). Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, and A Functional Analytic Definition of Mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 23(4), 315-336.
- Field, A. (2009). *Discovering Statics Using Spss*. London: Sage Publications Ltd
- Forman, E. M. and Butryn, M. L. (2015). A New Look At The Science of Weight Control: How Acceptance and Commitment Strategies Can Address The Challenge of Self-Regulation. *Appetite*, 84(1), 171-180.
- Ferreira, C., Palmeira, L. and Trindade, I. A. (2014). Turning Eating Psychopathology Risk Factors Into Action. The Pervasive Effect of Body

Image-Related Cognitive Fusion. *Appetite*, 80(1), 137-142.
DOI.Org/10.1016.

Frishammar, J. (2003). Information Use in Strategic Decision Making. *Management Decision*, 41(4), 318-326.

Friedman, A. I. and Mann, L. (1993). Coping Patterns in Adolescent Decision Making: An Israeli-Australian Comparison. *Journal of Adolescence*, 6, 187-199.

Fulgini, A. J. and Eccles, J. S. (1993). Perceived Parent-Child Relationships and Early Adolescents' Orientation Toward Peers. *Developmental Psychology*, 29, 622-632.

Furby, M. and Beyth-Marom, R. (1992). Risk Taking in Adolescence: A Decision Making Perspective. *Developmental Review*, 12, 1-44.

Gaudiano, B. A. and Herbert, J. D. (2006). Acute Treatment of Inpatients With Psychotic Symptoms Using Acceptance and Commitment Therapy: Pilot Results. *Behaviour Research & Therapy*, 44(3), 415-437.

Gifford, E. V., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Pierson, H. M., Piasecki, M. P., Antonuccio, D. O. and Palm, K. M. (2011). Does Acceptance and Relationship Focused Behavior Therapy Contribute To Bupropion Outcomes? A Randomized Controlled Trial of Functional Analytic Psychotherapy and Acceptance and Commitment Therapy For Smoking Cessation. *Behavior Therapy*, 42(4), 700-715.

Gigerenzer, G. (2001). Are We Losing Control? *Behavioral and Brain Sciences*, 24(3), 408-409.

Giurfa, M., Zhang S., Jenett A., Menzel R. and Srinivasan M. V. (2001). The Concepts of 'Sameness' and 'Difference' in An Insect. *Nature*, 410, 930-933.

Gloria, A., Hird, J. S. (1999). Influences of Ethnic and Nonethnic Variables On The Career Decision-Making Sel-Efficacy of College Students. *The Career Development Quarterly*, 48, 157-174.

- Göktürk, İ. ve Günalan, M. (2006). Modern ve Geleneksel Değerler Arasında Yabancılaşan İnsan. *Selçuk Üniversitesi Karaman İ.İ.B.F. Dergisi*, 11, 127-142.
- Graham, C. D., Gouick, J., Krahé, C. and Gillanders, D. (2016). A Systematic Review of The Use of Acceptance and Commitment Therapy (Act) in Chronic Disease and Long-Term Conditions. *Clinical Psychology Review*, 46, 46-58.
- Güçray, S. S. (1998). Relations Between Some Socio-Demographic Variables, Perceived Social Support From Family/Friends, Assertiveness and The Decision Response Style. *Turkish Psychol Counseling and Guidance*, 2(9), 7-16.
- Gülbahçe., A. ve Kartol., A. (2014). İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Karar Verme Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 77-88.
- Güner, Y. A. (2006). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Karar Stratejilerini Yordayan Bazı Değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Hacker, T., Stone, P. and Macbeth, A. (2016). Acceptance and Commitment Therapy Do We Know Enough? Cumulative and Sequential Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. *Journal of Affective Disorders*, 190, 551–565.
- Hapenny, J. E. and Fergus, T. A. (2017). Cognitive Fusion, Experiential Avoidance, and Their Interactive Effect: Examining Associations With Thwarted Belongingness and Perceived Burdensomeness. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 35-41. DOI.Org/10.1016/J.Jcbs.2016.10.004.
- Hann, K. E. J. and Mc Cracken, L. M. (2014). A Systematic Review of Randomized Controlled Trials of Acceptance and Commitment Therapy For Adults With Chronic Pain: Outcome Domains, Design Quality, and Efficacy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 217-227.

- Haraburda, E. M. (1998). *The Relationship of Indecisiveness To The Five Factor Personality Model and Psychological Symptomology*. (Dissertation), Ohio State University.
- Harris, R. (2006). Embracing Your Demons: An Overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12, 2-8.
- Harris, R. (2008). *The Happiness Trap: How To Stop Struggling and Start Living*. Boston: Trumpeter.
- Harris., R.(2009). Act'yi Kolay Öğrenmek, (Çev. Hasan Turan Karatepe, 2016) İstanbul: Literal Yayıncılık.
- Harrison, E. F. and Pelletier, A. M. (2000). The Essence of Management Decision. *Management Decision*, 38(7), 462-469.
- Hayes, S. C. (1993). Analytic Goals and The Varieties of Scientific Contextualism. In S. Hayes, L. J. Hayes, S.C., Reese, W., Sarbin, T. R. (Eds.), *Varieties of Scientific Contextualism* (11–27). Reno, Nv: Context Press.
- Hayes, S. C. and Brownstein, A. J. (1986). Mentalism, Behavior-Behavior Relations and A Behavior Analytic View of The Purposes of Science. *The Behavior Analyst*, 9, 175-190.
- Hayes, S. C., Bunting, K., Herbst, S., Bond, F. W. and Barnes-Holmes, D. (2006). Expanding The Scope of Organizational Behavior Management: Relational Frame Theory and The Experimental Analysis of Complex Human Behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26, 1-23.
- Hayes, S. C., Levin, M., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. and Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining The Progress of A Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44, 180-198.
- Hayes, S. C. and Pankey, J. (2002). Experiential Avoidance, Cognitive Fusion, and An Act Approach To Anorexia Nervosa. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 243-247.
- Hayes, S. C. and Lillis, J. (2014). Acceptance and Commitment Therapy Processes. In G.Vandenbos, E. Meidenbauer, J. Frank-Mcneil (Eds.)

- (2014). *Psychotherapy Theories and Techniques: A Reader* (11-17). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J. and Guerrero, L. F. (2004). Dbt, Fap, and Act: How Empirically Oriented Are The New Behavior Therapy Technologies? *Behavior Therapy*, 35, 35-54.
- Hayes, S. C. and Strosahl, K. D. (2004). *A Practical Guide To Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer-Verlag.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach To Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change 2nd Edition*. New York, Ny: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. and Wilson, K. G. (2012). Contextual Behavioral Science: Creating A Science More Adequate To The Challenge of The Human Condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1, 1-16.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. and Wilson, K. G. (2004). What Is Acceptance and Commitment Therapy? In S. C. Hayes and K. D. Strosahl (Eds.), *A Practical Guide To Acceptance and Commitment Therapy* (3-29). New York: Springer-Verlag.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. and Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. New York: Plenum Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory and The Third Wave of Behavior Therapy. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S. C. (2013). Acceptance, Mindfulness, and Psychotic Disorders: Creating A New Place To Begin. Foreword For E. Morris, L. Johns and J. Oliver (Eds.). *Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness For Psychosis*. London: Wiley-Blackwell.

- Hayes, S. C., Follette, V. M. and Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and Acceptance: Expanding The Cognitive-Behavioral Tradition*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes, and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S.C. and Wilson, K. G. (1993). Some Applied Implications of A Contemporary Behavior-Analytic Account of Verbal Events. *The Behavior Analyst*, 16, 283-301.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. and Strosahl, K. (1996). Emotional Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach To Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168.
- Hayes, S.C. and Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and Process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 161-165.
- Hayes, S. C. and Gregg, J. (2001). Functional Contextualism and The Self. In J.C. Muran (Ed.), *Selfrelations in The Psychotherapy Process*. Washington: Apa.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. and Levin, M. (2012). Acceptance and Commitment Therapy As A Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist*, 40, 976-1002.
- Heimberg, R. G. and Becker, R. E. (2002). *Cognitive Behavioral Group Therapy For Social Phobia: Basic Mechanisms and Clinical Strategies*. New York, NY: Guilford Press.
- Herbert, J. D. and Forman, E. M. (2011). The Evolution of Cognitive Behavior Therapy: The Rise of Psychological Acceptance and Mindfulness.
- Herbert, J. D., Forman, E. M (Eds.) *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy*, Published By John Wiley & Sons, Canada.
- Herbert, J. D. and Padovani, F. (2014). Under Review, Contextualism, Psychological Science and The Question of Ontology. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27.

- Hermann, B. A., Meyer, E. C., Schnurr, P. P., Batten, S. V. and Walser, R.D. (2016). Acceptance and Commitment Therapy For Co-Occurring Ptsd and Substance Use: A Manual Development Study. *Journal of Contextual Behavioral Science*. Advance Online Publication.
- Hesser, H., Westin, V., Hayes, S. C. and Andersson, G. (2009). Clients' Insession Acceptance and Cognitive Defusion Behaviors in Acceptancebased Treatment of Tinnitus Distress. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 523-528.
- Hill, M. L., Masuda, A., Melcher, H., Morgan, J. R. and Twohig, M. P. (2015). Acceptance and Commitment Therapy For Women Diagnosed With Binge Eating Disorder: A Case-Series Study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 22(3), 367-378.
- Hines, P. L. and Fields, T. H. (2002). Pregroup Screening Issues For School Counselors. *Journal For Specialists in Group Work*, 27, 358-376.
- Hinton, D. E., Pich, V., Hofmann, S. G. and Otto, M. W. (2013). Acceptance and Mindfulness Techniques As Applied To Refugee and Ethnic Minority Populations With Ptsd: Examples From Culturally Adapted Cbt. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(1), 33-46.
- Hollon, S. D. and Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. In: Kendall, E. C., Hollon, S. D. (Eds.), *Cognitive Behavioral Interventions: Theory, Research and Procedures* (Pp. 153-201). New York: Academic Press.
- Holman, E. A. and Silver, R. C. (1998). Getting "Stuck" in The Past: Temporal Orientation and Coping With Trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(74), 1146-1163.
- Houwer, J. D. and Hughes, S. (2016). Environmental Regularities As A Concept For Carving Up The Realm of Learning Research: Implications For Relational Frame Theory. *Journal of Contextual Behavioral Science*. Advance Online Publication. DOI.Org/10.1016/J.Jcbs.2016.07.002.
- Hovardaoğlu, S. (2000). *Davranış Bilimleri İçin Araştırma Teknikleri*. Ankara: Ve-Ga.

- Izgar, G. (2003). *Okul Yöneticilerinin Karar Verme Stratejileri ve Yeterlilikleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Izgar, G. ve Altınok, V. (2013). Okul Yöneticilerinin Karar Verme Stratejileri. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 19-36.
- Izgar, H. ve Yılmaz, E. (2007). Pio ve Yibo'nda Görev Yapan Okul Yöneticilerinin Karar Vermede Öz-Saygı ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 341-351.
- James E. Y., Hayes, S. C. and Vilaradaga, R. (2014). Acceptance, Mindfulness, and Cognitive Reappraisal As Longitudinal Predictors of Depression and Quality of Life in Educators. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 38-44.
- Bal, U., Çakmak, S., Yılmaz E., Tamam, L. ve Karaytuğ., M. O. (2015). Kabullenme ve Kararlılık Terapisiyle Sigara Bırakma: Olgu Sunumu. *Çukurova Medical Journal*, 40(4), 841-846.
- Janis, I. L. (1989). *Crucial Decisions*. New York: The Free Press.
- Janis, I. L. and Mann, L. (1977). *A Psychological Analysis of Conflict Choice Andcommitment*. Free Press, New York.
- Jansen, J. E. and Morris, E. M. J. (2015). *Acceptance and Commitment Therapy For Posttraumatic Stress Disorder in Early Psychosis: A Case Series, Cognitive and Behavioral Practice*. Available. www.google.com adresinden Online Erişim, 09.09.2016.
- Jha, A. P., Krompinger, J. and Baime, M. J. (2007). Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention. *Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119. DOI: 10.3758/Cabn.7.2.109.
- Joanne D., Kelly, G. W. and Annika N. (2012). Contextual Behavioral Science: Creating A Science More Adequate To The Challenge of The Human Condition.Reviewarticle. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(2), 1-16.
- Johns, L. C. , Oliver, J. E., Khondoker, M., Byrne, M., Jolley, S., Wykes, T., Joseph, C., Butler, L., Craig, T. and Morris, E. M. J. (2016). The Feasibility

- and Acceptability of A Brief Acceptance and Commitment Therapy (Act) Group Intervention For People With Psychosis: The 'Act For Life' Study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 50, 253-267.
- Johnson. J. G. (2006). Cognitive Modeling of Decision Making in Sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 631–652.
- John, W. P. and James, R. (2004). *Bettman Blackwell Handbook of Judgment and Decision Making*, Derek J. Koehler, (Eds.) Nigel Harvey Copyright, 2004.
- Juarascio, A., Shaw, J., Forman, E. M., Timko, C. A., Herbert, J. D., Butryn, M. L. and Lowe, M. (2013). Acceptance and Commitment Therapy For Eating Disorders: Clinical Applications of A Group Treatment. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2, 85-94.
- Karaman, K. M. ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. *XI. Akademik Bilişim Konferansı*, şanlıurfa.
- Kalyencioğlu, D. ve Kutlu, Y. (2010). Ergenlerin Aile İşlevi Algılarına GÖre Uyum Düzeyleri. *İ.U.F.N. Hem. Dergisi*, 18(2), 56-62.
- Kanter, J. W., Callaghan, G. M., Landes, S. J., Busch, A. M. and Brown, K. R. (2004). Behavior Analytic Conceptualization and Treatment of Depression: Traditional Models and Recent Advances. *The Behavior Analyst Today*, 5(3), 255-274.
- Karakoç, A. R. (2009). *İlköğretim Okullarında Çalışan Eğitim Yöneticilerinin Yaratıcılık Becerileri İle Karar Verme Stratejileri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karlı., T. A. (2015). İlköğretim DÖnemindeki Ergenlerde Üst-Biliş İşlevleri İle Karar Verme ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 16-31.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. and Steger, M. F. (2006). Use and Avoidance As A Generalized Psychological Vulnerability: Comparison of Coping and Emotional Regulation Strategies. *Behavioral Research and Therapy*, 9, 1301-1320.

- Kaşık, D. Z. (2009). *Ergenlerde Karar Verme Stilleri İle Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Kerlizin, H., Stein, Y. J. and Reine, B. (1995). Wuesttionnaire in Two Uk Samples, *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), Zsombok (Eds.) Decision Making in Action: Models and Methods. Norwood, Nj: Ablex Publishing Corporation. Ripoll, Analysis of İnformation İs Processing, Decision Making and Visual Strategies in Complex Problem Solving Sport Situations. *Human Movement Science*, 14(3), 325-349.
- Kesici, Ş. (2002). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stratejilerinin Psikolojik İhtiyaç Örüntüleri ve Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Klein, J. Orasanu, R. Calderwood, C. and Zsombok, E. (Eds.), *Decision Making in Action: Models and Methods* (21–35). Westport, Ct: Ablex
- Kiener, M. (2006). Decision Making and Motivation and İts İmpact On Career Search Behaviors: The Role of Self-Regulation. *College Student Journal*, 40(2).
- Kishita, N., Muto, T., Ohtsuki, T. and Barnes-Holmes, D. (2014). Measuring The Effect of Cognitive Defusion Using The Implicit Relational Assessment Procedure: An Experimental Analysis With A Highly Socially Anxious Sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 8-15.
- Koçel, T. (2003). *İşletme Yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Köknel, Ö. (1993). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köksal A. (2003). *Ergenlerde Duygusal Zekâ İle Karar Verme Stratejileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Kräplin, A., Dshemuchadse, M., Behrendt, S., Scherbaum, S., Goschke, T. and Bühringer, G. (2014). Dysfunctional Decision-Makingin Pathological

- Gambling: Pattern Specificity and The Role of İmpulsivity. *Psychiatry Research*, (215), 675–682.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik Dönemi: Ailede Çocuk Eğitimi*. Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayını.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. (2006). *Meslek Gelişimi ve Danışmanlığı*. (2.Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. (1992). Karar Stratejileri Ölçeği: Geliştirilmesi ve Standardizasyonu. *Vii. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Türk Psikologlar Derneği*, 161-170. Ankara.
- Larmar, S., Wiatrowski, S. and Lewis-Driver, S. (2014). Acceptance & Commitment Therapy: An Overview of Techniques and Applications. *Journal of Service Science and Management*, 7, 216-221.
- Larrick, P. R., (1993). Motivational Factors in Decision Theories: The Role of Selfprotection. *Psychological Bulletin*, 113(3), 440-450.
- Larson, J., Butler, M., Wilson, S., Medora, N. and Allgood, S. (1994). The Effects of Career Decision Problems in Young Adults. *Journal of Counseling & Development*, 73.
- Leddy, M. A., Anderson, B. L. and Schulkin, J. (2013). Cognitive-Behavioral Therapy and Decision Science. *New Ideas in Psychology*, Advance Online Publication. DOI.Org/10.1016/J.Newideapsych.2015.01.001.
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M. and Barlow, D. H. (2004). The Effects of Acceptance Versus Suppression of Emotion On Subjective and Psychophysiological Response To Carbon Dioxide Challenge in Patients With Panic Disorder. *Behavior Therapy*, 35, 747-766.
- Lim, J. Y., Kim, M. A., Kim, S. Y., Kim, E. J., Lee, J. E. and Ko, Y. K. (2010). The Effects of A Cognitive-Behavioral Therapy On Career Attitude Maturity, Decision Making Style, and Self Esteem of Nursing Students in Korea. *Nurse Today Education*,30(8), 731–736.

- Lipkens, G., Hayes, S. C. and Hayes, L. J. (1993). Longitudinal Study of Derived Stimulus Relations in An Infant. *Journal of Experimental Child Psychology*, 56, 201-239.
- Luciano, M. C. (2001). Sobre El Trastorno De Evitación Experiencial (Tee) Y La Terapia De Aceptación Y Compromiso (Act). *Análisis Y Modificación De Conducta*, 27, 317-332.
- Luciano, M. C., Gómez, I. and Rodríguez, M. (2007). The Role of Multiple-Exemplar Training and Naming in Establishing Derived Equivalence in An Infant. *Journal of The Experimental Analysis of Behavior*, 87(3), 349-365.
- Luciano, J. V., Guallar, J. A., Aguado, J., Hoyo, Y. L., Oliván, B., Magallón, R., Alda, M., Blanco, A. S., Gili, M. and Campayo, J. G. (2014). Effectiveness of Group Acceptance and Commitment Therapy For Fibromyalgia: A 6-Month Randomized Controlled Trial. *Pain*, 155(4), 693-702.
- Lunenburg, F. C. and Ornstein, A. C. (1996). *Educational Administration: Concepts and Practice, California, 2th Edition*. Wadsworth Publishing Company.
- Lukens, E.P. and Mcfarlane, W.R. (2004). Psychoeducation As Evidence-Based Practice: Considerations For Practice, Research, and Policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205-225.
- Luoma, J. B., Twohig, M. P., Waltz, T., Hayes, S. C., Roget, N., Padilla, M. and Fisher, G. (2007). An Investigation of Stigma in Individuals Receiving Treatment For Substance Abuse. *Addictive Behaviors*, 32, 1331-1346.
- Luoma, J. B. and Hayes, S. C. (2003). Cognitive Defusion. In W. O' Donohue, J. Fisher, and S.C. Hayes (Eds.). *Cognitive Behavior Therapy: Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Maccrimon, K. R. (1968). An Overview of Multiple Objective Decision Making, In J.L. Cochrane and M. Zeleny (Eds.), *Multiple Criteria Decision Making* (18-43), Colombia, Sc: University of South Carolina Press.
- Mchugh, L., Barnes-Holmes, D. and Barnes-Holmes, Y. (2004). A Relational Frame Account of The Development of Complex Cognitive Phenomena: Perspective-Taking, False Belief Understanding and

Deception. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 303-324.

Magid, M., McIlvennan, C. K., Jones, J., Nowels, C. T., Allen, L. A., Thompson, J. S. and Matlock, D. (2016). Exploring Cognitive Bias in Destination Therapy Left Ventricular Assist Device Decision Making: A Retrospective Qualitative Framework Analysis. *American Heart Journal*, 180, 64-73. DOI:10.1016/J.Ahj.2016.06.024.

Manasse, S. M., Espel, H. M., Schumacher, L. M., Kerrigan, S. G., Zhang F., Forman, E. M. and Juarascio, A. S. (2016). Does Impulsivity Predict Outcome in Treatment For Binge Eating Disorder? A Multimodal Investigation. *Appetite*, 105(1), 172-179.

Mandavia, A., Masuda, A., Moore, M., Mendoza, H., Donati, M. R. and Cohen, L. L. (2015). The Application of A Cognitive Defusion Technique To Negative Body Image Thoughts: A Preliminary Analogue Investigation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, Advance Online Publication. DOI: 10.1016/J.Jcbs.

Mann, L., Harmoni, R. and Power, C. (1989). Adolescent Decision Making: The Development of Competence. *Journal of Adolescence*, 12(3), 265-278.

Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., Nakamura, H., Vaughan, G. and Yang, K.S. (1998). Cross-Cultural Differences in Selfreported Decision-Making Style and Confidence. *Int. J. Psychol*, 33(5), 325-335.

Maxwell, J. A. (1992). Understanding and Validity in Qualitative Research. *Harvard Educational Review*, 62(3), 279-300.

Morrison, K. L., Madden, G. J., Odum, A. L., Friedel, J. E. and Twohig, M. P. (2014). Altering Impulsive Decision Making With An Acceptance Based Procedure. *Behavior Therapy*, 45(5), 630-639.

Martell, C. R., Addis, M. E. and Jacobson, N. S. (2001). *Depression in Context: Strategies For Guided Action*. New York: W.W. Norton.

Mau, W. C. (2000). Cultural Differences in Career Decision-Making Styles and Self-Efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 57, 365-378.

- Mendolia, M. and Baker, G. A. (2008). Attention Mechanisms Associated With Repressive Distancing. *Journal of Research in Personality*, 42, 546–563.
- Mertens, D. (2005). *Research and Evaluation in Education and Psychology: Integrating Diversity With Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods*. Boston: Sage.
- Meuret, A. E., Twohig, M. P., Rosenfield, D., Hayes, S. C. and Craske, M. G. (2012). Brief Acceptance and Commitment Therapy and Exposure For Panic Disorder: A Pilot Study, *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 606-618.
- Mintzberg, H. and Westley, F. (2001). Decision Making: It'S Not What You Think. *Mit Sloan Management Review*, 89-93.
- Miller, D.C. and Byrnes, J. P. (2001). Adolescents Decision Making in Social Situations: A Self-Regulation Perspective, *Applied Developmental Psychology*, 22, 237-256.
- Mitchell, L. K. and Krumboltz, Y. D. (1984). *Research On Human Decision Making: Implications For Career Decision Making and Counseling*. In R. W. Lent and S. D. Brown (Eds), *Handbook of Counseling Psychology*. USA: A Wiley-Interscience Publication.
- Morton, J., Snowdon, S., Gopold, M. and Guymmer, E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy Group Treatment For Symptoms of Borderline Personality Disorder: A Public Sector Pilot Study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 527-544.
- Myles, S, M. (2004). Understanding and Treating Loss of Sense of Self Following Brain Injury: A Behavior Analytic Approach. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4(3) 487-504.
- Niles, A. N., Burklund, L. J., Arch, J. J., Lieberman, M. D., Saxbe, D. and Craske, M. G. (2014). Cognitive Mediators of Treatment For Social Anxiety Disorder: Comparing Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy. *Behavior Therapy*, 45(5), 664-677.
- Ilardi, S.S. and Craighead, W. E. (1994). The Role of Nonspecific Factors in Cognitive-Behavior Therapy For Depression. *Clinical Psychology*, 1(2), 138-155. DOI: 10.1111/J.1468-2850.1994.Tb00016.

- Ögel, K. (2015). *Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler*. İstanbul: Boylam Psikiyatri Enstitüsü Yayıncılık.
- Öner, N. (1997). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Matbaası.
- Patton, J. H., Stanford, M. S. and Barratt, E. S. (1995). Factor Structure of The Barratt Impulsiveness Scale. *J Clin Psychol*, 51, 768-774.
- Perlman, A. (2016). Informed Mindfulness and The Art of Decision Making, *Elsevier*, .DOI.Org/10.1016/J.Explore.2016.12. 14.
- Payne, W. J., Bettman R. J. and Johnson J. E. (1993). *The Adaptive Decision Maker*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Phillips, S. D., Paziienza, N. J. and Ferrin, H. H. (1984). Decision- Making Styles and Problem-Solving Appraisal. *Journal of Coun Seling Psychology*, 31(4), 497-502.
- Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, J. and Lundgren, T. (2009). In Search of Meaning: Values in Modern Clinical Behavior Analysis. *The Behavior Analyst*, 32, 85-103.
- Radford, M. H. B., Mann, L., Ohta, Y. and Nakane, N. (1993). Differences Between Australian and Japanese Students in Decisional Self-Esteem, Decisional Stress and Coping Styles. *J. Cross Cult. Psychol*, 24(3), 284-297.
- Rasmussen, J. (1993). *Deciding and Doing: Decision Making in Natural Contexts*. In G. Klein, J. Orasanu, R. Calderwood, & C. Zsombok (Eds.) *Decision Making in Action: Models and Methods*. Norwood, Nj: Ablex Publishing Corporation.
- Rehfeldt, R., Dillen, J. E., Ziomek, M. M. and Kowalchuk, R. K. (2007). Assessing Relational Learning Deficits in Perspective Taking in Children With High-Functioning Autism Spectrum Disorder. *The Psychological Record*, 57, 23–47.
- Rehfeldt, R. A. and Barnes-Holmes, Y. (2009). *Derived Relational Responding: Applications For Learners With Autism and Other Developmental Disabilities*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

- Saaty, T. (2000). *Fundamentals of Decision Making and Priority Theory*. Pittsburgh: Rws Publications.
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M. and Kellum, K. (2013). Assessment of Body Image Flexibility: The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, DOI.Org/10.1016/J.Jcbs.2013.03.002i.
- Sarı, E. (2006). Türk Üniversite Öğrencilerinin Aceleci, Araştırmacı ve Genel Kararsızlık Kendilik Saygısı Düzeylerine Etkileri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 3(2), 897-926.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness Based Cognitive Therapy For Depression: A New Approach To Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.
- Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (2004). Modern Psikoloji Tarihi (Çev. Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs.
- Schütze, R., Rees, C., Preece, M. and Schütze, M. (2010). Low Mindfulness Predicts Pain Catastrophizing in A Fear-Avoidance Model of Chronic Pain. *Pain*, 148, 120–127. DOI: 10.1016/J.Pain.2015.10.030.
- Schvaneveldt, J. D., Adams, G. R. (1983). Adolescent and The Decision-Making Process. *Theory Into Practice*, 22(2), 98-104.
- Scott, S. G. and Bruce, R. A. (1995). Decision Making Style: The Development and Ssessment of A New Measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818-831.
- Shabani, D. B., Carr, J. E., Petursdottir, A. I., Esch, B. E. and Gillet, J. N. (2004). Scholarlyproductivity in Behavior Analysis: The Most Prolific Authors and Institutions From 1992 to 2001. *The Behavior Analyst Today*, 5, 235–243.
- Sheldon, K. M. and Elliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 546-557.
- Simon, H. A. (1955). A Behavioral Model of Rational Choice. *Quarterly Journal of Economics*, 69, 99-118.

- Simon, H. A. (1957). *Administrative Behavior: A Study of Decision-Making Process in Administrative Organization*. New York: The Free Press.
- Smallwood, R. F., Potter, J. S. and Robin, D. A. (2016). Neurophysiological Mechanisms in Acceptance and Commitment Therapy in Opioid-Addicted Patients With Chronic Pain. *Psychiatry Research Neuroimaging*, 250(30), 12-14.
- Spicer, P. D. and Smith, S. E. (2005). An Examination of The General Decision Makingstyle. www.Sciencedirect.com.tr adlı adresten 10.12.2016 tarihinde Online Erişim. DOI.Org/10.2307/1884852.
- Steven, C. H., Dermot, B. H. and Kelly, G. W. (2014). Using Acceptance and Commitment Therapy to Increase Self-Compassion: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 248-257.
- Stewart, I. and Mc Elwee, J. (2009). Relational Responding and Conditional Discrimination Procedures: An Apparent Inconsistency and Clarification. *The Behavior Analyst*, 32, 309-317.
- Stotts, A. L., Masuda, A. and Wilson, K. G. (2009). Using Acceptance and Commitment Therapy During Methadone Dose Reduction: Rationale, Treatment Description, and A Case Report. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 205-213.
- Strauss, S. S. and Clarke, B. A. (1992). Decision-Making Patterns in Adolescent Mothers. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 24(1), 69-74.
- Suhonen, N. (2007). Normative and Descriptive Theories of Decision Making Under Risk: A Short Review. *Keskustelualoitteita*, 49, 1-22.
- Sue, C., Jessica, K., Kelly, G. W., Helen, B. and Bob, R. (2009). Using Acceptance and Commitment Therapy During Methadone Dose Reduction: Rationale, Treatment Description, and A Case Report Original Research Article. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 205-213.
- Şengül-Halıcı, B. (2006). *Profil Analizi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

- Şerif, M. ve Şerif, C. M. (1996). *Sosyal Psikolojiye Giriş I- II*. (Çev. M. Atakoy, A.Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Şeyhun, H.(2000). *Karar Verme Becerileri Eğitim Programının İlköğretim Son Sınıf Öğrencilerinin Karar Verme Becerilerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2006). *Using Multivariate Statistics*. Usa: Pearson Education.
- Taşdelen, A. (2002). *Öğretmen Adaylarının Farklı Psiko-Sosyal Değişkenlere Göre Karar Verme Stilleri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Taşdelen-Karkçay, A. (2004). Karar Verme Stilleri Ölçeğinin Öğretmen Adayları İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 16, 118-124.
- Taşdemir, M. (2007). Belirsizlik Altında Tercihler ve Beklenen Fayda Modelinin Yetersizlikleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 307-318.
- Tatlılıoğlu, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz-Saygı Düzeyleri İle Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 150-170.
- Tenenbaum, G. and Bar-Eli, M. (1993). *Decision Making in Sport: A Cognitive Perspective*. In R. N. Singer, M. Murphy, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research On Sport Psychology*, 171–192. New York: Macmillan.
- Terzi, Ş. I. ve Tekinalp, B. E. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. (1.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Thomson, R., Lebiere, C., Anderson, J. R. and Staszewski, J. (2014). A General Instance-Based Learning Framework For Studying Intuitive Decision-Making in A Cognitive Architecture. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 4(3), 180-190. DOI:10.1016/J.Jarmac.2014.06.002.
- Thunholm, P. O. (2004). Decision-Making Style: Habit, Style Or Both? *Personality and Individual Differences*, 36 (4), 931–944.

- Tiryaki, M. G. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Topkaya, E. Z. (2006). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri Kitabının İncelemesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 2, 113-118.
- Torun, S. (2007). *Akran Baskısı Düzeyi Farklı Olan Lise Öğrencilerinin Karar Stratejilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Törneke, N. (2010). *Learning Rft: An Introduction To Relational Frame Theory and Its Elinical Application*. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger Publications.
- Törneke, N. and Romero, J. (2008). *The Abc's of Behavior*. Oakland CA: New Harbinger.
- Trindade, I. and Ferreira, C. (2014). The Impact of Body İmage-Related Cognitive Fusion On Eating Psychopathology. *Eatingbehaviors*, 15(1), 72–75. DOI:10.1016/J.Eatbeh.2013.10.014.
- Trompetter, H. R ., Bohlmeijer, E. T., Veehof, M. M. and Schreurs, K. M. G. (2015). Internet-Based Guided Self-Help İntervention For Chronic Pain Based On Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(1), 66-80.
- Twohig, M. P. and Crosby, J. M. (2010). Acceptance and Commitment Therapy As A Treatment For Problematic Internet Pornography Viewing. *Behavior Therapy*, 41(3), 285–295.
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The Basis of Acceptance and Commitment Therapy. *Cognitive and Behavioural Practice*, 19, 499-507. DOI: 10.1016/J.Cbpra.2012.04.003.
- Twohig, M. P., Vilardaga, J. C. P., Levin, M. E. and Hayes, S. C. (2015). Changes in Psychological Flexibility During Acceptance and Commitment Therapy For Obsessive Compulsive Disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 196-202.

- Twohig, M. P., Abramowitz, J. A., Bluett, E. J., Fabricant, L., Jacoby, R. J., Morrison, K. L., Reuman, L. and Smith, B. (2015). Exposure Therapy For Ocd From An Acceptance and Commitment Therapy (Act) Framework. *Journal of Obsessive Compulsive and Related Disorders*, 6(7), 168-173.
- Updegraff, K. A., Mchale, S. M., Whiteman, S. D., Thayer, S. M. and Delgado, M.Y.(2005). Adolescent Sibling Relationships in Mexican American Families: Exploring The Role of Familism, *Journal of Family Psychology*, 19(4), 512.
- Valvano, A., Floyd, R. M., Penwell-Waines, L., Stepleman, L., Lewis, K. and House, A. (2016). The Relationship Between Cognitive Fusion, Stigma, and Well-Being in People With Multiple Sclerosis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(4), 266-270.
- Vancouver, J. B. (2000). Self-Regulation in Organizational Settings: A Tale of Two Paradigms, *Handbook of Self-Regulation*, 303–341.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 290-203.
- Villatte, M., Monestès, J. L., Mchugh, L., Freixa Í Baqué, E. and Loas, G. (2008). Assessing Deictic Relational Responding in Social Anhedonia: A Functional Approach To The Development of Theory of Mind Impairments. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4(4), 360-373.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. and Hackler, A. H. (2007). Perceived Public Stigma and The Willingness To Seek Counseling: The Mediating Roles of Self-Stigma and Attitudes Toward Counselling. *Journal of Counselling Psychology*, 54, 40-50.
- Vowles, K. E., Fink, B. C. and Cohen, L. L. (2014). Acceptance and Commitment Therapy For Chronic Pain: A Diary Study of Treatment Process in Relation to Reliable Change in Disability. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 74-80.
- Walser, R. D., Garvert, D. W., Karlin, B. E., Trockel, M., Ryu, D. M. and Taylor, C. B. (2015). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in

- Treating Depression and Suicidal Ideation in Veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 74, 25-31.
- Wells, A. (2000). *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. Wiley: Chichester, Uk.
- Wenzlaff, R. M. and Wegner, D. M. (2000). Thought Suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 51-91. Doi:10.1146/Annurev.Psych.51.1.59.
- White, R. G., A. I. Gumley, McTaggart, J., Rattrie, L., McConville, D., Cleare, S. and Mcleod, H. J., Mitchell, G. (2015). Acceptance and Commitment Therapy For Depression Following Psychosis: An Examination of Clinically Significant Change. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 203-209.
- Wilson, K. G. and Murrell, A. (2004). Values Work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting A Course For Behavioral Treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and Acceptance: Expanding The Cognitive-Behavioral Tradition* (Pp. 120–151). New York: Guilford Press.
- Wilson, K. G. and Sandoz, E. K. (2008). Mindfulness, Values and The Therapeutic Relationship in Acceptance and Commitment Therapy. In S. F. Hick & T. Bein (Eds.), *Mindfulness and The Therapeutic Relationship*. New York: Guilford Press.
- Wilson, K. G., Hayes, S. C. and Gifford, E. V. (1997). Cognition in Behavior Therapy: Agreements and Differences. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 28, 53-63.
- Wilson, K. G., Hayes, S.C., Gregg, J. and Zettle, R. D. (2001). Psychopathology and Psychotherapy. In: Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D., Roche, B. (Eds.), *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Language and Cognition*. New York: Plenum Press.
- Wilson, K. G. and Dufrene, T. (2009). *Mindfulness For Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach To Mindfulness in Psychotherapy*. Oakland, Ca: New Harbinger

- Yadavaia, J. and Hayes, S. C. (2012). Acceptance and Commitment Therapy For Self-Stigma Around Sexual Orientation: A Multiple Baseline Evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 545-559. DOI: 10.1016/J.Cbpra.2011.09.002
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C. and Vildarda, R. (2014). Using Acceptance and Commitment Therapy To Increase Self-Compassion: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 248-257
- Yavuz, K. F. (2015). Kabullenme ve Kararlılık Terapisi (Act): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 7-21.
- Yıkılmaz, M. (2001). *Eğitim Fakülteleri Yöneticilerinin Yönetimsel Karar Verme/Sorun Çözme Yeterliliği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı, Ankara.
- Yıldırım, A. ve Şimşek., H. (2006). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri Güncelleştirilmiş; Geliştirilmiş; 5. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, A. S. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı ve Karar Verme Stilllerinin Benlik Saygısı ve Utangaçlık Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yiğit, A. (2005). *Lise Öğrencilerinin Karar Verme Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Yüceloğlu-Keskin, D. Ö., Bayram, L., Günay-Derebaşı, D., Bostancı, Ö. ve Kabadayı, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Karar Verme Stratejilerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, (1)2, 1-12.
- Zettle, R. D. and Hayes, S. C. (1987). Component and Process Analysis of Cognitive Therapy. *Psychological Reports*, 64, 939-953.
- Zettle, R. D. and Raines, J. C. (1989). Group Cognitive and Contextual Therapies in Treatment of Depression. *Journal of Clinical Psychology*, 45, 438-445.

EKLER

EK I: Deney Grubu Oturumları

EK II: Deney Grubunda Oturumlarda Kullanılan Formlar

EK III: Araştırma Kapsamında Kullanılan Veri Toplama Araçları

EK IV: Kabul ve Kararlılık Terapisi Eğitim Sertifikası

EK V: KVSÖ Kullanım İzin Belgesi

EK I: DENEY GRUBU OTURUMLARI

OTURUMLAR

1. OTURUM: Tanışma

Amaç:

1. Grup üyelerinin tanışması
2. Grup kurallarının oluşturulması
3. Grup üyelerinin KKT ile ilgili bilgi sahibi olmalarının sağlanması
4. Grup Üyelerinin karar verme stilleriyle ilgili bilgi sahibinin sağlanması
5. Üyelerin gruptan beklentilerinin tartışılması ve bireysel amaçların oluşturulması

Araçlar:

1. Grup üyeleri ve grup liderinin isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları
2. İlk Hedef Forumu
3. Grup katılım kontratı
4. Grup kuralları kontratı

Süre:90 dk.

Süreç:

1. Grup lideri gruba kendisini tanıttikten sonra her bir üyenin kendilerini gruba tanıtmalarını ister.

2. Lider tarafından grup yaşantısıyla ilgili kısaca bilgi verilerek, süreç içerisinde uyulması istenen grup kuralları konusunda üyelerin düşüncelerini sorulur. Grup üyelerinin ortak görüşleri doğrultusunda grup kuralları oluşturulur. Oluşturulan grup kuralları yazılı hale getirilerek her bir grup üyesi tarafından imzalanması sağlanır.

Grup kuralları şunları içerebilir:

- ✓ Grup üyelerinin kişisel haklarına saygılı olma
- ✓ Grupta paylaşılan özel yaşantıları grup dışında paylaşmama
- ✓ Grup oturumlarına devamlılık ve zamanında katılıma özen gösterme
- ✓ Bir grup üyesi konuşurken diğerlerinin onu sözünü kesmeden dinlemesi

- ✓ Grup üyeleriyle saldırgan ve kırıcı olmayan bir iletişim sürdürme
- ✓ Üyelerin grup sürecine istekleri doğrultusunda katılmaya teşvik edilmesi

3. Lider tarafından, üyelere KKTnin temel ilkeleri ile ilgili aşağıdaki şekilde kısa bir bilgi verilir.

- ✓ Geçmişten ziyade şu an ve gelecek üzerinde durulur.
- ✓ Lider ve üyeler işbirliği içerisinde çalışmalıdır.
- ✓ Kişisel değerler ortaya konulmadan değerlere uygun davranışlarda bulunulmasını sağlanmaya çalışılır.
- ✓ Kabul ve Kararlılık insan zihninin normal olmak yerine bazen yıkıcı da olabileceğini savunur.
- ✓ Psikolojik esnekliğin artırılması hedeflenir.
- ✓ Duyguları, düşünceleri kontrol etmek yerine onları fark etmeyi ve benimsemeyi sağlamanın üzerinde durulur.

4. Grup üyelerinin birbirlerini daha iyi tanıyıp kaynaşmaları amacıyla üyelerin her birinin ismini, isminin baş harfinden başlayan bir çiçek adını söyleyerek, kendisiyle ilgili tek kelimelik olumlu bir özellik söylemesi istenir. Her bir üye ilk önce kendisinden istenilenleri söyledikten sonra kendinden öncekileri de sırasıyla söyler. En son üye ismini, isminin baş harfinden başlayan bir çiçek adını ve kendisiyle ilgili tek kelimelik olumlu bir özellik söyledikten sonra kendinden önceki her bir üyenin bu bilgilerini söylemeye çalışır. Üyelere zorlandıkları noktalarda lider ve diğer üyeler tarafından yardım edilir.

5. Lider grubun genel amacını açıklar ve bu genel amaç doğrultusunda her üyenin farklı bireysel hedefleri olabileceği belirtilir. Ardından üyelere İlk Hedef Formu'nu dağıtılarak doldurmalarını istenir. Üyeler formu doldurduktan sonra her bir üyenin bireysel hedefleri üzerine konuşulur. Olumsuz ifadeler olumlu cümlelere çevrilerek pozitif ve spesifik hedefler oluşturulmaya çalışılır.

6. Lider tarafından oturumun özeti yapılarak üyelerin bugünkü oturumla ilgili paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur. Üyelerden gelecek haftaya kadar yaşadıkları kaygı durumlarına ilişkin olumlu ve devam ettirmeyi istedikleri davranışlarını gözlemlenmeleri istenerek oturum sonlandırılır.

2. OTURUM:

Amaç:

1. Karar verme stillerini tanımak
2. Grup üyelerinin sahip olduğu karar verme stilleriyle ilgili bilgi vermek.
3. Grup üyelerinin yaşadıkları zorlukların evrensel olduğunun farkına varmalarını sağlama.
4. Grup üyeleri arasında güven oluşumunu sağlamak

Araçlar:

- ✓ Amaçları Gözden Geçirme Formu
- ✓ Grup Oturumu Derecelendirme Formu
- ✓ Karar verme stilleriyle ilgili videolar.

Süre: 90 dk.

Süreç:

1. Lider tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır, her bir üyenin bireysel hedefleri özetlenir, bireysel hedefler arasındaki benzerlikler vurgulanır. Karar verme stilleri hakkında bilgi verilir ve grup üyeleri karar verme stilleri hakkında görüş belirtir. Lider tarafından, grup üyelerinin karar verme stilleri hakkında farkındalık kazandırılması amacıyla üyelere Scott ve Bruce (1995) tarafından geliştirilen “genel karar verme stillerini” Rasyonel Stil (Rational). Sezgisel Stil (Intuitive). Bağımlı Stil (Dependent) : Kaçınmacı Stili (Avoidant) Kendiliğinden Stil (Spontaneous)” anlatan videolar izletilerek grup üyelerine;

- ✓ Videolarla ilgili ne düşündükleri
- ✓ Videolardaki kişilerin nasıl belirtiler gösterdikleri
- ✓ Kendilerinin de bunlara benzer yaşantılarının olup olmadığını
- ✓ Buna benzer yaşantılarında ne gibi fizyolojik tepkiler verdiklerini sorulur.

2. Bir önceki oturumda üyelerden gelecek haftaya kadar yaşadıkları kararsızlık durumlarına ilişkin olumlu ve devam ettirmeyi istedikleri davranışlarını gözlemlenmeleri istenmişti. Buna yönelik olarak her bir üyeye neler gözlemlediğini ve devam ettirmek istediği olumlu durumların olup olmadığını sorulur, bu üyelerin durumlarını grupta paylaşmaları sağlanır. Daha sonra üyelerin bir önceki hafta hedeflerine ulaşmaları için grup sürecine getirdikleri güçleri ne ölçüde kullandıklarına ilişkin soru yöneltilir ve üyelerden görüş alınır. Daha sonra üyelerin

bir önceki hafta oluşturdukları amaçları gözden geçirmeleri, değerlendirmeleri ve yeni amaçlarının olup olmadığının saptanması için “**Amaçları gözden geçirme formu**” dağıtılır. Üyelerin formu doldurmaları sağlandıktan sonra grupta paylaşımları istenir. Üyelerin yaşadıkları problemler hakkında farkındalık kazanmaları amacıyla aşağıdaki senaryolar okunur ve ardından her bir senaryoya yönelik olarak düşünce, duygu ve davranış sandalyeleri oluşturulur. Üyeler her bir senaryo için bu sandalyeye oturtularak senaryodaki şahsın sırasıyla düşünce, duygu ve davranışını canlandırır veya anlatır. Böylece bütün senaryolar için bu işlem tekrarlanır.

✓ Üye; otobüs durağına gidiyordum, tam durağa yaklaşmışım ki bir otobüs geçti binip binmemekte kararsız kaldım ve otobüs gitti yaklaşık 35 dk otobüs beklemek zorunda kaldım.

✓ Üye; bayramda bize misafirler geldi. Onlar içeri geçip oturduktan sonra, bayramlaşmaya gitmem gerekiyordu. İçeri girdiğimde öncelikle kime hoş geldin diyeceğime karar veremedim salonun ortasında öylelikle kala kaldım. Annem ilk olarak hoş geldin diyeceğim kişiyi bana gösterdikten sonra üzerimden bir yük kalktığını hissettim.

✓ Üye; müdür yardımcısının odasına tüm cesaretimi toplayıp gittim. Öğrenci belgesi alacaktım. Müdür yardımcısının odasına girdim çünkü öğrenci belgesini sadece oradan alabilirdim.

✓ Üye; ailece yemeğe davet edildik. İçimden bir his davet edilen yere gitmemem gerektiğini söylüyordu ve ben de gitmedim

✓ Üye: arkadaşlar şehir dışına tatile gitme teklifinde bulundular. Nasıl oldu bilmiyorum hiç düşünmeden evet dedim.

Tüm bu sorulara yanıt alındıktan sonra, karar vermenin ne olduğu gruba sorulur.

Üyelere; Sizin de az önce bahsettiğimiz senaryolar gibi yaşantılarınız oldu mu? Sorusu yöneltilir ve üyelerin bu yaşantıları anlatması sağlanır. Üyelerin grup içerisinde kendileri açmaları düşüncelerini daha rahat bir şekilde dile getirmelerini ve grup ortamını sosyal bir mikrokozmos haline getirilmesi amacıyla

üyeler arasında güven ortamını sağlamak amacıyla ” **Tut Kolumdan**” adlı etkinlik uygulanır. Etkinlik kapsamında grup üyelerinin yan yana gelecek şekilde kol kola girmeleri sağlanır. Kol kola giren üyelerinin her birini grup lideri yanına çağırır ve bir isim verir. İsmi okunan grup üyesi grup üyeleri kol kola yürürken kendini serbest bırakır ve düşmemesi için grup üyeleri tarafından kollarından tutulur. Tüm grup üyeleri için bu çalışma tekrarlanır ve çalışma sonunda grup etkinliği hakkında üyeler fikirlerini belirtir. Üyelerin oturumu değerlendirmesi amacıyla ”**Grup Oturumu Derecelendirme Formu**” dağıtılır, üyelerin doldurması sağlanır, formlar toplanır. Lider üyelerin sorularının olup olmadığını sorar. Olası sorular cevaplandıktan sonra ikinci oturumun günü saati ve yeri hatırlatılarak oturum sonlandırılır.



3. OTURUM

Amaç:

1. Karar verme stilleriyle ilgili duygu ve düşüncelerin yaşatmış olduğu içsel süreçleri kabul etmek.
2. Şimdiki zamanla bağlantı kurma: Şu anda'nın farkında olmak ve anı deneyimlemek

Araçlar:

- ✓ Düşünce ve Hislerin Kabulü Formu
- ✓ Grup Oturumu Derecelendirme Formu
- ✓ Gevşeme egzersizleri formu

Süre: 90 dk.

Süreç:

1. Lider bir önceki oturumun özetini yapar ve “bir sonraki oturuma kadar bu hayatınıza anlam kattığınızı düşündüğünüz değerleri not alıp getirmesi” konulu ödevle ilişkin üyelerin neler yaptıklarını sorar. Lider, her bir üyenin buna ilişkin görüşlerini grupla paylaşmasını sağlayıp üyenin iyi yaptıkları şeyleri pekiştirecek dönütlerde bulunur. Karar verme stilleri ile ilgili yaşanabilecek sıkıntıların baş edilebilecek bir durum olduğu ve bununla baş etmede bireyin duygu ve düşüncelerinin farkında olarak duygu ve düşüncelerinden kaçmayarak duygu ve düşüncelerin kabul edilmesinin çok önemli olduğu vurgulanır. Anlatılanların daha iyi pekişmesi açısından “kendini kabul” etkinliği uygulanır. Bu kapsamda üyelere düşünce ve hislerin kabulü adlı formu doldurmaları istenir ve üyelerin yazdıklarıyla ilgili duygu ve düşüncelerin paylaşımı istenir. Lider, üyelerin şimdi ve burada olmanın ve şu anın önemine dikkat çeker. Bireyin yaşamında şuanda yaşamının önemiyle ilgili yazılar paylaşılır. Üyelerin şu anda olmalarını desteklemek amacıyla gevşeme egzersizi uygulanarak üyelerin şuanda vücutlarında yaşanan değişimlere dikkat çekilir. Gevşeme egzersizi uygulandıktan sonra üyelerin danışma odasını gezmeleri ve dikkatlerini çeken nesnelere ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir.
2. **Gevşeme egzersizleri**, vücudun doğal yollardan, parasempatik sinir sistemine geçişini kolaylaştırmak, fiziksel olarak rahatlamak, sonrasında da zihinsel

rahatlamayı sağlamaktır. Gevşeme egzersizleri, vücudumuzun korku, heyecan, endişe gibi hislerinin, çarpıntı, kasılma gibi fonksiyonlarının yavaşlamasında, düşünce içeriğinin ağırlaşmasında ve anın farkına varılması amacıyla yararlanılan etkili bir yöntemdir.

Gevşeme egzersizleri etkinliği yapılır. Bu kapsamda lider, gevşeme egzersizleri formu kapsamında etkinliği yapar. Grup üyelerinin an'ın farkında olmalarının geliştirilmesi ve karar verme stilleri ile ilgili duygu ve düşüncelerin üyelerin yaşantısında oluşturmuş olduğu içsel süreçlerin farkına varılması amacıyla 1 haftalık süreç içerisinde üyelerin karar verme anında yaşamış oldukları duygu ve düşüncelerin o an içerisinde betimsel yaklaşımla resim edilip getirilmesi. Üyelerin oturumu değerlendirmesi amacıyla "**Grup Oturumu Derecelendirme Formu**" dağıtılır, üyelerin doldurması sağlanır, formlar toplanır. Lider üyelerin sorularının olup olmadığını sorar. Olası sorular cevaplandıktan sonra ikinci oturumun günü saati ve yeri hatırlatılarak oturum sonlandırılır.

4. OTURUM

Amaç:

- ✓ Üyelerin karar verme aşamasında yaşadıkları durumlarda bedenlerinde meydana gelen davranışsal, duygusal ve düşünsel durumları ile ilgili farkındalık gelişiminin sağlanması.
- ✓ KKTne göre değer kavramının açıklamasının yapılması ve üyelerce kavranmasını sağlamak
- ✓ Grup üyelerinin değerleriyle ilgili farkındalık kazanmalarının sağlanması

Araçlar:

- ✓ Grup Oturumu Derecelendirme Formu
- ✓ Değerleri keşfetme formu

Süre: 90 dk.

Süreç:

1. Lider bir önceki oturumun özetini yapar, her bir üyenin kendisine kaç puan verdiği ve bir üst puana çıkmak için yapması gerekenler neler olduğu konusundaki görüşleri özetlenir ve bunlar arasındaki benzerlikler vurgulanır.
2. Lider grup üyelerine kişinin değerleriyle ilgili ön bilgi verir ve değerlerin birey hayatındaki önemiyle ilgili bilgi verildikten sonra değerlerin bireylerin karar verme sürecine bulunduğu etkiyle ilgili bilgi verir ve grup üyelerinden konuyla ilgili geri dönüt almaya çalışarak üyeleri sürece aktif bir şekilde dâhil etmeye çalışır. Daha sonra grup üyelerine “**değerleri keşfetme formu**” dağıtılır ve üyelerden formu doldurmaları istenir. Formları dolduran üyelere sıraladıkları değerleriyle ilgili diğer grup üyelerinin de dâhil olduğu önemli noktalar üzerine farkındalıkların geliştirilmesi amacıyla beyin fırtınası yöntemi uygulanır.
3. Lider oturumun kısa bir özetini yapar. Sonra üyelerden “bir sonraki oturuma kadar bu hayatınıza anlam kattığınızı düşündüğünüz değerleri not alıp getirmesi” istenir. Üyelerin oturumu değerlendirmesi amacıyla “**Grup Oturumu Derecelendirme Formu**” dağıtılır, üyelerin doldurması sağlanır, formlar toplanır. Lider üyelerin sorularının olup olmadığını sorar. Olası sorular cevaplandıktan sonra dördüncü oturumun günü saati ve yeri hatırlatılarak oturum sonlandırılır.

5. OTURUM

Amaç

- ✓ Grup üyelerinin değerleri yönelimli olmayan yaşantılarıyla ilgili farkındalık oluşturmak.
- ✓ Grup üyelerinin zorlu düşüncelerinin üyelerin değerleri yönelimli yaşamlarına olan olumsuz etkilerinin farkına varılması.
- ✓ Grup üyelerinin değerleri yönelimli olmayan yaşantıların üyelerin yaşam kalitesine olan olumsuz etkilerinin farkına varılması.
- ✓ Değerler yönelimli davranışların günlük yaşamda yerine getirilmesine yönelik farkındalık kazandırılması

Araç-Gereçler:

- ✓ A3, A4 Kâğıtlar
- ✓ Karakalem
- ✓ Değerlerim Doğrultusunda Yaptıklarım Formu
- ✓ Davranış inceleme Formu

Süreç

1. Bir önceki haftanın özeti bir grup üyesince yapılır ve grup üyelerinden geçen hafta ev ödevini paylaşımları istenir. Her grup üyesinden betimsel yaklaşım tekniği yönelimli resimlerini paylaşması istenir. Etkinlik esnasında grup üyelerine Değerlerim doğrultusunda yaptıklarım adlı form dağıtılır ve grup üyelerinden bir hafta boyunca değerleri doğrultusunda neler yaptıklarını forma yazmaları istenir. Form doldurulduktan sonra grup üyelerinden yazdıkları okunması istenir. Grup üyeleri değerlerim doğrultusunda yaptıklarım adlı forma yazılanları okuduktan sonra üyeler tarafından tartışılır.

2. Grup üyelerine değerlerimiz doğrultusunda yaşamadığımız zamanları anlatan rol canlandırma yapacağımız söylenir. Grup üyelerinin yapmaktan hoşlandığı bir faaliyet esnasında neler hissettiğinin ve düşündüklerinin canlandırılması amacıyla sosyodrama gerçekleştirmeleri istenir grup üyeleri sosyodrama esnasında gruptaki diğer üyelerin varlığından da yararlanabilir. Sandalyelerden otobüs şeklinde bir düzen oluşturulur. Grup üyelerinden biri şoför 3-4 tanesinin yolcu sandalyelerine oturur. Şoför koltuğunda oturan üyeden bütün yolculara zorlu bir düşüncesini söylemesi istenir. Şoför bu düşüncesini hatırlayamazsa önceki oturumlardaki boyamalardan yararlanarak yolculara bu zorlu düşüncenin öğeleri paylaşılır.

Örneğin yolculardan biri zorlu düşünce olur. Diğer zihin olabilir. Diğer yolcu mücadele ögesi olabilir. Lider yolculara onların görevinin(rolünün) bu zorlu düşünceleri ifade ederek şoförün dikkatini dağıtmak olduğunu söyler. Diğer grup üyeleri de otobüste yerlerini alırlar. Şoförün görevi arkaya dönmeden, otobüs durdurmadan v.b. otobüsü sürmektir. Grup lideri şoföre arkaya dönmesini, aracı durdurup yolculardan birini otobüsten atmasını veya şoför koltuğunu terk etmesini fısıldar. Etkinlik bittikten sonra bu otobüs metaforunun ne anlama geldiği grup tartışması şeklinde tartışılır. Grup lideri daha önceki oturumlardaki gerçekleştirilen etkinliklerle (kontrol, mücadele, olumsuz düşüncelere saplanmak) bağlantı kurarak bu eylemlerimizin bizleri nasıl yaşamak istediğimiz anlamlı yaşamdan alıkoyduğunu grup üyelerinin fark etmelerini sağlar.

3. Grup üyelerinden şimdi yapacağımız boyama için bütün duygu ve duygularının farkında olmasını istiyoruz. Bu etkinlikte anda olmayı deneyimleyeceğiz. Otobüs şoförü metaforundaki yolcuları dinlemeden veya olumsuz düşüncelere aldırılmadan hayatı deneyimleyeceğimiz bir aktivite olacak bu. Sizin göreviniz bu odada, bu anda olduğunuzun farkında olarak içinizden geldiği gibi boyamak. Fırça ile boyama yaparken fırçanın kâğıdın üstünde izlediği yolun farkına varacaksınız. Boyama yaparken parmaklarınızı kullanıyorsanız parmaklarınıza değen boyanın kıvamının farkına olacaksınız. Boyayı parmaklarınızda hissedeceksiniz. Bununla birlikte boyama yaparken oda da olan diğer şeyleri de fark edeceksiniz. Örneğin dışarıdan gelen sesleri, odanın sıcaklığını vb. Yani sizin göreviniz anda olduğunuzu fark etmeniz ve deneyimlemeniz. Bazen düşüncelerinizin sizi uzaklara götürdüğü olacaktır. Bunu fark ettiğinizde boyamanıza dönüp devam edebilirsiniz. Etkinlik bittikten sonra her grup üyesi bu etkinlikteki deneyimlerini paylaşır. Neleri fark ettiler? Bir şeyleri fark etmek nasıl bir his? O anda yaşadıkları duygular neler? Bununla birlikte anda olmanın artılarını daha net fark etmeleri için bir önceki etkinlikle (otobüsteki yolcuları dinlerken) bu deneyimlerini karşılaştırmaları da istenir.

4. Bu haftanın ev ödevi olarak haftanın her günü bir anda olma deneyimi yaşamaları ve daha sonra bu egzersizde yaşadıklarını kaydetmeleri istenir. Bu anda olma deneyimine daha önceki oturumlarda öğretilen nefes egzersizi ile başlamaları ve sadece farkında olarak yaptıkları bir şeye odaklanmaları ev ödevi olarak verilir.

6. OTURUM

Amaç:

- ✓ Anı deneyimleyerek olay ve durumlara nasıl tepkide bulduklarını görsel olarak algılamalarına yardımcı olmak.
- ✓ Anı deneyimleyerek üyelerin tercih içeren ve bireye seçim şansı tanıyan ifadelerle talepler ve zorunluluk içeren ifadeler arasındaki farkı anlamalarını sağlamak.
- ✓ Olay-Düşünce-Duygu-Tepki arasındaki ilişkilerin farkına varılması.
- ✓ Zorlu yaşantıların kabulünün sağlanması.

Araçlar;

- ✓ Grup Oturumu Değerlendirme Formu

✓ Süreç:

1. Geçen haftanın özetinin yapılması. Geçen hafta verilen ev ödevinin grup üyelerince paylaşılması ve ev ödevinin üyelere kattıkları üzerine konuşulur.
2. An'ın deneyimlenerek üyelerin an'da olmalarıyla olaylara verdikleri tepkilerin ve olaylar karşısında hissettikleri duygu ve yaşadıkları düşüncelerin farkına varılması sağlanır. Böylelikle üyelerin günlük yaşamın bir provasını yaşamaları sağlanarak günlük yaşamlarında olaylar karşısında verdiklerin kararların değerleri yönelimli olup olmadığının farkına varılması sağlanmaya çalışılır. Uygulamadan sonra 2 katılımcının '*asıl itibarıyla sezgisel karar verme stilinin aile faktörünün yaşantısal deneyimlerinin bir sonucu olduğunu*' ifade etmeleri ve oturum çalışmaları sonucunda "*aile faktörünün yaşantısal deneyimlerinin iç sesi olarak görüldüğünü ifade etmeleriyle ilgili olarak diğer katılımcıların da bu sürece katkı sağlaması amacıyla konunun paylaşımına açılması ve tartışılması sağlanarak grup piko eğitim programlarının en önemli özelliklerinden olan diğer katılımcıların deneyimlerinden yararlanılması ilkesi hayata geçirilmeye çalışılır.*
3. Doğum günüm adlı metaforun içeriğiyle ilgili açıklama yapılarak uygulanır. Metafor kapsamında zorlu yaşantılarımızla mücadele etmek yerine zorlu düşünceler ve yaşantıların kabullenilerek zorlu yaşantılarla beraber yaşanılmasının bireyin yaşamına kattığı olumlu etkilerin farkındalığının geliştirilmeye çalışılır. Metaforla ilgili grup üyelerinin paylaşımlarda bulunması sağlanarak paylaşımın artırılması sağlanmaya çalışılır.

4. Oturumun sonuna gelindiğinde grup lideri oturum süreciyle ilgili gruptakilere değerlendirme formu dağıtılır. Kısa bir süre sonra grup lideri tarafından formlar toplanır. Grup lideri değerler ve hedefler ile ilgili çizelgeyi ödev olarak verdi ve çizelgeyle ilgili açıklamada bulunur ve oturumu sonlandırılır.



7. OTURUM

Amaç

- ✓ Kabul edilmiş ve kabul edilmemiş düşüncelerin yaşama etkisine yönelik farkındalık kazandırılması,
- ✓ Değerlere göre karar vermenin önündeki engeller ve yaşantısal kaçınmaların alınan kararlara etkisi
- ✓ Kavramsal benlik ve yaşantısal kaçınma kavramlarının tanıtılması ve bu kavramlarla ilgili farkındalık kazandırılması.

Araçlar:

- ✓ Grup Oturumu Değerlendirme Formu

Süreç:

1. Grup oturumuna geçen haftanın özetinin yapılır. Özetlemelerden sonra üyelere gönüllü olarak, verilen ödevin paylaşılması istenir. Üyelerin açıklamalarına tek tek dönüt verilerek neler hissettiklerinin üzerinde durulur. Paylaşımlarını yapan üyeler samimi bir dille değerlerine yönelik bilgi verdikten sonra bu değerlerine göre kararlarını alıp almadıklarına değerleriyle uyumlu yaşayıp yaşamadıklarını açıklarlar ve değerlerine uygun yaşadıklarında neler hissettiklerini aksi durumda neler hissettiklerini liderin yardımıyla açıklarlar. Grup Lideri tarafından oturumların amaçlarından bir tanesinin de kararlarını değerler doğrultusunda alınmasının sağlanması olduğu belirtilerek 7. oturuma başlanır. Verilmiş olan ödevin değerlerin yerine getirilmesinin önündeki engellerin neler olduğunun bilinmesine dair bir etkinlik olduğu bildirilir.

2. Kavramsal benlik kavramı hakkında bilgi verilir farklı kararlar alınırken belirli yargılarımızın olduğunu ve bunların peşin hükümler içerdiği söylenir. Bunun nedeni ise farklı yaşam hikâyelerimiz ve yaşantılarımız olduğu dile getirilir ve isteyen bireylerin geçmişte verdikleri bir kararı grupta paylaşmaları istenir. Konuşan üyelerin niçin o kararı verdiklerine kararlarını verirken hangi karar modelini kullandıkları ve ne hissettikleri üstünde durulur.

3. Daha sonra tüm üyelere vermiş oldukları kararın hayatlarını nasıl etkilediğini görmeleri adına gözlerini kapatmaları ve karar sonrası hayatlarında nasıl bir değişim olduğunu görmeleri istenir. Etkinlik sonrasında isteyen üyeler ne hissettiklerini ve ne düşündüklerini dile getirilir. Bu etkinlik kararların hayatlarına olumlu veya olumsuz etkilerini hayatlarına ne gibi dezavantajlar kattığını acı

hissedip hissetmediklerini fark etmelerine dönük amaç taşıdığı söylenir. Aslında geçmişteki karar ve düşüncelerden kaynaklı anı yaşamadıklarını ve bunun da “yaşantısal kaçınma’ya” neden olduğunu dillendirir. Üyelerden isteyenlerin yaşantısal kaçınmaya dair bir anlarının olup olmadığını ve bunun değerlerini gerçekleştirip gerçekleştirmediğini söylenir. Üyelerden ikisi ile yapılan bir metafor (metafor bir kişinin sabit kalması bir diğerinin ise hem o kişiyi peşinden sürüklemeye hem de yapmak istediklerini bir an önce yapmak istemesine fakat bir türlü ilerleyemediğinden dolayı yapamadığına dair bir metafor) geçmişte takılıp kaldıkları düşüncelerinin aslında bugünü ne kadar anlamsızlaştırdıklarını ve hayatı yaşanılmaz zevksiz kıldığını fark ettirmeye yöneliktir. Bu metafor yardımıyla hayatlarındaki karar verme stillerinin ne olduğunu kullanmış oldukları karar verme stillerinin geçmiş ve gelecekleri üstündeki etkilerinin ne olduğunu anlatmaları ve an içinde ne hissettiklerini dile getirmelerini istenir. Kabul edilmiş düşüncelere vurgu yapılarak grup üyelerinden kendilerini en kötü şekilde tanımlamaları, yanlış kararlarının hayatlarını her daim zehir edeceği ve durumu felaketleştirmeleri istendikten sonra ne hissettikleri dile getirmeleri istenir. Bu duygularla belli bir süre kaldıktan sonra bu durumu aksi yönde düşünmeleri istenir. Kabul edilmiş duygu ve düşünceleri olumluya çeviren grup liderinin ardından aynı şeyi grup üyelerinin de sırayla yapmaları istenir. Bireyler olumlu yaklaşıktan sonra aslında sorunların o kadar büyük olmadığını ve yaşamın küçük bir parçası için yaşamı zehir etmenin anlamsız olduğunu ve anı yaşamayı kaçınılmaz kıldığını yeni kararların önüne set çektiğini fark etmelerini sağladığını dillendirirler.

4. Grup lideri tarafından oturum bitirilirken bugünkü oturumdan yapılan etkinliklerle an’ın deneyimlenmeye çalışıldığı, metaforlar aracılığıyla hayattaki zorlu düşüncelerin kabullenilerek devam etmenin nelere yol açtığını ve kabullenilmediğinde hayatı nasıl yaşanılmaz kıldığı ve tüm bunların bağlamsal bir süreç olduğu değerlerle beraber hayatın nasıl anlamlı hale geldiğine değinilir. Kavramsal – bağlamsal benliğin ve yaşantısal kaçınmaların değerlere göre karar verme stillerini etkiledikleri ve bunun bu günkü oturumla daha iyi anlaşıldığı dile getirildikten sonra üyelerde oturumla ilgili fikir ve görüş olup olmadığı varsa paylaşımları istenir.

5. Oturumun sonunda her bir üyeye değerlendirme formu dağıtılıp teşekkür edildikten sonra bir sonraki oturum için randevu verilir.

8. OTURUM

Amaç

- ✓ İşlevsel olmayan Bilişsel birleşme kavramının tanıtılması ve bilişsel birleşmenin farkına varılmasının sağlanması.
- ✓ Ayrışma kavramının tanıtılması ve Bilişsel ayrışmanın farkına varılmasının sağlanması
- ✓ Tıkanmış düşünce kavramının tanıtılması ve farkına varılması
- ✓ Gözlemleyen benlik kavramının tanıtılması ve gözlemleyen benliğin farkına varılması

Araçlar;

- ✓ Grup Oturumu Değerlendirme Formu

Süreç

1. Oturum bir önceki oturumun özetinin yapılmasıyla başlar. Grup lideri üyelerin dikkatini Grup oturumuna odaklayabilmek adına geçen oturumun özetini gönüllü üyelere yaptırır.
2. 8. Oturuma geçiş yapılır ve oturumun kısa bir özetini okuduktan sonra üyelerden dile getirmek istedikleri başka bir gündem maddesi olmaması halinde oturumun başlatılacağı söylenir. 8. Oturumda grup lideri tarafından İşlevsel Olmayan Bilişsel Birleşme ve Ayrışma kavramları açıklanır. Bilişsel Birleşmenin ve Ayrışmanın farkına varılması amacıyla metafor çalışmasına geçilir. Üyelerden birinin sandalyeye oturan başka bir üyenin omuzlarına baskı yapılması ve yüzünü elleriyle kapatarak üyenin ilgili olduğu bir konu hakkında sorular sorup sohbet etmesi istenerek üyelerin zorlanıp zorlanmadığını yapmak istediklerini gerçekleştirip gerçekleştirmediği sorulur. Üyelerle beraber metafora getirilen açıklamalar sonucunda hayatlarında aldıkları kararların sonucunu kabul etmeyip takılı kaldıklarında önlerini görmekte zorlandıklarını üzerlerine ekstra yük bindirdiğini ve yaşamlarını zorlaştırdığını fark etmelerini istenir. Belirtilen metaforun tam tersi yönde üye sandalyeye oturtulur ve bu defa omuzlarda baskı ve gözlerini kapayan herhangi bir cismin olmamasıyla beraber üyenin ilgi duyduğu konu hakkında konuşulur. İki metafor hakkında analizler yapılır. Yapılan analizler neticesiyle işlevsel olmayan Bilişsel Birleşme ve Ayrışmayla uygulanan bu metaforların bağdaştırılması istenerek İşlevsel Olmayan Bilişsel Birleşme ve Ayrışmanın günlük

yaşamlarında bireylerin yaşamlarına olan olumsuz etkisiyle ilgili farkındalık oluşturulmaya çalışılır.

3. Grup lideri Tıkanmış Düşünceler kavramına açıklama getirir ve üyelerin tıkanmış düşünceleriyle ilgili olarak farkındalık kazanmalarını sağlanması amacıyla Düşünce Patenim metaforunu gerçekleştirir. Bu metafor kapsamında üyelerin ayaklarında tekerlekleri kırılmış olan patenlerle iki şehir arasında yolculuk yapmaları istenir ve patenin her bir tekerine üyelerin yaşamlarında tıkanmışlığa neden olan düşüncelerin isimlerinin verilmesi istenir. Düşünce Pateninin kırılmış tekerlekleri neticesiyle yolda kaldıkları hayal ettirilir. Metafor üyelerin düşündüklerini ve hissettiklerini yazıya geçirmeleri istenir. Kâğıda geçirilen duygu ve düşüncelerin grup ile paylaşmaları istenir ve grup üyeleri ve grup lideri tarafından geri dönütlerle farkındalık düzeylerinin yükselmesi amaçlanır.

4. Grup lideri tarafından Gözlemleyen Benlik kavramı açıklanır. Daha sonra Gözlemleyen Benliğin farkına varılması amacıyla Gök Yüzüm adlı metafor ile gözlemleyen benlik kavramına açıklık getirilerek ve grup üyelerinin katılımında bulunması sağlanarak üyelerin gözlemleyen benliklerinin farkına varılması amaçlanır.

5. Oturum genel bir toparlama ve bir sonraki oturumun günü yeri ve saati belirtilerek bireylere her oturum sonunda dağıtılan oturum değerlendirme formunun dağıtılıp üyelerce doldurulmasından sonra toplanır ve üyelerin belirtmek istedikleri veya dile getirmek istedikleri bir düşüncelerinin olup olmadığı sorularak oturum sonlandırılır.

9. OTURUM

Amaç

- ✓ Üyelerin bireylerin herhangi bir durumda verdikleri tepkilerin temeline yönelik farkındalık kazanması.
- ✓ Üyelerin değerlerinin farkına varmalarını ve değer kavramını somutluktan soyutluğa çevirmelerine yol göstericilik ve yardımcı olmak.
- ✓ Üyelerin tercihler ile zorunluluklar arasındaki farkı anlamalarını sağlamak.
- ✓ Üyelerin günlük yaşamda kullandıkları felaketleştirmeleri tanımlamalarına yardımcı olmak.
- ✓ Değerleri ve yaşananları kabul etmek ve onlarla birlikte adım atıp yaşama devam etmeyi sağlamak.

Araçlar;

- ✓ Grup Oturumu Değerlendirme Formu
- ✓ Sağaltım Süreci Değerlendirme Formu

Süreç:

1. Dokuzuncu oturum Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Rehberlik Odasında üyelerle önceden kararlaştırılan saatte başlanır. Lider tarafından geçen oturumun özeti yapılır ve üyelere grupta paylaşmak istedikleri herhangi bir duygu veya düşüncelerinin olup olmadığı sorulur. Lider tarafından geçen oturumlar da neler yaptığımız hakkında bilgi almak için üyelere sorular sorulur. Üyelerden biri geçen oturumda verilen ödevlerden, yapılan metaforlardan bahseder. Başka bir üye ise kazanımlardan neler değiştiğinden, yapılan metaforlardan ve karar verme stilleri hakkında anekdotlar yapıldığından bahseder.

2. Lider tarafından üyelerden geçen oturumun genel bir özeti yapılır ve sağaltımın amaçlarından olan farkındalık kazanmak hedefinin birçok üyede gerçekleştiği söylenir. Lider tarafından farkındalık ve kabul etme amaçlarının gerçekleştirdikten sonra karar verme stilimizle nasıl yürüeyebiliriz ile ilgili geçen hafta ödev verildiğinden bahsedilir üyelerin ödevlerinden ilkinin grup içinde paylaşmaları istenir. Gönüllülük esasına göre okumaları rica edilir. Gönüllü konuşmak isteyen üyelerden ilki karar verme stilinin rasyonel ancak duygularının da önemli olduğunu fark ettiğinden bahseder. Sağaltımdan önce duyguları ile

mantığının savaş içinde olduğunu ancak bu savaştan yorulduğunu ve salt rasyonel olmadığını duyguların da önemli olduğunun farkına vardığından ve bu savaşı kafasında bitirdiğinden bahseder. Farkındalığın en önemli araçlarından biri olan geri dönüt vermenin önemini bilen lider diğer üyelerin ilk gönüllü olan üyenin söyledikleri hakkında yorum yapmalarını ve geri dönüt yapmalarını sağlamaya çalışıp fikirlerini sorar. Gönüllü olan üyeler ödevleri hakkında konuşur. Sıra ile söz alan üyelere ilki içinde büyük bir savaş olduğunu kendisinin dışarıdan rasyonel gibi gözüktüğünü ancak onun duygusal biri olduğunun farkına vardığını ama mantığından da asla vazgeçmeyeceğini belirtir. Farklı bir üye ise rasyonel karar verme stilinden memnun olduğunu mantığıyla karar vermez ise daha çok yorulup, zarar görebileceğini ve pişman olabileceğini belirtir. Farklı bir üye ise geçmiş yaşantılarından ve aile baskısı yüzünden karar verme stilinde bağımlı bir birey haline geldiğini ve sağaltım sürecinden başka üyelere ve lidere karşı direnç gösterdiğini ifade eder. Karar verme stilinin değişeceğini izleyen yerine söz sahibi biri olacağını belirtir. Bir başka üye ise sezgisel karar verdiğini ama bundan mutlu olduğunu söyler. Başka üye ise rasyonel karar verdiğini ancak bunda yine ısrarlı olduğunu ama ilk başta söylediği gibi doğal hayatla harmanlamak istediğini söyler. Lider ise üyelere değerleri doğrultusunda hareket ettiğine dair geri dönüt verir. Gönüllü söz almak isteyen ve ödevini okumak isteyen başka bir üye ise sağaltım öncesinde farkındalık düzeyi, değerleri ve hedefleri konusunda tam bir çıkmazda olduğunu ancak sonrasında ise bu konularda net olduğunu ve doğru bulduğu yolları başkalarına onaylatma gereği duymadığını söyler. Karar verme stilinin bağımlı olduğunu ancak bunun değişime uğradığı hakkında lider geri dönüt verir. Farklı bir üye ise en büyük değerinin ailesi olduğunu diğer oturumlarda olduğu gibi tekrar yenilediğini belirtir. Biraz bağımlı biraz şüpheli biraz da realist karar vermeye ihtiyacı olduğunu bu ihtiyacını da bu sağaltım ile karşıladığını söyler. Sakin ve az katılan üyelere biri ise çok özenli bir şekilde ödevini hazırlamış olduğunu gören lider üyeye teşekkür edip ödevi okumasını rica eder. Üye şiirsel ve edebi bir şekilde hazırladığı ödevini okur. Sezgisel karar verdiğini bunda çok mutsuz olmadığı, mutsuz olduğu zamanları ise daha olumlu bir bakış açısı ile uçsuz bucaksız sonunu bilemediği ve merak ettiği bir okyanusa benzetir. Sezgisel karar vermesinden mutsuzlukları yanında daha çok mutlu olduğu şeylerden de bahseder. Lider üyenin ödevi hakkında değerleri hakkında korkuları olduğundan bahseder. Ve farkındalık kazandığını belirtir. Sonlara kalan üyelere biri ise bağımlı karar verdiğini ama artık kendi kararlarını vereceğini ve

verdiği kararları kabulleneceğini belirtir. Lider ise değerleri konusunda karar verdiğini ve bağımlı karar verme stilini değiştirdiği için farkındalık kazanmış olduğunu belirtir. En son kalan üye ise en büyük değerinin ailesi olduğunu bağımlı karar verdiğini ancak bunun böyle olmaz ise ailesine karşı saygısızlık olarak gördüğünü belirtir. Hedefinin ahlaklı bir yaşantı sürmek olduğunu, bağımlı karar vermenin ailesine karşı bir fedakârlık olduğunu düşündüğünü ve bağımsız olmak istemediğini belirtir. Lider ise değerleri doğrultusunda bağımlı olmayı tercih ettiğini ve değerleri doğrultusunda da buna karar verdiğini belirtir. Adımları açık ve net olduğunu söyler ve ödevlerini yaptıkları için üyelere teşekkür eder.

3. Lider karar verme stilleri ile ilgili genel çerçeve çalışması yapmak istediğini belirtir. Neler istediğini, metaforu ve amacı (değerlerimizi ve yaşadıklarımızı kabul etmek ve onlarla birlikte adım atıp yaşama devam etmek) söyler. Yerdeki karo taşlarını bir hayat çizgisi olarak hayal etmelerini bu hayat çizgisinin ise sağaltım sonrası hayat çizgisi olması gerektiğini ve her karo taşına farklı anlamlar yüklemelerini istediğini söyler. Bu anlam yüklemelerinden spontan (kendiliğinden) gelişmesi gerekli olduğunu da ifade eder.

- ✓ Karo taşına geldiklerinde değerlerimiz
- ✓ Kabul ettiklerimiz
- ✓ Hedeflerimiz
- ✓ Söz verdiklerimiz
- ✓ Sağaltım sonrası neler değişti hayatımız da
- ✓ Oturumdan önce siz başladıktan sonra siz

4. Üyeleri güdülemek, samimiyeti ve güveni artırmak amacıyla ilk önce lider bu çalışmaya ilk gönüllü olarak kendi katılır. İlk gönüllü üye değerinin özgürlük olduğunu, kabul ettikleri sezgi, duygu ve mantığıyla beraber karar verdiğini, hedefinin ruhundan birkaç şeyi koparıp özgürlüğe kavuşmak olduğunu, söz verdiğinin ise çatışma yaşadığında en yakın olduğu şeyi seçeceğini, sağaltım sonrası daha kararlı adımlar attığını, oturum öncesi mantıklı ve duygusuz olduğunu sonra ise geldikten sonra ise farkındalık düzeyinin arttığını belirtir. Farklı bir üye ise *değerinin*; ailesi olduğu, *kabul ettikleri*; ailem, ahlak ve kendine güven olduğunu *hedefinin*; kendine güveneceğini değerlerinden vazgeçmeyeceği, *söz verdiğinin*; ise hep

ailesinin ahlak ve güven konusunda onları hüsrana uğratmayacağını *sağaltım sonrası*; ailesini üzmediğini değerlerini yerine getirdiği için mutlu olup kendi olduğunu belirtir. *Oturum öncesi*; kendi olmadığını ve sonrasında ise kendi olduğunun farkına vardığını söyler. Başka bir üye ise *değerinin* ailesi özel hayatı ve akademik hayatının olduğu, *kabul ettikler* takıntılarının ve bitirilmemiş işleri olduğu, *hedefinin* bir takım acılarını hafifletmek ve bitirilmemiş işlerinin ne olursa olsun bitirmek, *söz verdiği* ise bitirilmemiş işlerinin ne olursa olsun biteceği, *sağaltım sonrası* kaygı düzeyinin azaldığını ve karar verme stilinden mutlu olduğunu fark ettiğini, *oturum öncesi* kendini bir çok konuda kabul görmeyeceğini ve takıntılarının bir çok zarar gördüğünü ve sonrasında ise bunların üstesinden gelebileceğini gördüğünü belirtir. Diğer üye ise *değerinin* ailesi mutluluğu özellikle annesinin, *kabul ettiğinin* çok çabuk karar verdiğini ve pişman olduğu, *hedefinin* söz verdiği ise annesini mutlu etmek ve karar verme stilini değiştirmek olduğunu, *sağaltım sonrası* etrafının, ailesini ve anının farkına vardığını, *oturum öncesi* karar verme stilinin zararın farkında olmadığını sonrasında ise değiştirmesi gerektiğini anladığını belirtir. Diğer gönüllü üye ise, *değerinin* ailesine uygun bir birey olmak arkadaşlarını üzmemek, *kabul ettiğinin* ise arkadaşlarını üzmemek ve karar verirken daha kaçınmacı olduğunu belirtir. *Hedeflerinin* daha cana yakın ve güler yüzlü olmaya çalışmak ve daha rasyonel kararlar vermek olduğunu, *söz verdiklerinin* ise akılcı kararlar almak olduğu artık kaçınmacı davranmadığını daha mutlu olduğunu ve pişmanlık duymadığını, önceki çekingen mutsuz ve kaçınmacı sonraki ise daha rasyonel mantıklı hareket eden biri olduğunu belirtir. Söz almak isteyen üye ise *değerinin* ailesi olduğunu *kabul ettiğinin* bağımlı bir karar veren biri olduğunu, *hedefinin* kendi kararlarını kendi vereceğini ve ailesinin de görüşlerini görmezden gelmeyeceğini, *söz verdiği* ise kararlarının arkasında duracağını mutlu veya mutsuz olmasının kararlarını değiştiremeyeceğini bu konuda söz verdiğini belirtir. Değişenin verilen kararların sadece sevgiden dolayı değil onlara güvendiğinden ve suçlayacak kendi dışında kişiler bulma isteği olduğunun farkına vardığını belirtir. Öncesinde direnç gösterdiğini kabul etmediği ancak sağaltım sonrası direnç gösterdiğini farkına vardığını belirtir. Farklı bir üye *değerinin* yaşamak olduğu ve bunu doğa ve çocukluğuyla bağdaştırdığını belirtir. *Kabul ettiğinin* geçmişte yanlışları ve pişmanlıkları olduğunu, *hedefinin* daha güzel daha mutlu ve daha onurlu bir yaşam olduğunu ifade eder. *Söz verdiklerinin* ise, kendi kararlarını ailesinin istekleri ile daha mutlu kararlar alabilmek, değişimin ise kim olduğunun neyin değerli neyin

değersiz olduğunun farkına vardığını, önceki korkak ve çekingen olduğu ama şuan anı yaşamayı ve huzurlu yaşamı seçtiğini söyler. Başka bir üye ise en büyük *değerinin* ailesi ve arkadaşları ile zaman geçirmek olduğunu, kabul ettiklerinin kararlarının ve sonrasında pişmanlıklarını kabul ettiği ve bunlardan ders aldığını söyler. *Hedefleri*, aşk evliliği yapmak ve sezgileri doğrultusunda karar vermeyi devam ettirmek, *söz verdikleri* ise kararlarında daha sezgisel ve duygusal karar vereceği konusunda olduğu ve değişenin ise güvenin arttığı sosyal ilişkilerinin daha güçlendiğini söyler. Önceki hayatında daha güvensiz konuşamayan biri olduğunu şuan ise tam tersi olduğunu söyledi. Sonraya kalan üyelere gönüllü olan kişi ise *değerinin* ailesi olduğu ve manevi değerlerine bağlı olarak yurt dışında görev yapmak olduğunu söyler. *Kabul ettiklerinin* karar verirken sezgisel olduğu, *hedeflerinin* yurt dışında görev yapmak ve olaylara daha gerçekçi bakmak olduğunu, değişenlerin ise değerlerinin farkına vardığını bunlar konusunda biraz daha düşünmesi gerektiğini söyler. Sağaltımdan önce bu kadar iyimser olduğunu farkında olmadığı ancak sonrasında iyimser düşündüğünün farkına vardığını söyledi. Farklı bir üye ise, *değerinin* duyguları ailesi mantığı olduğunu, kabul ettiğinin karar verme stili ile mutlu olduğu ancak duyguda katması gerektiği olduğunu söyler. *Hedeflerinin*, mantık ve duygularıyla karar verebilmek söz verdikleri ise kararlarından pişmanlık duymayacağı, değişenin karar verme stiline üstüne duygularını da dahil etmek olduğunu, önceki hayatında kararlarını verirken pişmanlık duyduğunu sonrasında ise duymadığını ifade eder. En sona kalan üye ise *değerinin* ailesi ve kendi olduğunu, kabul ettikleri bağımlı karar verdiği ve başkalarının düşüncelerine çok önem verdiğini söyler. *Hedeflerinin* kendi başına karar alabilmek ve başkalarının düşüncelerine fazla ağırlık vermeyeceği söz verdikleri başkalarına bağımlı olmayacağını ifade eder. *Değişenlerin* ise kendini bulduğunu daha özgür bir yapısını olduğunun farkına vardığını ve öncesinde bağımlı olduğunu artık özgür ve mutlu olduğunu belirtir. Lider grup üyelerine teşekkür ederek oturum boyunca neler değiştirmeye çalışıldı oturum sonunda ben ile şimdi ben ve önceki ben arasındaki farkı anlamak için bir metafor yapıldığını söyledi ve metafora son verir. Metafor çalışmasından sonra Sağaltım Süreci Değerlendirme Formu dağıtılarak üyelere doldurmaları istenir. Form Doldurulduktan sonra üyelere grupta paylaşılması istenir.

5. Lider sonlandırma konuşması yaparak oturum boyunca katılım sağlandığı için ve katkılardan dolayı teşekkür eder grup üyelerine söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Üyelerden konuşmaya gönüllü olan üyeler ise, sağaltım sürecinin, grup üyeleri ise bir ayna tutatarak farkındalık sağlandığı, anı yaşamının önemini farkına vardığını, değerlerin farkına varmaya yardımcı olduğunu, karar verme stilleri ile sorun yaşayanlarının sorunun farkına varıp ne istediğinin farkına varmalarına, pişmanlıklarını ve mutsuzlukların farkına varmış olduklarını, grup dinamiği sayesinde yalnız hissetmediklerini söyleyip fikirlerini beyan ederler. Lider son olarak herkese tekrar teşekkür edip oturumu sonlandırır.



EK II DENEY GRUBUNDA OTURUMLARDA KULLANILAN FORMLAR

BİRİNCİ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Karar verme beceri eğitimi grup uygulamaları kuralları formu

- Grup üyeleri çok zorunlu durumlar dışında her oturuma katılırlar.
- Çalışmaya zamanında gelmelidir
- Söz alarak konuşmalıdır
- Konuşan katılımcının sözünün kesilmemesine ve dinlenilmesine özen gösterilmelidir.
- Grup oturumunda konuşulanlar hakkında grup dışında konuşulmamalıdır.
- Katılımcıların söyledikleri ile alay edilmemelidir.
- Katılımcılar duygu düşüncelerini paylaşırken duyarlı olmalıdırlar.
- Katılımcılar yanıtlamak istemedikleri soruları yanıtlamak zorunda değildirler
- Gerekli durumlarda yeni grup kuralları, Katılımcılarla birlikte belirlenebilir.
- Grup oturumlarına grup dışındaki bireyler katılamazlar.
- Herhangi bir nedenle bir üye gruptan ayrılmak zorunda kaldığında grupla vedalaşarak ayrılmaya özen göstermelidir (DeLucia-Waack, 2006).

Adı Soyadı

İmza

Grup Katılım Kontratu

Gruba Katılım Kontratu

Yapılan psikoeğitim programına gönüllü olarak katılmış olduğumu, oturumlar süresince önceden belirlenmiş olan oturum kurallarına uyacağımı, oturum çalışmalarına katkı sağlayacağımı ve grup arkadaşlarımla gelişmine sammi desteklerimi vereceğimi tahhat ederim.

Yukarıda geçen ifadeleri kendi hür irademle kabul ettiğimi belirtirim.

Adı Soyadı

İmza

İKİNCİ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Amaçları Gözden Geçirme Formu

Gruba katıldığından beri hedeflerinin her biri için memnuniyet/hoşnutluk düzeyin şimdi nerede?																			
Hedef 1										Hedef 2									
Çok uzakBaşarıldı										Çok uzakBaşarıldı									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ne değişti? Şimdiye kadar ilerleme oldu mu?																			
Hedeflerinde herhangi bir ilerleme/ekleme oldu mu?																			
Hedeflerine doğru ilerlemeni sağlayan şey ne?																			

Grup Oturumu Derecelendirme Formu

Grup toplantılarının ihtiyaç ve hedeflerinize yönelik olmasını sağlamak ve bu doğrultuda ilerlemesine yardımcı olabilmek için bugünkü grup toplantısıyla ilgili görüşlerinizi ve geribildirimlerinizi duymak istiyoruz. Lütfen bize en çok yardımcı olacak şekilde samimi ve dürüst olun.

İsim:

Tarih:

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı derecelendirin:

1) Bugünkü grup içeriğinin benim ihtiyaç ve hedeflerimle ilgili olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

2) Bugün gruptan hedeflerime ulaşmak için yararlandım.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

3) Bugün grupta anlaşıldığımı ve desteklendiğimi hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

4) Bugün grubun süresinin yeterli olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

5) Bugün gruba aktif olarak katıldığımı hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

6) Bugün toplantının sonuna doğru amaçlarıma ulaşma konusunda kendimi umutlu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

7) Bugünkü grup etkinliklerini faydalı buldum.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

8) Bugün liderin grubu iyi yönettiğini hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

Bugün grupta olan ve devam etmesini istediğiniz şey:

Bugün grupta işe yaramadığımı düşündüğünüz şey:

Diğer yorumlar.

ÜÇÜNCÜ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Düşünce ve Hislerin Kabul Formu

İlk (sol) sütuna, düşünce ve hislerin kabulü için birşeyler yapıp yapmamak konusundaki kararınızı tarihi ile kaydedin. İkinci sütuna ise bu davranışınızı hayata geçirip geçirmediğinizi (uygulama), zamanı ve süresi (uzunluğu) ile kaydedin. Üçüncü sütuna ses kaydı kullanıp kullanmadığınızı yazın. Dördüncü sütuna ise bu davranışınız sırasında meydana gelen şeyleri ve bir dahaki seansta sağaltımcınız ile paylaşmak istediklerinizi yazın.

Kararlılık: evet/hayır	Uygulama: evet/hayır	Ses Kaydı: evet/hayır	Yorumlar
Pazartesi Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		
Salı Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		
Çarşamba Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		
Perşembe Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		
Cuma Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		
Cumartesi Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		
Pazar Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		

NefesEgzersiz formu

Lütfen aşağıdaki metni size aşına gelene kadar okuyun daha sonra yönergeleri kendinize göre uygulayın.

Vücudunuzun çevre ile olan ilişkisinin farkına varın. Sandalyele oturduğunuz, ayaklarınızın yere dokunduğunu, eklemlerinizin açılanmasını, kıyafetlerinizin vücudunuza değen kısımlarını hissedin. Hafifce etrafınızı gözden geçirin ve çevrenizde duyduğunuz tüm seslere dikkatinizi verin. Ayaklarınız yere basar ve gövdeniz dik ama sırtınız arkaya yaslanmayacak bir şekilde sandalyenizde rahat edeceğiniz bir pozisyonda oturun.

Dikkatinizi çevrenizdeki seslerden alıp burnunuzun ucuna verin ve havanın burun deliklerinden içeri ve dışarı hareket ettiğinin farkına varın. Aldığınız havanın ve verdiğiniz havanın arasındaki sıcaklık farkını hissedin. Nazikçe nefesiniz izleyin ve aynı zamanda göğüsünüzün ve karnınızın yukarı ve aşağı hareketini izleyin. Rahatça nefes alın ve verin. nefes alıp verirken kendinizi zorlamayın, nefes alıp verişinizin doğal olmasına izinverin.

Eğer düşünceler ile dikkatiniz dağılırsa bunu fark edin ve tekrar nefesinize odaklanın. 100 kere dikkatiniz dağılırsa da problem değil, kendinize kızmayın, bu durumu fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin ve tekrar dikkatinizi nefesinize verin. Şimdi birkaç dakika dikkatimizi tamamem nefesimize verelim.

Hazır olduğunuz zaman dikkatinizi nefesinizden alın ve çevrenizdeki seslere yöneltin. Sonra tekrar dikkatinizi vücudunuzdaki duyularınıza yöneltin. Hazır olduğunuz zaman bulunduğunuz odaya odaklanın ve izleyin. İsterseniz vücudunuz esnetin ve günlük işlerinize devam edin.

Grup Oturumu Derecelendirme Formu

Grup toplantılarının ihtiyaç ve hedeflerinize yönelik olmasını sağlamak ve bu doğrultuda ilerlemesine yardımcı olabilmek için bugünkü grup toplantısıyla ilgili görüşlerinizi ve geribildirimlerinizi duymak istiyoruz. Lütfen bize en çok yardımcı olacak şekilde samimi ve dürüst olun.

İsim:

Tarih:

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı derecelendirin:

1) Bugünkü grup içeriğinin benim ihtiyaç ve hedeflerimle ilgili olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

2) Bugün gruptan hedeflerime ulaşmak için yararlandım.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

3) Bugün grupta anlaşıldığımı ve desteklediğimi hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

4) Bugün grubun süresinin yeterli olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

5) Bugün gruba aktif olarak katıldığımı hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

6) Bugün toplantının sonuna doğru amaçlarıma ulaşma konusunda kendimi umutlu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

7) Bugünkü grup etkinliklerini faydalı buldum.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

8) Bugün liderin grubu iyi yönettiğini hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

Bugün grupta olan ve devam etmesini istediğiniz şey:

Bugün grupta işe yaramadığımı düşündüğünüz şey:

Diğer yorumlar.

DÖRDÜNCÜ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Değerleri Keşfetme Formu

Değerlerimiz bizim için en önemli şeyi tanımlayan inançlardır. Karar vermemizde ve davranışlarımızda bize rehberlik ederler. Değerlerinizi tanımladıktan sonra ayrıntılı bir şekilde onları keşfetmek faydalı olabilir. Bu, ancak sizi etkileyen kişilerin değerlerine bakarak ve nasıl değerlerinize uygun bir şekilde yaşayacağınızı araştırarak başarılabilir.

Aşağıdaki her bir başlık için en önemli beş değeri yazınız

Annemin Değerleri

- 1
- 2
- 3
- 4

Babamın Değerleri

- 1
- 2
- 3
- 4

Önem verdiğim bir kişinin Değerleri

- 1
- 2
- 3
- 4

Sosyal Değerler

- 1
- 2
- 3
- 4

Yaşamak İstedğim Değerler

- 1
- 2
- 3
- 4

Gerçekte Yaşadığım Değerler

- 1
- 2
- 3
- 4

Grup Oturumu Derecelendirme Formu

Grup toplantılarının ihtiyaç ve hedeflerinize yönelik olmasını sağlamak ve bu doğrultuda ilerlemesine yardımcı olabilmek için bugünkü grup toplantısıyla ilgili görüşlerinizi ve geribildirimlerinizi duymak istiyoruz. Lütfen bize en çok yardımcı olacak şekilde samimi ve dürüst olun.

İsim:

Tarih:

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı derecelendirin:

1) Bugünkü grup içeriğinin benim ihtiyaç ve hedeflerimle ilgili olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

2) Bugün gruptan hedeflerime ulaşmak için yararlandım.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

3) Bugün grupta anlaşıldığımı ve desteklediğimi hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

4) Bugün grubun süresinin yeterli olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

5) Bugün gruba aktif olarak katıldığımı hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

6) Bugün toplantının sonuna doğru amaçlarıma ulaşma konusunda kendimi umutlu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

7) Bugünkü grup etkinliklerini faydalı buldum.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

8) Bugün liderin grubu iyi yönettiğini hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

Bugün grupta olan ve devam etmesini istediğiniz şey:

Bugün grupta işe yaramadığımı düşündüğünüz şey:

Diğer yorumlar.

BEŞİNCİ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Grup Oturumu Derecelendirme Formu					
Grup toplantılarının ihtiyaç ve hedeflerinize yönelik olmasını sağlamak ve bu doğrultuda ilerlemesine yardımcı olabilmek için bugünkü grup toplantısıyla ilgili görüşlerinizi ve geribildirimlerinizi duymak istiyoruz. Lütfen bize en çok yardımcı olacak şekilde samimi ve dürüst olun.					
İsim:			Tarih:		
Lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı derecelendirin:					
1) Bugünkü grup içeriğinin benim ihtiyaç ve hedeflerimle ilgili olduğunu hissettim.					
Kesinlikle katılmıyorum					
Kesinlikle katılıyorum					
1	2	3	4	5	
2) Bugün gruptan hedeflerime ulaşmak için yararlandım.					
Kesinlikle katılmıyorum					
Kesinlikle katılıyorum					
1	2	3	4	5	
3) Bugün grupta anlaşıldığımı ve desteklendiğimi hissettim.					
Kesinlikle katılmıyorum					
Kesinlikle katılıyorum					
1	2	3	4	5	
4) Bugün grubun süresinin yeterli olduğunu hissettim.					
Kesinlikle katılmıyorum					
Kesinlikle katılıyorum					
1	2	3	4	5	
5) Bugün gruba aktif olarak katıldığımı hissettim.					
Kesinlikle katılmıyorum					
Kesinlikle katılıyorum					
1	2	3	4	5	
6) Bugün toplantının sonuna doğru amaçlarıma ulaşma konusunda kendimi umutlu hissettim.					
Kesinlikle katılmıyorum					
Kesinlikle katılıyorum					
1	2	3	4	5	
7) Bugünkü grup etkinliklerini faydalı buldum.					
Kesinlikle katılmıyorum					
Kesinlikle katılıyorum					
1	2	3	4	5	
8) Bugün liderin grubu iyi yönettiğini hissettim.					
Kesinlikle katılmıyorum					
Kesinlikle katılıyorum					
1	2	3	4	5	
Bugün grupta olan ve devam etmesini istediğiniz şey:					
Bugün grupta işe yaramadığımı düşündüğünüz şey:					
Diğer yorumlar.					

DEĞERLERİM DOĞRULTUSUNDA YAPTIKLARIM

FORMU

Değerlerim Doğrultusunda Yaptıklarım

Benim için Pazartesi Salı Çarşamba Perşembe Cuma Cumartesi Pazar

Önemli olan

Alanlar

İşim

Ailem

Arkadaşlarım

Hobilerim

İnancım

Sosyal sorumluluklarım

Özel hayatım

Sağlığım

Kişisel gelişimim (eğitim, kurs vs)

Diğer

DAVRANIŞI İNCELEME FORMU

Durum Neydi?	Ne Yaptım?	Sonuç Ne Oldu?
Tarih-Zaman-Yer: O anda ne oldu? O anda ne düşündüm? O anda Ne hissettim?		Kısa vadede: Uzun vadede: Ne öğrendim:
Tarih-Zaman-Yer: O anda ne oldu? O anda ne düşündüm? O anda Ne hissettim?		Kısa vadede: Uzun vadede: Ne öğrendim:
Tarih-Zaman-Yer: O anda ne oldu? O anda ne düşündüm? O anda Ne hissettim?		Kısa vadede: Uzun vadede: Ne öğrendim:

ALTINCI OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Grup Oturumu Derecelendirme Formu

Grup toplantılarının ihtiyaç ve hedeflerinize yönelik olmasını sağlamak ve bu doğrultuda ilerlemesine yardımcı olabilmek için bugünkü grup toplantısıyla ilgili görüşlerinizi ve geribildirimlerinizi duymak istiyoruz. Lütfen bize en çok yardımcı olacak şekilde samimi ve dürüst olun.

İsim:

Tarih:

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı derecelendirin:

1) Bugünkü grup içeriğinin benim ihtiyaç ve hedeflerimle ilgili olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

2) Bugün gruptan hedeflerime ulaşmak için yararlandım.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

3) Bugün grupta anlaşıldığımı ve desteklendiğimi hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

4) Bugün grubun süresinin yeterli olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

5) Bugün gruba aktif olarak katıldığımı hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

6) Bugün toplantının sonuna doğru amaçlarıma ulaşma konusunda kendimi umutlu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

7) Bugünkü grup etkinliklerini faydalı buldum.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

8) Bugün liderin grubu iyi yönettiğini hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

Bugün grupta olan ve devam etmesini istediğiniz şey:

Bugün grupta işe yaramadığımı düşündüğünüz şey:

Diğer yorumlar.

YEDİNCİ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Grup Oturumu Derecelendirme Formu

Grup toplantılarının ihtiyaç ve hedeflerinize yönelik olmasını sağlamak ve bu doğrultuda ilerlemesine yardımcı olabilmek için bugünkü grup toplantısıyla ilgili görüşlerinizi ve geribildirimlerinizi duymak istiyoruz. Lütfen bize en çok yardımcı olacak şekilde samimi ve dürüst olun.

İsim:

Tarih:

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı derecelendirin:

1) Bugünkü grup içeriğinin benim ihtiyaç ve hedeflerimle ilgili olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

2) Bugün gruptan hedeflerime ulaşmak için yararlandım.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

3) Bugün grupta anlaşıldığımı ve desteklendiğimi hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

4) Bugün grubun süresinin yeterli olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

5) Bugün gruba aktif olarak katıldığımı hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

6) Bugün toplantının sonuna doğru amaçlarıma ulaşma konusunda kendimi umutlu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

7) Bugünkü grup etkinliklerini faydalı buldum.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

8) Bugün liderin grubu iyi yönettiğini hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

Bugün grupta olan ve devam etmesini istediğiniz şey:

Bugün grupta işe yaramadığımı düşündüğünüz şey:

Diğer yorumlar.

SEKİZİNCİ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Grup Oturumu Derecelendirme Formu

Grup toplantılarının ihtiyaç ve hedeflerinize yönelik olmasını sağlamak ve bu doğrultuda ilerlemesine yardımcı olabilmek için bugünkü grup toplantısıyla ilgili görüşlerinizi ve geribildirimlerinizi duymak istiyoruz. Lütfen bize en çok yardımcı olacak şekilde samimi ve dürüst olun.

İsim:

Tarih:

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı derecelendirin:

1) Bugünkü grup içeriğinin benim ihtiyaç ve hedeflerimle ilgili olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

2) Bugün gruptan hedeflerime ulaşmak için yararlandım.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

3) Bugün grupta anlaşıldığımı ve desteklendiğimi hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

4) Bugün grubun süresinin yeterli olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

5) Bugün gruba aktif olarak katıldığımı hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

6) Bugün toplantının sonuna doğru amaçlarıma ulaşma konusunda kendimi umutlu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

7) Bugünkü grup etkinliklerini faydalı buldum.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

8) Bugün liderin grubu iyi yönettiğini hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

Bugün grupta olan ve devam etmesini istediğiniz şey:

Bugün grupta işe yaramadığımı düşündüğünüz şey:

Diğer yorumlar.

DOKUZUNCU OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Grup Oturumu Derecelendirme Formu

Grup toplantılarının ihtiyaç ve hedeflerinize yönelik olmasını sağlamak ve bu doğrultuda ilerlemesine yardımcı olabilmek için bugünkü grup toplantısıyla ilgili görüşlerinizi ve geribildirimlerinizi duymak istiyoruz. Lütfen bize en çok yardımcı olacak şekilde samimi ve dürüst olun.

İsim:

Tarih:

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı derecelendirin:

1) Bugünkü grup içeriğinin benim ihtiyaç ve hedeflerimle ilgili olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

2) Bugün gruptan hedeflerime ulaşmak için yararlandım.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

3) Bugün grupta anlaşıldığımı ve desteklendiğimi hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

4) Bugün grubun süresinin yeterli olduğunu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

5) Bugün gruba aktif olarak katıldığımı hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

6) Bugün toplantının sonuna doğru amaçlarıma ulaşma konusunda kendimi umutlu hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

7) Bugünkü grup etkinliklerini faydalı buldum.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

8) Bugün liderin grubu iyi yönettiğini hissettim.

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1 2 3 4 5

Bugün grupta olan ve devam etmesini istediğiniz şey:

Bugün grupta işe yaramadığımı düşündüğünüz şey:

Diğer yorumlar.

TERAPİ SÜRECİ DEĞERLENDİRME FORMU

1. Problemleriniz nasıl gelişti?
2. Daha sonra problemlerinizin devam etmesine sebep olan şeyler nelerdir?
3. Sağaltım sürecinde bu problemlere yardımcı olacak neler öğrendiniz?
4. Bu öğrendiklerimi hayata geçirirken hangi zorluklarla karşılaşabilirim?
5. Bu zorluklarla nasıl başa çıkabilirim?
6. Önümdeki dönem için en önde gelen hedeflerim hangileridir?
7. Hangi tetikleyici olaylar ve durumlar şikayetlerinizin tekrarlamasına sebep olabilir?
8. Probleminizin tekrar ortaya çıkmaya başladığını gösteren işaretler neler olabilir?
9. Problemlerim tekrar ortaya çıkmaya başlarsa aşağıdakileri yaparsam kendime yardımcı olabilirim:
10. İstedğim gibi bir yaşam için aşağıdakileri düzenli olarak yapabilirim:

EK III
KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

KARAR VERME STİLLERİ ÖLÇEĞİ Aşağıda bireylerin önemli kararları nasıl aldıklarını tanımlayan ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifade için, o ifadeye ne düzeyde katıldığınızı ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz ve maddelerin tümünü yanıtlayınız. Yardımlarınız için teşekkür ederim.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1- Karar vermeden önce emin olmak için bilgi kaynaklarımı iki kere kontrol ederim.					
2- Karar vermeden önce doğru gerçeklerim vardır.					
3-Mantıklı ve sistematik bir yolla karar veririm.					
4- Karar vermem dikkatli düşünmemi gerektirir.					
5-Karar verirken belirli bir amaca yönelik değişik seçenekleri göz önünde bulundururum.					
6-Kararlarımı verirken içgüdülerime güvenirim.					
7-Bir karar verirken sezgilerime güvenme eğilimindeyimdir.					
8-Genellikle doğruluğunu hissettiğim kararlar veririm.					
9-Kararlarımı verirken benim için akılcı bir nedenden daha çok, verdiğim kararın doğruluğunu hissetmem daha önemlidir.					
10-Karar verirken içimden gelen duygu ve tepkilere güvenirim.					
11-Önemli kararlar alırken başkalarının yardımına sık sık ihtiyaç duyarım.					
13- Eğer başkalarının desteğine sahipsem önemli kararları almak benim için daha kolaydır.					
14-Önemli kararlarımı alırken başkalarının tavsiyelerinden yararlanırım.					
15-Önemli kararlar ile yüzleştiğim zaman birinin bana doğru yolu göstermesi hoşuma gider.					
16-Üzerimde baskı hissetmediğim sürece önemli kararlarımı almaktan kaçınırım.					

17-Mümkün olduğunca kararlarımı ertelerim.					
18-Önemli kararları alma aşamasına gelinceye kadar karar vermeyi sık sık ertelerim.					
19-Önemli kararlarımı, genellikle son dakikada veririm.					
20-Üzerinde düşünmek beni rahatsız ettiği için pek çok karar ertelerim.					
21-Genellikle ani kararlar veririm.					
22-Kararlarımı, çoğunlukla o anda veririm.					
23-Çabuk karar veririm.					
24-Kararlarımı, sıklıkla düşünmeden veririm.					
25-Kararlarımı verirken, o anda doğal olan ne ise onu yaparım.					

EK IV: KKT Sertifikası



EK V: KVSÖ Kullanım İzin Belgesi

Sayın Ercengiz,

Doktora tezimde Scott ve Bruce (1995) tarafından geliştirilen uyarlaması çalışmasını yaptığım "Karar Verme Stilleri Ölçeği" ni araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.



Yrd. Doç.Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

Akdeniz Üniversitesi

Eğitim Fakültesi