T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM ODAKLI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ve DUYGUSAL ESNEKLİKLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Yakup İME

(Doktora Tezi)

İstanbul, 2022

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM ODAKLI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ve DUYGUSAL ESNEKLİKLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

THE EFFECT OF THE COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH-FOCUSED GROUP PSYCHOLOGICAL COUNSELING PROGRAM ON THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE and EMOTIONAL FLEXIBILITY OF ADOLESCENTS

Yakup İME

(Doktora Tezi)

Danışman

Doç.Dr. Durmuş ÜMMET

İstanbul, 2022

Tüm kullanım hakları

M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.

© 2022

ONAY

Yakup İME tarafından hazırlanan "*Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Esneklikleri Üzerindeki Etkisi*" konulu bu çalışma 05/12/2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

	ADI SOYADI	İMZA
Üye (Tez Danışmanı):	Doç. Dr. Durmuş ÜMMET	……...
Üye:	Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ	……...
Üye:	Prof. Dr. Seval Erden ÇINAR	……...
Üye:	Prof. Dr. Halil EKŞİ	……...
Üye:	Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS	……...

ÖZGEÇMİŞ

2007	Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalından mezun olma
2018	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programından mezun olma
2018-2022	Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Doktora

İş Deneyimi

2009-…	MEB Okul Psikolojik Danışmanı

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

-Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,

-Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

05/12/2022

İmza

Yakup İME

ÖN SÖZ

Öncelikle doktora çalışmalarım boyunca desteğini esirgemeyen değerli danışmanım Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e teşekkür ederim. Onun varlığı olmadan tezimi tamamlama gücünü kendimde bulamazdım. Yaşamıma ve tezime kattıkları için değerli hocama ne kadar teşekkür etsem azdır.

Tezimin yazımında bana her zaman rehberlik eden Prof. Dr. Seval Erden ÇINAR hocama şükranlarımı sunarım. Onun öğrencisi olmak benim için gerçekten bir ayrıcalıktı.

Tezimin yönlendirilmesinde değerli katkıları ve verdikleri ilham için sayın Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ hocama ne kadar teşekkür etsem azdır, kendilerine saygılarımı sunuyorum.

Doktora çalışmalarıma verdiği kıymetli destek, geri bildirim ve değerlendirmeleri için değerli hocam Prof. Dr. Halil EKŞİ hocama tüm içtenliğimle teşekkürlerimi sunuyorum.

Akademik çalışmalarımda her zaman yanımda olan, destekleri ve dokunuşlarıyla katkılar sunan değerli dostlarım Uzman Psikolojik Danışman Azmi Çağlar ve Dr. Psikolojik Danışman Yusuf Akyıl'a teşekkürlerimi sunarım.

Akademik çalışmalarımdan dolayı zaman zaman kendilerini ihmal ettiğim, onlarla kendimi bulduğum değerli eşim Sevil Hanım'a, oğlum İbrahim'e ve doktora sürecinde ailemize dahil olan kızım Asel'e teşekkürlerimi sunarım. Araştırmama katılımcı olarak destek olan değerli katılılımcılara teşekkürlerimi sunuyorum. Son olarak ödedikleri vergileriyle, yapılan eğitim kurumları, sağlanan burs ve desteklerle akademik gelişimimi mümkün kılan işverenim Türk halkına minnettarım.

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı psikolojik danışma programının ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerindeki etkisinin tespit edilmesidir. Araştırmanın temel amacı kapsamında 12 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı psikolojik danışma programı geliştirilmiştir. Oluşturulan programın 4 oturumu pilot çalışma kapsamında 14 ergen ile yürütülmüştür. Pilot uygulama sonrası, 400 ergene muhtemel katılımcıları belirlemek amacıyla Duygusal Esneklik ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır. Tarama sonucu muhtemel 60 ergen belirlenmiş, bu ergenlerle bireysel görüşülmüş, çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve rastgele atama yöntemiyle 14'er lik gruplar halinde deney, kontrol ve plasebo gruplarına atanmışlardır.

Araştırma deneysel araştırma olup, 3 (deney, kontrol, plasebo) ×3 (ön test, son test, izleme testi) desen kullanılarak uygulanan programının etkililiği sınanmıştır. Deney grubundaki katılımcılarla bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı psikolojik danışma programı yürütülmüş; kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir uygulama yapılmamış, plasebo grubundaki katılımcılara ise aynı zaman diliminde eğitsel ve mesleki rehberlik etkinlikleri uygulanmıştır. Oturumların sonlanmasından sonra tüm gruplardaki katılımcılara Duygusal Esneklik ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır. Son test uygulamasından 2 ay sonra tüm grublardaki katılımcılara ölçekler tekrar uygulanmıştır. Verilerin analizinde, IBM SPSS Statistics 28.0, Amos Graphics 24 ve Mplus sürüm 8 programı kullanılmıştır.

Araştırma sonuçları bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programına katılan deney grubundaki katılımcıların, kontrol ve plasebo grubundaki katılımcılara göre Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puan ortalamalarının anlamlı bir yükseliş olduğunu ve bu yükselişin izleme testinde de kalıcı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda geliştirilen program ergenlerle yapılacak çalışmalarda uygulanarak, etkililiği test edile bilinir ve yaygın kullanımı sağlanabilir.

Anahtar kelimeler: duygusal esneklik, psikolojik dayanıklılık, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma, ergenler.

ABSRACT

THE EFFECT OF THE COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH FOCUSED GROUP PSYCHOLOGICAL COUNSELING PROGRAM ON THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE and EMOTIONAL FLEXIBILITY OF ADOLESCENTS

The main purpose of this research is to determine the effect of the cognitive behavioralapproach-oriented psychological counseling program on the emotional flexibility and resilience levels of adolescents.Within the scope of the main purpose of the research, a cognitive-behavioral approach-oriented psychological counseling program consisting of 12 sessions was developed.Four sessions of the created program were carried out with 14 students within the scope of the pilot study.After the pilot study, the Emotional Flexibility and Adolescent Resilience Scale was administered to 400 adolescents to identify possible participants.As a result of the survey, 60 adolescents were identified, these students were interviewed individually, they were informed about the study, and they were randomly assigned to the experimental, control and placebo groups in groups of 14.

The research is an experimental research and the effectiveness of the program applied using 3 (experimental, control, placebo) ×3 (pre-test, post-test, follow-up test) design was tested.Cognitive behavioral approach focused psychological counseling program was conducted with the participants in the experimental group; no application was made to the participants in the control group, and educational and vocational guidance activities were applied to the participants in the placebo group at the same time.After the sessions ended, the Emotional Flexibility and Adolescent Resilience Scale was administered to the participants in all groups.Two months after the post-test application, the scales were applied again to the participants in all groups.In the analysis of the data, IBM SPSS Statistics 28.0, Amos Graphics 24 and Mplus version 8 program were used.

The results of the research show that the participants in the experimental group who participated in the cognitive and behavioral approach focused group psychological counseling program had a significant increase in the mean scores of the Emotional Resilience and Resilience Scale compared to the participants in the control and placebo groups, and this increase was also permanent in the follow-up test.The program developed in this study can be

applied in studies with adolescents, its effectiveness can be tested and its widespread use can be ensured.

Key words: emotional flexibility, psychological resilience, cognitive and behavioral approach-focused group psychological counseling program, adolescents.

İÇİNDEKİLER

ONAY i

ÖZGEÇMİŞ ii

ETİK BEYANI iii

ÖN SÖZ iv

ÖZET v

ABSRACT vi

İÇİNDEKİLER viii

TABLOLAR LİSTESİ xii

ŞEKİLLER LİSTESİ xiii

BÖLÜM I 1

GİRİŞ 1

1.1.Problem 1

1.2. Araştırma Sorusu 6

1.3. Araştırmanın Amacı 7

1.4. Araştırmanın Önemi 7

1.5. Sınırlılıklar 11

1.6. Varsayımlar 12

1.7. Tanımlar ve Kısaltmalar 12

BÖLÜM II: İLGİLİ LİTERATÜR 14

2.1.Duygu Nedir? 14

2.2.Duygu Düzenleme 16

2.2.1.Duygu Düzenleme Stratejileri 17

2.2.1.1.Durum Seçimi 17

2.2.1.2.Durum Değişikliği 18

2.2.1.3.Dikkat Yayılımı 19

2.2.1.4.Bilişsel Değişim 20
2.2.1.5.Tepki Modülasyonu 20
2.3.Duygusal Esneklik 21
2.3.1.Değerler 23
2.3.2.Şimdiki Anın Farkındalığı 24
2.3.3.Kabul 24
2.3.4.Difüzyon (Ayrışma) 24
2.3.5.Bağlam Olarak Öz 24
2.3.6.Kararlı Eylem (Committed Action) 25
2.4. Bilişsel Davranışçı Odaklı Yaklaşımlar ve Duygu Düzenleme 25
2.5. Duygusal Esneklikle İlgili Yapılan Araştırmalar 27
2.6.Psikolojik Dayanıklılık 30
2.6.1.Psikolojik Dayanıklılık Teorisinin Tarihsel Gelişimi 32
2.7.Psikolojik Dayanıklılıkta Risk ve Koruyucu Faktörler 35
2.8. Psikolojik Dayanıklılığın Önemi 39
2.9.Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Sağlık 41
2.10. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Araştırmalar 43
2.11. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma 46
2.10.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışmada Genel Olarak Kullanılan Yöntemler 51
2.10.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışmada İş Birliği İlişkisinin Unsurları 59
BÖLÜM III: YÖNTEM 61
3.1. Araştırma Modeli 61
3.2. Çalışma Grubu 65
3.2.1. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Belirlenmesi 66
3.3.Veri Toplama Araçları 67

3.3.1.Bilgi Formu 67
3.3.2.Duygusal Esneklik Ölçeği 67
3.3.3. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 70
3.3.4. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği 71
3.4. Plasebo Grubuna Uygulanan Eğitsel ve Mesleki Grup Rehberlik Çalışmasının Oluşturulması 71
3.5. Bilişsel ve Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programının Oluşturulması 72
3.5.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programının Temel Özellikleri 78
3.6. Verilerin Toplanması 78
3.7. Verilerin Analizi 80
3.8. Araştırmacının Rolü 82
3.9. Etik Kurallara Uygunluk 83
BÖLÜM IV: BULGULAR 84
4.1. Deneysel Araştırmaya Yönelik Bulgular 84
BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER 95
5.1. Bilişsel ve Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Esneklikleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması 95
5.3. Sonuç ve Öneriler 103
5.3.1. Sonuç 103
5.3.2. Öneriler 104
KAYNAKÇA 107
EKLER 132
EK-1 Uygulama İzinleri 133
Ek-3. Duygusal Esneklik Ölçeği Çeviri İzni 136
Ek-4. Duygusal Esneklik Ölçeği 137
Duygusal Esneklik Ölçeği 137

Ek-5. Ergen Psikolojik Dayanıklık Ölçeği (Epdö) 138
Ek-6.Plasebo Grubuna Uygulanan 12 Oturumluk Eğitsel ve Mesleki Rehberlik Grup Oturumları 140

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Modeli 63

Tablo 2. Tarama Çalışmasına Katılan Ergenlerin Cinsiyete Göre Dağılımları 65

Tablo 3. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarına Katılan Ergenlerin Cinsiyete Göre Dağılımı 67

Tablo 4. Plasebo Grubuna Uygulanan 12 Oturumluk Eğitsel ve Mesleki Rehberlik Grup Oturumları 71

Tablo 5. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Oturumları ve Amaçları 73

Tablo 6. Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerine Yönelik Normalllik Testi Sonuçları 81

Tablo 7. Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerine Yönelik Box M Testi Sonuçları 82

Tablo 8. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Ön test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri 84

Tablo 9. MANOVA Testi Sonuçları 86

Tablo 10. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Sonuçlarının Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Sonuçlarına Yönelik Varyans Analizi 86

Tablo 11. Duygusal Esnelik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Tukey Testi Sonuçları 89

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın Akış Süreci 65

Şekil 2. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubundaki Ergenlerin Duygusal Esneklik Ölçeği Ön test, Son test ve İzleme Testi Puan ortalamarıdaki Değişim Grafiği 92

Şekil 3. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubundaki Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Ön test, Son test ve İzleme Testi Puan ortalamalarındaki Değişim Grafiği 93

Bu doktora tezi, 12 Ağutos 2021'de vefat eden babama ithaf edilmiştir.

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem

Zor yaşam durumları, değişen düzeylerde de olsa hemen hemen tüm insanları etkileyebilmekte, uyum sürecini ve ruh sağlığını bozabilmektedir. Bazı insanlar bir sorunla karşılaştıklarında yetersiz kalabilirken, bazıları da her türlü zor koşula rağmen ayakta kalarak sorunu aşacak gücü bulup başarılı bir şekilde devam edebilmektedirler. Bazı bireyler, zorluklar karşısında eskisinden daha güçlü bir şekilde hayatlarına devam edebilirler. Hayatlarında zor şartlarla karşılaşan bu insanların tek dayanağı kendileridir. Belki de bu noktada sorulması gereken temel soru şudur: Bu insanlar tüm bunları nasıl başarabilmektedirler?

Karşılaşılan bu zorluklarla etkin bir mücadele edebilmek için psikolojik dayanıklılık kavramı önem arz etmektedir. Graber, Pichon ve Carabine (2015) tarafından psikolojik dayanıklılık, zorlu koşullarda başarılı olmak için genel bir kapasite veya sürekli zorluklara veya potansiyel olarak travmatik olaylara maruz kalan bireylerin zaman içinde pozitif psikolojik uyum yaşadıkları dinamik bir psikososyal süreç olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle psikolojik dayanıklılık, bir krizle zihinsel veya duygusal olarak baş etme veya kriz öncesi duruma hızla geri dönme yeteneğidir. Psikolojik dayanıklılık, bu zor deneyimlerden geri dönmeyi içerdiği kadar, aynı zamanda derin kişisel gelişimi de içerebilir. Ancak, psikolojik dayanıklılık bir kişinin zorluk veya sıkıntı yaşamayacağı anlamına gelmemelidir. Hayatlarında büyük sıkıntılar veya travmalar yaşayan insanlar doğal olarak duygusal acı ve stres de yaşarlar (de Terte ve Stephens, 2014). Tanımdan da anlaşılacağı üzere psikolojik sağlamlığın doğal afetler, terör ve salgın hastalıklar gibi durumlar göz önüne alındığında ergenler için çok önemli bir kavram olduğu ortaya çıkmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili ilk çalışmalar kavramı aşırı zorluklar altında olumlu sonuçlara izin veren bir kişilik özelliği olarak ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık kavramının araştırılması ilk olarak yetişkinlerde travmatoloji çocuk ve gençlerde ise gelişim

psikolojisi alanında çalışılmaya başlanmıştır. Yetişkinlerle yapılan çalışmalar bireylerin travmatik olayların stresinden kaçınmalarına nelerin sağladığını belirlemeye yöneliktir. Çocuk ve ergenlerde ise sosyoekonomik dezavantaj, ihmal, istismar veya doğal felaketlere daha adapte olmuş çocukları, bu gibi durumlarda daha kötü sonuçlar gösteren çocuklardan ayıran kişisel nitelikleri belirlemeyi amaçlamıştır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Psikolojik dayanıklılık seviyesini artırmanın bireye birçok katkısı bulunmaktadır. Örneğin, dayanıklılık seviyesi yüksek bireyler yaşamlarında karşılaştıkları olumlu ve olumsuz olayları daha iyi yönetebilmektedirler. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler engeller karşısında ısrarcı olurlar ancak gerekli olduğu durumlarda da bu engelleri kabul edip, durumların değişmeyebileceğini anlayabilirler (Bonanno, 2004). Psikolojik dayanıklılık bireylere zor zamanlarda karşılaştıkları fiziksel ve psikolojik etkilerine karşı bir kalkan görevi görür (Yi, Vitaliano, Smith, Yi ve Weinger, 2008). Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık her bireyin sahip olmak isteyebileceği bir özelliktir. Çünkü bireyin yaşam boyu karşılaşabileceği stres ve kaygı oluşturan durumlar karşısında bir kalkan görevi görebilir.

Günlük yaşamda bireyler uyum sağlamaları gereken birçok değişen durumla karşı karşıya kalmaktadırlar. Dayanıklılığı yüksek bireyler bu gibi değişen durumlarla başarılı bir şekilde başa çıkabilmektedirler (Block ve Kremen, 1996). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler ayrıca ekonomik zorluklarla (Werner ve Smith, 1992) ve terör saldırıları (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003) ile sağlıklı şekilde başa çıkabilmekte ve ruh sağlıklarını koruyabilmektedirler.

Psikolojik dayanıklılığı sürdürmenin bileşenlerinden birinin de değişen bu durumlar karşısında duyguları yönetebilmek olduğu ifade edilmektedir. Nitekim psikolojik dayanıklılığın içgörü ve bilişsel esneklik ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Kaya, Eken ve Ümmet, 2021). Bu açıdan ani değişen bu yaşam olayları karşısında duyguların da esnek olabilmesi yani yönetilebilmesi önem arz etmektedir. Nitekim duygusal esneklik de psikolojik dayanıklılığın bir parçasıdır (Waugh, Thompson ve Godlip, 2011). Duygusal esneklik kavramı gelişen olumlu veya olumsuz yaşam olaylarına karşı ilgili duygusal cevaplar üretebilme kapasitesi olarak ifade edilmektedir (Westphal, Seivert ve Bonanno, 2010). Tüm bu bilgiler, psikolojik dayanıklılık kavramının ergenlerin psikolojik sağlıkları ile ilişkili

önemli bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır. Alanyazında psikolojik dayanıklılığı geliştirici programlar olmakla beraber görece az olduğu değerlendirilmektedir.

Günlük yaşamda bireylerin yönetebilmesi gereken durumlardan birisi de gelişen durumlar karşısında duygusal olarak uyum gösterebilmeleridir. Yaşanan olaylar zaman zaman kendiliğinden gelişebilirken bireylerin bu durumlara uyumu duygusal anlamda değişime uyum göstermelerine bağlıdır (Bonanno, Papa, Lalande, Westpal ve Coifman, 2004). Değişen durumlara, duygusal anlamda uyum gösterebilmek için bireylerin duygu düzenleme becerilerinin de gelişmiş olması önemlidir. Diğer bir ifadeyle bireylerin duygusal esneklik düzeylerinin gelişmiş olması, psikolojik sağlıklarının da bir parçasıdır. Duygusal esneklik, kişinin duygusunu yaşanılan duruma uygun olarak yönetebilmesini belirtir. Ayrıca duygusal esneklik, farklı duygu düzenleyici stratejilerinin esnek şekilde kullanılmasını ifade eder. Duygusal esneklik ile depresif belirtiler ve olumsuz düşünceler arasında negatif yönlü bir ilişki vardır (Beshai, Prentice, Huang, 2018). Duygusal esneklik ergenlerin stresli olaylarla mücadele edebilmelerine yardımcı olur. Duygusal esnekliğin, ergenlerin stres yaratan durumlarla mücadele etmesine yardımcı olması dolaylı olarak onların iyi oluş düzeylerini de etkilemektedir. Ergenlerin duygusal esneklik düzeyleri yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir. Çünkü duyguları gelişen olaylara karşı uygun bir şekilde yönetebilmek psikolojik iyi oluşun temelidir. Nitekim duyguların uygun bir şekilde ifade edilebilmesi stres dolu yaşam olayları hatta yaşanan travmalarla bile baş edebilmede önemlidir (Fu, Chow, Li ve Cong, 2018). Tüm ifadelerden de anlaşılacağı üzere yaşamak her zaman iyi hissetmekle ilgili değildir. Hayattaki çeşitli duygularla birlikte oturabilmek, bu duygularla barışık olabilmek ve rahatsızlıklara rağmen en önemli olan şeylere doğru ilerlemekle ilgili olabilir. Pozitif hissetmemek sorun olmayabilir, olumsuzluklar da hayatın bir parçasıdır. Kabullenmek bazen belirli bir şekilde hissettirmeye çalışmaktan daha sağlıklı olabilir. Duygusal esnekliğin özü de burada ortaya çıkmaktadır.

Ergenler özellikle lise dönemlerinde gerek kişisel nedenlerden gerekse çevresel sebeplerden dolayı zaman zaman yoğun stres ve travmatik olaylara maruz kalabilmektedirler. Stres yükü fazla bu durumlara maruz kalan ergenlerin stres odaklı bir rahatsızlık geliştirebilmeleri olasıdır. Ancak tüm bu olasılığa rağmen, birçok ergen bu zorluklarla baş edebilmede çeşitli baş etme mekanizmaları geliştirerek süreçten daha dayanıklı halde çıkabilmektedirler. Bu durum zorluklarla baş edebilmede esnek olabilmenin psikolojik

dayanıklılığı destekleyebileceğini işaret etmektedir (Galatzer-Levy, Burton, Bonanno, 2012). Nitekim yapılan araştırmalar benzer şekilde duygusal esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırmalar duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılığın günlük yaşamdaki gelişen durumlara karşı etkili bir şekilde mücadele edebilmede iki önemli kavram olduğunu bizlere sunmaktadır (Block ve Kremen, 1996). Waugh, Thompson ve Gotlib (2011) psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin gelişen olumlu ve olumsuz durumlara karşı farklı duygu ve yüz ifadeleri gösterebildiğini belirtmektedir. Satıcı ve Deniz (2017) psikolojik dayanıklılığın bireylerin olumsuz olaylarla güçlü bir şekilde başa çıkabilmelerine yardımcı olmanın yanı sıra mizahi başa çıkma becerilerini de pozitif yordadığını ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık olumsuz olaylara karşı çocuk ve ergenlerde koruyucu bir kalkan gibidir (Ümmet ve İme, 2020).

Tüm bu ifadelerden anlaşılacağı üzere ergenlerin günlük yaşamında karşılaştığı birçok zorlukla sağlıklı bir şekilde baş edebilmesinde önemli güçlerinin psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik olduğu karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın da önemli bileşenlerinden birisi değişen durumlar karşısında duygularımızı yönetebilmeyi ve bu uyaranlara karşı esnek bir şekilde duygusal tepkilerimizi verebilmeyi ifade eden duygusal esnekliktir (Waugh ve diğ.,2011). Diğer bir ifadeyle psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özelliklerinden birinin duygusal esneklik olduğu ifade edilebilir. Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik düzeylerinin yüksek olmasının ergen ruh sağlığı açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Bundan dolayı ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik düzeylerinin artırılması, ergen ruh sağlığı açısından önemli bir durum olarak değerlendirilmektedir.

Bilişsel davranışçı odaklı yaklaşımlar kısa süreli sayılabilecek, amaç odaklı, sorun veya sorunları çözmeye hedefleyen, temel olarak düşüncelerin değişiminin davranış değişikliğini de beraberinde getireceğini savunmaktadır (Dobson ve Dozois, 2019). Bu süreçte genel olarak danışan, danışmanla iş birliği içerisinde daha aktif olması için cesaretlendirilir ancak süreç terapist tarafından yönetilir. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar genel olarak düşünce, duygu ve davranışların birbirine bağlı ve birbirleriyle etkileşim içerisinde olduğunu belirtir ve iki temel bileşen, düşünce ve davranışlardır (Steward, Christner ve Freeman, 2007).

Ergenlerle bilişsel davranışçı yaklaşımların kullanılması özellikle yirmi birinci yüzyılın başlarından itibaren artmaya başlamıştır. Bilişsel davranışçı odaklı yaklaşımlar ergenlerle ilk başlarda genel olarak depresyon, kaygı, öfke ve yeme bozuklukları gibi sorunlar ile etkili şekilde kullanılmıştır (Ollendick ve King, 2004). Ancak ergenlerle bilişsel davranışçı odaklı yaklaşımlar kullanılırken çoğu zaman bireysel terapi ve müdahale tekniklerinden yararlanılmıştır. Bu nedenle alanda çalışan birçok profesyonel birçok vaka ile karşılaşmış, ihtiyacı karşılayamamış, bu da birçok vakanın yönlendirilmesine neden olmuştur. Bu nedenle klinisyen ve araştırmacılar ergenlerle bireysel bilişsel davranışçı terapi çalışmaları yaparken alternatif yollar üzerine odaklanmış Freeman, Pretzer, Fleming ve Simon (2004) hem zamandan tasarruf etmek hem de aynı anda birçok kişiye ulaşabilmek amacıyla gençlerle bilişsel davranışçı odaklı grup çalışmalarını önermiştir. Bireysel uygulamalar gibi bilişsel davranışçı odaklı grupla psikolojik danışmanın da temel amacı bilişsel çarpıtma, şemaları, işlevsiz inançları, bu inançların neden olduğu duygular, davranışları danışana fark ettirmek, bunları yeniden yapılandırarak danışanın iyiliğini ve farkındalığını artırmaktır (Beck, 1995). Ayrıca grupla psikolojik danışma, danışanlara model olma, iş birliği ve aktif katılım gibi avantajlar da sunabilir.

Alan yazın incelendiğinde bilişsel davranışçı odaklı yaklaşımların depresyon ve kaygı bozukluklarından kronik ağrı ve uyku bozukluklarına kadar çeşitli zorlukların tedavisinde başarı gösterdiği ifade edilmektedir (Butler, Chapman, Forman ve Beck, 2006; Chambless ve Ollendick, 2001). Diğer yandan BD odaklı bireysel ve grup müdahale tekniklerinin okul ortamlarında şimdi ve çözüm odaklı olması nedeniyle uygulanabilirliğini artırmaktadır (Mennuti ve Christner, 2005). BD yaklaşımların böylesine geniş birtakım zorlukların tedavisindeki başarısı, bu yaklaşım modellerinin bireylerin olumlu nitelikler geliştirmelerine yardımcı olmak için de kullanılabileceğini işaret etmektedir (Fava ve Ruini,2003). Nitekim Padesky ve Mooney (2012) Bilişsel Davranışçı Terapi modelinin depresyon, kaygı ve öfke gibi sorun alanlarını tedavi eden bir terapi modelinin yanında psikolojik sağlamlığı artırmada, yani pozitif özellikler geliştirmede de etkili olabileceğini belirtmektedir. Böylelikle bilişsel davranışçı yaklaşımların sadece depresyon ve kaygı gibi olumsuz durumlar için değil psikolojik dayanıklılık, mutluluk ve cesaret gibi pozitif durumların da yükseltilmesinde etkisi ilgi uyandırmaktadır.

Dolayısıyla bilişsel davranışçı odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik gibi pozitif kavramları yükseltmede etkili olup olmayacağı merak uyandırmaktadır. Bu soruya cevap bulabilmek amacıyla bu araştırmada bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının daha çok problem odaklı depresyon ve kaygı gibi alanları tedavi etme yerine, oluşturulan program ile psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik gibi pozitif kavramların düzeylerini artırmada anlamlı bir etkiye sahip olup olmayacağına cevap aranacaktır.

Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığı ve duygusal esnekliği artırmada yapılandırılmış bir grupla psikolojik danışma programı yararlı olabilir. Alan yazın incelendiğinde bireylerde pozitif özellikleri ve dayanıklılığı artırmaya yönelik bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı programların yararlı olduğunu gösteren çalışmanın olduğu görülmektedir (Padesky ve Mooney, 2012). Diğer taraftan duygusal esnekliği geliştirmeye yönelik bir programa alan yazında rastlanılmamış olmakla birlikte bilişsel davranışçı yaklaşımların psikolojik dayanıklılık ve duygu yönetimi üzerinde etkili olduğunu gösteren güncel çalışmalar mevcuttur (Yasinski, Hayes, Ready, Abel, Görg ve Kuyken, 2020). Benzer şekilde ülkemizde yapılan çalışmalar da bilişsel davranışçı temelli müdahale programlarının duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklık geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir (Erden ve Eminoğlu, 2020).

Özellikle son yıllarda psikolojik dayanıklılıkla ilgili gerek ülkemizde gerekse dünya üzerinde çeşitli çalışmalar yapılmış olmakla birlikte, duygusal esneklik kavramının uluslar arasıalanyazında da yeni olması sebebiyle yapılan araştırmalar sınırlıdır. Bununla beraber yurt dışı ve yurt içi alan yazın incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik kavramlarının da beraber çalışıldığı herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ergenlerin ruh sağlığı için iki önemli kavram olan psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik düzeylerini artırmada, bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğini amaçlayan bu çalışmanın, alan çalışmalarında uygulayıcılara ve araştırmacılara önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırma Sorusu

Bu araştırmada ergenlerde bilişsel ve bavranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışmada gerçek deneysel yöntem kullanılmıştır. Deneysel araştırmalarda

katılımcılar ve gruplara katılımcıların nasıl seçildiği, deney, kontrol ve varsa plasebo grubunun nasıl oluşturulduğu, bağımlı ve bağımsız değişkenler, kullanılan ölçme araçları ve materyaller, deneysel metodoloji (yarı deneysel, tam deneysel olup olmadığı) ayrıntılı şekilde açıklanmalıdır (Cresweel, 2009). Bu bağlamda araştırmanın temel sorusu şu şekildedir:

"Bilişsel Davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programı ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik düzeylerini nasıl etkilemektedir?"

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerindeki etkisinin tespit edilmesidir. Bu temel amacın yanında, çalışma kapsamında Duygusal Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi araştırma kapsamında yapılmıştır. Bu temel amaç doğrultusunda araştırma hipotezleri aşağıdaki şekildedir.

Hipotez 1: Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programına katılan ergenlerin duygusal esneklik ön test, son test puan ortalamalarında kontrol ve plasebo grubundaki ergenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir yükseliş olacaktır ve bu yükseliş izleme testinde kalıcı olacaktır.

Hipotez 2: Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programına katılan ergenlerin psikolojik dayanıklılık ön test, son test puan ortalamalarında kontrol ve plasebo grubundaki ergenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir yükseliş olacaktır ve bu yükseliş izleme testinde kalıcı olacaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Yaşam içerisinde her birey travma, sıkıntı ve diğer streslerle karşı karşıya kalabilmektedir. Hayat doğrusal bir çizgi olarak ilermeyebilmektedir. Ancak herkes, günlük zorluklar, yakın kaybı, yaşamı değiştiren bir kaza veya ciddi bir hastalık gibi daha kalıcı etkiye sahip travmatik olaylara kadar iniş çıkışlar yaşayabilmektedir. Her değişiklik insanları farklı şekilde etkileyebilir. Yine de bireyler, kısmen psikolojik dayanıklılık sayesinde, yaşamlarını değiştiren durumlara zamanla iyi uyum sağlayabilirler.

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin olumlu ve olumsuz yaşam olaylarıyla yüzleşmelerine ve yönetmesine yardımcı olur. Dirençli bireyler engeller karşısında ısrar ederler ve gerektiğinde değiştirilemeyecek koşulları kabul ederler (Bonanno, 2004). Psikolojik dayanıklılık, bireyleri zor zamanlarda psikolojik ve fiziksel birtakım sorunlardan korunmak için bir tampon oluşturur (Yi ve diğ.,2008). Diğer yandan başa çıkma becerileri ve esneklik psikolojik uyumla pozitif yönde ilişkilidir (Cheng, Lau ve Chan, 2014). Daha yüksek duygusal esneklik düzeyine sahip bireyler daha az psikolojik rahatsızlığa sahiptirler (Al-Jabari, 2012). Benzer şekilde psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin de psikolojik rahatsızlık gösterme ihtimallerinin az olduğu ifade edilmektedir (Mota ve Matos, 2015). Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik kavramlarının ergenlerin gelişim süreçlerinde etkin ve önemli kavramlar olduğunu ifade edilebilir. BD odaklı ergenlerle yapılmış olan çalışmaların ergenlerde dayanıklılığın yanı sıra pozitif özelliklerini geliştirmelerine katkı sağladığı da belirtilmektedir (Padesky ve Money,2012). Ülkemizde de geliştirilecek bu programın ergenlerle çalışan uygulamacılara ve araştırmacılara katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı artırmanın birçok avantajı vardır. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin olumlu ve olumsuz yaşam olaylarıyla yüzleşmesine ve bunları yönetmesine yardımcı olur. Psikolojik dayanıklılığı yüksek insanlar engeller karşısında direnirler ve gerektiğinde değiştirilemeyecek durumları kabul ederler (Bonanno, 2004). Psikolojik dayanıklılık, duygusal zeka ile pozitif ilişkilidir (Pakiş ve Deniz, 2020). Psikolojik dayanıklılık, zor zamanlarda bireyleri psikolojik ve fiziksel olarak korur (Yi ve diğ.,2008). Dolayısıyla ergenlik dönemi gibi zor bir süreçte ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilmesi önemlidir.

Etkinliği kanıtlanmış kanıta dayalı terapi olarak bilişsel-davranışçı terapi (BDT), günümüzün en etkili terapilerinden biridir. BDT, tüm psikoterapiler arasında en sık araştırılan yaklaşımlar arasında yer almaktadır ve kanıta dayalı psikoterapi yaklaşımıdır (David, Cristea ve Hofmann,2018). BDT'de, bireyin bilişsel altyapısı nedeniyle yaşadığı yaşam olayını veya durumunu çarpıtarak otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasına ve ardından çeşitli olumsuz duygular nedeniyle bireyin uyum süreçlerinin bozulmasına neden olarak işlevsiz davranışlara neden olduğu kabul edilmektedir. BDT'de bu bozulan düşüncelerin ilişkisiz duyguların sürekliliğine yol açtığı ve bunun sonucunda da işlevsiz davranışların sürekliliğine zemin

hazırladığı kabul edilmektedir (Özdel, 2015). Esasında BDT, yapılandırılmış ve psiko-eğitimsel bir modele dayanır. Bireye oturumlar sırasında ve sonrasında aktif bir rol ile sorumluluk almalarını sağlamak için verilen ödevler büyük önem taşımaktadır. Değişimi sağlamak için bilişsel ve davranışsal stratejiler kullanılır. BDT, bireyin bilinçli/bilinçsizce yaptığı konuşmalarda veya düşüncelerinde kullandığı cümlelerin yeniden yapılandırılarak davranışların düzenlenebileceği varsayımına dayanmaktadır (Corey, 2008). Dolayısıyla BDT, bireyde sorunlara neden olan düşünce yapılarının farkına varmamızı ve bunların yerine uyum süreçlerinin güçlendirilmesi için işlevsel ve esnek düşüncelerin yerleştirilmesini sağlar. Psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri incelendiğinde öz-yeterlik, öz-düzenleme, benlik saygısı, problem çözme becerisi, bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri, baş etme becerileri, sosyal destek gibi faktörleri içerdiği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar, koruyucu faktörlerin önemini ve güçlendirilmesini vurgulamaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000). Dolayısıyla işlevsel olmayan düşüncelerin dikkate alınması, bilişsel yeniden yapılanma süreci ile daha işlevsel ve esnek düşünebilme becerisinin koruyucu faktörlerin korunması ve güçlendirilmesinde önemli bir yer tutabilir. Dolayısıyla bu çalışma kapsamında hazırlanan bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma programı hem bilişsel süreçleri vurguladığı hem de koruyucu faktörler geliştirmeyi amaçladığı için etkili olacağı söylenebilir. Bu bağlamda mevcut çalışmanın ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmasına katkı sunabilir. Çalışma kapsamında oluşturulan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programı ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin geliştirilmesine katkı sunabilir. Bu açıdan ergenlerle çalışan psikolojik danışmanlar için etkili bir sonuç alabilecekleri kaynak sunabilmesi açısından önemli görülmektedir.

Ergenlik, bireyin çok boyutlu bir dönüşüm yaşadığı ve ergenin gelecekteki yaşamı için adımlar attığı kritik bir dönemdir. Bu dönemde ergenin kimlik algısını geliştirmesi beklenir. Ayrıca ergenlik, bilişsel açıdan bireyin süregelen biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle baş etmeye çalışırken soyut düşünme dönemine girdiği bir dönemdir (Duru ve Arslan, 2014). Bu dönemde ergenlerde umutsuzluk, kendine, çevreye ve genel olarak hayata karşı olumsuz tutumlar ile aile içi çatışmalar/otoriteye karşı muhalefet gibi durumlar görülebilir (Aydın, 2005). Bununla birlikte, sorgulamaya dayalı bilişsel davranışçı müdahaleler yoluyla ergenlerin başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesinin faydalı olduğunu belirten

araştırmalarda belirtilmektedir (Akça Koca ve Erden, 2018). Böylece bir yandan psikolojik dayanıklılık artarken diğer yandan bilişsel yapılarının değerlendirilmesi ile bireyin kendisine, çevresine ve genel olarak dünyaya ilişkin algısını daha gerçekçi ve olumlu hale getirmek mümkün olabilir. Bu da psikolojik dayanıklılıkla yakından ilişkili olan duygusal esnekliğin gelişimine katkı sunabilir. Nitekim çalışmalar duygusal esnekliğin, psikolojik dayanıklılığın bir unsuru olduğunu belirtmektedir (Waugh ve diğ.,2011). Bu durum da mevcut çalışmanın önemini artırmaktadır.

Coifman ve Bonanno (2010), duygu düzenleme becerileri daha iyi olan bireylerin, felaketler ve olumsuz deneyimler sonrasında daha az sıkıntı ve depresyon belirtileri yaşadıklarını belirtmektedir. Duygusal esnekliğe sahip bireyler olumsuz duygulara takılıp kalmazlar ve onlardan daha hızlı kurtulabilirler. Duygu düzenlemedeki zorluklar, bireylerin zorluklar karşısında durumlara uyum sağlamasını engelleyebilir. Duygu düzenlemede güçlük çeken bireylerin yoğun fizyolojik uyarılma, sıkıntı yaşadıkları ve psikopatoloji riskini artıran stresörlere tepki olarak uyumsuz baş etme stratejilerine başvurdukları belirtilmektedir (Cisler, Olatunji, Feldner ve Forsyth, 2010). Çalışma kapsamında oluşturulan bilişsel davranışçı psikolojik danışma programı ergenlerin duygularını tanımasını, ifade etmesini ve duygularını düzenleme becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu anlamda oluşturulan programın ergenlerin duygusal esnekliklerini geliştirmelerine katkı sunacağı ve gelecekteki çalışmalar için de bir temel oluşturabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerden duygusal esneklik kavramı yurt dışında çeşitli araştırmalarda ele alınmış (Fu ve diğ, 2018) olmakla birlikte ülkemiz içerisinde duygusal esneklik kavramı ile ilgili doğrudan yapılan bir araştırma bulunmamaktadır. Bu bağlamda yapılacak olan çalışmanın önemli bir bilimsel boşluğun doldurulmasına katkı sunmasının yanında ileride yapılacak olan çalışmalar için de bir temel oluşturabileceği düşünülmektedir.

Kaos ve kargaşa dönemlerinde risk altındaki bireyleri belirlemek için ergenlerin düzenli ve sistematik psikolojik değerlendirmeleri yapılmalıdır (Jia, Tian, He, Liu, Jinve Ding,2010). Özellikle Kovid-19 gibi stresli dönemlerde ergenler kızgınlık ve üzüntü gibi olumsuz duyguları çokça yaşamaktadırlar (Deniz, Yıldırım-Kurtuluş ve Uzun, 2022). Duygusal esnekliği değerlendirmek, bu tür taramanın önemli bir parçası olabilir. Genel olarak, duygusal

esnekliği değerlendirme yöntemleri, performansa dayalı deneyler ve nitel yöntemleri içermektedir (Coifman, 2008). Ancak öz bildirime dayalı yöntemlerin daha kısa olması ve puanlanması daha kolay olması nedeniyle veri toplamada daha uygun olacağı düşünülmektedir. Uluslararası literatür incelendiğinde benzer araçlar bulunmaktadır (Burton ve Bonanno, 2016; Fu ve diğ., 2018). Ancak Türkiye'de pandemi sürecinde ve devamında ergenlerde duygusal esnekliği değerlendirmek için basit ve etkili bir ölçme aracına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu bağlamda çalışma kapsamında Türkçeye uyarlanması yapılan bir ölçeğin ergenlerde duygusal esnekliğin belirlenmesine önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu da araştırmanın önemini artıran önemli bir noktadır.

Duygusal olarak esnek bireyler, stresli durumlarda olumlu duygular üretebildikleri için kendilerini sakinleştirebilir ve sorunlara çözüm bulmaya yardımcı olan iyimser bir yaklaşım benimseyebilirler. Stresli olaylarda olumlu duygular oluşturmanın yanı sıra olumlu duyguları ifade etme yeteneği de duygusal esnekliğin önemli bir unsuru olarak görülebilir. Bireylerin olumlu duygularını da kontrol etmeleri gereken zamanlar olabilir. Örneğin, etraftaki insanlar üzüldüğünde, kişinin mevcut duruma odaklanması için olumlu duygulardan kaçınması veya bastırması daha iyi olabilir. Bu bağlamda ergenlerde duygusal esnekliği geliştirmeyi amaçlayan psikolojik danışma programının onların duygularını düzenlemelerine yardımcı olacağı değerlendirilmektedir. Bu da araştırmanın önemini artıran diğer bir önemli noktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmaya ait bulgular ilgili ölçme araçlarından elde edilen veriler ve katılımcıların verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan psikolojik dayanıklılık düzeyi “Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan psikolojik dayanıklılık düzeyi “Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
4. Araştırma bilişsel davranışçı yaklaşımın temel felsefesi ve tekniklerine özel sınırlılıklar içermektedir.
5. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar, çalışma kapsamına dahil olan benzer özellikteki ergenlere genellenebilir.

6. Araştırma lise grubundaki ergenlerle yapılmıştır. Bu nedenle deney grubuna uygulanan Bilişsel Davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının etkililiği bu gruptaki ergenler ile sınırlıdır.
7. Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programı 12 oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturumun süresi 75 dakika ile sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

1. Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının tüm oturumlarındaki unsurlar bilişsel davranışçı yaklaşımını temsil etmektedir.
2. Bilişsel davranışçı odaklı grupla psikolojik danışma programının etkinliğini ölçmek için kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilirdir.
3. Çalışmaya katılan ergenlerin veri toplama araçlarına objektif bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.
4. Çalışma kapsamında ergenlerin oturumlara gönüllü ve istekli şekilde katıldıkları varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar ve Kısaltmalar

Psikolojik Dayanıklılık: zorluklar karşısında gelişmeyi sağlayan kişisel nitelikler (Connor ve Davidson, 2003), bireylerin önemli değişim, zorluklar veya risklerle başarılı bir şekilde başa çıkabilme becerisi (Lee ve Cranford, 2008) olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımda ise psikolojik dayanıklılık zihinsel süreçlerin ve davranışların bireyi stres yaratan çeşitli durumların olumsuz etkilerinden koruma ve bireyde var olan varlıkları geliştirmedeki rolü olarak ifade edilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Duygusal Esneklik: duygusal esneklik psikolojik sağlığın temel yapıtaşlarından biri olarak görülmektedir. Araştırmacılar, duygusal esnekliğin otomatik, örtük ve kasıtlı duygu düzenleme işlemlerini kapsadığı konusunda hem fikirdir. Duygusal esneklik, duyguları değişen durumlara uygun bir şekilde düzenleme ve durum değiştiğinde birincil duygusal tepkiden kurtulma, böylece sürekli değişen çevre ile mümkün olan en iyi eşleşmeyi yaratma yeteneği olarak tanımlanır (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Bonanno ve Burton, 2013). Aslında, duygusal esneklik, duygu üretme veya yukarı düzenleme yeteneğinin yanı sıra duyguyu engelleme veya azaltma, zorluklara, rutin veya günlük işleyişe adaptasyonu

kolaylaştırma yeteneğini içerecek şekilde üst düzey bir yapı olarak kabul edilebilir (Coifman, Halachoff ve Nylocks, 2018).

BDYOGPD: Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

EPDÖ: Ergen Psikolojik Dayanıklık Ölçeği

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

BÖLÜM II: İLGİLİ LİTERATÜR

Duygusal esneklik, farklı duygu düzenleyici stratejilerinin esnek şekilde kullanılmasını ifade ettiğinden (Beshai ve diğ., 2018) bu bölümde öncelikle duygu, duygu düzenleme kavramları devamında ise duygusal esnekliğe dair bilgi sunulmuştur. Devamında ise psikolojik dayanıklılık ve bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma hakkında bilgi verilmiştir.

2.1.Duygu Nedir?

Psikoloji bağımsız bir disiplin haline geldiğinde, kendisini başlangıçta bilinç (consciousness) bilimi olarak tanımlamıştır. Duyguların bilinçli zihinsel durumların göze çarpan örnekleri olduğu göz önüne alındığında, ruh sağlığı çalışanları tarafından da duygulara yoğun bir ilgi duymaya başlanmıştır. Bugün tartışılan temel psikolojik duygu teorisi türlerinin çoğu, ana hatlarıyla, bilişsel psikolojisi içerisinde yer almaktadır. Davranışçılar duygu psikolojisine bazı önemli katkılar yapmış olsalar da psikolojinin davranışçı aşamasında (1915-1960) ve büyük ölçüde kısıtlayıcı araştırma doktrinleri nedeniyle, duygular üzerine araştırmalar azalmıştır. 1960'ların başındaki bilişsel devrimin hemen ardından, davranışçılığın yerini bilişselciliğin aldığı zaman, duygu araştırmaları yeniden hız kazanmıştır. Günümüzde duygu, psikolojinin yanı sıra biyolojiden nörofizyolojiye, dil bilimi ve edebiyat çalışmalarına kadar hemen hemen her alt alanda önemli bir konudur (Reisenzein, 2015).

Duygu; düşünceler, hisler, davranışsal tepkiler ve bir dereceye kadar haz veya hoşnutsuzluk ile çeşitli şekillerde ilişkilendirilen nörofizyolojik değişikliklerin getirdiği biyolojik temelli psikolojik durumlardır (Damasio, 1998). Duygu ile ilgili tanım ve yaklaşımlardaki geniş yelpazeye rağmen, duyguların tanımı, genel olarak üç özelliği içerir. İlk olarak, duygular öznel deneyim, davranış ve fizyolojideki değişiklikleri içerir (Mausss, Mccarter, Levenson, Wilhelm ve Gross, 2005). İkinci olarak duygular zamanla değişebilirler (Cunningham ve Zelazo, 2007). Son olarak ise duygular uyumlu (adaptive) veya uyumsuz (maladaptive) olabilirler (Gross, 2015a).

İlk özellik ile ilgili olarak, duygular psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişiklikleri içeren belirli durumlara olumlu ya da olumsuz oluşan duygusal tepkilerdir (Gross, 2015a).

Russell ve Barrett (1999) duyguyu “belirli bir nesneyle ilgili, birbiriyle ilişkili karmaşık alt olaylar dizisi” olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte, bu yapılar genellikle birbirinin yerine kullanıldığından, duygu, temel duygulanım (coreaffect) ve ruh hali arasındaki farkları netleştirmek önemlidir. Russell'a (2003) göre temel duygulanım ilkel, evrensel ve basittir. Etiketlenmeden, yorumlanmadan veya herhangi bir nedene atfedilmeden var olabilir. Barrett, Mesquita, Ochsner ve Gross (2007) temel duygulanımdan basitçe haz ya da hoşnutsuzluk olarak duygunun bir temsili olarak bahseder. Benzer şekilde, Gross (2015a), temel duygulanım değerlendirmesini benim için kötü muhakemesine karşı benim için iyi olarak tanımlar. Diğer yandan ruh hali, tipik olarak duygulardan daha uzun sürer. Frijda (2009), ruh hallerinin belirli veya oldukça genelleştirilmiş olabileceğini belirten ek bir görüş sunar. Ayrıca, stres tepkileri, durumsal talepleri yönetmek için karşılaşılan zorluklara veya zorluklara atıfta bulunurken, ruh halleri, daha uzun süreler boyunca öznel olarak deneyimlenen yaygın duygusal durumlardır (Gendolla, 2000). Duygunun birinci özelliği özetle duyguların öznel deneyim olmasını vurgulamaktadır. Öznel deneyimler, bir rengi görmek kadar basit bir şeyden, sevilen birini kaybetmek veya evlenmek kadar önemli bir şeye kadar değişebilir. Deneyim ne kadar yoğun olursa olsun, tek bir kişide birçok duyguyu tetikleyebilir ve her bireyin hissettiği duygular farklı olabilir. Örneğin, bir kişi sevilen birinin kaybından dolayı öfke ve pişmanlık hissedebilirken, bir diğeri yoğun bir üzüntü yaşayabilir. Tüm bunlar duyguların öznel deneyim olduğunu vurgulamaktadır.

Duygu tanımlarının ikinci özelliği duyguların zaman içinde nasıl üretildiği ve ortaya çıktığı da dahil olmak üzere genellikle duygusal süreçleri ifade eder. Örneğin, Cozolino ve Siegal'e (2009) göre duygular, algısal ve bilişsel süreçlerin ön saflarında yer almaktadır. Cozolino ve Siegal (2009), duyguyu, aktivasyonların aşamalar halinde gerçekleştiği beynin birincil değer sistemi olarak özetlemektedir. İlk aşamada, duygu uyaran üzerinde dikkat mekanizmalarını harekete geçirir. İkincisi, değerlendirme mekanizmaları, duygunun hedonik doğasını değerlendirir (Güvende miyim" veya "Tehlikede miyim? vb). Üçüncüsü, değerlendirme yöntemi, kategorik duyguya yüz ifadeleriyle beraber daha ayrıntılı bir şekilde detaylandırılır (mutluluk, korku, öfke, üzüntü gibi). Yüz ifadeleri, bir duruma, belleğe veya zihinsel görüntüye verilen duygusal tepkiler olarak görülür. Nefret, utanç, suçluluk ve ilgi ifadelerini içeren belirli duygu ifadeleri evrensel olarak kabul edilir (Ekman, 1992).

Duyguların üçüncü belirgin özelliği bağlama bağlı olarak uyumlu veya uyumsuz olabilen belirli işlevlere hizmet etmesidir (Gross, 2015a). Uyumlu işleyiş ile ilgili olarak, duygular karar vermemize rehberlik eder (Simon, 1967). Örneğin, korku deneyimi bizi tehlikeli durumlara girmekten alıkoyabilir. Öfke, bireyleri değişime ilham vermeye yönlendirebildiği için uyumlu olabilir. Mutluluk, sosyal ilişkileri teşvik edebilir, sevgiyi geliştirebilir ve yeni kişiler arası bağlantılar oluşturabilir. Diğer yandan, duygular belirli bir durumla uyumsuz olarak kullanıldıklarında veya yanlış yoğunluk, süre ve sıklıkta olduklarında uyumsuz olabilir. Örnek olarak kendine zarar verme, intihar etme veya öldürme davranışına yol açabilecek öfke ve bir kişiyi birden fazla günlük durumda olumsuz yönde etkileyen aşırı endişeye yol açan korku sayılabilir (Gross, 2015a).

2.2.Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme kavramı yüzyıllar öncesinden bilim adamları, filozoflar ve ilahiyatçılar arasında ilgi uyandırmıştır. Duygularımızı, kaygıyı yönetmek ve duygularımızı ne derece kontrol edebildiğimiz, Platon'un Devleti'ndeki (The Republic) özdenetim gibi tarihin en dikkate değer eserlerinde temel odak noktası olmuştur (Gross, 2015a). Modern psikoloji çağında duygu düzenleme çalışması ilk olarak bağlanma kavramına giden yolu açan psikolojik savunma mekanizmaları ile incelenmiştir (Bowlby, 1969). Daha yakın zamanlarda ise, psikoloji alanındaki duygu düzenleme çalışmaları yirmi birinci yüzyılda artmaya başlamıştır (Gross, 2010). Duygu düzenleme çalışmaları psikolojinin biyolojik, bilişsel, gelişimsel, sosyal, endüstriyel organizasyon, kişilik, klinik ve sağlıkana alt alanları arasında incelenmektedir (Gross, 2015b). Psikoloji alanında duygu düzenlemesi üzerine yapılan araştırmaların artması nedeniyle, tanımı kafa karışıklığı oluşturmaktadır. Bu bağlamda duygu ve duygu düzenleme terimlerinin açıklığa kavuşturulması gerekmektedir. Bu sebeple öncelikle, bu kısım duygu tanımlarına ve çeşitli duygu modellerine bir girişle başlamaktadır. Devamında duygu düzenleme ve duygusal esneklik tanımlarının ve modellerinin ayrıntılı bir şekilde incelenmesi ile devam etmektedir.

Duygu düzenleme, kişinin kendi duygusal durumu üzerinde kontrol uygulama yeteneğidir. Duygu düzenleme, kişinin kendi duygusal durumu üzerinde kontrol uygulama yeteneğidir. Öfke ya da kaygıyı azaltmak için zorlu bir durumu yeniden düşünmek, üzüntü ya da korkunun görünür belirtilerini gizlemek ya da mutlu ya da sakin hissetmek için nedenlere

odaklanmak gibi davranışları içerebilir. Kişinin duygusal durumunu daha iyi yönde etkilemenin birçok yolu olsa da, duygu düzenleme genellikle uzmanların "düşürme düzenlemesi" dediği şeyi veya duyguların yoğunluğunu azaltmayı içerir. Kederli bir kişi, eğlenceli bir şeyi hatırlayarak üzüntüsünü azaltabilir. Kaygılı bir kişi, kaygısına neden olan düşünceden kendisini uzaklaştırarak başa çıkabilir. Duygu düzenleme, duygular, davranışlar ve fizyolojik tepkiler gibi bir duygusal tepkinin bir veya daha fazla bileşenini artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullanılan bilinçsiz veya bilinçli (otomatik veya kontrollü) olabilir (Gross, 1999).

Bireyin duygularını düzenleme amacı Gross (2015a) tarafından içsel duygu düzenlemesi, diğerlerinin duygularını düzenleme amacı ise dışsal duygu düzenlemesi olarak ifade edilmektedir. Başka bir deyişle, bu düzenleyici hedef ya duyguyu yaşayan bireyde bir değişime neden olur (içsel) ya da başka bir bireyde duygusal değişime neden olur. Dışsal duygu düzenlemesine örnek olarak ağlayan çocuğunu yatıştıran bir anne verilebilir (Macklem, 2008).

2.2.1.Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygunun bir veya daha fazla yönünü azaltmak, sürdürmek veya arttırmak için birçok süreç söz konusudur. Gerçekten de, ilgili süreçler, kişinin işini değiştirmekten annesini aramaya, dudağını ısırmaya kadar uzanır. Kendimizin veya başkalarının duygularını düzenlemeye dahil olan potansiyel olarak ezici sayıdaki süreci nasıl kavramsallaştırmalıyız? Gross'un (2001) yaklaşımı, çeşitli duygu düzenleyici eylemlerin altında yatan süreçlerin kavramsal bir analizini yapmak olmuştur. Bu bağlamda, bireylerin duygularını düzenleyebilecekleri beş noktayı vurgulayarak modal modeli oluşturmuştur. Bu beş nokta; durum seçimi, durum değişikliği, dikkat yayılımı, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu olmak üzere beş duygu düzenleme sürecini temsil eder.

2.2.1.1.Durum Seçimi

Durum seçimi, sahip olmak istediğimiz duygulara yol açmasını beklediğimiz bir durumda olacağımızı daha olası kılmak için harekete geçmeyi içerir. Tabii ki, hangi randevulara gideceğimiz, öğle yemeğine nereye gideceğimiz, kiminle vakit geçireceğimiz ve işten sonra ne yapacağımızla ilgili kararlarımızın çoğu, daha sonra nasıl hissedeceğimizi etkiler, ancak bu kararlar her zaman bizim tarafımızdan şekillendirilmez.Durum seçimi, en azından kısmen,

duygusal tepkilerimiz için eylemlerimizin gelecekteki sonuçlarına ilişkin bir bakış açısıyla alınan bu seçimlerin alt kümesini ifade eder.Duygularımızı etkilemek için adımlar atmazsak, genellikle belirli bir zaman diliminde (örneğin bir gün) duygularımızın izleyeceği yolun farkındayızdır. Bu farkındalık, durum seçimi yoluyla varsayılan duygusal yörüngeyi değiştirmek için adımlar atmamız için bizi motive edebilir. Böylece bizi eski eş veya eski sevgili ile karşı karşıya getireceğini bildiğimiz durumlardan kaçınmaya çalışabiliriz veya olumlu duyguları açığa vurma, paylaşma şansına ihtiyacımız olduğunda arkadaşlarımızla iletişim kurmamızı sağlayacak durumları aktif olarak arayabiliriz (Gross, 2008).

Yukarıdaki örnekler, durum seçimini oldukça basit bir hesap gibi göstermektedir. Gerçekten de, eskiden nasıl hissettiğimizi hatırlamanın veya nasıl hissedeceğimizi tahmin etmenin ne kadar zor olduğu konusunda giderek artan bir anlayış vardır. Zamanda geriye baktığımızda, "deneyimleyen benlik" ile "hatırlayan benlik" arasında derin bir boşluk vardır (Kahneman, 2000). Bu boşluğun daha renkli örneklerinden birinde, Redelmeier ve Kahneman (1996), kolonoskopi geçiren hastaları inceleyip düzenli aralıklarla ağrı derecelendirmeleri yapmıştır. Prosedür daha uzun olduğunda bile katılımcılar daha sonra daha düşük ağrı seviyeleriyle sona eren daha uzun prosedürü tercih ettiklerini belirttiler. Bu süre ihmali, zamanda geriye değil ileriye baktığımızda, duygusal tahminlerde de belirgindir. Yapılan bir araştırmada, Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg ve Wheatley (1998) katılımcılara bir partnerden ayrılırlarsa veya akademik görevlerinden mahrum bırakılırlarsa nasıl hissedeceklerini sordular. Katılımcıların ne hissedeceklerini bulma konusunda iyi bir iş çıkardıklarını buldular. Katılımcıların yanlış hesapladıkları nokta, ne kadar süre böyle hissedeceklerini bulmaktı. Katılımcılar olumsuz tepkilerinin ne kadar süreceğini önemli ölçüde abarttılar. Bu geriye ve ileriye dönük önyargılar, durum seçiminin kullanılmasıyla ilgili yargıların karmaşıklığına işaret etmektedir.

2.2.1.2.Durum Değişikliği

Potansiyel olarak üzücü durumlar her zaman olumsuz duygusal tepkilere yol açmayabilir. Durum değişikliği hangi biçimleri alabilir? Akşam yemeği için romantik bir ilgi uyandığında, bireyde olumlu bir ruh hali uyanabilir. Durum değişikliği (çocuklarla birlikte) oyunların sorunsuz bir şekilde olması için düzenlenmesi, zor bir sorunu çözmelerine olanak sağlayacak şekilde ortam oluşturmaları için yardımcı olması veya net duygu ifadeleriyle kişinin sınırlarını güçlendirmek şeklinde de olabilir. Son durum teorik olarak özellikle ilginçtir, çünkü duygu

ifadelerinin güçlü bir dışsal duygu düzenleme biçimi olabileceği bir durumdur. Duygusal ifadelerin önemli sosyal sonuçları vardır. Bir kişinin yakını üzgün görünüyorsa, endişeyi ifade etmek, özür dilemek veya destek sunmak için durakladığında, bu durum öfkeli bir etkileşimin gidişatını değiştirebilir. "Durum" teriminin belirsizliği göz önüne alındığında, durum seçimi ile durum değişikliği arasında net bir çizgi çizmek bazen zordur. Bunun nedeni, bir durumu değiştirme çabalarının etkin bir şekilde yeni bir duruma yol açıyor olmasıdır (Gross, 2008).

2.2.1.3.Dikkat Yayılımı

Duygu düzenlemenin ilk iki biçimi- durum seçimi ve durum değişikliği- bireyin maruz kalacağı durumu şekillendirmeye yardımcı olur. Bununla birlikte, çevreyi gerçekten değiştirmeden duyguları düzenlemek de mümkündür. Durumların birçok yönü vardır ve dikkat yayılımı, belirli bir durumda dikkati yeniden yönlendirerek duygusal tepkiyi etkilemeyi ifade eder.Dikkat yayılımı bu nedenle durum seçiminin içsel bir versiyonudur çünkü dikkat herhangi bir zamanda bir birey için birçok olası "iç durum"dan hangisinin aktif olduğunu seçmek için kullanılır.Şu ya da bu şekilde, bebeklikten yetişkinliğe kadar, özellikle kişinin durumunu değiştirmenin mümkün olmadığı durumlarda, dikkat dağıtımı kullanılır (Rothbart, Ziaie ve O'Boyle, 1992). Örneğin, gecikmiş ödülleri bekleyen çocuklar tarafından kullanılır ve dikkat dağıtımının gelişigüzel kullanımı, doyumun gecikmesi sırasında başarıyı güçlü bir şekilde etkiler. Dikkat yayılımı ayrıca dikkatin fiziksel olarak geri çekilmesini (örneğin, gözleri veya kulakları kapatarak) içerebilir. Dikkat dağıtımının en çok araştırılan biçimlerinden ikisi, dikkati dağıtma (başka yöne çekme) ve ruminasyondur (Gross, 2008).

Dikkat dağıtma, örneğin aşırı yoğun bir duygusal etkileşim sırasında bebeğin bakışlarını değiştirmesi gibi, durumun duygusal yönlerinden veya durumdan tamamen uzaklaşmayı içerir. Dikkatin dağılması, bir kişinin istenmeyen duygusal durumla tutarsız olan düşünceleri veya anıları çağırması gibi, iç odakta bir değişikliği de içerebilir. Dikkatin dağılması genellikle, bilişsel kontrolle ilişkili beyin bölgelerinin aktivasyonunun artmasına (lateralprefrontalkortikal bölgeler gibi) ve ağrı oluşumuyla ilişkili beyin bölgelerinin aktivasyonunun azalmasına (insula gibi) yol açtığı ağrı bağlamında incelenmiştir (Ochsner ve Gross, 2005).

Ruminasyon, duygu uyandıran bir olayla ilişkili düşünce ve duygulara ısrarlı bir şekilde odaklanmayı ifade eder. Üzücü ya da öfkeli olaylar üzerine derin düşüncelere dalmak,

olumsuz duyguların süresini ve yoğunluğunu artırır (Bushman, 2002). Dikkatin dağılmasından farklı olarak, ruminasyon, duygu uyandıran uyaranlara sürekli olarak odaklanmayı içerir (Gross, 2008).

2.2.1.4.Bilişsel Değişim

Potansiyel olarak duygu uyandıran bir durum ortaya çıktıktan sonra bile, duygu mutlaka onu takip etmez. Bunun nedeni, bir duygunun ayrıca bireyin duruma belirli bir anlam yüklemesini gerektirmesidir. Duygularla ilgilenen araştırmacılari, farklı duygulara yol açtığı düşünülen farklı değerlendirmeleri betimlemişlerdir (Scherer, Schorr ve Johnstone, 2001). Bilişsel değişim, bu değerlendirmelerden birinin veya daha fazlasının, durumun duygusal önemini değiştirecek şekilde, kişinin ya durumun kendisi hakkında ya da kişinin ortaya koyduğu talepleri yönetme kapasitesi hakkında nasıl düşündüğünü değiştirmesi anlamına gelir

Özellikle dikkat çeken bilişsel değişimin bir biçimi yeniden değerlendirmedir (Gross, 2002). Yeniden değerlendirme, bir durumun anlamını, kişinin o duruma duygusal tepkisinde bir değişiklik olacak şekilde değiştirmeyi içerir. Örneğin, bir tanıdığımızın yanımızdan geçtiği, gülümsememizi ve selamlamamızı görmezden geldiği bir durumu ele alalım. Birçok kişi için, böyle bir durumda doğal tepki, bu algılanan küçümseme karşısında incinmek veya öfkelenmektir. Bu durumda, bilişsel değişim, tanıdık hakkında dikkati dağılmış veya kendi sorunlarıyla meşgul düşünme biçimini alabilir. Durumun böyle bir yorumu -nesnel olarak doğru olsun ya da olmasın- sonraki duygusal tepkinin niteliğini, niceliğini veya yoğunluğunu derinden etkileyebilir (Gross, 2008).

2.2.1.5.Tepki Modülasyonu

Tepki eğilimleri duygu üreten sürecin sonlarında ortaya çıkar. Tepki eğilimi, fizyolojik, deneyimsel veya davranışsal tepkileri nispeten doğrudan etkilemeyi ifade eder. Örneğin, olumsuz duyguların fizyolojik ve deneyimsel yönlerini azaltmak için egzersiz ve gevşeme kullanılabilir (Gross, 2008).

Tepki modülasyonunun en iyi örneklerinden biri, süregelen duygu dışavurumcu davranışı azaltma girişimlerini ifade eden ifade edici bastırmadır (Gross, 2002). Bir patrona karşı hissettiğimiz öfkeyi gizleme çabalarımız, bir röportaj sırasında hissettiğimiz endişe veya bir iş arkadaşının kesinlikle politik olarak yanlış olan şakasında hissettiğimiz duygular bastırmaya

örnek olarak verilebilir. Bastırmanın ilgi çekmesinin bir nedeni, duygular bastırıldığında ne olduğuna dair iki karşıt fikrin olmasıdır (Gross ve Levenson, 1993). Birinci fikir, duygunun davranışsal ifadelerinin duyguları boşaltmak için bir kanal oluşturduğudur. Bu modele göre, duyguların ifade edilmesi reddedilirse, artan fizyolojik tepkiler olarak başka yerlere sızacaklardır. Bununla birlikte, ikinci bir fikir, bastırmanın etkileri hakkında zıt sonuçlara belirtir. Bu geri bildirim modeline göre, duygunun davranışsal ifadeleri (yüz ifadeleri gibi) aslında duygusal tepkiyi güçlendirmeye hizmet eder. Sonuç olarak eğer duygular engellenirlerse, duygunun kendisi susturulacaktır (Gross, 2008).

Dışavurumcu bastırma üzerine yapılan çalışmalar, bu iki modelin hiçbirine tam olarak uyan bulgular vermemiştir. Bir yandan (duygu uyandıran slaytlar, filmler veya konuşmalar sırasında) duygularını bastırmaları talimatı verilen katılımcılar, örneğin kan basıncını yansıtan önlemlerle endekslendiği gibi, kardiyovasküler sistemin sempatik aktivasyonunda artışlar göstermiştir (Demaree, Schmeichel, Robinson, Pu, Everhart ve Berntson, 2006). Diğer yandan, duygularını bastırmaları istendiğinde, katılımcılar azalmış duygu seviyeleri hissettiklerini belirtmişlerdir (Gross ve Levenson, 1993).

2.3.Duygusal Esneklik

Bazı bireyler bir akşam yemeği veya başka planlarını değiştirmek söz konusu olduğunda oldukça esnektir. Benzer şekilde, bazı bireyler inanılmaz atletik başarılar sergilemelerine izin veren büyük bir fiziksel esnekliğe sahiptir. Dünya üzerinde sürekli değişimlerle karşı karşıya kalmaktayız. Yaşam bizlerin planlarına göre ilerlememektedir. Bazen engeller, hastalıklar veya benzer birtakım olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilmekteyiz. Yaşanan değişimler bizleri yeni deneyimlere esnek ve açık olmaya itmektedir. Yeni deneyimler ve değişimlerle karşılaşırken duygularımızı da bu değişimlere göre yönetebilmek önem arz etmektedir.

Her bir bireygünlük hayatta öfke, korku, mutluluk ve üzüntü gibi bir dizi duygu yaşamaktadır. Pozitif duygular ruh sağlığınınönemli bir parçası olmakla beraber mutlu hissetmek her zaman mümkün olamamakta ve olumsuz duygular da hayatın bir parçası olmaktadır. Öfke, endişe, üzüntü, kayıp, hayal kırıklığı gibi duygular sıkıntıya verilen doğal bir tepkidir. Birey kendini o sırada pek iyi hissetmese de, olumsuz duygular sorunların tanınmasına ve daha iyiye yönelik değişiklikler yapmaya motive olmaya yardımcı olabilir. Ancak uzun süreli olumsuz ruh hali, bireyin karar verme ve problem çözme yeteneğini

azaltabilir, ilişkilerini ve günlük işleyişini olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla duyguları da yönetebilmek önemlidir. Bu noktada duygusal esnek olabilmek devreye girmektedir.
Duygusal esneklik bireyin karşılaştığı zorlu durumlar ve değişimler karşısında duygularını düzenleyebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Duygusal esneklik bireyin belirsizlikler, engeller ve zorluklara daha rahat uyum sağlamasına yardımcı olur. Dolayısıyla duygusal esnekliği yüksek birey yaşama dair daha pozitif bir tutum benimseyip kişisel büyümesini daha iyi sağlayabilir (Westphal ve diğ.,2010).

Sürekli değişen çevresel bağlamlarda başarılı psikolojik yön bulma ve bunlara uyum sağlama olarak bilinen psikolojik esneklik psikolojik sağlığın temel taşlarından biridir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Duygusal esneklik psikolojik sağlıkla ilişkilendirilmiştir. Duygusal esneklik, bağlama uygun duygusal bir şekilde cevap verme ve bağlam değiştiğinde kişinin ilk duygusal tepkilerinden kurtulma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle değişen duygusal koşullara uyum sağlamak ve esnek biçimde cevap verebilme kapasitesidir (Waugh ve diğ., 2011).

Bonanno ve diğ. (2004), durumun taleplerine göre duyguları bastırma veya ifade etme yeteneği olarak tanımlanan ifade esnekliği kavramından bahsetmişlerdir. Duygusal esnekliği yüksek bireyler de herkes gibi yaşamlarında stres etmenleri ile karşı karşıya kalmaktadırlar fakat onlar her bir durum karşısında nasıl davranacaklarını ve kendilerini nasıl ifade edeceklerini daha iyi bilerek, karşılaştıkları durumlara uyum gösterebilmektedirler. Coifman ise (2008) duygusal esneklik kavramını tanımlayıp, esnek bir sistem olarak duygu fikrini tartışmıştır. Bonanno ve Burton (2013), duygu düzenleme kapasitesinin üç temel öğeye bağlı olduğunu öne sürmektedir. Bunlar, bağlam duyarlılığı, davranışsal repertuar ve geri bildirime yanıt vermedir. Benzer şekilde, Aldao, Sheppes ve Gross (2015) duygusal düzenleme esnekliğini "bir veya daha fazla duygusal düzenleme stratejisinin kullanımındaki varyasyon arasındaki ortak değişkenlik derecesi" olarak değerlendirmiştir. Önceki kavramsallaştırmalardan görülebileceği gibi, duygusal esnekliğin iki temel unsuru vardır, yani durumsal taleplere duyarlılık ve duyguları buna göre düzenleme yeteneği. Bireylerin gerçek deneyimleriyle ilgili nitel bir araştırmaya dayalı olarak, Coifman (2008), duygu düzenleme kapasitesinin ifade-bastırma ve deneyim kaçınma kanalları yoluyla ortaya çıktığını öne sürmüştür. Bu, yapının daha spesifik bir tanımını sağlamaktadır.

Yaptıkları bir araştırmada Coifman ve Bonanno (2010) daha iyi duygu düzenleme becerilerine sahip bireylerin yaşanan felaket ve olumsuzluklardan sonra daha az sıkıntı ve depresyon belirtileri yaşadığını ifade etmektedir. Duygusal esnekliğe sahip bireyler olumsuz duygulara saplanıp kalmazlar ve olumsuz duygulardan daha hızlı kurtulabilirler.

Duygu düzenlemenin faydaları, depremler ve kasırgalar gibi öngörülemeyen olayların ardından özellikle belirgin olabilmektedir (Salloum ve Overstreet, 2012). Duygusal esneklik, ergenlerin stresli olaylar ve sıkıntılarla başa çıkmalarına yardımcı olur ve böylece psikolojik iyi oluşlarını etkiler. Duygusal esnekliği yüksek olan ergenler yeni durumlara daha hızlı uyum sağlamanın yanında yaşanan olumsuzluklarla da daha etkin baş edebilirler (Fu ve diğ.,2018). Duygusal esneklik, bireyinacı ile nasıl başa çıktığını da etkileyebilir ve bu nedenle acı toleransı ve iyileşmedeki bireysel farklılıkları açıklamada aday bir mekanizma olarak işlev görebilir (Meesters, Vancleef ve Peters, 2018).

Duygusal esneklik ayrıca eldeki duruma uyan farklı duygu düzenleme stratejilerinin esnek kullanımına atıfta bulunur. Araştırmalar genellikle duygusal esnekliğin duygu düzenlemeyi kolaylaştırdığına inanılan iki yönüne odaklanır. Birincisi olan esnek duygusal tepki verme; değişen olumlu ve olumsuz koşullara esnek bir şekilde duygusal tepkiler üretme yeteneğidir (Hollenstein, Lichtwarck-Aschoff ve Potworowski, 2013). Duygusal esnekliğin ikinci bileşeni, belirli bir bilişsel esneklik türü olan duygu esnekliğidir ve duygusal bilgi ile çevrenin nötr yönleri arasında geçiş yapma kapasitesini ifade eder (Genet, Malooly ve Siemer, 2013).

Brassey, Witteloostuijn, Huszka, Silberzahn ve Dam (2020) duygusal esnekliğe yardımcı olabilecek altı kavramı detaylandırarak, bu altı sürecin bireyin duygusal esnek olmasındaki katkısını belirtmişlerdir. Bu kavramlar değerler, şimdiki anın farkındalığı, kabul, difüzyon (ayrışma), bağlam olarak öz ve kararlı eylemdir. Kavramlara yönelik açıklamalar aşağıda sırasıyla verilmiştir.

2.3.1.Değerler

Bireyler için neyin önemli olduğu, yaşamda ve işte değerlerin ne olduğunu anlamak, zorlu durumlarla karşı karşıya kalındığında ve kararlar alınması gerektiğinde stresi azaltmak için çok yardımcı olabilir. Değerler, stres ve güvensizlik zamanlarında güvenlik duygusu

sağlayabilir. Duygusal esneklik, değerlerle, birey için neyin önemli olduğuyla bağlantılı olmaya ve zorlu zamanlarda bunlara öncelik verme becerisine odaklanır.

2.3.2.Şimdiki Anın Farkındalığı

Çoğu zaman “Farkındalık” olarak adlandırılan şimdiki an farkındalığı süreci, şimdi ve burada olmayı ifade eder. Şimdiki an farkındalığına sahip olmak, neler olup bittiğini fark edebilmek anlamına gelir. Birey, şimdiki an farkındalığına sahip olduğunda, yarını veya dünü düşünmeyip, şimdi burada olanı kabul eder. Duygusal esneklik, anda olmak, duygu ve hislerin farkında olmak ve onlarla temas halinde olmak anlamına gelen "Farkındalık" (veya şimdiki an farkındalığı) ile ilgilidir.

2.3.3.Kabul

Zor düşünce ve duygularla onları görmezden gelmek veya kaçınmak yerine, öz şefkatle yüzleşmek, kabul alt sürecinin özüdür. Duygulardan kaçınma ve duyguları uyuşturma yerine, duyguların farkında olma, kabul etme ve onlarla kalma faaliyetleri potansiyel olarak azaltılmasına yardımcı olacaktır. Duygusal esneklik, zor düşünce ve duygulara açık olmayı, onları bastırmak yerine onlarla barışmayı içerir.

2.3.4.Difüzyon (Ayrışma)

Defüzyon alt sürecinin merkezinde, 'bağımsız gözlem' ve yararsız kişiselleştirilmiş özdeşleşmenin bir düşünceyle bağlantısını kesmek yer alır. Bir düşüncenin sadece bir düşünce olduğunu ve bir gerçek olmadığını anlayan bireyler, kendilerini bu yararsız düşüncelerden uzaklaştırmak için teknikler öğrenirler, böylece bu düşüncelerin daha az etkisi veya etkisi olur. Duygusal esneklik, olumsuz düşünceler yaşayabilmek, ancak bunlara kapılmamak, bu tür düşüncelerin dikkat dağıtıcı olmadan orada olmasına izin vermesine olanak sağlar.

2.3.5.Bağlam Olarak Öz

Bağlam olarak öz, hayatı ve kendini bağlamda ve 'büyük şemada' görmekle ilgilidir. Bir olay bireyi tanımlamaz, ancak deneyimler dokusunun bir parçasıdır. Kuş bakışı olarak bakabilmek, deneyimi yeniden çerçevelemek ve esnek bir bakış açısına sahip olmak, bağlamsallaştırmaya yardımcı olur. Duygusal esneklik, olayları daha geniş bir bakış açısından görebilmeyi içerir.

2.3.6.Kararlı Eylem (Committed Action)

Kararlı eylem, bireye kendi için önemli olan şeylere bilinçli bir şekilde büyüme ve hareket imkânı vermekle ilgilidir. Bu alt süreç, önemli olduğu durumlarda zorlu durumlara eğilmek ve kendi kendini güçlendirme duygusu yaratmanıza yardımcı olacak şekilde niyetler belirlemekle ilgilidir. Duygusal esneklik, neyin önemli olduğuna odaklanmayı ve bu hedeflere doğru çalışmaya devam etmeyi içerir.

2.4. Bilişsel Davranışçı Odaklı Yaklaşımlar ve Duygu Düzenleme

Ergenlerde, duygu bilimi literatürü, duygu düzenlemeye yönelik müdahalelerin etkinliğini artırmak için bazı yollar önermiştir. Genel olarak bu olasılıklar, duygu düzenleme becerilerinin tanımlanmasını ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarda ele alınan bu duyguların kapsamının genişletilmesini içermektedir (Trosper, Buzzella, Bennet ve Ehrenreich, 2009). Duygu düzenlemedeki eksiklikler, genel olarak çocukluk psikopatolojisi (Vasey ve Dadds, 2001) ve duygu durum bozuklukları (Suveg ve Zeman, 2004) ile ilişkilendirilmektedir. Bu araştırmalar hem endişeli hem de depresif çocukların üzüntü, öfke ve kaygıyı yönetmekte güçlük çektiklerini vurgulamakta ve etkili duygusal başa çıkmada kapsayıcı bir eksiklik olduğunu düşündürmektedir (Trosper ve diğ., 2009). Zayıf duygu düzenleme süreçlerini daha geniş bir şekilde çocukluk psikopatolojisine bağlayan bulgulara rağmen, duygu teorisi ergenlerdemüdahale teknikleri ancak son zamanlarda uygulanmıştır (Izard ve Bear, 2001). Bilişsel-davranışçı yaklaşımlarının sonuç çalışmaları, bir bilişsel davranışçı temelli müdahale programlarına katılan kaygılı çocuk ve ergenlerin % 60-70'inin kaygı belirtilerinde önemli bir azalma yaşadığını göstermektedir (Ollendick ve diğ., 2006). Bilişsel davranışçı yaklaşımlarla ilgili sonuç çalışmalarının yakın tarihli bir meta-analiz çalışması depresyondaki çocuk ve ergenlerin % 63'ünün tedavinin sonunda depresyonlarında klinik olarak anlamlı bir iyileşme gösterdiğini göstermektedir (Lewinsohn ve Clarke, 1999).

Depresyon gibi belirli bir bozukluğu hedef alan bilişsel davranışçı müdahalelerin, bu bozuklukla ilişkili belirtileri azaltmada etkili olabileceği açıktır. Ayrıca, endişeli ve depresif gençlerin belirtilen bozuklukların ötesinde duygu düzenlemede zorluklar sergilediğini gösteren literatür göz önüne alındığında, bilişsel davranışçı temelli duygu odaklı müdahaleler, duyguları düzenlemeye yardımcı olabilmektedir (Trosper ve diğ., 2009).

Duygu teorisi, mevcut bilişsel-davranışçı müdahalelerin uygulanabilirliğini artırmak için fırsatlar sunmaktadır. Duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik olarak yapılanbilişsel davranışçı müdahaleler, duygu düzenleme becerilerinin yetersizliklerinin hafifletilmesinde önemli bulgular sunmaktadır (Suveg ve diğ., 2006). Suveg ve diğ. (2006), kaygı bozukluğu olan 7-13 yaş arası çocuklar için Duygu Odaklı Bilişsel-Davranışçı Terapi modeli geliştirmişlerdir. Bu program, duygu düzenleme, psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, gevşeme ve maruz kalma hiyerarşileri gibi bilişsel davranışçı yaklaşımların tüm bileşenlerini kullanmıştır. Duygu farkındalığı başlangıçta belirtilen tek oturumdan tüm oturumlara tartışma içeriği olarak dahil edilecek şekilde genişletilmiştir. Katılımcılara ayrıca zorluk çektikleri duyguların düzenlenmesi ile ilgili beceriler de öğretilmiştir. Kovacs ve diğ. (2006), bilişsel davranışçı temelli duygu düzenleme müdahaleleri şeklinde duygu odaklı bir müdahalesigeliştirmiştir. Müdahaleler kapsamında kronik depresif bozukluk tanısı alan çocuk ve ergenler 10 aylık bir süre boyunca 30 oturuma katılmışlardır. Çocuk ve ergenlereduygu durumlarını düzenlemeye yardımcı olmak için bireyselleştirilmiş kişilerarası, bilişsel, davranışsal ve problem çözme stratejileri uygulanmıştır. Yapılan çalışmalardan da anlaşılacağı üzere, duyguları tanıma ve düzenlemede bilişsel davranışçı müdahalelerin etkin olduğu görülmektedir.

Duygu düzenleme, deneyimlenen duygunun sıklığını, yoğunluğunu, süresini ve ifadesini değiştirmek için hareket eden bilişsel ve davranışsal süreçleri ifade eder. Bu düzenleyici stratejiler, değişen dinamik bir süreci takip eder. Bu dinamik süreç, duyguları düzenlemek için bir veya daha fazla strateji kullanarak tekrarlanan girişimleri içerir (Trosper ve diğ., 2009). Gross ve Thompson'ın (2007) modeli, beş duygu düzenleme sürecini vurgulamaktadır. Bu süreçler durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim ve cevabın yönetilmesini içerir.

Duygu düzenleme kavramının bir alt basamağı olan duygusal esneklikte bilişsel değişim önemlidir. Bilişsel değişim, bireylerin duygusal önemini artırmak veya azaltmak için bir durum hakkındaki düşüncelerini değiştirdiğinde ortaya çıkar. Bu strateji, durumun nasıl düşünüldüğünü değiştirerek veya kişinin durumun duygusal taleplerini yönetme kapasitesini yeniden yapılandırarak iki farklı şekilde ortaya çıkabilir. Bilişsel değişim hem iç hem de dış olaylara uygulanabilir (Trosper ve diğ., 2009).

Bilişsel değişimin en çok çalışılan biçimi, yeniden değerlendirme veya duyguları düzenlemek için duygusal olarak yüklü uyaranlara verilen anlamların değiştirilmesi biçimindedir. Depresif ve endişeli bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, sıkıntıyı azaltmak veya hoş duyguları artırmak için göze çarpan olayları yeniden değerlendirme yeteneğinde zayıflık olduğunu göstermektedir. Olumsuz önyargılı biliş, depresyonun temel bir özelliğidir ve depresif bireyler, kendileri hakkında önceden var olan olumsuz görüşlerine uymak için genellikle olay ve durumlara ilişkin değerlendirmelerini çarpıtırlar (Young ve diğ., 2001). Örneğin, yapılan bir araştırma, yüksek düzeyde depresif belirtilere sahip çocukların, reddedilme durumlarını duygusal olarak daha rahatsız edici olarak değerlendirdiklerini ve depresif belirtileri olmayan çocuklara göre olayla ilgili daha yıkıcı düşüncelere sahip olduklarını bulmuştur (Reijntjes ve diğ., 2006).

Bilişsel çarpıtmaların psikopatolojiyle bağlantılı olduğuna dair bulgulara dayanarak, düşünce, duygu veya davranışların kanıta dayalı yeniden yorumlanması biçimini alan etkili yeniden değerlendirmenin duyguların düzenlenmesi için bilişsel davranışçı yaklaşımların temel taşı olması şaşırtıcı değildir.Bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal değişime yol açabilen bilişsel değerlendirmede bir değişiklik içerdiğinden acil bir acil durum stratejisi olarak kabul edilmiştir (Hannesdottir ve Ollendick, 2007).Yeniden yapılanmanın özgüllüğü, kaygı ve depresyona göre değişebilir (örneğin, kaygılı gençlerin odak noktası tehdit algıları olabilirken, depresyonda umutsuzluk duygularına katkıda bulunan düşünceler hedeflenebilir) ancak işlevsel olmayan düşünceleri daha işlevsel düşüncelerle değiştirmek ortak bir hedeftir (Clarke ve diğ., 2003).

Yukarıdaki bilgilerin ışığında ergenlerde duygu düzenlemeninduygusal gelişimleri için önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir. Duygu düzenlemede dolayısıyla duygusal esnekliği geliştirme debilişsel davranışçı yaklaşımlar gibi kanıta dayalı müdahale tekniklerine duygu odaklı bileşenler eklemenin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmada da duygusal esnekliği geliştirmede bilişsel davranışçı temelli bir grupla psikolojik danışma programı geliştirilmiştir.

2.5. Duygusal Esneklikle İlgili Yapılan Araştırmalar

Waugh ve diğ. (2011), psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin esnek olma eğiliminde olduklarını, zorluklar hakkında düşünme biçiminde esnek davrandıklarını ifade etmektedir.

Bu bireyler, belirli bir başa çıkma tarzına bağlı değillerdir. Bunun yerine, koşullara bağlı olarak bir başa çıkma stratejisinden diğerine geçerler. Duygusal esnekliği yüksek olanların birçoğu bazı şeyleri değiştiremeyeceklerini kabul ederler, başarısızlıktan öğrenirler, şefkat ve cesareti körüklemek için keder ve öfke gibi duyguları kullanırlar ve zorluklarda fırsat ve anlam ararlar.

Beshai ve diğ., (2018) duygusal esnekliği bağlama uygun duygusal bir şekilde cevap verme ve bağlam değiştiğinde kişinin ilk duygusal tepkilerinden kurtulma yeteneği olarak tanımlayıp, duygusal esnekliği psikolojik sağlıkla ilişkilendirmişlerdir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ve öz anlayışı, hem iyi oluşun çeşitli yönleriyle ilişkilendirmiş hem de psikopatolojiye karşı tampon olarak kabul etmişlerdir. Bu bağlamda duygusal esneklik ile bilinçli farkındalık ve öz-anlayış arasındaki ilişkileri inceleyen 417 kişinin katılımı ile tarama deseninde bir araştırma yapmışlardır. Bulgular hem bilinçli farkındalık hem de öz-anlayışın duygudurum düşüşleri ve ruh hali artışları ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar ayrıca, depresif belirtilerin ve depresyonla ilişkili olumsuz düşüncelerin duygusal esneklik ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu çalışmanın bulguları, duygusal esneklikte olası anahtar faktörler olarak bilinçli farkındalığın ve özellikle öz anlayışın önemini vurgulamaktadır. Araştırmacılar son olarak öz-anlayışın, yalnızca sürekli bilinçli farkındalığın katkıda bulunduğu değişkenliğin ötesinde duygusal esnekliğin bazı yönlerini açıklayabileceğini ve bu iki yapının da psikolojik sağlık için psikolojik müdahalelerde doğrudan geliştirilmesi gerekebileceğini önermişlerdir.

Gilbert (2021) Üniversite öğrencilerinde artan rus sağlığı oranları, öğrencileri etkili bir şekilde desteklemek için ele alınması gereken bir sorun olduğunu belirtmektedir. Yazar, müdahale için umut verici bir fırsatın üniversite öğrencileri arasında duygusal esnekliğin geliştirilmesi olduğunu ifade etmektedir. Bu noktadan hareketle, yazar, üniversite öğrencileri arasında duygusal esneklik, iyi oluş ve ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgular, duygusal esneklikte daha yüksek olan katılımcıların, kaygı, stres, depresyon ve tükenmişlik konusunda daha düşük puan aldıklarını, problemle başa çıkma stratejileri ve başarılı olma konusunda daha yüksek puan aldıklarını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, duygusal esneklik ve iyi oluş arasındaki pozitif bir pozitif ilişkiyi desteklemektedir.

Fujimura ve Okanoya (2012) sürekli değişen ortamlara uyumun, zihinsel sağlık ve psikolojik işlevsellik ile bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, otonomik esnekliğin bir

indeksi olan kalp atış hızı değişkenliği, duygusal esneklikle ilişkilendirilmiştir. Araştırmacılar dinlenme sırasındaki kalp atış hızının duygusal esnekliğin ölçülerinden biri olan deneyimlenen duygu ile ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Bu durumu test etmek amacıyla değişen olaylara tepki olarak yaşanan duyguyu değerlendirmek için iki uyaran art arda sunularak üç tür uyaran seti oluşturulmuştur. İlk olarak, iki uyaran aynı değeri temsil etmiştir (yani, olumsuz/olumsuz veya olumlu/olumlu). İkincisi, iki uyaran karşıt değerleri temsil etmiştir (yani, negatif/pozitif veya pozitif/negatif). Üçüncüsü, nötr bir uyaranı negatif veya pozitif uyaran (yani, nötr/negatif veya nötr/pozitif) takip etmiştir. Uyarılma ile ilgili olarak, ikinci uyarana deneyimlenen duygu için psikolojik derecelendirmeler toplanmıştır. Elde edilen bulgular, daha düşük dinlenme kalp atış hızı olan olan deneklerin, ardışık pozitif uyaranlara yanıt olarak daha fazla uyarılmış durumlar yaşadığını göstermiştir.

Caldwell, Krug, Carter ve Minzerberg (2014) çocuk istismarının, duyguları düzenlemeye dahil olan nörobiyolojiksistemleri olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Yaptıkları çalışmada çocukken kötü muameleye maruz kalan yetişkinlerin, duygu düzenlemenin altında yatan prefrontal ve limbik devreleri esnek bir şekilde bütünleştirme kapasitelerinde azalma gösterdiklerini bulmuşlardır. Dashbolagh, Janghoo, ve Hemmati (2021), travmatik yaşantısı olan ve olmayan bireylerde bilişsel-duygusal esneklik ve ölüm kaygısını karşılaştırmayı için karşılaştırmalı çalışma yapmışlardır. Araştırmanın örneklemi, psikiyatri kliniklerine başvuran travmatik deneyime sahip bireylerden oluşmuştur. Sonuçlar, travmatik deneyimi olan bireylerin ortalama bilişsel-duygusal esneklik puanlarının kontrol grubuna göre daha düşük olduğunu, travmatik deneyim yaşayanların ortalama ölüm kaygısı puanlarının ise kontrol grubuna göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Cobos-Sánchez, Flujas-Contreras ve Becerra (2022) hangi duygusal düzensizlik faktörlerinin psikolojik esnekliği etkileyebileceğini ve ergenlik döneminde psikolojik esnekliğin bileşenleri ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla yaş ortalaması 14 olan 516 ergenle çalışma gerçekleştirmiştir. Sonuçlar, ergenlik döneminde duygu düzenlemenin ve psikolojik esneklik faktörünün önemini desteklemektedir. Duyguları düzenleyen problemler ile psikolojik katılık arasında açık bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, başlangıçta işlevsel olmayan veya uyumsuz olmayan davranışların, psikolojik katılık nedeniyle psikopatolojik hale gelebileceğini ifade etmektedirler.

Brassey ve diğ. (2020) bilgi işlem çalışanları ile deneysel desende çalışma gerçekleştirmişlerdir. Deney ve kontrol grubu oluşturularak, deney grubuna duygusal esneklik eğitimi verilmiştir. Araştırma sonucunda deney grubu için duygusal esneklik önemli ölçüde iyileşirken, kontrol grubu için iyileşmeler minimal veya negatif olduğu görülmüştür. Ayrıca, genel öz yeterliliğin deney grubu katılımcıları arasında arttığını ve bunun duygusal esneklik ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Fu ve diğ. (2018) duygusal esnekliğin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Croft, Atkinson ve May (2021) erkeklerin kültürel olarak zayıflık/kırılganlık göstermekten caydırıldıklarını ve güç/sertlik göstererek erkekliklerini öne sürmeye teşvik edildiklerini belirtmektedirler. Buanlayışın, erkeklerin yalnızca duygusal esnekliklerinin gelişimini engellemediğini, fiziksel sağlıklarına ve iyi oluşlarına zarar verdiğini ve toplumsal cinsiyet eşitliği çabalarını sistematik olarak engellediğini ifade etmektedir. Araştırmacılar, erkeklerin duygusal esneklik becerilerinin gelişiminin onların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını güçlendireceğini, geleneksel cinsiyet klişelerini baltalayabileceğini ve daha geniş cinsiyet eşitliğini teşvik edebileceğini ifade etmektedir. İme ve Ümmet (2022) ergenlerle yaptıkları çalışmada duygusal esneklik ile öznel iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı pozitif ilişkilerin olduğunu, duygusal esnekliğin ergenlerin stresli olaylarla başa çıkmasına yardımcı olabileceğini ifade etmektedirler. Araştırmacılar, duygusal olarak esnek bireylerin, stresli durumlarda kendilerini sakinleştirebileceklerini ve sorunlara çözüm bulmaya yardımcı olan iyimser bir yaklaşım benimseyebileceklerini belirtmektedirler.

Mohammadkhani, Akbari, West, Mazloom ve Gezloo (2022) üstbiliş, duygusal esneklik, duyuşsal stiller ve endişe arasındaki ilişkileri incelemek için yetişkinlerle yaptığı çalışmada, uyumsuz duygulanım biçimleri ve duygusal katılığın, kaygının pozitif anlamlı yordayıcıları olduğunu ve patolojik kaygının tedavisinde duygusal esnekliğin dikkate alınması gerektiğini belirtmektedirler. Tüm bu bulgular, duygusal esnekliğin psikolojik dayanıklılık ve psikolojik sağlığınönemli bileşenlerinden biri olduğu düşüncesini desteklemektedir.

2.6.Psikolojik Dayanıklılık

Yurt dışı yayınlarda “resilience” olarak kullanılan kavram mevcut çalışma içerisinde psikolojik dayanıklılık olarak adlandırılmaktadır. Psikolojik dayanıklılık kavramı psikolojik sağlığı sürdürmede koruyucu bir etken olması nedeniyle araştırmacılar tarafından yirmi birinci yüzyıl başlarından itibaren daha fazla ilgi görmeye başlamıştır (Hjemdal, Friborg,

Stiles, Martinussen ve Rosenvinge, 2006). İlk araştırmalar bu kavramı zorlu koşullar altında olumlu sonuçlar almamızı sağlayan bir kişilik özelliği olarak tanımlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık kavramı çocuk, ergen ve yetişkinlerle çalışılmaktadır. Kavramın yetişkinlerle çalışılması bazı bireylerin travmatik stres ve benzeri olayların etkilerinden korunmalarını sağlayan etkenlerin neler olduğunu belirlemeye yöneliktir. Ergen ve çocuklarla ise araştırmacılar bazı çocukların sosyoekonomik dezavantaj, ihmal, istismar ve benzeri zor koşullara maruz kalmalarına rağmen bu çocukların yaşamlarına olumlu bir şekilde uyum sağlamalarını sağlayan kişisel özelliklerinin neler olduğunu belirlemeye yönelik olmuştur (Luthar ve diğ.,2000). Psikolojik dayanıklılık kavramının tanımı konusunda bazı araştırmacılar kavramın sabit bir kişisel özellik olduğunu belirtirken, bazı araştırmacılar ise kavramın yaşam boyu gelişmeye açık dinamik bir yapı olduğunu ifade etmektedirler (Atkinson, Martin ve Rankin,2009). Tanımı konusunda oluşan bu görüş ayrılıkları nedeniyle dayanıklılık kavramı süreç ve durağan bir yapı olmak üzere iki şekilde çalışılmaktadır. Süreç olarak açıklayan araştırmacılar psikolojik dayanıklılığı yaşanan olumsuz bir olaya rağmen süreçten olumlu davranışsal kazanımların elde edilmesi şeklindedir (Cleland, Ball, Salmon, Timperio ve Crawford,2010). Kişisel bir özellik olarak ele alan araştırmacılara göre ise psikolojik dayanıklılık bireyin yaşanan olumsuz bir olayın etkilerinden korunmasını sağlayan düşünce biçimi şeklindedir (Kaplan, 1999). Hjemdal ve diğerlerine göre (2006) ise psikolojik dayanıklılık yaşanan olumsuz durumlara rağmen, bu yaşantılardan pozitif sonuçlar alınmasını ve bireyin psikolojik rahatsızlık belirtileri göstermesini engelleyen korucu faktörler, süreçler, mekanizmaları ifade etmektedir. Tanımlardan da anlaşılacağı üzere psikolojik dayanıklılığın yaşanan olumsuzluklara rağmen bireyin yaşama tutunmasını sağlayan koruyucu bir kalkan olduğu ifade edilebilir. Bunun yanında psikolojik dayanıklılık, bireyin stres, depresyon veya acı çekmediği anlamına da gelmemelidir. Aksine bireyin acı ve ızdırapla da baş edebilme becerisini içerebilir.

Psikolojik dayanıklılık, bir krizle zihinsel veya duygusal olarak başa çıkma veya hızlı bir şekilde kriz öncesi duruma dönme yeteneğidir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin kişisel varlıklarını teşvik etmek ve kendini yaşanan olumsuzlukların etkilerinden korumak için zihinsel süreçleri ve davranışları kullandığında ortaya çıkar. Genel olarak ergenlik döneminde ele alınan psikolojik dayanıklılık; pozitif bireysel faktörler, sosyal aile desteği ve aile dışındaki destekleyici çevrenin özellikleri olmak üzere üç koruyucu faktörden oluşmaktadır

(Hjemdal, 2007). Pozitif bireysel etkenler, pozitif benlik algısı, motivasyon, içsel denetim, ilgi çekici mizaç, sosyallik, zeka ve iletişim becerileri gibi kavramları içerir (Olsson, Bond, Burns, Vella-BrodrickveSawyer, 2003). Sosyal aile desteği, ebeveyn sıcaklığı, desteklendirme, yardım, ebeveynlerle yakın ilişki ve aile içinde önemsenme gibi kavramlardan oluşur (Leidy, Guerra ve Toro, 2010). Son olarak aile dışındaki geniş sosyal çevre ise komşular, iş çevresi ve okul gibi aile dışındaki sosyal çevreden oluşmaktadır. Sosyal destek sistemlerini etkili bir şekilde kullanan, akranları ve öğretmenleri ile güçlü bağlar kuran ergenlerin psikolojik olarak daha dayanıklı olduğudüşünülmektedir. Olumsuzlukların üstesinden gelmek ve etkin baş edebilmek için destekleyici bir çevrenin önemi büyüktür (Masten, 2009).

2.6.1.Psikolojik Dayanıklılık Teorisinin Tarihsel Gelişimi

Psikolojik dayanıklılık teorisinin gelişiminin temellerini atan altı önemli isim vardır. Bu teorisyenler Michael Rutter, Norman Garmezy, EmmyWerner, SuniyaLuthar, AnnMasten ve Michael Ungar'dır (Shean, 2015). İlk olarak, çocuk psikiyatrisi profesörü Michael Rutter, 1970'lerin sonlarında dayanıklılık üzerine araştırmalara başlamıştır. Rutter'ın (2013) bireysel farklılıklar (kişilik, mizaç ve genetik) üzerine yaptığı çalışma, araştırmacılara bireylerin risk ve koruyucu faktörlere tepki verme şeklindeki farklılıkları sunmaktadır. Rutter, kapsamlı araştırmalara dayalı olarak psikolojik dayanıklılık kavramı için birkaç ilke oluşturmuştur. Rutter'ın bağlı olduğu ilkelerden biri, dayanıklılığın psikolojik özelliklerle veya gelişmiş işleyişle ilgili olmadığı, bunun yerine kişiye doğru kaynaklar sağlandığında sıradan bir adaptasyon olduğudur. Rutter, 'süper çocuk' kavramına katılmayıp, dayanıklılıktaki bireysel farklılıkların çevresel değişimi etkileyen genetik etkiler veya çevresel tehlikelere karşı fizyolojik tepkiler ile ilişkili olabileceğini öne sürmüştür (Shean, 2015).

Rutter'in psikolojik dayanıklılık teorisine ilişkin bir başka ilkesi, 1964 ve 1965 yılları arasında yürütülen Londra'daki çocukları sosyo ekonomik seviyesi düşük topluluklardan gelen çocuklarla karşılaştırmaya odaklanan Beyaz Ada (Isle of White) çalışmasına dayanır. Bu çalışma, düşük sosyoekonomik durum, kalabalık aile, şiddetli aile geçimsizliği, psikiyatrik bozukluk yaşayan anneler ve ebeveyn suçluluğu olmak üzere altı etkeni psikolojik dayanıklılık için risk faktörü olarak saptamıştır (Shean, 2015). Ayrıca, Rutter'in çalışması, çocukların riske maruz kalma durumlarına göre, psikiyatrik bir bozukluk yaşama olasılıklarını ortaya koymuştur. Yani risk altında yaşayan çocukların psikolojik bir rahatsızlık yaşama olasılıkları daha fazladır (Rutter, 1979). Bu çalışmanın bir eleştirisi, koruyucu faktörlerin

yeterince temsil edilmemesidir. Diğer yandan bu çalışma, risk altındaki çocuklar için bağlantılı risk faktörlerini ortaya koymaktadır (Shean, 2015).

Diğer araştırmacılara benzer şekilde, Rutter herhangi bir koruyucu faktörün diğerinden daha önemli olduğunu belirtmemiştir. Rutter (2013) bunun yerine, sosyal ilişkiler, planlama, öz kontrol, öz yansıtma, eylemlilik duygusu, öz güven ve kararlılık gibi psikolojik dayanıklılıkla pozitif olarak ilişkili olan bir dizi faktör sunmuştur. Rutter'in katkılarının çoğu zaman içinde sabit kalmıştır. Örneğin bireylerin ciddi stresler veya sıkıntılar yaşamalarına rağmen nispeten iyi bir sonuca sahip olmaları psikolojik dayanıklılığı belirtmesi gibi. Rutter'ın psikolojik dayanıklılık teorisine yaptığı katkılar, genetik, kişilik ve mizaç gibi, bireyin riske ve koruyucu faktörlere nasıl tepki verdiğini etkileyebilecek bireysel farklılıkları ortaya koymuştur.

Psikolojik dayanıklılık alanında diğer bir önemli isim Klinik Psikolog Dr. Norman Garmezy'dir. Garmezy, çocuk gelişiminde risk, dayanıklılık ve stres üzerine yaptığı çalışmalarla bilinir. Garmezy'nin kariyerinin ilk on yılı öncelikle şizofreni ile ilgili araştırmalara odaklanmıştır ancak daha sonraki çalışmalar psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgilidir (Shean, 2015). Çalışmalarının bulguları, psikolojik dayanıklılık kalıplarını tanımlamıştır. Ek olarak, gelişimsel görevlerde yetişkin başarısının ergenlik döneminden kaynaklandığını bulmuştur. Garmezy'nin psikolojik dayanıklılık teorisine katkıları gelişime ve olumlu niteliklere odaklanarak topluluk, aile ve bireysel düzeydeki faktörleri ele almıştır. Garmezy, hem genetik zafiyetleri hem de çevresel sıkıntıları olan çocuklar üzerinde yaptığı çalışmalarda, bu çocukların yaşamları boyunca gelişimlerinde çok büyük farklılıklar olduğunu göstermiştir. Garmezy'nin çalışması, daha fazla olumsuzluğa maruz kalmanın daha az olumlu ebeveynlik ve daha fazla sınırlı bilişsel becerilerle ilgili olduğunu saptamıştır. Ayrıca erken yetişkinlikteki iyi sonuçların çocukluktaki köklerinin birden çok alanda, kişilik mizacında ve bir dizi aile niteliklerinde yeterlilikte olduğunu ortaya koymuştur. Bu aile faktörleri, sıcak aile ilişkileri ve sosyoekonomik avantajları içermektedir. Sonuç olarak Garmezy'nin çalışması, uyumlu çocukların genellikle uyumlu yetişkinler olduğu sonucuna ortaya koymuştur (Masten ve Tellegen, 2012).

Psikolojik dayanıklılık teorisine değerli katkılarda bulunan diğer önemli araştırmacılar ise Emmy Werner, Syniya Luthar ve Ann Masten'dir. Emmy Werner bir gelişim psikoloğudur ve en çok Hawaii'de doğan bebeklerle yaptığı boylamsal çalışmasıyla tanınır. Psikolojik

dayanıklılık konusundaki bu çığır açan çalışma, tüm çocukların olumsuz yaşam olaylarına yenik düşmediği konusunda güçlü bir destek sunmuştur. Werner, bazı bireylerin dayanıklı olduğu ve koruyucu faktörlerle ortaya çıktığı kavramını ortaya koymuştur. Suniya Luthar'ın araştırması, akıl hastalığı ve yoksulluktan etkilenen bireyler ile dayanıklılık ve varlıklı topluluklara odaklanmaktadır (Shean, 2015). Luthar, yüksek baskı altındaki gençler arasında, ebeveynlerle, daha spesifik olarak bir anneyle yakın bir ilişkiye sahip olmanın koruyucu faktörünün psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırdığını ortaya koymuştur. Luthar'in psikolojik dayanıklılık tanımı, dayanıklılık olması için karşılanması gereken iki kritik koşulu içermektedir. Bunlardan ilki zorluklara maruz kalmak, ikincisi ise zorluklara olumlu uyum sağlama başarısıdır. Luthar'in araştırması koruyucu-dengeleyici (nitelik, artan riske rağmen yeterliliğe istikrar sağlar), koruyucu pekiştirici (çocuklar stresle meşgul olabilir ve yetkinliği artırabilir) ve koruyucu ama tepkisel (genel avantajlar ancak yüksek stres seviyelerinde değil) olmak üzere üç ana koruyucu faktör türü bulmuştur (Luthar, ve diğ.,2000). Ann Masten klinik psikolog ve Norman Garmezy'nin eski öğrencisidir. Masten tarafından sıklıkla atıfta bulunulan iki psikolojik dayanıklılık yaklaşımı, çocuk gelişimi ve ailenin sonuçlar üzerindeki etkisini anlamak için daha fazla içgörü ekleyen "Değişken Odaklı" ve "Kişi Odaklı" yaklaşımlardır. Değişken odaklı yaklaşım, çok değişkenli analiz ve ilişki kalıpları yoluyla değişkenler arasındaki ilişkilere bakar. Kişi odaklı yaklaşım ise, bireyin bütünsel olarak incelemesini ele alırken dayanıklı ve dayanıklı olmayan bireyleri karşılaştırır. Masten ayrıca psikolojik dayanıklılık müdahalele programlarını araştırmış ve programların etkinliği konusunda bazı deliller olduğunu bulmuştur. Bu değerlendirmeler, dayanıklılığın etkinlik açısından nasıl görüldüğü ve değerlendirildiği hakkında fikir vermektedir (Masten, 2007).

Psikolojik dayanıklılık kavramına katkı sunan son önemli isim ise Kanada'daki Uluslararası Dayanıklılık Araştırma Merkezi'nin kurucusu ve 25 yılı aşkın bir süredir sosyal hizmet uzmanı ve aile terapisti olarak çalışan Dr. Michael Ungar' dır. Bu kuruluş, 14'ten fazla ülkede psikolojik dayanıklılık araştırmalarını koordine etmekte ve kültürler arası araştırma, yapılandırmacılık, dayanıklılık ve karma yöntemlere odaklanmaktadır. Dr. Ungar'ın psikolojik dayanıklılık teorisine yaptığı katkılar, büyümeyi kolaylaştıracak ortamların kapasitesine yaptığı vurgudur. Dr. Ungar, psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörler ile risk faktörleri arasındaki dengeye bağlı olduğunu belirtmektedir (Shean, 2015).Ungar, Brown, Liebenberg, Othman, Kwong, Armstrong ve Giglgun (2007), maddi kaynaklara erişim (finansal, eğitim,

gıda, giyim vb.), ilişkiler, kimlik (kişisel ve kolektif amaç duygusu), güç ve kontrol, sosyal adalet (toplumda anlamlı bir rol ve sosyal eşitlik bulma), kültürel bağlılık ve uyum (kişisel çıkarların sorumluluk duygusuyla dengesi) olmak üzere dayanıklılık için yedi etkenin önemli olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik dayanıklılık teorisinin geliştirilmesine yönelik araştırmalar, literatürde ve yeni modelin geliştirilmesiyle doğrulanmıştır. Örneğin, zorluklarla baş etme modeli, araştırmacıları mevcut psikolojik dayanıklılık perspektifinin geliştirilmesine yönlendirmiştir. Rutter ve Madge (1987), düşük risk seviyelerine maruz kalmanın, bireylerin daha sonraki olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmanın üstesinden gelmesine gerçekten yardımcı olduğu teorisini destekleyen, dayanıklılık için "Challenge Modelini" öne sürmüştür. Rutter, riske maruz kalmanın başa çıkma becerilerini geliştirmek için yeterince zorlayıcı olması gerektiğine ancak etkili bir şekilde başa çıkmak için çok zor olmaması gerektiğine inanıyordu (Zimmerman, 2013).

Uluslararası literatürde en yaygın olarak Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, psikolojik dayanıklılığı ölçmek için kullanılmaktadır. Ölçek çeşitli kaynaklardan oluşmaktadır. Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğindeki özelliklerin çoğu, dayanıklılık teorisine büyük katkı sağlayan Rutter ve Madge'in (1987) teorik çalışmasına dayanmaktadır. Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (CD-RISC), özbildirime dayalı olup 25 maddeden oluşmaktadır. Çeşitli araştırmacılar, Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin psikometrik özelliklerini değerlendirmek için güvenilirliğini ve geçerliliğini araştırmışlardır (Madewell ve Pronce-Garcia, 2016).

2.7.Psikolojik Dayanıklılıkta Risk ve Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili risk ve koruyucu faktörler gözden geçirilmiş ve mevcut araştırmaya dahil edilmek üzere seçilmiştir. Seçilen risk ve koruyucu faktörler literatürdepsikolojik dayanıklılık üzerinde en yaygın etkisi olanlar arasında yer almaktadır. Çeşitli koşulları olumlu veya olumsuz olarak sınıflandırmak mümkün olmayabilir, bunlar yaşanılan durumla güçlü bir şekilde ilişkilidir; aynı faktör bir durumda koruyucu olabilirken başka bir durumda kişinin gelişimi için ciddi bir tehdit oluşturabilir.

Risk faktörleri, bireylerin sağlıklı gelişimi için kısa veya uzun vadeli bir tehdidi temsil eder. Risk faktörleri olumsuz sonuçların olasılığını arttırırlar, çeşitli yoğunluk ve sürelerde

olabilirler. Olumsuz deneyim, daha sonraki stres veya sıkıntıya verilen yanıtla ilgili olarak hassaslaştırıcı bir etkiye (artan kırılganlık) veya güçlendirici bir "çelikleşme" etkisine (artan direnç) sahip olabilir. Uzun süreli uyumlu ilişkilerin yokluğunu, sosyal gruplar içinde sosyal uyum eksikliğini ve öğrenme fırsatlarının eksikliğini (yetersiz karşılıklı konuşma, oyunların yokluğu vb.) en sık görülen riskli deneyim kaynakları olarak görmektedir (Rutter, 2012).

Rutter'e (1985) göre risk faktörleri, yoksulluk, ailenin parçalanması, şiddet deneyimi, duygusal kayıp, hastalık, işsizlik, savaşlar, afetler gibi stresli yaşam olaylarının tümü risk faktörlerini oluşturmaktadır. Bununla birlikte, araştırmalar, çoğu insanın riskle oldukça tatmin edici bir şekilde başa çıkabildiğini, risk faktörlerine yalnızca maruz kalmanın mutlaka risk davranışlarına dönüşmediğini göstermiştir (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007). Koruyucu faktörler, çocukların ve gençlerin maruz kaldıkları risklere direnmelerine veya bunları dengelemelerine yardımcı olan dinamik mekanizmalar olarak çalışan bireysel özellikler veya bağlamsal/dış koşullardır (Rutter, 2012).Kişilik özellikleri, azim, kararlılık, öz-yeterlik, yaratıcılık, tutarlılık ve öz-farkındalık, dayanıklılıkla pozitif olarak ilişkili bazı içsel niteliklerdir (Affi ve Macmillan, 2011).Aile desteği, olumlu değerlendirmeler ve ebeveynlerle kaliteli etkileşim (Affi ve Macmillan, 2011), uyumlu kişilerarası ilişkiler (Sameroff ve Rosenblum, 2006), öğretmen ve okul desteği (Brooks, 2006) ve sosyal destek (Davies, Thind, Chandler ve Tucker, 2011) en çok çalışılan koruyucu faktörlerdendir.

Koruyucu faktörler, risk karşısında ruh sağlığını ve olumlu gelişmeyi destekler. Risk faktörlerine tampon görevi görebilir, bunlarınetkilerini kesintiye uğratabilir, bir risk faktörünün bireyin gelişimi üzerinde olumsuz bir etki yaratmasını önleyebilir (Barter, 2005). Böylece risklere maruz kalan bireylerin belirli bir düzeyde işlevselliklerini korumalarına yardımcı olur ve yaşam yörüngelerini olumlu yönde etkileyebilirler. Bireyin sağlıklı gelişimine katkı sağlayan psikolojik dayanıklılıkla ilişkili faktörler arasında yer alan, anlamlı ilişkilerle temsil edilen sosyal destek koruyucu faktörler bağlamında büyük önem taşımaktadır. Diğer bir ifadeyle, toksik ortamların olumsuz etkilerini azaltmak için çok önemlidirler (Ungar, 2006). Bununla birlikte, sosyal desteğin etkinliği otomatik olarak varlığının sonucu değildir, zorlu bir durumda bireyin özel ihtiyaçlarına yeterliliği belirleyicidir (Solomon ve Laufer, 2005).

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı üzere düşük sosyoekonomik statü ve aile kompozisyonu, suçlu davranışlara katılım, sınıf tekrarı, düşük ebeveyn denetimi ve bir kişinin topluluğundaki suç ve şiddet gibi faktörlerin tümü, potansiyel olarak psikolojik dayanıklılığın azalmasına katkıda bulunan risk faktörleri olarak değerlendirilebilir. Diğer yandan bilişsel işlevsellik, sağlıklı kişilik özellikleri, aile uyumu, okul bağları ve ders dışı etkinliklere katılım gibi olumlu faktörlerin, psikolojik dayanıklılığı geliştiricive koruyucu bir işleve hizmet ettiği düşünülebilir.

2.7.1. Psikolojik Dayanıklılık Korucu Faktörler: Bireysel Düzey

Destekleyici bir aile ortamı, yaşam boyunca psikolojik dayanıklılığı destekleyen en önemli koruyucu mekanizmalardan biridir. Ebeveyn desteği, çeşitli risklerle karşı karşıya kalan çocuklar arasında psikolojik dayanıklılığa yardımcı olur (Ahern, 2006). Ayrıca gençler arasında madde kullanımı, şiddet ve alkol kötüye kullanımı ile ilgili daha iyi sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Bu durum, özellikle herhangi bir çocuk veya yetişkin için dayanıklılığı artırmada ve iyi psikolojik işleyişi desteklemede güvenli bağlanmanın önemine ilişkin kanıtlarla uyumludur. Ebeveyn takibi, şiddete maruz kalma ve risk alma davranış olasılıklarının daha yüksek olduğu düşük gelirli bölgelerde genç insanlar arasında psikolojik dayanıklılığı destekler (Fergus ve Zimmerman, 2010).

Sosyal destek, farklı alanlar, alanlar, kültürler ve risk faktörleri arasında önemli bir koruyucu mekanizmadır (Ahern, 2006). Sosyal destek eksikliği genellikle travma sonrası stresi ve zorluklara karşı uyumsuz tepkileri yordamaktadır (Bonanno, 2004).Genel olarak, sosyal destekte önemli olan, bir kişinin tavsiye veya maddi kaynaklar gibi gözlemlenebilir, somut bir destek alıp almadığı değil, ihtiyaç anında başvurabileceği anlamlı bir ilişkiye sahip olup olmadığıdır (Frydenberg, 1997).Bir kişinin sosyal ağının bileşimi ve boyutu yaşla birlikte değişir ancak sosyal destek koruyucu bir mekanizma olarak kalır (Hartup ve Stevens, 1999).Güvenilir yetişkin ilişkilerine erişim, destekleyici arkadaşlar veya romantik partnerler, ihmal, istismar, düşük sosyoekonomik statü ve diğer zorluklar karşısında dayanıklılığı artırır (Graber, de Visser, Abraham, Memon, Hart ve Hunt,2015).

Başa çıkma becerileri, dayanıklılığın temel bir bileşenidir, çeşitli riskler, yaşlar ve kültürler arasında dayanıklılığı destekleyen merkezi bir koruyucu mekanizmadır (Graber ve diğ., 2015). Dayanıklılığı kolaylaştırdığı bilinen belirli başa çıkma mekanizmaları, bir durumu

daha olumlu bir şekilde yeniden değerlendirmeyi, duyguları düzenlemeyi, sosyal desteği kullanmayı, somut kaynaklara erişmeyi ve planlamayı içerir (Ungar, 2011).

Kişilik, istismar ve ihmal gibi bazı alanlarda dayanıklılıkla bağlantılıdır. Bir kişinin öz-yeterlik duygusu, akademik dayanıklılık ve yoksulluğa dayanıklılık konusundaki anlayışlarla ilişkilendirilmiştir (Martin ve Marsh, 2008). Öz-yeterlik bazen dayanıklılığın bir bileşeni olarak kabul edilir. İyimserlik ve umut, sağlık ve örgütsel psikolojinin sınırlı bağlamlarında dayanıklılık ile ilişkilendirilmiştir (Yi ve diğ., 2008).

Cinsiyet, çeşitli bağlamlarda farklı şekillerde bir risk faktörü olarak tanımlanmıştır. Cinsiyetin koruyucu olduğunu kanıtlama yollarıkültür ve incelenen spesifik risk açısından oldukça bağlamsaldır. Kültür, sosyalleşme ve biyoloji arasındaki bağlantıları çözmek zor olabilir. Kadın olmak, istismar ve ihmal, sağlık riskleri, düşük sosyoekonomik durum, yaşlanma ile ilişkili psikolojik riskler ve belirli çatışma bağlamları karşısında koruyucu olabilir (Graber ve diğ., 2015). Erkek ve erkek çocuklar şiddet, madde kullanımı ve düşük SES gibi risklerin olumsuz etkilerine daha duyarlıdırlar, katılık ve maçoluğa yönelik kültürel baskılara maruz kalırlar. Bu durum, duygusal destek arama olasılığı daha yüksek ve şiddete başvurma olasılığı daha düşük olan kızlara ve kadınlara kıyasla sağlıksız davranışları teşvik edebilir. Bununla birlikte araştırmalar afet ve iklim tehlikelerine maruz kaldıktan sonra kızların ve kadınların erkek çocuklara ve erkeklere göre daha az dayanıklı olduğunu, kültürel ideallerin ise erkekleri sağlıklı kalmaya ve aileyi geçindirmeye teşvik edebileceğini ileri sürmektedir (Bonanno ve diğ., 2007). Bireysel düzeydeki diğer koruyucu mekanizmalar arasında, evsiz çocukları desteklemek için uzun vadeli koruyucu yerleştirmeler ve uzun vadeli barınma içeren istikrarlı bir yaşam ortamı bulunur (Obradovic, Long, Cutuli, Chan, Hinz, Heistad ve Masten,2009). İşlevsellikteki nörobiyolojik farklılıklar şu anda bir araştırma konusudur. Ödül ve motivasyonun altında yatan fizyolojik mekanizmalar, korku, tepki, hafıza, duygusal düzenleme ve bilişsel işlevsellik, psikolojik dayanıklılığı kolaylaştırabilir (Wu, Feder, Cohen, Kim, Caldeon, Chamey ve Mathe, 2013).

2.7.2.Koruyucu mekanizmalar: Sosyal düzey

Eğitim, genellikle, yüksek düzeyde yoksullukla karşı karşıya olan topluluklar ve dezavantajlı bir geçmişe sahip bireyler arasında, akademik başarı beklentilerinin düşük olduğu bağlamlarda, dayanıklılığın bir göstergesi olarak kabul edilir (Obradovic ve diğ., 2009).

Eğitim, süreç ve sonucun bir bağlantı noktasında oturur. Akademik dayanıklılık, akademik başarı ile daha sonraki psikolojik işlevsellik, fiziksel sağlık ve istihdam fırsatları arasındaki güçlü ilişki göz önüne alındığında, özel bir ilgi alanıdır. Akademik dayanıklılık; birey, aile, akranlar, sınıf ve okul düzeyinde katılım, okul bağı ve bütünsel destek sağlar (Morrison ve diğ., 2006). Bulgular, eğitimin finansal, sosyal kaynaklar sağladığını ve afetler sırasında uzun vadeli dayanıklılığı kolaylaştırdığını göstermektedir (Frankenberg, Sisoki, Sumantri, Suriastini ve Thomas, 2013).

Çok yönlü kültürler arası araştırmaların gösterdiği gibi, etnik köken ve kültür koruyucu olabilir (Ungar, 2011). Ortak bağlarla desteklenen kültürel değerler ve güçlü ilişkiler, kişilerarası ve topluluk alanlarında hem somut hem de soyut kaynaklar sağlar. Kültür, zorluklara karşı manevi tepkileri destekleyebilir, pratik desteği hızlandırabilir ve anlam oluşturmayı destekleyebilir (Wadsworth, Santiago ve Einhorn,2009). Kültür, sosyal ilişkileri güçlendiren ve devam eden çatışmayı anlamlandırmaya yardımcı olan aileye hizmet değerlerini besleyebilir (Eggerman and Panter-Brick, 2010). Düşük sosyo ekonomik durum ile sağlık, iyi oluş ve başarı için olumsuz sonuçlar arasındaki ilişkiler göz önüne alındığında, sosyoekonomik durum daha sık bir risk faktörü olarak araştırılmıştır. Gelir istikrarı ve maddi kaynakların mevcudiyeti, afet sonrası psikolojik dayanıklılık ile ilişkilidir (Bonanno ve diğerleri, 2007). Bununla birlikte, düşük sosyo ekonomik seviye grupları arasındaki dayanıklılık mekanizmaları, işlevsellik hakkındaki kültürel söylemleri ve sosyal varsayımları damgalayarak gizlenebilir (Ungar, 2011). Düşük sosyo ekonomik durumdaki bireyler, yüksek SES'li bireylerin gösteremeyeceği şekillerde, devam eden zorluklar karşısında uyum, yaratıcılık ve sabır yoluyla dayanıklılık gösterebilirler (Gallo, Penedo, de los Monteros ve Aruguelles, 2009).

2.8. Psikolojik Dayanıklılığın Önemi

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere, psikolojik dayanıklılık, bireylerin kişilik özellikleri, inançları, benlik algıları, başa çıkma stratejileri, sosyal becerileri ve çevresel etkenler de dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenir (Chan, Yeh, Peng ve Yeh, 2009). Psikolojik dayanıklılık ile akademik başarı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye dair kanıtlar vardır. Örneğin; Kwok, Hughes ve Luo (2007), farklı etnik kökenlere sahip 445 çocuğun öğretmen tarafından derecelendirilen vicdanlılık, uyumluluk ve ego esnekliğine dayanarak, psikolojik dayanıklılığın, önceki başarıları ve IQ'yu kontrol ederek bir yıl sonra öğrencilerin

başarısını önemli ölçüde öngördüğünü bulmuştur. Araştırmalar öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının güçlendirilmesinin onların potansiyellerine ulaşmalarına ve hatta okulu bırakmayı önlemelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir (Brooks, 2006). Gerber, Kalak, Lemola, Clough, Perry, Pühse ve Brand (2013) zihinsel dayanıklılığın yapısını (insanların strese nasıl tepki verdiğini belirleyen kalite ve zorluklar) ve kafa karışıklıklarını kontrol ettikten sonra, başlangıçtaki zihinsel dayanıklılığın, zaman içinde depresif belirtileri ve yaşam doyumunu öngördüğü sonucuna varmıştır. Araştırmacılar tarafından incelenen diğer özellikler arasında hedefler ve özlemler (Dickson ve MacLeod, 2004), duygusal zeka (Tugade ve Frederickson, 2008), öz yeterlilik (Ehrenberg, Cox ve Koopman, 1991) ve problem çözme (Frye ve Goodman, 2000), ergenlerin olumlu gelişimini teşvik etmeye ve depresyonu önlemeye yardımcı olduğunu bulmuştur. Sosyal faktörler de psikolojik dayanıklılıkta hayati bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, öğrenciler ile aileleri ve akranları arasında sağlıklı ve destekleyici bir ilişkinin, bu öğrencilerin stres ve zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir (Hamre ve Pianta, 2001).

Kişisel özelliklerin ve psikolojik dayanıklılığın süreç boyutlarının önemini gösteren çalışmaların yanı sıra, psikolojik dayanıklılığın başa çıkma boyutları ile yordayıcı ilişkiler kuran çalışmalar da vardır (Crean, 2004). Newman ve diğ. (2000), akademik olarak başarılı olan 29 kentli, düşük gelirli ve azınlık öğrenciyle görüşerek, ortak özelliklerinin iyi başa çıkma stratejileri olduğunu bulmuşlardır. Benzer bulgular Plybon, Edwards, Butler, Belgrave ve Allison (2003) tarafından kentli ailelerden gelen 84 Afrikalı Amerikalı kızdan oluşan bir örneklemde destekleyici başa çıkma kullanımının daha iyi akademik başarı ile önemli ölçüde bağlantılı olduğunu saptamştır. Başarılı baş etme becerileri iyi oluşla da ilişkilidir. Crean (2004) 304 Latin öğrenciden oluşan bir örneklemle, sosyal destek/sosyal çatışma ile öğrencilerin akademik yeterliliği ve psikolojik iyi olma hali arasındaki uyumsal başa çıkmanın aracılık etkilerini test etmek için bir araştırma yapmışlardır. Pozitif başa çıkma stratejilerinin zihinsel ve davranışsal sorunlarla negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırmalarda da görüldüğü üzere, psikolojik dayanıklılık araştırmaları, uyumsuzluk riskine rağmen olumlu sonuçlarla sonuçlanan kişilikleri, tutumları, inançları, koruyucu faktörleri ve davranışları araştırmaktadır (Masten, 2004).

2.9.Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Sağlık

Birçok çalışma, psikolojik dayanıklılık ile psikolojik sağlık sonuçları arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmalar, daha yüksek psikolojik dayanıklılık, daha düşük kaygı, psikolojik sıkıntı, kaygı ve depresyon düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir (Connor ve Davidson, 2003).

Araştırmacılar ayrıca, çeşitli öz-bildirim araçlarıyla ölçülen psikolojik dayanıklılığın hem çocuklukta hem de yetişkinlikte önemli sıkıntılar yaşayan bireylerde depresyon belirtileri üzerinde hafifletici bir etkisi olabileceğini bulmuşlardır. Örneğin, Avustralya'da yapılan bir araştırma (Bitsika, Sharpley ve Bell, 2013), en az bir çocuğu Otizm Spektrum Bozukluğu teşhisi konmuş 35 baba ve 73 anne arasında psikolojik dayanıklılığın stres, kaygı ve depresyon üzerindeki tampon etkilerini incelemiştir. Hem anneler hem de babalar, genel yetişkin popülasyonda tipik olarak gözlenen oranın üç ila beş katı arasında klinik olarak anlamlı anksiyete ve depresyon durumu belirtmişlerdir. Sonuçlar, psikolojik dayanıklılığın, ebeveynlikten kaynaklanan yüksek düzeyde günlük stresle ilişkili kaygı ve depresyon gelişimine karşı bir tampon görevi gördüğünü göstermiştir.

Psikolojik dayanıklılığın depresyon semptom şiddeti üzerindeki koruyucu düzenleyici etkisi, önemli çocukluk çağı sıkıntıları, istismar ve/veya travma yaşayan bireylerde (Wingo, Wrenn, Pelletier, Gutman, Bradley ve Ressler, 2010) ve ciddi sağlık sorunları yaşayan hastalarda (Liu, Chang, Wu ve Tsai, 2015) bulunmuştur. Örneğin, 792 yetişkin üzerinde yapılan kesitsel bir çalışmada, Wingo ve diğerleri (2010), psikolojik dayanıklılığın çocukluk döneminde travmave istismara maruz kalan bireylerde depresif belirti şiddetini hafiflettiğini bulmuşlardır. Benzer şekilde, Howell, Miller-Graff, Schaefer ve Scrafford, (2017) olumsuz çocukluk deneyimleri ve doğum öncesi depresyon (n=101) arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışması, bir aracı olarak psikolojik dayanıklılık ile, olumsuz çocukluk deneyimlerinin depresyon üzerindeki etkisinin artık anlamlı olmadığını bulmuştur. İlginç bir şekilde, Poole, Dobson ve PuschKanada'daki 3509 birinci basamak hastasıyla yaptığı geniş kesitsel çalışma, çocukluk ihmal ve istismarı öyküsü olan yetişkinler arasında daha yüksek psikolojik dayanıklılığın daha düşük depresyon semptomolojisi ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Toplam çocukluk ihmal ve istismar puanları, daha büyük depresyon belirtileri ile anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkiliyken, aracılık analizleri, bu ilişkinin, yüksek düzeyde dirençli olanlara kıyasla, düşük dirençli katılımcılarda daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular birlikte, daha

yüksek psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, çocukluk döneminde önemli sıkıntılar ve travma yaşayan bireyler arasında depresyona karşı tampon görevi gören koruyucu bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı zayıf ruh sağlığına karşı potansiyel bir koruyucu faktör olarak vurgulayan benzer bulgular, insan kaynaklı afetler (terör saldırıları, nükleer santral felaketleri) ve doğal afetler (depremler, tsunami, orman yangınları) sonrasında hayatta kalanların dayanıklılık çalışmalarında gözlemlenmiştir. Örneğin, üniversite öğrencileriarasında Eylül 2011'de Amerika Birleşik Devletleri'ne yapılan terör saldırılarının öncesinde ve sonrasında yapılan ileriye dönük bir çalışma, kriz öncesi psikolojik dayanıklılığın depresif semptomlarındaha sonraki gelişimi üzerinde tampon etkisi olduğunu bulmuştur (Fredrickson ve diğ.,2003).İlginç bir şekilde araştırmacılar, saldırıların ardından yaşanan olumlu duyguların (dayanıklılıkla ilişkili ve genellikle bir "direnç kaynağı" olarak görülen) bu ilişkiye aracılık ettiğini bulmuşlardır.Bu durumtravma ve kriz sonrasındaki olumlu duyguların, dirençli insanları depresyona karşı tamponlamaya hizmet edebileceğini düşündürmektedir.Bir başka prospektif çalışma, Mart 2011'de Japonya'nın Fukushima kentindeki Hirono'da deprem, tsunami ve ardından gelen nükleer felaketten kurtulanlar arasında psikolojik dayanıklılığın zihinsel ve fiziksel sağlık üzerindeki yordayıcı rollerini incelemiştir (Kukihara, Yamawaki, Uchiyama, Arai ve Horikawa, 2014).Bu doğal felaketin yıkıcı etkisi, İkinci Dünya Savaşı'nın sona ermesinden bu yana Japonya'da en yıkıcı felaket olarak görülmektedir.Sonraki Fukushima nükleer santral felaketi, 1986'daki Çernobil nükleer kazasından bu yana en büyük felakettir. Araştırma kapsamında afet etkisinden dokuz ay sonra hayatta kalan 241 kişiden veri toplanmıştır. Regresyon analizleri, yüksek psikolojik dayanıklılığın daha az depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtisi, daha iyi fiziksel işlevsellik, daha iyi genel sağlık, daha fazla canlılık ve daha iyi sosyal işlevselliği yordadığını ortaya koymuştur. Ayrı bir analizde, araştırmacılar daha sonra "yüksek" psikolojik dayanıklılık düzeylerine kıyasla "düşük" psikolojik dayanıklılık düzeylerini bildiren hayatta kalanlar arasındaki farklılıkları incelemişlerdir. Çalışma, "yüksek" grubun "düşük" gruba kıyasla daha az depresyon ve TSSB belirtisi gösterdiğini ve genel sağlık durumunun iyi olduğunu ortaya koymuştur. Düşük psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığı üzerindeki etkisi henüz ayrıntılı olarak incelenmemiş olsa da yeni mezun 386 sağlık görevlisi arasında yakın zamanda yapılan ileriye dönük bir çalışma, başlangıçta düşük psikolojik dayanıklılığın 2 yıllık takipte bir majör depresyon atağı geçirme riskini yordadığını göstermiştir (Wild, Smith, Thompson, Bear, Lommen ve Ehlers, 2016).

Tüm bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın ölçülebilir bileşenlerinin stres, travma ve kaygının olumsuz etkilerini hafifletmede önemli bir koruyucu rol oynayabileceğini göstermektedir.

2.10. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili olarak yapılan çalışmalar genel olarak bireylerin risk karşısında uyum göstermeleri üzerine odaklandığı görülmektedir. Ulusal ve uluslararası alanda kavram ile ilgili çalışmaların özellikle 2000'ler sonrasında arttığı gözlemlenmektedir. İkizer (2014) 2011 Van depremini yaşayan bireylerde psikolojik dayanıklılıkla ilişkili faktörleri karma desen bir çalışmada araştırmıştır. Nitel çalışmada psikolojik dayanıklılık algılarını araştırmak için Van'da 51 depremzedeyle görüşülmüştür. Analizler, dindarlık, ekonomik kaynaklar, sosyal ağlar/ilişkiler, sağlık ve olumlu kişilik özelliklerinin hayatta kalanlar tarafından psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olarak algılanan en belirgin faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Nicel çalışma ise, hayatta kalan 360 kişiden oluşan bir örneklemde stresle başa çıkma yeteneği ile ölçülen düşük travma sonrası stres seviyeleri ve yüksek dayanıklılık seviyeleri ile tanımlanan psikolojik dayanıklılık ile ilişkili faktörleri belirlemeyi amaçlamıştır. Katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının dindarlık, iyimserlik, yaşam doyumu, başa çıkma, öz-yeterlik, nevrotiklik ve dışa dönüklük düzeyleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ekşi, Boyalı ve Ümmet (2019) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılığın, spiritüel iyi oluş ve yaşamda anlamın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir.

Mustafaoğlu-Çiçek (2019) Türkiye'de otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuğa sahip anne babaların psikolojik dayanıklılık kavramı içinde yaşadıkları deneyimleri araştırmak ve anne babaların psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen faktörleri ortaya çıkarmak amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Sonuçlar, ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça daha az depresyon, kaygı ve stres yaşadıklarını göstermiştir. Ayrıca, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olan ebeveynlerin, olumlu yeniden değerlendirme ve olumlu yeniden odaklanma gibi bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğiliminde olduğuna işaret etmiştir. Yine bulgular, felaketleştirme ve başkalarını suçlama eğilimi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin düştüğünü göstermiştir. Son olarak anne babaların psikolojik dayanıklılıkları ile eğitim düzeyleri ve aile gelirleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Doğru-Çabuker (2021) pozitif psikoterapiye dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası gelişimine etkisini incelemiştir. Araştırma travma öyküsü olan 26 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, pozitif psikoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası gelişim düzeylerinin son test ve izleme testi puanlarının ön test testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Şahin ve Türk (2021) bilişsel-davranışçı grup psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık, akılcı olmayan inançlar ve iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla lise öğrencileri ile deneysel desende araştırma gerçekleştirmiştir. Uygulama sonucunda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde artış ve akılcı olmayan inanç düzeylerinde azalma olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer yandan uygulama öncesi ve sonrasında öğrencilerin öznel iyi oluşlarında bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir.

Killgore, Taylor, Cloonan ve Dailey (2020) Bazı bireylerin COVID-19 pandemisi sürecinde diğerlerine göre olumsuzluklara karşı psikolojik olarak neden daha dayanıklı olabildiğine yönelik çalışma gerçekleştirmişlerdir. Sokağa çıkma yasağı çabalarının ilk haftalarında daha fazla psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunabilecek faktörleri belirlemek için 1.004 yetişkinden dayanıklılık, psikolojik sağlık ve günlük davranışlarını belirlemeye yönelik tarama deseninde bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Katılımcıların tümünün daha önceki çalışmalarda görülen psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının altında puanlar aldığı bulunmuştur. Diğer yandan daha sık dışarı çıkan, daha fazla egzersiz yapan, aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişilerden daha fazla sosyal destek alan, daha iyi uyuma ve daha sık dua etme eğiliminde olan bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Batan (2016) psikolojik dayanıklılık, dini başa çıkma ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ve etkileşimi incelemek amacıyla yetişkin bireylerle çalışma gerçekleştirmiştir. Bulgular, olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullanma eğiliminin bireyleri psikolojik olarak daha dayanıklı hale getirdiğini ve bunun da onları yaşamlarından daha fazla doyuma ulaştırdığını göstermektedir. Aracılık analizleri göre pozitif dini başa çıkmanın, psikolojik dayanıklılığın olumlu yönde etkileyerek yaşam memnuniyetini artırdığını ortaya koymuştur.

Arslan (2015) ortaokul ve lise ergenlerinde psikolojik dayanıklılığıyordamada benlik saygısı, öz-yeterlik ve olumlu duyguların rolünü araştırmıştır. Araştırmaya katılan 476 ergenden elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılığın; öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bozdağ (2020) COVID-19 pandemisi sırasında bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemeyi amaçlayan yetişkinlerle bir araştırma yapmıştır. Araştırma bulguları depresyon ve anksiyetedüzeyi düşük olan ve COVID-19'a karşı sıkı önlem alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular psikolojik dayanıklılığın, pandemi sırasında depresyon ve anksiyete gibi sorunların önlenmesinde etkisinin olabileceğini desteklemektedir. Benzer şekilde Riehm ve diğ. (2021) COVID-19 salgını sırasında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik sıkıntı belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 6008 yetişkinle araştırma gerçekleştirmişlerdir. Psikolojik dayanıklılık seviyeleri yüksek grubun aksine, düşük ve normal dayanıklılık gruplarındaki katılımcılar, pandeminin ilk aylarında kaygı ve depresyon belirtilerini daha fazla yaşamışlardır. Erkekler, orta yaşlı yetişkinler ve yüksek lisans derecesine sahip yetişkinlerin yüksek psikolojik dayanıklılık seviyesine sahip olduğu diğer yandan yoksulluk sınırının altında yaşayan yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar ekonomik gelirin psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Ülker-Tümlü ve Recepoğlu (2013) akademik personelin psikolojik dayanıklılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için tarama deseninde yaptıklarıçalışmada, yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı, pozitif bir ilişki bulmuştur. Ayrıca, üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, diploma, hizmet yılı ve üniversitedeki hizmet yılı açısından anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Akdoğan ve Yalçın (2018) lise öğrencilerinin çatışma çözme davranışı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini nasıl etkilediği konusunda tarama deseninde araştırma gerçekleştirmişlerdir. Sonuçlar, psikolojik dayanıklılığın alt ölçekleri olan aile desteği, akran desteği, okul desteği, mücadele belirleme ve uyum sağlamanın ve öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur.

Eli, Zhou, Liang, Cheng, Wang, Huang, Xuan ve Liu (2021) çocuk ve ergenlerle yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılığın olumlu sosyal davranış ve depresyon arasındaki

ilişkilerde önemli bir rol oynayabileceğini, çocuklar ve ergenler arasında depresyonun önlenmesi ve müdahale edilmesi için psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesinin gerekli olduğunu ortaya koymuştur. Canale, Marino, Griffiths ve Scacchi (2019) algılanan stres, çevrimiçi oyun oynama ile psikolojik dayanıklılık arasındaki potansiyel ilişkileri incelemek yetişkinlerle tarama deseninde araştırma gerçekleştirmiştir. Bulgular algılanan stresin, daha yüksek internet oyun bozukluğu puanları ile ilişkili olduğu diğer yandan psikolojik dayanıklılığın daha düşük internet oyun bozukluğu puanları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar yüksek algılanan stres ve daha düşük psikolojik dayanıklılık düzeyinin, yüksek oyun saatleriyle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

Ertekin-Pınar, Yıldırım ve Sayın (2018) ebe adaylarının psikolojik dayanıklılık, özgüven ve problem çözme becerilerinin incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada, katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve özgüven düzeyleri arttıkça problem çözme becerileri arttığını ayrıca özgüven arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığını saptamışlardır.

2.11. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma

Bilişsel-davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma, depresyondan anksiyete bozukluklarına ve yakın zamanda kişilik ve psikotik bozukluklara kadar birçok alanda etkili olduğu gösterilen, deneysel olarak doğrulanmış bir psikolojik danışma şeklidir (Beck ve Weishaar, 2011). Geleneksel olarak, bilişsel-davranışçı yaklaşım odaklı psikolojik danışma bireysel bir formatta tanımlanmış ve uygulanmıştır. Bununla birlikte, Beck, Rush, Shaw ve Emery (1979) tarafından depresyon tedavisine ilişkin orijinal, bir grup formatının kullanımını tanımlanmıştır. Grup yaklaşımının bu keşfinin nedenleri "Belirli bir süre içinde eğitimli profesyonel danışmanlar tarafından bireysel olarak tedavi edilebilecek olandan daha fazla danışan tedavi edilebilir." şeklinde belirtilmiştir (Hollon ve Shaw, 1979). Bazı araştırmacılar, danışmanların zamanı açısından, grupların bireysel psikolojik danışmaya kıyasla % 50'ye kadar daha fazla verimlilik sunduğunu bulmuşlardır (Morrison, 2001). Bilişsel-davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma, ilk kez 1970'lerin sonlarında önerildiğinde verimlilik bir faktör olabilirdi ancak o zamandan beri sağlık hizmetlerinde maliyetlerin dikkate alınması çok önemli hale gelmiştir. Etkinlik ve maliyet-etkililiğe dayalı grup yaklaşımının gözle görülür başarısı, zaman içinde bu modalitede daha fazla bozukluğun iyileştirilmesinin muhtemel olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, grup yaklaşımı için özel

olarak tasarlanmış yöntemleri iyileştirmeye ve geliştirmeye devam etmek önemlidir. Neyse ki, çoğu dikkatle tasarlanmış etkinlik çalışmalarına dayanan çok sayıda grup protokolü artık literatürde mevcuttur. Depresyon, panik, obezite, yeme bozuklukları ve belirli popülasyonlarda çalışma dahil olmak üzere çeşitli bozukluklar için bir yaklaşımlar koleksiyonu da yayınlanmıştır (White ve Freeman, 2000).

Çeşitli bozukluklara yönelik grup yaklaşımlarının başarısına ve mevcudiyetine rağmen, BDYOGPD ile ilgili literatürde bir takım önemli eksiklikler bulunmaktadır. Grup protokolleri bireysel müdahale tekniklerine dayanma eğiliminde olduğundan, bu tür protokollerin bilişsel davranışçı tekniklerinin ilke ve stratejilerinin çok özel öğretiminin bireyler topluluğuna uyarlanmasını vurgulama eğiliminde olması anlaşılabilir bir durumdur. Bununla birlikte, bu aynı zamanda, bu tür stratejilerin etkileşimli, gelişen bir gruba teslim edildiği gibi basit gerçeğe çok az ilgi gösterilmesine neden olabilir. Bazı araştırmacılar, BDYOGPD'nin benzersiz terapötik fırsatlar sunduğunu kesinlikle kabul etmişlerdir. Örneğin, depresyon ve sosyal fobiye yönelik BDYOGPD, danışanların başkalarının yaptığı bilişsel hataları kendi yaptıkları hatalardan daha kolay tanıyabileceğini ve bir grubun, bireysel psikolojik danışmada mümkün olandan çok daha fazla düşünce ve duygu arasındaki bağlantı örneği üretebileceğini vurgulamaktadır (Heimberg, Salzman, Holt ve Blendell, 1993).

En açık şekilde ifade etmek gerekirse, BDYOGPD kendini kanıtlamış teknikler müdahale olarak görülür ve grup sadece bu tekniklerin dağıtım sistemidir. Grupla psikolojik danışma literatüründe grup sürecinin kendisi bir müdahaledir. Bu bakış açısını özetleyen Burlingame, MacKenzie ve Strauss (2004), geleneksel grup yaklaşımında, grubun değişimin aracı olduğu ve üyeden üyeye bu inancın desteklediği, grubun kişilerarası ve etkileşimsel iklimine yüksek değer verildiğini belirtmişlerdir. Gerçekten de grupla psikolojik danışma alanındaki belki de en kapsamlı bakış açısı Yalom (1995) tarafından sunulmuştur. Yalom, grupların sunduğu ilgili dokuz terapötik faktörü ve bunların her birinin grup ortamında değişim yaratmak için nasıl teşvik edilebileceğini açıklamıştır. Bu faktörler; umut aşılama, evrensellik, bilgi verme, fedakârlık, düzeltici teslimiyet, kişiler arası öğrenme, sosyalleşme tekniklerinin gelişimi, taklitçi davranış, grup uyumu ve katarsis şeklindedir. Bu faktörlerin her birinin benzersiz bir şekilde önemli olduğu ve hemen hemen her tür terapötik grupta az ya da çok mevcut olduğu görülmektedir. Diğer yandan, Burlingame ve diğerleri (2004), bu çalışmayı genişleten tamamlayıcı teorik model sunmuşlardır.

George Herbert Mead (1934), sosyoloji bölümlerinde eğitim görmüş sosyal psikologlar üzerinde büyük etkisi olan bir teori olan sembolik etkileşimciliğin öncülerindendir. Teori, sembollerin rolünü ve bireyin durumun tanımını" vurgular. Semboller aracılığıyla insanlar düşüncelere giden bir yol yaratır veya davranışlar, daha sonra birbirini etkileyen bir dizi duygu ve düşünceyi doğurabilir (Lazarus, 1997).

Bazı BDYOGPD araştırmacıları, önce düşüncelere odaklanan, daha sonra duygulara neden olduğu görülen ve bu da davranışları belirleyen daha doğrusal bir yaklaşımı tercih etmişlerdir. Böylelikle uygulayıcı, kendi deneyiminde hangi yaklaşımın (yani çok yönlü veya doğrusal) daha iyi çalıştığını keşfetmeye ve neyi tercih ettiğini görmek için çeşitli terapötik durumlarda deneyler yapmaya teşvik edilmiştir (Suls, Tesser ve Felson, 2000).

Bilişsel modelin önemli bir anlamı, bilişsel davranışçı yaklaşımın temelde fenomenolojik bir yaklaşım olmasıdır (Mahoney, 1991). Danışanlar ve danışan, her bireyin kişisel deneyimini an be an takip etmeye çalışır. Fenomenoloji, bir olayın evrensel doğasını çoğu veya tüm insanlar tarafından kabul edileceği gibi görmeye çalışan bir yaklaşımdan ziyade, bir deneyim fenomeninin bir bireyde nasıl kaydedildiğini ifade eder. Karşılıklı anlayışla, ortaya çıkan şimdiki zamana sabit bir odaklanma vardır. Bu, geçmiş ve geleceğin bir şekilde önemsiz sayıldığı anlamına mı geliyor? Tam olarak değil ancak geçmiş ve geleceğin sürekli olarak şimdiki andan süzüldüğü görülmektedir. Bu nedenle, uygun klinik zamanlamayla, bilişsel davranışçı yaklaşımı benimseyen terapist şöyle diyebilir: "Az önce o anıya dokunduğunuzda hangi ani düşünceler tetiklendi?" Terapistin bu fenomenolojik yaklaşımının özü, Beck'in (1976) bilişsel araştırma olarak adlandırdığı "Şu anda aklınızdan neler geçiyor?" favori klinik sorusunda yakalanmıştır.

Anlık düşünce, duygu ve davranışların altında bireyin koşullu inançları yatmaktadır (Beck, 1995). Bunlar, bir kişinin dünyadaki neden-sonuç ilişkilerini anlamlandırdığı eğer-o zaman ifadeleridir. Bazı koşullu inançlar açıktır: "Sokağa bakmadan çıkarsam, araba çarpabilir." Diğer koşullu inançlar her birey için daha kişiseldir. Örneğin, bir kişi, "Kendi adıma konuşursam fikirlerim genellikle dinlenir" diye öğrenmiş olabilir. Başka bir kişi, "Benim için önemli olan bir şey için tavır alırsam, eleştirilir veya aşağılanırım" beklentisini geliştirmiş olabilir. Açıkçası, ilk bireyin koşullu inançları, onu iddialı ve kendinden emin olmaya yönlendirecektir; ikinci kişininkiler ise onu uysal ve pasif olmaya yönlendirebilir.

Bilişsel model, herkesin bir ömür boyu öğrenilmiş ve biriktirilmiş bir dizi koşullu inanca sahip olduğunu kabul eder. Bu inançlar esasen bir yaşam programı ya da dünyayı anlamlandırmaya çalışan bir dizi kural oluşturur (Suls ve diğ.,2000).

Grupla psikolojik danışma, koşullu inançları keşfetmek için mükemmel bir ortamdır çünkü birden fazla kişi, her bir kişinin yaşamının altında yatan kuralları ortaya çıkarmak için birlikte çalışır. Grupla psikolojik danışma boyunca, grup lideri bu koşullu inançları gün ışığına çıkarmaya çalışır, danışanların hipotezlerini test etmelerine yardımcı olur, hangilerinin geçerli ve korumaya değer, hangilerinin tamamen değiştirilmesi veya terk edilmesi gerektiğini belirlemeye çalışır (Clark, 1989). Danışanların günlük bazda yaptıkları tüm bu küçük tahminler, hipotez olarak adlandırılır. Grupla psikolojik danışma, danışanların oluşturdukları hipotezlerin farkında olmalarına ve daha sonra gelecekteki olayları ne kadar doğru tahmin ettiklerine göre hangilerinin doğru olduğunu belirlemelerine yardımcı olmayı amaçlar. Bir danışan, hipotezin geçerliliğinin kanıtlanıp kanıtlanmadığını belirlemek için kasıtlı olarak bir durum kurarak bir hipotezi test edebilir. Örneğin, utangaç bir danışan, açılırsa etrafındaki insanlar tarafından görmezden gelineceğine inanıyordu. Diğer danışanların desteğiyle, bu hipotezi grup içinde konuşarak ve aldığı tepkileri değerlendirerek test etmeye karar verdi. Beklentinin aksine, insanların onun söyleyecekleriyle ilgilendiğini gördü. Böylece, açılmanın kendisinin görmezden gelinmesine yol açacağı hipotezini test ederek, belirli destekleyici ortamlarda (terapi grubu gibi) daha olumlu bir cevap almayı umabileceğine dair alternatif bir hipotez oluşturabildi. Bununla birlikte, grup dışında kimsenin onu gerçekten dinlemeyeceği beklentisi hâlâ yerindeydi. Bu, günlük yaşamında grupta başlattığı gibi açılmayı deneyebileceği durumları ve ilişkileri seçerek hipotezini test ettiği bir sonraki alan oldu. Daha sonra, kendisiyle tahmin ettiğinden daha fazla ilgilenen tanıdıkların olduğunu keşfetti ve onlarla gerçek dostluklar geliştirme olasılığını açtı. Bu adım adım süreçte, danışan eski hipotezlerini tanımladı, onları test etti, neyin yanlış olduğunun farkına vardı ve sonraki tahminlerini yeni bilgilere göre değiştirdi. Ortaya çıkan hipotezler, onun için daha tatmin edici deneyimlere ve kişilerarası dünyasına daha uyumlu bir yaklaşıma yol açtı (Suls ve diğ., 2000).

Bu koşullu inançların altında, bilişsel model, temel inançlar olarak adlandırılan kavramı yerleştirir. Bunlar, bir bireyin kendisini gördüğü temel yollardır. Bunların iki alanda kümelendiği görülmektedir. Birincisi; “Birey ne ölçüde sevilmeye muktedirdir?” İkincisi “Birey hayatın zorluklarıyla yüzleşmede ne kadar yetkindir?” dir. Bu temel inançlar, yaşam

deneyiminin birikiminden ve her bireyin olup bitenleri nasıl anlamlandırdığından kaynaklanır. Örneğin, depresif bir danışanın temel inançları “Sevimli değilim çünkü her zaman terk edildim” şeklinde olabilir. Doğal olarak bu inanç, danışanın günlük deneyimini karartacak ve mevcut ilişkilerini zorlayacaktır. Endişeli bir danışan, kaygıda yaygın olarak görülen kaçınma modelini güçlendiren, "Gelecekteki tehditlerle başa çıkamam" gibi temel bir inanca sahip olabilir (Burns, 1980).

Bireyler genellikle sevilebilirlikleri ve yeterlilikleri konusunda olumlu ve olumsuz temel inançların bir kombinasyonuna sahiptir. Psikolojik danışma hedefleriyle tutarlıysa, terapötik süreç, her danışanın mevcut yaşamında etkili oldukları temel inançları araştırır. Bu, anlık düşüncelerden, duygulardan ve davranışlardan koşullu inançlara ve temel inançlara doğru aşağı oku takip eder (Beck, 1995). Aşağı ok yöntemini izleyerek, terapist belirli bir inancın altında yatan varsayımları keşfetmeye yardımcı olur. Örneğin, bir danışan işyerinde bir dinleyici kitlesine sunum yapma kaygısıyla kendini yetersiz olmuş halde bulmuştur ve aşağı ok yöntemi, "İnsanların önünde bir hata yaparsam aptal olduğumu düşünürler" koşullu inancını ortaya çıkarmıştır. Ardından, dinleyicilerinden birinin yanlış bir şey söylemiş olabileceğine dair tek bir izlenimi varsa, bu düşüncenin diğer herkesten gelen tüm olumlu tepkileri tamamen geçersiz kılacağına inandığını ortaya çıkarmıştır. Daha fazla keşfetmek, çocukluğunda gelişen ve son derece başarılı profesyonel kariyerine rağmen devam eden yetersizliğine ilişkin kendi temel inançlarını daha da su yüzüne çıkarmıştır. Psikolojik danışma; bu inançların bağlantılarını aydınlatmak için aşağı oku kullanarak, onun sunumunda daha rahat hissetmesine yardımcı olurken aynı zamanda derin yetersizlik duygularını ele almasına yardımcı olacak yöntemleri entegre edebilir. Olumsuz inançları tamamen ortadan kaldırmak genellikle mümkün değildir. Kökenleri muhtemelen bireyin hayatındaki önemli olaylardadır ve kişinin mevcut kimliğinde silinmez bir iz bırakırlar. Bireyin ayırt edici niteliklerine önemli ölçüde katkıda bulunan bu temel inançlar, mümkün olsa bile ortadan kaldırılmamalıdır (Suls ve diğ.,2000).

Bununla birlikte, psikolojik danışma bilişsel yeniden yapılandırmaya yardımcı olabilir (Meichenbaum, 1974). Bu, danışanın kendisini ve dünyasını kendisine tanımlayan inançlar dizisini değiştirmesine yardım etmeyi içerir. Bu süreçte birey tipik olarak artık geçerli veya yararlı olmadığı kanıtlanan belirli eski inançları geride bırakır. Kişiyi dar bir şekilde tanımlayan belirli katı (genellikle olumsuz) inançlara bağlı kalmaktan ziyade, farklı

durumlarda kendisi hakkında çeşitli farklı inançlara sahip olabilecek esneklik göstermeye çalışır. Örneğin, "İnsanlara ne söyleyeceğimi asla bilemem" şeklindeki katı bir inanç, "Birini tanıyana kadar sessiz kalabilirim ama rahat olduğumda oldukça iyi bir mizah anlayışım var" şeklinde yeniden yapılandırılabilir. İnançları yeniden yapılandırmanın terapötik süreci, danışana olumlu sonuçların ilk elden deneyimini verir, böylece psikolojik danışma bittikten sonra bunu kendi başına sürdürmeyi öğrenir. İnançları inceleme ve değiştirme süreci devam eder. Bir kişi, hangi inançların en güçlü olduğu, arzu ettiği duygu ve davranış türlerini destekleyenler konusunda seçim yapabilir. Psikolojik belirtiler neredeyse her zaman olumsuz temel inançların üstünlük kazandığı anlamına gelir. BDYOGPD, üyelerin olumsuz inançların etkisini azaltmasına ve daha ödüllendirici olan güncel yaşam deneyimleri geliştirmesine yardımcı olur (Suls ve diğ.,2000). Bu süreçte, sevildiğini hissetmeye ve yetkin olmaya ilişkin gerçek deneyimlere dayanan olumlu inançlar oluşturulabilir.

2.10.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışmada Genel Olarak Kullanılan Yöntemler

Aşağıda, BDYOGPD yaygın olarak kullanılan bazı yöntemler bulunmaktadır. Verilen yöntemler kapsamlı bir liste olmayı amaçlamamakla birlikte genel bir bilgi olarak verilmektedir.

2.10.1.1. Otomatik Düşünce Kaydı

Otomatik düşünce kaydı, belirli bir anda, genellikle bir sıkıntı yaşandığında, düşünceleri, duyguları ve davranışları belirleme sürecinde danışanlara rehberlik eden yazılı bir alıştırmayı ifade eder. Bazen işlevsiz bir düşünce kaydı veya basitçe bir düşünce kaydı olarak adlandırılan bu teknik en sık kullanılan araçlardan biridir. Bu teknik, danışanlara, acil bir durumda neyin tetiklendiğini özellikle görmeleri için farkındalık kazanmaya çalışır. Uygun şekilde odaklanmış farkındalık, uyum sağlayan tepkiye yol açma eğiliminde olduğundan, otomatik düşünce kaydının kendisi, odaklanma ve yeniden odaklanmanın klinik müdahale yöntemi haline gelir. Böylelikle, daha fazla odaklanma ve yeniden odaklanma yeteneği kazanarak, danışanlar genellikle, kendi zihinleri üzerinde hiçbir kişisel etkiye izin vermeyen, rahatsız edici durumların ve rahatsız edici düşüncelerin odaklarına hükmettiği zamana kıyasla, gelişmiş bir öz-düzenleme duygusu yaşarlar. Odaklanmada, danışanlar kendi kişisel deneyimlerinde neler olup bittiğini izlerken farkındalık kazanmayı öğrenirler. Danışanlar, bu

bakış açısından, yeniden odaklanmada, tetikleyici durumlara yapıcı tepkileri daha iyi görebilir ve aynı zamanda işlevsiz düşünceleri değiştirmeye başlayabilirler. Grup lideri genellikle danışanlara seans sırasında otomatik düşünce kaydını tamamlamayı öğretir. Bu, beceri geliştirme alıştırmasıdır ve grupla psikolojik danışmanın psikoeğitimsel doğasını yansıtır (Suls ve diğ.,2000).

Üyeler genellikle günlük sorunlarıyla ilgilenmek ve oturumlar arasındaki ev ödevi sırasında yeni deneyimleri kaydetmek için düşünce kayıtlarını kullanırlar. Grupla psikolojik danışmada düşünce kayıtları benzersiz avantajlar sunar. Grup oturumunun başında kontrol yaparken, üyeler grubun dışından bir deneyimi ilişkilendirmek için canlı bir araç olarak düşünce kayıtlarını paylaşabilirler. Ayrıca, düşünce kaydı üyelere iletişimlerini kolaylaştıran ortak bir klinik dil öğretir. Düşünce kaydı Beck, Rush, Shaw ve Emery(1979)'nin çalışmasından kaynaklanmaktadır ve yaklaşımının ayırt edici özelliği olmaya devam etmektedir. Bir danışana bir düşünce kaydının nasıl tamamlanacağını öğretmenin en iyi kaynaklarından biri, süreci birçok klinik örnekle adım adım açıklayan Greenberger ve Padesky (1995) tarafından sağlanmıştır. Hazırladıkları kılavuz, danışanların otomatik düşünce süreçlerini kaydetmeleri, alternatifve dengeli düşünmeye yönelik çalışmaları için bir çalışma kitabı olarak kullanılabilir.

2.10.1.2. Düşüncelere Meydan Okumak

Bilişsel davranışçı yaklaşımlar danışanlara, özellikle semptomlar ve uyumsuz davranışlarla ilişkili olan düşüncelerine meydan okuma sürecinde rehberlik eder. Kişinin kendi düşüncesine meydan okuma yöntemi, tümevarımsal analizin altta yatan varsayımları yüzeye çıkardığı ve onları rakip varsayımlara karşı test ettiği Sokratik sorgulamaya geri döner. Düşüncelere meydan okuma süreci genellikle uyumsuz inançları destekleyen çeşitli bilişsel çarpıtmaların farkına varılmasını sağlar. Bu çarpıtmalar, kendine özgü anlamlar ve hatalı mantık kuralları içeren kalıcı düşünce kalıplarıdır. Örneğin, ikili düşünme, genellikle birbiriyle tamamen çelişen ve yalnızca en uç terimlerle ifade edilen dar bir sonuç yelpazesi üretir (Beck, Davis ve Freeman, 1990). Zorlukların eleştirel veya olumsuz olarak algılanmaması için terapistin danışanlarla yeterli bir işbirliği ilişkisine sahip olması gerekir. Empati, ne zaman meydan okunup okunmayacağını bilmek için çok önemlidir. Beck (1995), "Otomatik Düşünceleri Değerlendirmek" başlıklı çalışmasında bu sürecin ayrıntılı bir açıklamasını yapmıştır. Albert Ellis, danışana irrasyonel düşüncesine meydan okumayı

öğrettiği benzer bir yöntemi tanımlamıştır (Walen, DiGiuseppe ve Dryden, 1992). Düşünceleri iyi veya kötü olarak tanımlamanın aksine, bilişsel davranışçı yaklaşımlar grup üyelerini diğerlerine kıyasla belirli varsayımların avantaj ve dezavantajlarını düşünmeye zorlayabilir.

2.10.1.3. Ruh Hali İzleme

Bu teknik danışanlardan ruh hallerini düzenli olarak derecelendirmelerinin istendiği basit bir davranış yöntemidir. Çoğu zaman bu teknik, depresyon yaşayan danışanlarda kullanılır ancak endişeli ve manik ruh hali olan danışanlar için de kullanılabilir (McKay, Davis ve Fanning,1997). Bu yöntem hem danışanlara hem de terapiste danışanın ruh halleri ve uzun vadeli eğilimleri hakkında genel bir bakış sağlar. Ayrıca, genel kalıptan öne çıkan anormal olayları tanımlamaya da yardımcı olur. Duygudurum bozukluğu olan danışanlar ruh halleri hakkında hem genel hem de olumsuz olma eğiliminde olduklarından, ruh hali izleme yöntemi, ince değişiklikleri ve ilerleme noktalarını görmelerine yardımcı olabilir. Küçük iyileştirmeler görünür hale getirilir. Duygudurum izlemenin sonuçları, terapötik etkiyi belirlemek için işlev öncesi ve sonrası ölçümleri olarak sonuç çalışmaları sürecine katkıda bulunabilir. Danışanlar, "kendimi iyi hissediyorum" veya "kötü hissediyorum" gibi kaba bir hisle karakterize edilen ikili düşünceye kıyasla, günlük ruh halindeki hafif değişimlere dikkat ederek deneyimlerinin sürekliliğini değerlendirmeyi öğrenirler. Tedavinin sona ermesinden sonra, sürekli ruh hali izleme, potansiyel tehlikenin erken uyarı işaretlerini sağlar. Bilişsel davranışçı yaklaşımlarda duygudurum izlemenin en eksiksiz yolu Beck Depresyon Envanteri'dir (Beck ve Steer, 1987). Bu envanter, danışanların puanlarını örneklerle karşılaştırmalarına ve psikolojik danışma boyunca çoklu değerlendirmelerle depresyonlarını değerlendirmelerine izin verir. Danışanların ruh hallerinin gerçek araştırma ölçütlerine doğrudan erişmesine izin vermek, psikolojik danışmanın işbirlikçi ilişkisinde paylaşılan deneycilik duygusunu güçlendirir. Grup üyeleri tarafından gözden geçirilen envanter puanları, gruba dahil olan herkesin depresyonunu azaltmada nasıl bir performans gösterdiğini düşünmeye teşvik eder. Ampirik düşünmek, bir duruma sanki bir deneymiş gibi yaklaşmak demektir. Grubun üyeleri, kendi terapötik gelişimlerini denemek için uygun koşulları oluşturmakla ilgilenen bilim adamları gibi işbirliği yapmayı öğrenirler (Suls ve diğ.,2000).

2.10.1.4. Uyarılma Hiyerarşisi

Bu, anksiyete tedavisinde temel bir yöntemdir. Uyarılma hiyerarşisi ilkesi, genel terapötik çalışmalarda diğer tüm tekniklerden daha geniş bir şekilde uygulanmıştır. Danışanlar, kendilerini endişeli hissetmelerine neden olan çeşitli uyaranları belirlemeleri ve onları en az tehdit ediciden en çok tehdit edene doğru sıralamaları için yönlendirilir. Gruptaki danışanlar endişe tetikleyicilerinin kendi tanımlarını yazarlar. Daha sonra bu materyali sadece kişisel korkularını diğer üyelerle paylaşmak için değil, aynı zamanda her bir tetikleyicinin doğasını tam olarak belirlemek için birbirlerine okurlar (Barlow, 1993). Grup lideri danışanları, bu egzersiz sırasında fiziksel tepkilerinin farkında olmaya teşvik eder. Tetikleyiciler ve kaygı derecelendirmeleri tamamlandığında, danışanlardan en çok tehdit edici olandan en az tehdit edici olana doğru listelemeleri istenir. Her bireyin algılanan tehdit deneyiminin zengin bir klinik tablosu hiyerarşik biçimde ortaya çıkmaya başlar (Suls ve diğ.,2000).

2.10.1.5. Aktivite İzleme

Aktif izlemede, danışanlar belirli bir zaman dilimindeki genellikle bir haftadaki aktivitelerini yazarlar. Neredeyse her zaman, danışanların zamanlarının nereye gittiğine dair bazı sürprizler vardır (Bourne, 1995). Bu teknik, yalnızca günden güne daha fazla farkındalık yaratmak için bir araç olmakla kalmaz aynı zamanda her üyenin nerede ve nasıl değişiklik yapacağını belirlemesi için bir temel oluşturur. Aktivite izleme, doğal olarak, danışanın daha faydalı olacak şekilde zaman harcaması için kendisine hedefler koyabileceği aktivite planlamasına yol açar. İlerleme ani değildir genellikle bir şekillendirme ve ardışık yaklaşım sürecini içerir. Bir danışanın terapötik bir cevap geliştirmesine aşamalı olarak yardımcı olur. Bir danışan nadiren bu cevabı bir kerede öğrenir ancak büyük olasılıkla, her denemenin daha önce işe yarayanlar üzerine kurulduğu ve henüz işe yaramayanları çözmek için yeni bir girişim eklediği ardışık yaklaşımla fayda elde eder. Bu teknikteki en büyük değer, danışanlardan gün içinde saat başı etkinliklerde ustalıklarını ve zevklerini değerlendirmelerini istemekten gelmektedir (Suls ve diğ.,2000).

Bu kaydı psikolojik danışma sırasında incelemek büyüleyici olabilir. Bu alıştırmanın bir uzantısı olarak, bazen danışanların her güne yüksek ustalık deneyimi ve yüksek haz deneyimi için bir hedef belirleyerek başlamaları önerilebilir. Danışanlar beklentilerinin gerisinde kaldıkça başlangıçta hayal kırıklığı olabilir ancak terapist küçük ve ulaşılabilir hedefleri

desteklemeye devam ederek yardımcı olabilir. Psikolojik danışma, bu hedeflere neyin engel olduğunu daha iyi anlamak ve olumlu sonuçların nasıl alınacağını planlamak için kullanılabilir. Grup, her bireyin bunu kendi başına çözme denemelerini ve yanılmalarını azaltmak için modelleme yoluyla öğrenme sağlar. Persons (1989), aktivite izleme yöntemlerini daha ayrıntılı olarak tanımlamıştır. Bazen danışanlar veya terapistler tarafından bu alıştırmanın "önemsiz" görünebileceğine dair bir eleştiriye değinmiştir. Grup lideri, danışanların hayatlarındaki gerçek olaylarla aktivite izleme yoluyla ilgilenerek, aynı danışanların sorunları hakkında basmakalıp ya da gereksiz şekillerde konuşurken fark etmedikleri bir zenginlik ve nüans kalitesi getirmelerine yardımcı olabilir. Bir terapist, bir danışana aktivite izlemeyi denemeye etkili bir şekilde teşvik etmeden önce, aynı şeyi günlük yaşamında yapmayı düşünebilir. Terapist bu egzersizlerden kişisel fayda görürse, danışanlarının da aynı şeyi yaparak kazanabileceğini teşvik etme konusunda kendini daha iyi hissedecektir.

2.10.1.6. Problem Çözme

Danışanların, gerçekten doğru olsun ya da olmasın, problem çözme kapasitelerinin kusurlu olduğuna inanmaları muhtemeldir. Böyle bir inanç, özellikle endişeli bireyler arasında yerleşmiş görünmektedir. BDYOGPD, danışanlara günlük yaşamlarındaki sorunları ele alma ve çözümler bulma konusunda yapıcı bir deneyim vermek ister. Grubun ilk aşamalarında üyeler, problemlerinin gruptaki diğer insanlardan bir şekilde farklı olduğunu varsayma eğilimindedir. Grup birlikteliğinin gelişimi, üyelerin aynı sorunların çoğuyla mücadele ettiğinin kabulüne işaret eder. Grup, üyelerinin artık çalışmayan eski davranışlarını gözden geçirmeye ve hangi tepkilerin daha iyi uyum sağlayacağını belirlemeye çalışır. Problem çözmenin amacı bireysel tedavide de geçerli olsa da, grup BDT'nin uyarlanabilir tepkiler oluşturmak için alışılmadık derecede uygundur. Grup üyelerinin etkileşimi, alternatiflerin değerlendirilmesini daha muhtemel hale getirirken, bire bir tedavide yalnız bireyin bu aşamaya ulaşması muhtemelen daha fazla zaman alır. Üyeler olası çözümlerin nasıl üretileceğini birbirlerine model alır ve neyin işe yaradığını görmek için adımlar atar. Rol oynama ve provadan yararlanan grup, sadece fikirler hakkında konuşmak yerine deneyimsel öğrenme üretebilir (Suls ve diğ.,2000).

DZurilla ve Goldfried (1971) grup üyelerine öğretmesi kolay bir problem çözme yaklaşımı geliştirmiştir. Küçük bir uygulamadan sonra, danışanlar genellikle başlangıçta

kendilerine inandıklarından daha doğal problem çözme yeteneklerine sahip olduklarını fark ederler. Terapideki bu yeni başarılar, yetersizlik hakkındaki eski temel inançlarını yeniden gözden geçirme fırsatı sağlar. Grup üyeleri genellikle yapılandırılmış problem çözme yöntemlerini elde ederler ve grup içinde uyarlanabilir tepkilere daha özgürce katılırlar. Terapi, üyeler bu uygulamaları kendi bireysel yaşamlarında genelleştirdiğinde amacına ulaşır.

2.10.1.7. Rahatlama

Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı psikolojik danışmaların temel varsayımlarından biri, psikolojik danışmanın yalnızca konuşma alanında kalması durumunda aşırı derecede sınırlı olacağıdır. Birçok danışan, psikolojik sıkıntılarının bir parçası olarak fiziksel gerilimi deneyimlediğinden, terapistler gevşemeyi klinik bir beceri olarak öğretir. Pek çok danışan, gevşeme konusunda, bazen olumsuz olan, önyargılı fikirlere sahiptir ve bunların ele alınması gerekir. Gevşemenin basitçe "hiçbir şey yapmamak" olduğunu düşünebilirler ancak bedenlerini ele geçiren fiziksel stresi geçersiz kılmanın aslında öğrenilmiş bir beceri olduğunu bilmek faydalıdır (Suls ve diğ.,2000).

Gevşeme konusundaki klasik çalışma, Benson (1975) tarafından geniş bir teknik yelpazesi geliştirilerek yapılmıştır. Gevşemenin daha ince bir faydası, psikolojik danışmanın kendisi üzerindeki olumlu etkisidir. Danışanlar fiziksel rahatlamada ilerleme kaydettikçe terapötik çalışmaya daha açık olurlar. Bedenin katılığına psikolojik alanlardaki katılığın eşlik etmesi radikal bir fikir gibi görünmemektedir. Birey daha fazla fiziksel rahatlama yaşadığında terapinin sözel kısmının sıklıkla ilerleme kaydetmektedir.

Gevşemenin bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı psikolojik danışmaların ayrılmaz bir yönü olduğunu kabul etmek, ilgili fiziksel müdahaleler için de klinik bir gerekçe oluşturur. Çeşitli BDYOGPD etkinlikleri meditasyon, hipnoz ve egzersiz kullanır. Ancak özellikle ilgi çekici olan, bu ilkelerin imgelerle uygulanmasıdır. Bireyin zihinsel süreçlerinin yalnızca bir kısmı dil aracılığıyla kodlanır. Algı ve hafıza içeriğinin çoğu görsel biçimde saklanır. Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı psikolojik danışma, bu materyali, "Bu hafızayla hangi imgeleme ilişkilendirilir?" veya "O umutsuzluk hissini yaşamadan hemen önce zihninizde herhangi bir resim var mı?" gibi sorularla terapiye getirir. Görüntünün terapötik kullanımı, danışanın yalnızca dil yoluyla ulaşılamayan ilgili zihinsel deneyime erişmesini sağlar (Lazarus, 1981).

2.10.1.8. Risk değerlendirmesi

Herhangi bir anda, bir kişi o anda karşı karşıya olduğu göreceli tehdit veya güvenlik hakkında bir dizi belirleme yapar. Anksiyete veya panik sırasında, bir kişi felakete uğrama ve acil tehlikeyi aşırı terimlerle görme eğilimindedir. Genellikle bu risk değerlendirmeleri, bireyin farkındalığının dışında gerçekleşir. Terapist, bu risk değerlendirmesini, tanımlanabilir bir tetikleyicinin var olduğundan emin olarak danışanlarına önemli bir güvence sağlayabilir. Danışanlara geçmişlerinde sık sık "Ah, önemli değil- endişelenme" denilmiştir. Bu yaklaşım elbette işe yaramaz çünkü düzgün bir şekilde ele alınmamış tanınmayan tehdit kaynağı geride kalır. Bu nedenle danışanlar bu süreçte kendilerini gerçekten daha iyi hissetmezler, kendilerine ya da başka birine mantıklı gelmeyen bir tepki gösterdikleri için kendilerini sert bir şekilde yargılarlar (Beck, 1976).

Risk değerlendirmesi, grup danışanlarının ve terapistin tehdidin kökeninin gerçekte ne olduğunu görmelerine yardımcı olur. Ayrıca, risklerle başa çıkmak için danışanların kaynaklarının bir okumasını sağlar (Beck, Emery ve Greenberg, 1985). Risk, birey tarafından öznel olarak algılanan bir tehdit olarak tanımlanır. Bu kişinin gözünde, özsaygısı, fiziksel sağlığı veya sevdikleriyle ilişkileri gibi bir tür tehlike yaşar. Diğer insanlar onun riskini farklı şekilde değerlendirebilir ve bu bir terapi grubunda faydalı bir tartışma sağlayabilir. Kaynaklar, bir kişinin riskle başa çıkmak için kullandığı psikolojik nitelikleri ifade eder. Örneğin, bu onun kendine güvenini, çelişkili durumlarda iletişim becerilerini veya iyimser bakış açısını içerebilir. Birçok klinik durumda, danışanın risk duygusu yüksekken, bununla başa çıkmak için kendi kaynaklarına ilişkin değerlendirmeleri düşüktür. Bu yüksek risk/düşük kaynak formülü, kaygının bilişsel modelinin temel taşıdır. Terapi süresince danışanlar, daha gerçek bir risk ve kaynak duygusu kazanmak için yaşamlarının gerçek kanıtlarını incelerler. Mevcut risk değerlendirmelerini azaltırken, kişisel kaynakların değerlendirilmesinde de kazanç sağlarlar. Bundan sonra, gelecekteki zorlukların olasılıkları göz önüne alındığında, uygun bir risk-kaynak oranına ulaşma olasılıkları daha yüksektir. Risk ve kaynakların değerlendirilmesi, grup terapisinde uygulanan aydınlatıcı bir yöntem olabilir. Bir birey tarafından gruba kendi kendine zarar veren görüşler ifade edildiğinde, diğer üyeler, bireye ilişkin daha dengeli görüşlerine dayalı olarak riskler ve kaynaklar hakkında alternatif görüşleri paylaşabilirler. Grup, risk ve kaynaklar hakkında farklı bakış açılarının araştırılmasını destekler (Suls ve diğ., 2000).

2.10.1.9. Tedavi Protokolleri

Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışmaların ampirik temeli göz önüne alındığında, en iyi sonuçları üreten klinik yöntemleri bulmaya yönelik sürekli bir ilgi vardır. Terapistler, danışanlara en çok neyin yardımcı olduğunu belirlemek için yaklaşımlarını test eder. Zamanla belirli yöntemler, belirli problemlerle uğraşırken sürekli olarak olumlu sonuçlar ürettiklerini göstermiştir. Bu ampirik olarak doğrulanmış yöntemlerden sonraki mantıklı adım, yararlı olduğu kanıtlanmış tüm temel unsurları içeren entegre bir terapötik yaklaşımdır. Parçalardan bütüne doğru inşa edilen bu yaklaşıma tedavi protokolü denir. Tipik olarak, terapiste ve danışana bu yetenekleri geliştirmede rehberlik eden temel bir dizi klinik beceriyi bir araya getirir. Tipik olarak psikolojik danışmada bir ilerleme vardır, sürecin başlangıcı, ortası ve bitişi ile ilgili ayrı sorunları ele alır. Deneysel kökenleri göz önüne alındığında, protokol genellikle ilerlemeyi belirlemenin yanı sıra çalışmaya odaklanmak için grup üyelerinin sürekli takibini sağlar. Protokol, terapistin kullanımı için tasarlanmış bir rehber veya danışanların ev ödevi olarak kullandığı ve daha sonra gözden geçirilmek üzere oturuma getirdiği bir çalışma kitabı olabilir. Bir tedavi protokolünün gerçekten yararlı olması için, danışan ve terapist arasında iş birliğine dayalı bir ilişki olmalıdır. En eski protokollerden biri, Beck'in depresyonun tedavisi üzerine çığır açan çalışmasıydı (Beck ve diğerleri, 1979). Çeşitli gruplar için özel tekniklerle benzer çalışmalar olmuştur.

2.10.1.10. Tekrarı Önleme

Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışmaların terapide tedavi edilen sorunların çoğunun bir kişinin yaşamı boyunca tekrarlama eğiliminde olduğunu kabul eder. Kısmen fizyolojik yatkınlığın yanı sıra derinden kökleşmiş eski öğrenme kalıplarına dayanarak, kaygı ve depresyon belirtileri, özellikle kriz zamanlarında geri dönme olasılığının daha yüksek olduğunu gösterir. Buna göre, terapist sorunlara, danışanlara tedaviyi hedeflemekten ziyade onları yönetmeleri için sağlam bir yaşam becerileri seti verme niyetiyle yaklaşır. Buna tekrarı önleme denir ve süreci sonlandırmanın önemli bir parçasıdır. Grubu başarıyla bitiren danışanların, ilk etapta psikolojik danışmayı başlatan sorunlardan ilerleme sağladıkları görülebilir. Grupta öğrendiklerini ileriye taşıyan güçlü bir program oluşturmaları onların yararınadır (Beck, 1995).

2.10.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışmada İş Birliği İlişkisinin Unsurları

İşbirliğine dayalı bir ilişki, terapist ve grup danışanlarının mümkün olan en iyi sonuçları elde etmek için birlikte çalışmaları anlamına gelir. Danışanlar dinlendiklerini, anlaşıldıklarını hissetmeli ve terapistlerinin gerçekten yardım etmekle ilgilendiğine inanabilmelidir. Bu bir ortaklık olduğu için, danışanlar psikolojik danışma hakkında geniş kapsamlı sorular sormaktan çekinmemelidir. Bu yöntemler, yalnızca danışanların amaçlananı tam olarak anladığı ölçüde yararlıdır. Anlaşmazlık konularında grup üyelerinin rahatça konuşabilmeleri çok önemlidir. Aşağıda, işbirlikçi ilişkinin temel öğeleri verilmektedir. Bunlar, iş birliğinin gelişimini destekleyen terapistin uygulamalarıdır. Bilişsel davranışçı yaklaşım konusunda gerçekten rahat olan terapist, bu unsurları esnek ve hatta yaratıcı bir şekilde bir araya getirir (Beck, 1995).

2.10.2.1 Gündem

İster grup ister bireysel olsun çoğu psikolojik danışma, oturum için bir gündem belirlemeyi içerir. Genel olarak bu, danışanları ve terapisti içeren bir fikir birliği sürecidir. Bu nedenle ilgili herkesin iş birliğine bağlıdır. Gündemin belirli faydaları açıktır. Gündemin belirli olması, zamanın daha etkin kullanımına izin verir. Gruptaki herkesin yeterli ilgiyi görmesini sağlamaya yardımcı olur. Üyeler genellikle paylaşılan zamanın kullanımını planlamak için başkalarıyla iş birliği yapma deneyimine sahip olmadıklarından, bir gündem sürecinden ek avantajlar ortaya çıkar. Bunu bir grup ortamında yapmak, dinleme, sırasını bekleme ve herkes için en iyisini arama becerilerini gerektirir. Bunlar, öğrenmek ve günlük hayata genellemek için değerli niteliklerdir (Wright, Thase, Beck ve Ludgate, 1993).

2.10.2.2. Geri Bildirim

Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı psikolojik danışma geribildirim açısından zengin bir terapötik yaklaşımdır. Terapist, sözlü iletişim yoluyla bazen de yazarak üyelerden doğrudan geri bildirimi aktif olarak teşvik eder. Bu, terapistin yöntemlerini ve yaklaşımını danışanlar için en iyi olana göre ayarlamasını sağlar. Danışanlar arasındaki geri bildirim, genellikle her bir üyenin tedavi hedeflerine uygun olanlarla yönlendirilir. Örneğin, bir kaygı grubundaki çekingen bir birey, suskunluğunun diğer üyelere nasıl geldiğine dair yapıcı geribildirimden yararlanabilir. Çoğu grupta hedef özel ve zaman sınırlı olduğundan, danışanlar arasında açık

uçlu ve kişisel temelli geribildirim genellikle teşvik edilmez. Örneğin, çoğu grup kültürü, "Senden nefret ediyorum", "Bana annemi hatırlatıyorsun" veya "Benden cinsel olarak etkilenip etkilenmediğini merak ediyorum" gibi geri bildirimleri desteklemez (Beck, 1995).

2.10.2.3. Hedef Belirleme

Çoğu BDYOGPD, terapötik hareketin yönünü belirlemek için hedeflerin belirlenmesini içerir. Danışanlar genellikle ilk başta kendilerini sıkışmış hissederler ve değiştirmek istedikleri belirli yolları belirlemekte zorlanırlar. Olumlu değişim olasılıklarını planlamak önemli hale gelir. Birey için bir ödülle sonuçlanırsa, değişimin başarılı olma olasılığı daha yüksektir. Danışan kendi ödül sistemini kurarak kendini motive etmeyi öğrenir. Bir terapi grubu olarak bir araya gelen bireylerin ilk adımlarından biri, üyelerin terapötik deneyimden elde etmeyi umduklarını kelimelere dökmelerini içerir. Bu bireysel hedefler daha sonra bir bütün olarak grubun yönünü belirler. Hedefler hakkındaki netlik, daha sonraki oturumlarda grup tartışması için neyin uygun olup neyin olmadığını belirlemede çok önemlidir. Eğer potansiyel sorunlar üyeler tarafından belirlenen hedeflerle ilgili değilse, o zaman muhtemelen ele alınması gereken daha faydalı materyaller vardır. Doğal olarak hedefler terapi süresince gözden geçirilir ve değiştirilir. Prova, hedeflerin gücünü pekiştirir. Grubu sonlandırmanın önemli bir yönü, bireylerin hedeflerine nasıl ulaştığını ve grup bittikten sonra hangi sorunların kaldığını değerlendirmektir (Beck ve diğ., 1990). Terapist, hedeflerin tartışılmasına rehberlik eder, ancak hedefler grup üyelerinden kaynaklanır. Terapistin üyelerin hedeflerini ciddiye alması, terapötik ilişkinin doğasını güçlendirir.

2.10.2.4. Ev Ödevi

Çoğu BDYOGPD modelleri bir tür ev ödevi içerir. Terapistlerin ev ödevi deneyimleri için kullandıkları sınırsız bir çeşitlilik olmasına rağmen ortak noktaları davranışsal deneyler duygusudur. Ev ödevleriyle, danışanlar yeni hipotezler üretir, onları gerçek yaşam deneyimlerinde teste tabi tutarlar ve neyin yararlı ve doğru olduğunun sonucunu belirleyebilirler. Grupta, üyeler genellikle ödev yapmaya teşvik edilir ancak zorunlu değildir. Herkes birbirinin ev ödevi deneyimlerinden öğrenebileceğinden, ne kadar çok üye katılırsa o kadar iyi olur. Grup liderinin her bir bireyle ev ödevlerini takip etmesi gerekir. Üyeler ödevi yapamıyor veya yapmayacaklarsa bunu bir utanç veya suçlama meselesi haline getirmeden bunun gerçek nedenlerini araştırmak önemlidir (Persons, 1989).

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, veri toplama araçları (Duygusal Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ile ilgili bilgiler), deney grubuna uygulanan bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının içeriği, plasebo grubuna uygulanan 12 haftalık eğitsel ve mesleki rehberlik grup çalışması ve verilerin analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma ergenlerde bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik düzeylerine etkisi incelenmek amacıyla yapılan deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Bilişsel Davranışçı odaklı grupla psikolojik danışma programı, bağımlı değişkenleri ise psikolojik dayanıklılık ve duygusal esnekliktir. Deneysel çalışmaların temel amacı sonucu etkileyebilecek tüm faktörleri kontrol ederek bir müdahale veya tedavi programının sonuç üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmacı, sonucu etkileyebilecek faktörleri kontrol ederken katılımcıları seçkisiz olarak gruplara atar, bir gruba tedavi veya bir müdahale planı uygulanırken diğer gruba herhangi bir uygulamada bulunmaz (Cresweel, 2009).

Araştırmada deney, kontrol ve plasebo olmak üzere üç grup vardır. Ön test, son test ve izleme testi olmak üzere üç ölçüm yapılmıştır. Deney, kontrol ve plasebo grupları seçkisiz atama yöntemiyle oluşturulmuştur. Deney, kontrol ve plasebo grupları ön test, son test ve izleme testi ölçümlerine tabi olmuşlardır. Diğer yandan deney grubu bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programına katılmıştır. Plasebo grubu ise 12 haftalık eğitsel ve mesleki rehberlik grup çalışmasına katılmıştır. Kontrol grubu ise herhangi bir çalışmaya katılmamıştır. Bu açıdan araştırmanın gerçek deneysel (true experimental) bir çalışma olduğu söylenebilir. Gerçek deneysel araştırma tasarımı, bir hipotezi onaylamak veya çürütmek için istatistiksel analize dayanır. En doğru deneysel tasarım türüdür ve en az 2 rastgele atanan bağımlı denek üzerinde ön testli veya ön testsiz gerçekleştirilebilir. Bir deneysel çalışmanın gerçek deneysel desende olabilmesi için kontrol grubu ve deney grubu, araştırmacı tarafından manipüle edilen değişken ve gruplara rastgele atama olmalıdır. Gerçek deneysel desende bir diğer önemli unsur manipülasyondur. Manipülasyon, araştırmacı tarafından çevrede kasıtlı olarak bir şeyin değiştirilmesi anlamına gelir. Kontrol, dış

faktörlerin çalışma sonucunu etkilemesini önlemek için kullanılır. Bir şey manipüle edildiğinde, kontrol edildiğinde ve ardından sonuç olduğunda, manipülasyonun sonuca "neden olduğu" konusunda daha emin olmayı sağlar. Gerçek deneysel desenin bir diğer önemli unsuru da rastgele atamadır. Rastgele atama, katılımcıların gruplara rastgele atanması anlamına gelir. Bu süreç, çalışmanın başında grupların benzer olmasını sağlamaya yardımcı olur (Cresweel, 2009). Araştırmacı bu bağlamda deney, kontrol ve plasebo grubu oluşturmuş, ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirici bir müdahale programı hazırlamış ve tarama çalışması sonucunda katılımcıları rast gele gruplara atamıştır.

Gerçek deneysel çalışmalarda katılımcılar deney ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanır. Katılımcıların gruplara atanmasında herhangi bir önyargı yoktur. Bu durum katılımcılar arasında belirgin farklılıklar oluşmasını engeller. Böylelikle deney sonucunda oluşan farklılıklar müdahale programı veya tedavinden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca deney ve kontrol grupları oluşturulurken katılımcıların ön testten aldıkları puan (düşük, orta, yüksek) ortalamasına göre atanmalarına dikkat edilir (Keppel, 1991). Bu plan doğrultusunda katılımcıları belirlemek amacıyla 400 kişilik ergen gruba oturumların başlangıcından önce Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Devamında dışlama kriterlerine uygun olarak potansiyel katılımcılara ulaşılmıştır. Bu uygulamadan sonra deney grubuna 12 oturumdan oluşacak olan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Plasebo grubuna ise 12 haftalık eğitsel ve mesleki rehberlik grup çalışması yapılmıştır. Diğer yandan, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney grubuna uygulanan programın bitmesinden iki ay sonra son test olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Bilişsel davranışçı odaklı grupla psikolojik danışma programının zaman etkisinden bağımsız, kalıcı olup olmadığını belirlemek amacıyla son test ölçümlerinden iki ay sonra tüm gruplara (deney, kontrol ve plasebo) Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Esneklik Ölçeği izleme testleri uygulanmıştır. Araştırmanın ayrıntılı süreci Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Araştırma Modeli

GRUPLAR	**Ön-test**	**Uygulanacak program**	**Son-test**	**İzleme Ölçümü**
Deney	X	BD odaklı grupla psikolojik danışma	X	X
Kontrol	X	-	X	X
Plasebo	X	Eğitsel ve mesleki rehberlik grup çalışması	X	X

X: Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Esneklik Ölçeği uygulanacaktır.

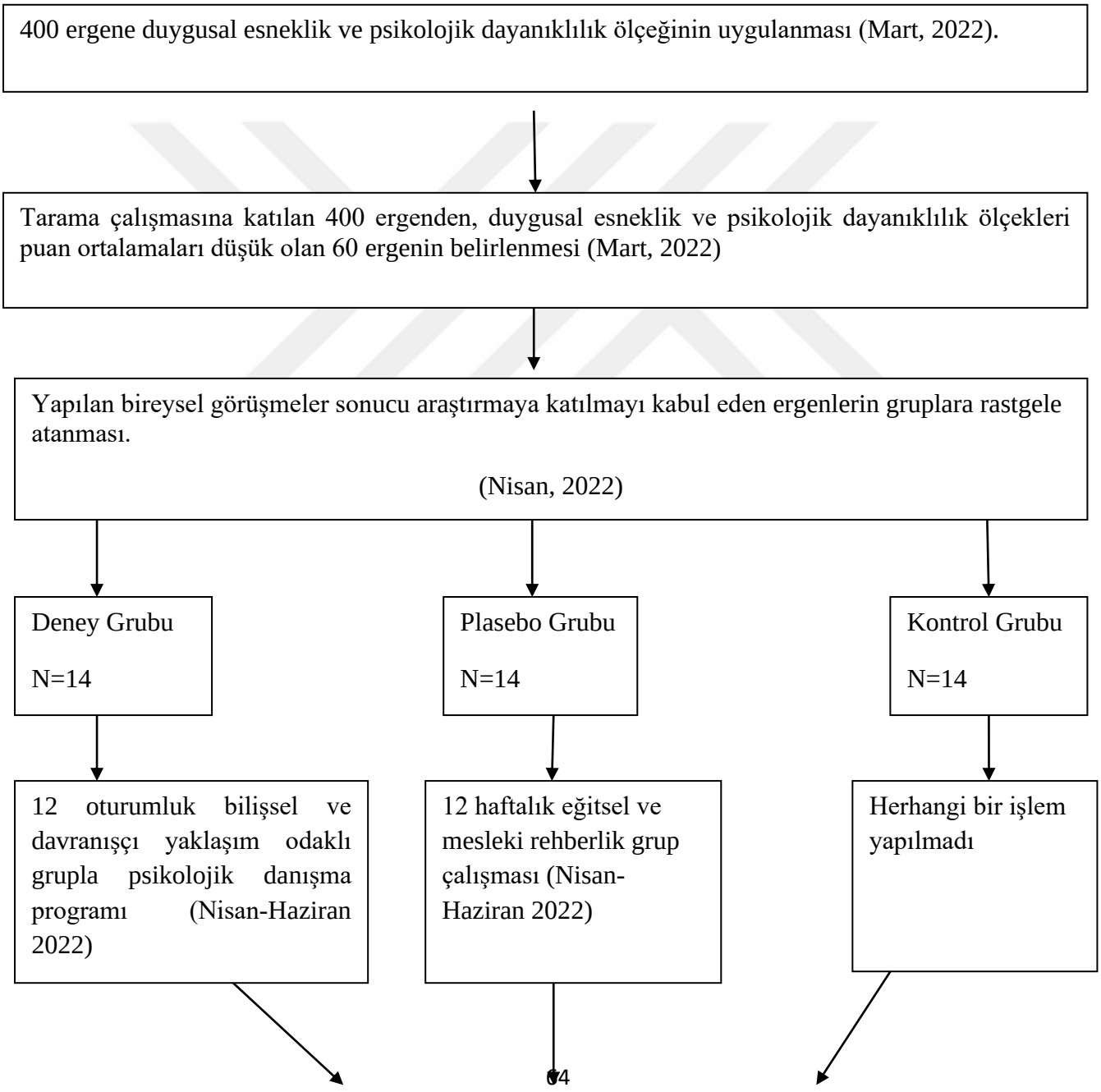
-: Herhangi bir işlem yapılmayacaktır.

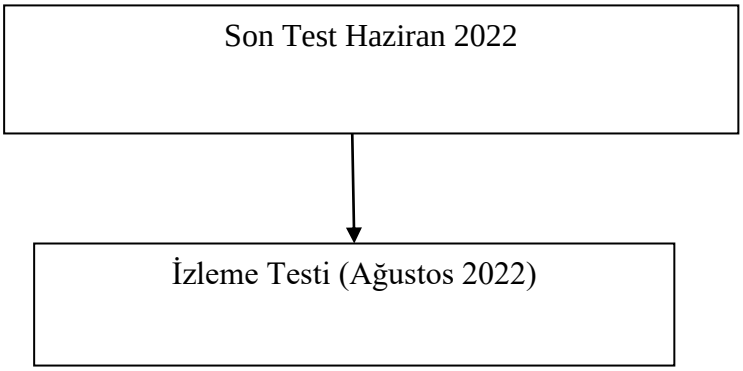
Tablo 1'de görüldüğü üzere gruplara uygulamaya başlamadan önce deney, kontrol ve plasebo gruplarına Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan bu test, ön test amacıyla uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanmasının ardından deney grubuna 12 oturumdan oluşan bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programı, plasebo grubuna 12 haftalık eğitsel ve mesleki rehberlik grup çalışması uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Müdahale programının son oturumunda tüm gruplardaki katılımcılara ilgili ölçekler son test olarak yeniden uygulanmıştır. Bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının zaman etkisinden bağımsız ve kalıcı olup olmadığını test etmek amacıyla son test uygulamasından 2 ay sonra tüm gruplara Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık ölçeği izleme testi olarak uygulanmıştır.

Deneysel çalışmalarda dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta katılımcıların, gözlemlendiklerinin farkında olmalarıyla beraber davranışlarını değiştirme eğilimini gösterdikleri şeklinde açıklanan Hawthorne etkisidir. Hawthorne etkisi, bireylerin gözlemlendiklerinin farkında olmalarına cevap olarak davranışlarının bir yönünü değiştirdikleri bir tür tepkiselliktir (Fox, Brennan ve Chasen, 2008). Mevcut çalışmada bu etkiyi kontrol edebilmek amacıyla plasebo grubu kullanılmıştır. Diğer bir ifade ile, mevcut çalışmada plasebo grubunun oluşturulma amacı, deney grubundaki katılımcıların ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında oluşması muhtemel farkın bilişsel ve davranışçı

yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programından mı veya bir psikolojik danışma grup sürecine dahil olup grup sürecinin terapötik etkileşiminden mi kaynaklanıp kaynaklanmadığını saptamaktır. Bu amaç doğrultusunda deney grubuna uygulanan programın içeriğinden farklı olarak plasebo grubuna 12 haftalık eğitsel ve mesleki rehberlik grup çalışması yapılmıştır. Araştırmanın akış şeması Şekil 1'de verilmiştir.

Araştırmanın Akış Süreci





Şekil 1. Araştırmanın Akış Süreci

3.2. Çalışma Grubu

Mevcut çalışma lise öğrenimine devam eden ergen çalışma grubu ile yürütülmüştür. Ergen örneklem grubunun seçilmiş olmasının nedeni hem araştırmacının bu grup ile daha önceden bilgi sahibi olması hem de kovid-19 pandemi döneminin devamı niteliğindeki bir süreçte ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirici çalışmaların yapılmak istenmesidir.

Gerçek deneysel çalışma kapsamında deney, plasebo ve kontrol gruplarının belirleyebilmek amacıyla araştırma desenine bağlı dayanarak, Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği tarama çalışması kapsamında İstanbul ili Esenyurt ilçesinde 2021-2022 eğitim öğretim yılında eğitim öğretimine devam eden 400 Anadolu lisesine devam eden ergene uygulanmıştır. Tarama çalışmasına katılan ergenlerin yaş ortalaması $\overline{X}$ =16.02, Ss=.69'dur.

Tablo 2. Tarama Çalışmasına Katılan Ergenlerin Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kız	198	49.5
Erkek	202	50.5
Toplam	400	100

3.2.1. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Belirlenmesi

Mevcut araştırmanın deneysel araştırma kısmındaki katılımcıları 2021-2022 eğitim öğretim yılı İstanbul ili Esenyurt ilçesinde bulunan Anadolu liselerine eğitim-öğretimine devam eden ergenleri kapsamaktadır. Deneysel araştırmaya katılacak ergenleri belirleyebilmek amacıyla 400 ergene Mart 2022 döneminde tarama çalışması kapsamında Duygusal Esneklik ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır. Ölçekleri doldurmadan önce katılımcılara bilgi verilmiş ve cevaplarının sadece bilimsel bir çalışma altında kullanılacağı belirtilmiştir. Tüm ölçekler araştırmacının önderliğinde sınıflara gruplar halinde uygulanmış ve yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Ölçeklerin doldurulmasından sonra eksik veya hatalı doldurulmuş veri olup olmadığı kontrol edilmiş, deney, plasebo ve kontrol gruplarının oluşturulması 400 muhtemel katılımcı arasından seçilmiştir.

Tarama çalışmasının ardından Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinden düşük puan alan 60 muhtemel katılımcı listelenmiş ve kendileriyle iletişime geçilmiştir. Kendileri ile yapılan görüşmede çalışmaya katılmaya istekli ve gönüllü olan deney, kontrol ve plasebo grupları için 14'er katılımcı rastgele belirlenen gruplara atanmıştır. Katılımcılardan ebeveyn onayı alınmıştır. Araştırmaya katılan deney grubundaki katılımcılara 12 oturumdan oluşan bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programı uygulanmış, plasebo grubundaki katılımcılara paralel şekilde 12 haftalık eğitsel ve mesleki rehberlik çalışmaları yapılmıştır. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir çalışma yapılmamıştır. 12 oturumluk uygulamanın bitmesinden sonra, deney, plasebo ve kontrol grubundaki katılımcılara son test kapsamında Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği tekrar uygulanmıştır. Son test uygulamasından 2 ay sonra ise aynı gruplara izleme testi kapsamında ölçekler tekrar uygulanmıştır.

Gruplar oluşturulurken, deney, kontrol ve plasebo gruplarına katılımcıların duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden birbirlerine yakın puan alanlar ve cinsiyet dağılımlarının eşit olmasına özen gösterilmiştir. Mevcut çalışmaya katılmak için dahil edilme ve dışlayıcı kriterler belirlenmiştir. Bu kriterler aşağıda sunulmuştur. Gruplara atanan ergenlerin yaş ortalaması $\overline{X}$ =16.45, Ss=.50'dir.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri:

- ✓ Seçilen okulda öğrenci olmak.
- ✓ Araştırmaya katılmak için gönüllü olmak.
- ✓ Tarama ölçeklerini doldurmuş olmak

Araştırmadan dışlanma kriterleri:

- ✓ Psikolojik yardım almak.
- ✓ Herhangi bir psiko patolojiktanısı olması.
- ✓ Psikolojik nedenden dolayı bir ilaç kullanmak.

Aşağıda Tablo 3'te deney, kontrol ve plasebo gruplarına katılan deneklere ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Tablo 3. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarına Katılan Ergenlerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	n	%	n	%	n	%
Kız	7	50	7	50	7	50
Erkek	7	50	7	50	7	50
Toplam	14	100	14	100	14	100

3.3.Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada aşağıda detaylı psikometrik özellikleri sunulan kişisel bilgi formu, Duygusal Esneklik, Ergen Psikolojik Dayanıklılık ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1.Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcılar hakkında bilgi elde etmek amacıyla oluşturulan formda katılımcılara ait demografik bilgilere yönelik sorular bulunmaktadır. Bu formda katılımcıların yaş ve cinsiyetine yönelik sorular yer almaktadır. Ayrıca, araştırmanın deneysel aşaması tarama kısmında katılımcılara bilgilendirilmiş onam verilerek tarama sonrasındaki aşamaya katılmak isteyip istemediklerine yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2.Duygusal Esneklik Ölçeği

Duygusal esneklik ölçeği Fu ve diğerleri (2018) tarafından ergenlerin duygusal esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu bağlamda teorik altyapıya uygun olarak

ergenlerle çalışan araştırmacılar tarafından 32 maddelik bir madde havuzu geliştirilmiştir. Uygulamaya başlamadan önce yapılan tartışma ve değerlendirmeler sonucu madde havuzu 17'ye indirilmiştir. Daha sonra yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucu 10 madde ve 3 alt ölçekten oluşan duygusal esneklik ölçeği elde edilmiştir. Alt ölçekler pozitif duyguların düzenlenmesi, negatif duyguların düzenlenmesi ve duyguların iletişimi şeklindedir. 7'li likert yapıda (1 asla doğru değil, 7 tamamen doğru) olan ölçekten alınan düşük puanlar duygusal esneklik düzeyinin düşük, yüksek puanlar ise duygusal esneklik düzeyinin yüksek olduğunu belirtir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin faktör yükleri .30 ile .96 arasında değişmektedir. Orijinal ölçek için yapılan güvenirlik analizinde Fu ve diğerlerinin (2018) ifade ettiğine göre ölçeğin tümü için cronbach alfa katsayısı. 80, pozitif duyguların düzenlenmesi için. 68, negatif duyguların düzenlenmesi için .72 ve duyguların iletişimi için .78 olarak bulunmuştur. Duygusal Esneklik ölçeği mevcut araştırma kapsamında Türkçeye uyarlanıp, geçerli ve güvenilir olup olmadığı incelenmiş ve sonuçları aşağıdaki gibidir.

Uyarlama çalışmasına başlamadan önce ilk olarak ölçeği geliştiren kişilerle bağlantı kurulmuş ve Türkçe'ye uyarlamak için izin alınmıştır (Ek 3). Daha sonra ölçek iyi düzeyde İngilizce ve Türkçe bilen 6 uzman tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Elde edilen formlardan ortak bir Türkçe form oluşturulmuştur. Çevirilerin yeterliliği, ana dili İngilizce olan profesyonel bir çevirmen tarafından gerçekleştirilen bir geri çeviri süreciyle bağımsız olarak değerlendirilmiştir. Anlam ve dil bilgisi yönünden oluşan yeni formun orijinal formundan farklı olmadığı saptanmıştır.

Duygusal Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması çalışmasına, 423'ü kız (% 50,8) ve 410'u erkek (% 49,2) olmak üzere liseye devam eden toplam 833 ergenden katılmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin yaşları 15-17 ($\overline{X}$=16.06, SS:0.66) aralığındadır. Duygusal Esneklik Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması aşamasında ilk olarak faktör yapısını belirlemek amacıyla liseye devam eden ergenlerden oluşan örneklem üzerinde açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular toplam varyansın % 58'ini açıkladığı ve orijinal yapısında olduğu gibi pozitif duyguların ayarlanması, negatif duyguların ayarlanması ve duyguların iletişimi olmak üzere 3 alt boyuttan oluştuğu saptanmıştır.

Açımlayıcı faktör analizinden sonra Duygusal Esneklik Ölçeği'nin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla ayrıca doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemi kullanılmıştır. DFA, araştırmacının gözlenen değişkenler ve bunların altında yatan gizli yapılar arasındaki ilişkiye ilişkin belirli hipotezleri test etmesine olanak tanıyan istatistiksel bir tekniktir. Psikometrik ölçümlerin doğrulanmasında yaygın olarak kullanılır. DFA, ölçüm aracının bir faktör modeli açısından biçimsel belirtimini, faktör modelinin gözlemlenen verilere istatistiksel olarak uygunluğunu, uyum değerlendirmesini ve model tutarlılığının verilerle yorumlanmasını ifade eder (Maruyama, 1998).

Doğrulayıcı faktör analizi çerçevesinde ölçeği uyum indekslerini değerlerini belirlemek için şu kriterler kullanılmıştır. Öncelikle ki kare değerinin serbestlik derecesine oranının 5'ten küçük olması esas alınmıştır (Kline, 2005). Ayrıca, Comparative Fit Index (CFI, Bentler 1990), Tucker-Lewis Index (TLI; Tucker ve Lewis, 1973), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA; Steiger, 1990) ve Standardized Root Mean Square Residual (SRMR; Jöreskog ve Sörbom, 1996) değerlerine bakılmıştır. Uyum iyiliği indeksleri göstergeleri GFI> 0.90, CFI ve TLI> 0.95, RMSEA <0.06 ve SRMR <0.08 değerleri esas alınmıştır (Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1999).

Doğrulayıcı faktör analizine başlamadan önce duygusal esneklik ölçeği verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Normallik dağılımı için her bir maddeye ait Skewness ve kurtosis değerlerinin -1.5 ile + 1.5 arasında dağılım göstermesi gerektiği varsayılmıştır (Tabachnick ve Fidel, 2001). Bulgularda verilerin -1.5 ile + 1.5 arasında dağılım göstermiş olduğu saptanmış ve ölçek maddelerinin normallik dağılımını karşıladığı anlaşılmıştır.

Duygusal esneklik ölçeğinin Türkiye'deki ergen örneklemde doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek için yapılan DFA sonucu; ki kare değerinin serbestlik derecesine oranı (114.94/32) 3.59 olarak bulunmuştur. Modelin uyum iyiliği indekslerinde TLI, CFI, GFI ve IFI için kabul edilebilir uyum değerlerinin. 90 ve üzeri olduğu, RMSEA ve SRMR için ise .08 ve daha düşük olması gerektiği belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bu kriterler doğrultusunda modelin iyi uyum gösterdiği saptanmıştır. Ölçeğin uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir değerlerde olduğu ve 3 boyutlu yapının bu çalışma grubunda geçerli olduğu bulunmuştur. Modelin doğrulayıcı faktör analizlerinin uyum indeksleri incelendiğinde ölçeğin

üç boyutlu modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği görülmüştür (x^2=114.94,df=32, p<.001; TFI=.98; CFI=.98; RMSEA=.05, SRMR=.03). Ölçeğin faktör yükleri incelendiğinde faktör yüklerinin .65 ile. 92 arasında değişim gösterdiği bulunmuştur.

Duygusal Esneklik Ölçeği'nin kriter geçerliliği için Ergen Psikolojik Dayanıklılık ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır. Elde edilen bulgular duygusal esneklik ölçeği ile psikolojik dayanıklılık ölçeği puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır (r=.56, p<.001). Ayrıca duygusal esneklik ile öznel iyi oluş puanları arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (r=.25, p<.001). Duygusal Esneklik Ölçeğinin güvenirlik çalışmasında ölçeğin tümü için Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için iç tutarlık güvenilirlik katsayısı hesaplandığında ise sırasıyla pozitif duyguların ayarlanması için .94, negatif duyguların ayarlanması .89 ve duyguların iletişimi için .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğinin uyarlanma çalışması sonucu, orijinal yapısında olduğu gibi 3 alt boyuttaki yapısı doğrulanmıştır. Uyarlanan ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek 4'te verilmiştir. Bu araştırmanın temel amacı bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklikleri üzerindeki etkisini incelemek olduğundan, deneysel çalışmada Duygusal Esneklik Ölçeğinin alt boyutlarının puanları hesaplanmamış, toplam ortalama puanı üzerinden hesaplama yapılmıştır.

3.3.3. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Ölçek, ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Bulut, Doğan ve Altundağ (2013) tarafından lise öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirme aşamasında açımlayıcı faktör analizi yapılmış, aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati olmak üzere 6 faktörden oluşan modelin toplam varyansın % 57'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Mecvut çalışmada ölçeğin alt boyutlarının puanları hesaplanmamış, araştırmanın temel amacına uygun olarak, çalışma grubunun genel psikolojik dayanıklılık puanlarına bakılmıştır. Ölçek toplam 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yükleri .59 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği .87 olarak bulunmuştur. Güvenirlik analizinde Cronbach alfa katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin izin Ek 2'de, örnek maddeler ise Ek 5'te verilmiştir.

3.3.4. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Bu ölçek mevcut çalışmada Duygusal Eeneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması aşamasında kriter geçerliliği için kullanılmıştır. Ölçek, Eryılmaz (2009) tarafından 14-18 yaş arası ergenlerin öznel iyi oluşlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Geliştirme aşamasında teorik altyapıya uygun olarak oluşturulan 35 maddelik havuzdan yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda 4 faktörlü yapı toplam varyansın % 61,64'ünü açıklamıştır. Aile ile ilişkilerde doyum, ilişkilerde ve önemli kişilerle ilişkilerde doyum, yaşam doyumu ve olumlu duygulardan oluşan dört faktörlü yapı toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yükleri .63 ile .78 arasında değişmektedir. Cronbach alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur (Eryılmaz, 2009).

3.4. Plasebo Grubuna Uygulanan Eğitsel ve Mesleki Grup Rehberlik Çalışmasının Oluşturulması

Eğitsel rehberlik öğrencilerin okul hayatı sürecinde ihtiyaç duyduğu rehberliktir. Onların eğitimle ilgili karşılaştıkları sorunları çözmelerine yardımcı olur. Mesleki rehberlik de öğrencilerin kendilerini tanıma, meslekleri tanıma ve hazırlanmalarına yönelik olarak verilen bir rehberlik türüdür. Bu bağlamda plasebo grubunda yer alan 14 ergene deney grubuna paralel olacak şekilde 12 oturumluk eğitsel ve mesleki rehberlik çalışmaları yapılmıştır. Program hazırlanırken Ayköse (2019) çalışmalarından faydalanılmıştır. Belirlenen oturumlarda konu başlığına bağlı kalarak bilgilendirme yapılmıştır. Oturumlar sunum, anlatım, soru-cevap ve beyin fırtınası teknikleri ile desteklenmiştir. Plasebo grubuna uygulanan eğitsel ve mesleki grup rehberlik çalışmaları Tablo 4'te verilmiştir. Plasebo grubuna uygulanan eğitsel ve mesleki grup rehberlik çalışmalarının detaylı sunumu Ek 6'da verilmiştir.

Tablo 4. Plasebo Grubuna Uygulanan 12 Oturumluk Eğitsel ve Mesleki Rehberlik Grup Oturumları

Oturum	Yapılan Etkinlikler
1. Oturum	Tanışma, grup amacının belirlenmesi
2. Oturum	Zaman yönetimi
3. Oturum	Test çözme teknikleri

4. Oturum	Meslek seçiminde bireyin kendini tanıması
5. Oturum	Dersi etkin dinleme becerileri
6. Oturum	Okuma alışkanlığı kazanma
7. Oturum	Çalışma ortamının düzenlenmesi
8. Oturum	Erteleme düşüncesi ile baş etme
9. Oturum	Üst öğrenim kurumları hakkında bilgi sahibi olma
10. Oturum	YKS sistemi hakkında bilgi kazanma
11. Oturum	Üst öğrenim kurumları hakkında bilgi sahibi olma
12. Oturum	Grup sürecinin genel değerlendirilmesi

3.5. Bilişsel ve Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programının Oluşturulması

Bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisini incelemek amacıyla 12 oturumluk program oluşturulmuştur. Oluşturulan programda ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin geliştirilmesi amaçlanmış ve kuramsal olarak bilişsel ve davranışçı yaklaşımının tekniklerine bağlı kalınmaya özen gösterilmiştir.

Bilişsel davranışçı odaklı grupla psikolojik danışma oturumları araştırmacı tarafından Beck (2011), Burn (1980), McCallie, Blum ve Hood (2006), Braniecka, Trzebinska, Dowgiert ve Wytykowska (2014), Munoz ve Miranda (2000) ve Padesky ve Mooney (2012) çalışmaları incelenerek hazırlanmıştır. Oturumların hazırlanmasında araştırma kapsamında kullanılacak bağımlı değişkenler psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik ölçeklerinin maddeleri ve alt boyutları göz önünde bulundurulmuştur. Bu anlamda psikolojik dayanıklılık ile ilgili oturumlarda aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empatibecerilerini yönelik etkinliklere yer verilmiştir. Duygusal esneklik ile etkinliklerde ise duyguların tanınması, ifade edilmesi ve düzenlenmesi temel alınmıştır.

Ayrıca oturumlar oluşturulurken grubun ergenlerden oluşması nedeniyle gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurularak oturumlar hazırlanmıştır. Oturumlarda, tanışma etkinlikleri, oyunlar ve sevgi bomdardımanı gibi yöntemler ekstra olarak kullanılmıştır. Böylece grubun terapötik bir bağ kurabilmesi amaçlanmıştır.

Bilişsel davranışçı odaklı grupla psikolojik danışma oturumlarının pilot uygulaması 2021-2022 eğitim öğretim yılının mart ve nisan aylarında İstanbul ili Esenyurt ilçesinde bir Anadolu lisesindei ergenler ile yürütülmüştür. Pilot uygulama 4 oturum şeklinde 14 ergenle yürütülmüştür. Katılımcılardan gelen ve grup liderininin uygulama sırasından gözlemleri neticesinde oturumlar tekrar gözden geçirilmiş ve son şekli verilmiştir. Katılımcıların grup sürecinden kopmalarını engelleyebilmek adına her bir üyenin sürece aktif katılımının sağlanmasının gerekliliği görülmüş ve uygulama sürecinde bu konuya ekstra özen gösterilmiştir. Ayrıca üyelerin sıkılabildikleri gözlemlendiğinden dolayı oturumların 75 dakikada bitirilmesinin faydalı olacağına karar verilmiştir.

Tablo 5. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Oturumları ve Amaçları

Oturum	**Amaçlar**	**Süre**
1.Oturum	✓ Grup üyelerinin tanışmasını sağlamak, ✓ Grup üyeleri ile kuralların belirlemek, ✓ Grubun genel amacını belirtmek, ✓ Kişisel hedeflerin ifade edilmesini sağlamak.	75 dakika
2.Oturum	✓ ABC modelinin arkasındaki temel fikri öğrenmek**,** ✓ Olayların (A) duygulara (C) neden olmayacağını inançların (B) özellikle irrasyonel inançların duygulara neden olduğunu öğrenmek.	75 dakika
3.Oturum	✓ Grup üyelerinin kendileri ve çevrelerindeki dünya hakkında algıladıkları önyargılı bakış açılarını tanımalarını sağlamak, ✓ Bilişsel çarpıtmalarını öğrenmelerini desteklemek.	75 dakika
4.Oturum	✓ Grup üyelerinin duygularını tanımalarını sağlamak ✓ Birincil ve ikincil duyguları tanımak ✓ Birincil ve ikincil duygular arasındaki farkı öğrenmek ✓ İnançların ikincil duygular üzerindeki etkisini öğrenmek	75 dakika

5.Oturum	✓ Grup üyelerinin diğer insanların duygu ve duygularının farkındalığını artırmak, ✓ Empati becerilerini geliştirmeye yönelik farkındalık oluşturmak, ✓ Başkalarıyla sosyal bağlantılar kurmalarını desteklemek,	75 dakika
6.Oturum	✓ Grup üyelerinin diğer insanlarla olan etkileşimlerinin duygularını nasıl etkilediğini fark etmelerini sağlamak, ✓ Düşünceler, beklentiler, davranışlar ve duyguların iletişim kurmadaki katkılarını fark etmelerini sağlamak.	75 dakika
7.Oturum	✓ Grup üyelerinin başarılı etkinlik faaliyet planları oluşturmalarına yönelik farkındalıklarını geliştirmek.	75 dakika
8.Oturum	✓ Grup üyelerinin "psikolojik dayanıklılıklarına yönelik eylem planı" hazırlamalarını sağlamak ve farkındalıklarını artırmak.	75 dakika
9.Oturum	✓ Grup üyelerinin yapılan etkinliklerin duygu durumunu nasıl etkilediğini anlamalarına yardımcı olmak, ✓ Zorluklarla mücadele edebilmek ve üstesinden gelmek için kendi yaşam planını oluşturmalarını desteklemek.	75 dakika
10.Oturum	✓ Grup üyelerinin duygularını düzenleme becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunmak, ✓ Olumlu etkinliklerin gündelik yaşamda pozitif duygular geliştirdiğine yönelik farkındalıklarını artırmak.	75 dakika
11.Oturum	✓ Rahat nefes alma ve kas rahatlatma egzersizleri ile zorlukların fiziksel etkilerini yönetebilmelerine yardımcı olmak.	75 dakika
12.Oturum	✓ Grup üyelerinin kişisel hedeflere ulaştıkları seviyeyi belirlemek, ✓ Psikolojik dayanıklılığı artırmak için yeni düşünme stratejilerini kullanımlarını değerlendirmek, ✓ Duygusal esneklik açısından elde edilen farkındalıkların değerlendirilmesi, ✓ Araştırmanın sonraki adımlarının değerlendirilmesi, ✓ Grup sürecinin genel değerlendirilmesi ve sonlandırılması.	75 dakika

1. Oturum: Grup lideri ve üyelerin birbiri ile tanışması ile oturum başlar. Grubun amacı grup lideri tarafından katılımcılara anlatılır. Devamında tanışma etkinliğine geçilir. Önceden hazırlanmış yaka kartları katılımcılara verilirr. Katılımcılara grup sözleşmesi ve kuralları formu dağıtılır. Kişisel amaçlar ifade edilir. Oturum sonunda grup üyelerinin bugünkü süreci değerlendirmeleri istenip, katılımları teşvik edilir ve oturum sonlandırılır.

2. Oturum: Grup lideri ve üyelerin selamlaşmasıyla ile oturum başlar. Bir önceki oturumdan bu yana geçen süreç ve ödevlerle ilgili paylaşımlar için üyelerin katılımı teşvik edilir. Bugünkü oturumun içeriği tanıtılarak Olay (A), İnanç (B) ve Sonuç (C) şeması tahtaya grup lideri tarafından çizilir. Daha sonra ABC tanıma formu grup üyelerine dağıtılıp doldurmaları istenir, grup üyelerinin yazdıkları cevapları paylaşmaları teşvik edilir. Oturum sonunda grup üyelerinin bugünkü süreci değerlendirmeleri istenir, katılımları teşvik edilir. Günlük düşünce kaydı formu ev ödevi olarak verilir ve oturum sonlandırılır.

3. Oturum: Grup lideri ve üyelerin selamlaşmasıyla ile oturum başlar. Bir önceki oturumdan bu yana geçen süreç ve ödevlerle ilgili paylaşımlar için üyelerin katılımı teşvik edilir. Bugünkü oturumun içeriği tanıtılarak bilişsel çarpıtmalar ile ilgili grup üyeleri bilgilendirilir. Devamında "Bilişsel Çarpıtmalar Formu" verilerek, tek tek bunların neler olduğu ile ilgili üzerinde durulur. Her bir madde ile ilgili açıklama yapılıp, grup üyelerinin katılımı teşvik edilir. Üyeler kendilerinde gördükleri bilişsel çarpıtmalar varsa paylaşmaları desteklenir. Oturum sonundan grup üyelerinin bugünkü süreci değerlendirmeleri istenip, katılımları teşvik edilir. Grup üyelerinin bilişsel çarpıtmaları anlamaları için düşünceleri değiştirme formu ev ödevi olarak verilir ve oturum sonlandırılır.

4. Oturum: Grup lideri ve üyelerin selamlaşmasıyla ile oturum başlar. Bir önceki oturumdan bu yana geçen süreç ve ödevlerle ilgili paylaşımlar için üyelerin katılımı teşvik edilir. Bugünkü oturumun içeriği duygular olduğu belirtilerek kısaca tanıtılır. Etkinlik kapsamında grup üyelerine daha önceden hazırlanan duygu kartları dağıtılır. Grup üyelerinden bu duyguları benzer şekilde grup üyelerine tanıtması istenir. Grup lideri tarafından birincil ve ikincil duygular arasındaki farkı ve her birine en yararlı şekilde nasıl kullanabilecekleri

anlatılır. Ödev olarak inançların duyguları nasıl etkilediği ile ilgili bir sonraki oturuma kadar yaşadıkları ikinci duyguları not etmeleri istenir. Oturum özeti yapılır ve sonlandırılır.

5. Oturum: Bir önceki oturumda verilen ödev kontrol edilir. Bugünkü oturumun içeriğinin "empati becerisi" olduğu belirtilip grup etkileşimi başlatılır. Öncelikle duyguları ifade edilmesi etkinliği yapılır. Daha sonra empati ile ilgili bilgi verilir ve çeşitli senaryolar grup üyelerine dağıtılır. Empati becerilerinin gelişimi için senaryolarla ilgili paylaşımlar desteklenir. Grup üyelerinin bir sonraki oturuma kadar gazete, dergi, kitap vb. yerlerden gördükleri duygu fotoğraflarını kesip bir kartona yapıştırmaları ve gelecek oturuma getirmeleri ödev olarak verilir. Oturum özeti yapılır ve sonlandırılır.

6. Oturum: Bir önceki oturumda verilen ödev kontrol edilir. Bugünkü oturumun içeriğinin çevremizdeki kişilerle kurduğumuz ilişkilerin duygularımızı nasıl etkilediğini fark etmek olduğu grup üyeleri ile paylaşılır. Düşünceler, beklentiler, davranışlar ve duyguların bireylerle ilişkimiz üzerindeki etkileri üzerine planlanan etkinlikler yapılır. Etkinliklerde grup üyelerinin paylaşımı desteklenir ve oturum sonlandırılır.

7. Oturum: Bugünkü oturumun içeriğinin "zaman içinde bir şeyi başarılı bir şekilde yapabildikleri anları" fark etmek olduğu üyelerle paylaşılır. Grup üyelerine bu başarılı oldukları anları önemsiz bulsalar bile esasen bu anların bazı zorluklara karşı direnç gösterebildikleri anlamına gelebileceği belirtilir. Grup üyelerine başarılı oldukları zamanların hobiler, sanatsal etkinlikler, sportif yetenekler, keyif aldıkları başka etkinlikler veya eğitimle ilgili başarılı oldukları alanlar olabileceği belirtilir. Verilecek forma bu etkinlikleri nasıl, ne sıklıkla ve kimlerle (yalnız da olabilir) olduğu yazmaları istenir. Daha sonra benzer şekilde bu etkinliği yaparken karşılaştıkları engelleri de benzer şekilde yazmaları istenir. Oturum sonundan grup üyelerinin bugünkü süreci değerlendirmeleri istenip, katılımları teşvik edilir. Ödev olarak başarılı etkinlik çalışması formunu evde bir adet daha doldurmaları istenir ve oturum sonlandırılır.

8. Oturum: Bir önceki oturumda verilen ödev kontrol edilir, paylaşımları teşvik edilir. Bu oturum grup üyelerine öncelikle bilgi verme, devamında ise paylaşımlarını destekleme şeklinde sürdürülecektir. Bu anlamda, grup üyelerine, bugünkü oturumun içeriğinin "psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik eylem planı hazırlamak" olduğu belirtilir. Devamında psikolojik dayanıklılıklarını artırmak istedikleri bir alan seçmeleri istenir. Grup

üyelerinden seçtikleri alanla ilgili olarak yapacakları uygulamaların faydalı olacaklarını düşündükleri stratejiler belirlemeleri desteklenir. Seçtikleri stratejilerden sonra kendi psikolojik dayanıklılıklarını tanımlamaları istenir. Bu yoldaki muhtemel engeller belirlenir ve engelleri aşmak için stratejiler geliştirmeleri desteklenir. Ev ödevi olarak "Psikolojik Dayanıklılık Eylem Planı Formu"nu haftaya kadar doldurmaları istenir. Oturum özeti yapılır ve sonlandırılır.

9. Oturum: Bir önceki oturumdaki ödev kontrol edilir. Bugünkü oturumun içeriğinin "yaşam hedeflerinin neler olduğu, hedeflere ulaşmanın daha iyi hissetmelerine nasıl yardımcı olabileceğinin anlaşılması" olarak belirtilip etkinlik başlatılır. Grup üyelerine çeşitli amaçların bulunabileceği belirtilir. Belirli ve belirsiz amaçlar ile ilgili üyelerin farkındalıklarının geliştirilmesi için bilgi verilir. Kişisel amaçlar formu dağıtılır, üyelerin doldurup paylaşım yapmaları desteklenir. Oturum özeti yapılır ve sonlandırılır.

10. Oturum: Grup lideri ve üyelerin selamlaşmasıyla oturum başlar. Bir önceki oturumun özeti ve ödevler paylaşılır. Bugünkü oturumun içeriğinin "duygularını düzenleme becerilerini geliştirmek ve pozitif etkinliklerin pozitif duygular oluşmasına katkıda bulunduğunu" fark etmek olduğu üyelerle paylaşılır. Tersini yapmak, gerçekleri tekrar kontrol etmek ve olumlu olaylara dikkat etmeyi geliştirmek için farkındalık çalışmaları yapılır.İyi Hissettiren Etkinlikler Formu dağıtılır, üyelerin doldurup paylaşım yapmaları desteklenir. Ödev olarak, grup üyelerine bir haftalık süreçte hissettikleri olumsuz duygulardan sonra otomatik olarak yapması gereken davranışları değil de tam tersi olarak neler yaptıklarını not etmeleri istenir. Ayrıca grup üyelerinin bir haftada yaptıkları pozitif etkinlikleri de not etmeleri istenir. Oturum özeti yapılır ve sonlandırılır.

11. Oturum: Grup lideri ve üyelerin selamlaşmasıyla ile oturum başlar. Bir önceki oturumdan bu yana geçen süreç ve ödevlerle ilgili paylaşımlar için üyelerin katılımı teşvik edilir. Bugünkü oturumun içeriğinin rahat nefes alma ve kas rahatlatma egzersizleri olduğu grup üyelerine açıklama yapılır. Rahatlama çalışması yapılır. Üyelerin etkinlikteki duygu ve düşüncelerinin paylaşımı desteklenir. Bugünkü oturum değerlendirilir, kendimizi kaygılı ve gergin hissettiğimiz anlarda bu etkinliği yapmak ev ödevi olarak verilir. Oturum sonlandırılır.

12. Oturum: Grup üyeleriyle selamlaşılır. Geçen oturumdan bu yana olan süreçle ilgili grup üyelerinin paylaşımları desteklenir. Bu oturumun sonlandırma oturumu olacağı belirtilip,

kısaca süreçle ilgili bilgi verilir. Olumlu duygular etkinliği yapılır. Veda pastası kesilir. Öncelikle grup üyeleri sonra grup lideri sürecin genel bir değerlendirmesini yapar. Süreç sonlandırılır.

3.5.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programının Temel Özellikleri

- ✓ BDYOGPD oturumları oluşturulurken bilişsel davranışçı kuramın temel felsefesine, tekniklerine ve varsayımlarına bağlı kalınmasına özen gösterilmiştir.
- ✓ BDYOGPD uygulamasında duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri azaltmak hedeflenmiştir.
- ✓ Grup sürecinde empati, etkin dinleme, sıcaklık, cesaretlendirme, sorgulama, yüzleştirme ve özetleme temel gibi psikolojik danışma becerilerinin kullanılmasına dikkat edilmiştir.
- ✓ BDYOGPD uygulanması için deney, kontrol ve plasebo gruplarına lise grubundanergenler seçilmiştir. Oturumlar hazırlanırken bu yaş döneminin özellikleri göz önünde bulundurulmuştur.
- ✓ BDYOGPD uygulanması sırasında kullanılan teknik ve etkinliklerin tamamı bilişsel davranışçı yaklaşımına dayalı olarak kullanılan teknik ve yöntemlere dayalı olarak hazırlanmıştır.
- ✓ BDYOGPD, bilişsel davranışçı yaklaşımının temel felsefe, ilke ve yöntemleri esas alınarak haftada bir olmak üzere toplam 12 oturum şeklinde uygulanan bir programdır. Uygulamaya başlamadan önce 4 oturumluk pilot uygulama gerçekleştirilmiştir.

3.6. Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın temel amacına uygun olarak Duygusal Esneklik Ölçeği kullanılacağından, ilk veri toplaması ölçek adaptasyonu kapsamında başlamıştır. Duygusal Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması çalışması, kovid-19 pandemisi (Mart-Mayıs 2021) döneminde yürütülmüştür bu nedenle yüz yüze veri toplamak mümkün olmadığı için tüm veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Katılımcılar veri toplama araçlarını 3 aylık bir süre içerisinde tamamlamışlardır. Anketler google formlar kullanılarak oluşturulmuş ve yalnızca çevrimiçi olarak dağıtılmıştır. Katılımcılar, sosyal medya platformlarında (Instagram, Twitter,

Facebook ve Whatsapp) bulunan bağlantılar aracılığıyla çalışmaya katılmışlardır. Ayrıca, bağlantı çeşitli forumlar gibi çevrimiçi platformlarda dağıtılmıştır. Katılımcılar bağlantıya tıkladıklarında, ankete devam etmeden önce okumaları ve üzerinde anlaşmaya varmaları için bilgilendirilmiş onam sayfasına yönlendirilmişlerdir. Çalışmaya sadece bilgilendirilmiş onamı olanlar dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş onam sayfası, ebeveyn onayı, çalışmanın amacı, gizlilik ve gönüllü katılım gibi çalışma hakkında bilgiler içermektedir. Araştırmaya dahil edilme kriteri olarak, katılımcıların liseye devam etmesi, yerli ve Türk vatandaşı olması ve 18 yaşından küçük olması beklenmiştir.

Çalışmanın uygulama aşamasından önce Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsüne etik kurul izni almak amacıyla başvuruda bulunulmuş ve etik kurul izni alınmıştır (Ek 1). Benzer şekilde uygulama için ayrıca İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğüne başvuruda bulunulmuş ve yasal izin alınmıştır (Ek 1). Yasal izinlerin de alınmasıyla beraber İstanbul ili Esenyurt ilçesinde bulunan Anadolu lisesine devam eden 400 ergene duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık ölçekleri uygulanarak muhtemel katılımcılar belirlenmiştir. Tarama çalışmasının ardından ölçeklerden alınan düşük puanlar göz önünde bulundurularak deney, plasebo ve kontrol gruplarına 14'er kişilik rastgele katılımcıların ataması yapılmıştır.

Programların uygulamasına başlamadan önce deney ve plasebo grubundaki ergenlerle bireysel görüşme gerçekleştirilip, gönüllü olmalarına dikkat edilmiştir. Bu öğrencilerin isimleri alınmıştır ancak etik kurallar gereği isimleri okul idaresi veya başkalarıyla paylaşılmamıştır. Deney, kontrol ve plasebo gruplarına program uygulaması başlamadan önce ön test, programın sonlandırılma oturumunda son test uygulanmıştır. Programın uygulamasından iki ay sonra ise tüm gruplara izleme testi uygulanmıştır.

BDYOGPD uygulamalarının yapıldığı okul Esenyurt ilçesinde bulunan bir Anadolu lisesidir. Okul 2015-2016 yılında ilk defa öğrenci almaya başlamıştır. Bugün öğrenci sayısı yaklaşık 2600'dür ve eğitim-öğretim ikilidir. Sınıflar ortalama 40 kişiden oluşmaktadır. Okula devam eden öğrencilerin sosyo ekonomik seviyesi genel olarak alt gelir grubundandır. Okulda kütüphane, spor salonu, laboratuar, resim ve müzik sınıfları bulunmaktadır. Grup oturumları okulun kütüphanesinde gerçekleştirilmiş, sürecin zarar görmemesi için oturumlar boyunca kütüphane kapısına çalışma yapıldığına dair uyarı yazısı asılmıştır. Sürecin sağlıklı şekilde yürütülmesinde okul idaresinin ve öğretmenlerinin de desteği pozitif olmuştur.

3.7. Verilerin Analizi

Mevcut çalışma kapsamında öncelikli olarak duygusal esneklik ölçeğinin faktör yapısını belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi çerçevesinde ölçek uyarlama indekslerinin değerlerinin belirlenmesinde aşağıdaki kriterler kullanılmıştır. Öncelikle ki-kare değerinin serbestlik derecelerine oranının 5'ten küçük olması (Kline, 2011) esas alınmıştır. Ayrıca Comparative Fit Index (CFI, Bentler 1990), Tucker-Lewis Index (TLI; Tucker ve Lewis, 1973), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA; Steiger, 1990), ve Standardized Root Mean Square Residual (SRMR; Jöreskog ve Sörbom, 1996) değerleri de incelenmiştir. Uyum iyiliği indeksleri değerlerinde GFI> 0.90, CFI ve TLI> 0.95, RMSEA <0.06 ve SRMR <0.08 değerleri esas alınmıştır (Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1999).

Ayrıca duygusal esneklik ölçeğinin kriter geçerliliğini test etmek için duygusal esneklik, psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yine, duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracılık rolü test edilmiştir. Aracılık modelini test etmek için Hayes (2018) tarafından geliştirilen SPSS için process macro yöntemi kullanılmıştır. Process, aracı ve moderatör değişkenlere dayalı olarak gözlenen değişkenlerin yol analizinin etkisini hesaplayabilen bir araçtır. Aynı zamanda aracı değişkenlerin kullanıldığı modellerde tekli veya çoklu aracılar ile doğrudan ve dolaylı etkileri hesaplamaktadır (Hayes, 2018). Doğrudan ve dolaylı etkiler için katsayılar % 95 güven aralığında hesaplanmıştır. Duygusal esneklik ölçeğinin güvenirliği Cronbach's alpha ile incelenmiştir.

Diğer yandan mevcut çalışmanın ana amacı doğrultusunda, bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programına katılan, eğitsel ve mesleki rehberlik programına katılan ve hiçbir müdahale programına katılmayan ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla çok değişkenli ANOVA (MANOVA) tekniği kullanılmıştır. Çok değişkenli varyans analizinin (MANOVA) genel amacı, bağımsız değişkenin kendi başlarına mı yoksa birbirleriyle kombinasyon halinde bağımlı değişkenler üzerinde bir etkisi olup olmadığını belirlemektir (Tabachnick ve Fidel, 2001).

MANOVA analizi öncesi sahip olunan verinin bazı varsayımları karşılaması gerekmektedir. Birincil olarak gözlemlerden bağımsız olmalı yani, her gruptaki gözlemler arasında veya grupların kendi aralarında hiçbir ilişki olmamalıdır. Örneğin, her grupta farklı katılımcılar olmalı ve hiçbir katılımcı birden fazla grupta yer almamalıdır. Bu açıdan oluşturulan deney, plasebo ve kontrol grubundaki katılımcıların tamamı farklı gruplara aittir. Diğer bir varsayım verilerin normal dağılım göstermesidir. Bu varsayımı test etmek için duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Normallik dağılımı için her bir ölçeğin ortalamaları Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması gerektiği varsayılmıştır (Tabachnick ve Fidel, 2001). Elde edilen bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerine Yönelik Normalllik Testi Sonuçları

	Ortalama	Ss	Skewness	Kurtosis
Duygusal Esneklik Ön Test	2.34	.062	1.044	.545
Duygusal Esneklik Son Test	3.49	.174	.736	-1.47
Duygusal Esneklik İzleme Testi	3.44	.159	.720	-1.48
Psikolojik Dayanıklılık Ön Test	2.23	.040	-1.038	1.47
Psikolojik Dayanıklılık Son Test	3.24	.133	.696	-1.41
Psikolojik Dayanıklılık İzleme Testi	3.24	.134	.703	-1.48

Tablo 6 her bir ölçeğe yönelik tanımlayıcı istatistiksel bilgiler sunmaktadır. Sonuçlar, duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin normallik dağılımını karşıladığını göstermektedir. Ölçeklere yönelik tüm ölçümlerin çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1.5 aralığındadır.

MANOVA analizi için bir diğer varsayım Varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımıdır (Tabachnick ve Fidel, 2001). Bu varsayım, Box'ın M kovaryans eşitliği testi kullanılarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerine Yönelik Box M Testi Sonuçları

	Box's M	14.16
Duygusal Esneklik Ölçeği	F	1.045
	df1	12
	df2	6436.357
	Sig.	.404
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Box's M	37.332
	F	2.760
	df1	12
	df2	7371.000
	Sig.	.104

Tablo 7'de Duygusal Esneklik ölçeği açısından varyans-kovaryans matrislerinin eşitliği (Box M=14.16 $F_{12-6436}$= 1.045, p >.05) testi sonucu anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre varyans-kovaryans matrislerinin homojen olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği açısından varyans-kovaryans matrislerinin eşitliği (Box M=37.33 $F_{12-7371}$= 2.760, p >.05) testi sonucu anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre varyans-kovaryans matrislerinin homojen olduğu söylenebilir. Verilerin analizinde anlamlılık değeri p <.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 28.0, Amos Graphics 24 ve Mplus sürüm 8 (Muthen ve Muthen, 2017) programları kullanılmıştır.

3.8. Araştırmacının Rolü

Araştırmacı psikolojik danışma ve rehberlik alanından lisans ve yüksek lisans eğitimi almıştır. Lisans eğitimi sonrası bilişsel davranışçı terapi eğitimi almıştır. Aldığı eğitim sonrası konu ile ilgili araştırmalar ve okumalar yapmıştır. Böylelikle bu yaklaşımın psikolojik danışma ve rehberlik için yararlarını ve bilimsel temelini içselleştirmeye çalışmıştır. Yine, farklı kuram ve yaklaşımlar ile ilgili de eğitimler almış ve aldığı eğitim ile ilgili okul psikolojik danışmanlığı alanında bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamaları

yapmaktadır. Lisans, yüksek lisans ve doktora ders aşamasında grupla psikolojik danışma dersi almıştır. Çeşitli konularda grupla rehberlik ve psikolojik danışma oturumları yürütmüştür. Doktora ders kapsamında "Bilişsel ve davranışçı psikolojik danışma uygulamaları" alanında ders almış ve danışman gözetiminde bireysel danışmanlık uygulamaları yapmıştır.

3.9. Etik Kurallara Uygunluk

Araştırmanın duygusal esneklik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması kapsamında katılımcılar bağlantıya tıkladıklarında, ankete devam etmeden önce okumaları ve üzerinde anlaşmaya varmaları için bilgilendirilmiş onam sayfasına yönlendirilmişlerdir. Çalışmaya sadece bilgilendirilmiş onamı olanlar dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş onam sayfası, ebeveyn onayı, çalışmanın amacı, gizlilik ve gönüllü katılım gibi çalışma hakkında bilgiler içermektedir. Deneysel araştırma kısmının tarama ve sonraki aşamaları için benzer bir yol izlenmiş ve bilgilendirici onam alınmıştır. Bu bağlamda Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsüne etik kurul izni almak amacıyla başvuruda bulunulmuş ve etik kurul izni alınmıştır. Benzer şekilde uygulama için ayrıca İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğüne başvuruda bulunulmuş ve yasal izin alınmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklikleri üzerindeki etkisi incelenmesine yönelik sonuçlar verilmiştir.

4.1. Deneysel Araştırmaya Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında deney, plasebo ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların ön test, son test ve izleme testi puanlarına göre Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8'de gösterilmektedir.

Tablo 8. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Ön test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

		Gruplar	$\overline{X}$	ss	N
Duygusal Esneklik Ölçeği	Deney	Ön Test	2.33	.35	14
		Son Test	5.07	.14	14
		İzleme Testi	4.87	.08	14
	Placebo	Ön Test	2.35	.03	14
		Son Test	2.69	.08	14
		İzleme Testi	2.68	.06	14
	Kontrol	Ön Test	2.34	.10	14
		Son Test	2.71	.10	14
		İzleme Testi	2.75	.10	14
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Deney	Ön Test	2.24	.11	14
		Son Test	4.44	.06	14
		İzleme Testi	4.44	.11	14
	Placebo	Ön Test	2.23	.44	14
		Son Test	2.67	.06	14

	İzleme Testi	2.62	.15	14
Kontrol	Ön Test	2.22	.19	14
	Son Test	2.62	.15	14
	İzleme Testi	2.65	.11	14

Tablo 8'de görüldüğü gibi deney grubunda yer alan katılımcıların duygusal esneklik ölçeği ön test puan ortalamaları $\overline{X}$ =2.33 (SS=.35) iken son test puan ortalamaları $\overline{X}$ =5.07 (SS=.14), izleme testi puan ortalamaları ise $\overline{X}$ =4.87 (SS=.08)'dir. Plasebo grubunda yer alan katılımcıların ön test puan ortalamaları $\overline{X}$ =2.35 (SS=.03) iken son test puan ortalamaları $\overline{X}$ =2.29 (SS=.08), izleme testi puan ortalamaları ise $\overline{X}$ =2.68 (SS=.06)'dir. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların ön test puan ortalamaları $\overline{X}$ =2.34 (SS=.10) iken son test puan ortalamaları $\overline{X}$ =2.71 (SS=.10), izleme testi puan ortalamaları ise $\overline{X}$ =2.75 (SS=.10)' tir.

Tablo 8'de görüldüğü gibi deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeği ön test puan ortalamaları $\overline{X}$ =2.24 (SS=.11) iken son test puan ortalamaları $\overline{X}$ =4.44 (SS=.06), izleme testi puan ortalamaları ise $\overline{X}$ =4.44 (SS=.11)'dir. Plasebo grubunda yer alan katılımcıların ön test puan ortalamaları $\overline{X}$ =2.23 (SS=.44) iken son test puan ortalamaları $\overline{X}$ =2.67 (SS=.06), izleme testi puan ortalamaları ise $\overline{X}$ =2.62 (SS=.15)'dir. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların ön test puan ortalamaları $\overline{X}$ =2.22 (SS=.19) iken son test puan ortalamaları $\overline{X}$ =2.62 (SS=.15), izleme testi puan ortalamaları ise $\overline{X}$ =2.65 (SS=.11)'tir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarında araştırmaya katılan ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamarı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı MANOVA analiz yöntemi ile incelenmiştir. Bu bağlamda elde edilen sonuçlar Tablo 16'da yer almaktadır.

Tablo 9. MANOVA Testi Sonuçları

Etki		Değer	F	Hipotez testi	sd	p
Intercept	Pillai's Tracce	.999	23566.483[b]	3	37	0.00
	Wilks' Lambda	.001	23566.483[b]	3	37	0.00
	Hotelling's Trace	1910.796	23566.483[b]	3	37	0.00
	Roy's Largest Root	1910.796	23566.483[b]	3	37	0.00
Grup	Pillai's Tracce	1.024	13.289	6	76	0.00
	Wilks' Lambda	.005	159.395[b]	6	74	0.00
	Hotelling's Trace	187.224	1123.343	6	72	0.00
	Roy's Largest Root	187.194	2371.119[c]	3	38	0.00

Tablo 9'da görüldüğü gibi grup değişkeni açısından hem F (6,76)= 13.289, p<.05 Pillai's Tracce =1.024; ayrıca F (6,72)= 1123.343, Hotelling's Trace= 187.224 değerlerinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre, bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklikleri üzerinde etkili olduğu belirtilebilir.

Tablo 10. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Sonuçlarının Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Sonuçlarına Yönelik Varyans Analizi

Kaynak		TYPE III Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	n^2
	Duy.Es. Deney	.001[a]	2	.001	.004	.00	.50

	Duy.Es. Plasebo	52.177[b]	2	26.088	2026.337	.19	.11
Doğrulanan Model	Duy.Es. Kontrol	43.323[c]	2	21.662	2487.546	.13	.14
	Psi.Dan. Deney	.001[d]	2	.001	.008	.00	.26
	Psi.Dan. Plasebo	30.151[e]	2	15.076	1368.627	.48	.04
	Psi.Dan. Kontrol	30.514[f]	2	15.257	928.527	.82	.02
	Duy.Es. Deney	227.437	1	227.437	1315.733	.00	.99
	Duy.Es. Plasebo	505.699	1	505.699	39278.506	.00	.98
Intercept	Duy.Es. Kontrol	490.028	1	490.028	56273.078	.00	.99
	Psi.Dan. Deney	209.764	1	209.764	2933.208	.00	.99
	Psi.Dan. Plasebo	443.065	1	443.065	40223.244	.00	.99
	Psi.Dan. Kontrol	441.051	1	441.051	26842.216	.00	.99
	Duy.Es. Deney	.001	2	.001	.004	.00	.50
	Duy.Es. Plasebo	52.177	2	26.088	2026.337	.19	.11
Grup	Duy.Es. Kontrol	43.323	2	21.662	2487.546	.13	.14
	Psi.Dan. Deney	.001	2	.001	.008	.00	.26
	Psi.Dan. Plasebo	30.151	2	15.076	1368.627	.48	.04
	Psi.Dan. Kontrol	30.514	2	15.257	928.527	.82	.02
	Duy.Es. Deney	6.742	39	.173			
	Duy.Es. Plasebo	.502	39	.013			
Hata	Duy.Es. Kontrol	.340	39	.009			
	Psi.Dan. Deney	2.789	39	.072			

	Psi.Dan. Plasebo	.430	39	.011
	Psi.Dan. Kontrol	.641	39	.016
Toplam	Duy.Es. Deney	237.280	42	
	Duy.Es. Plasebo	565.780	42	
	Duy.Es. Kontrol	541.500	42	
	Psi.Dan. Deney	212.554	42	
	Psi.Dan. Plasebo	473.646	42	
	Psi.Dan. Kontrol	472.206	42	
Toplam Doğrulanan	Duy.Es. Deney	6.743	41	
	Duy.Es. Plasebo	52.679	41	
	Duy.Es. Kontrol	43.663	41	
	Psi.Dan. Deney	2.790	41	
	Psi.Dan. Plasebo	30.581	41	
	Psi.Dan. Kontrol	31.155	41	

Tablo 10’da Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği için her bir bağımlı değişkenin, bağımsız değişkenin alt grupları ön test, son test ve izleme testleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre Duygusal Esneklik Ölçeği deney gruplarının ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tesipt edilmiştir $F(2,39) = .004$, $p<.05$. Diğer yandan Duygusal Esneklik Ölçeği kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır $F(2,39) = 2487.546$, $p<.05$. Ayrıca Duygusal Esneklik Ölçeği plasebo gruplarının ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır $F(2,39) = 2026.337$, $p<.05$.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği deney gruplarının ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tesipt edilmiştir F (2,39) = ..008, p<.05. Diğer yandan Duygusal Esneklik Ölçeği kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır F (2,39) = 928.527, p<.05. Ayrıca Duygusal Esneklik Ölçeği plasebo gruplarının ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır F (2,39) = 1368.627, p<.05.

Ortalamalar arasında bulunan farkın hangi gruplardan kaynaklandığını saptamak amacıyla Tukey testi analizi yapılmıştır. Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık testi için elde edilen fark puanları ve anlamlılık testi sonuçları Tablo 11'de sunulmaktadır.

Tablo 11. Duygusal Esnelik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Tukey Testi Sonuçları

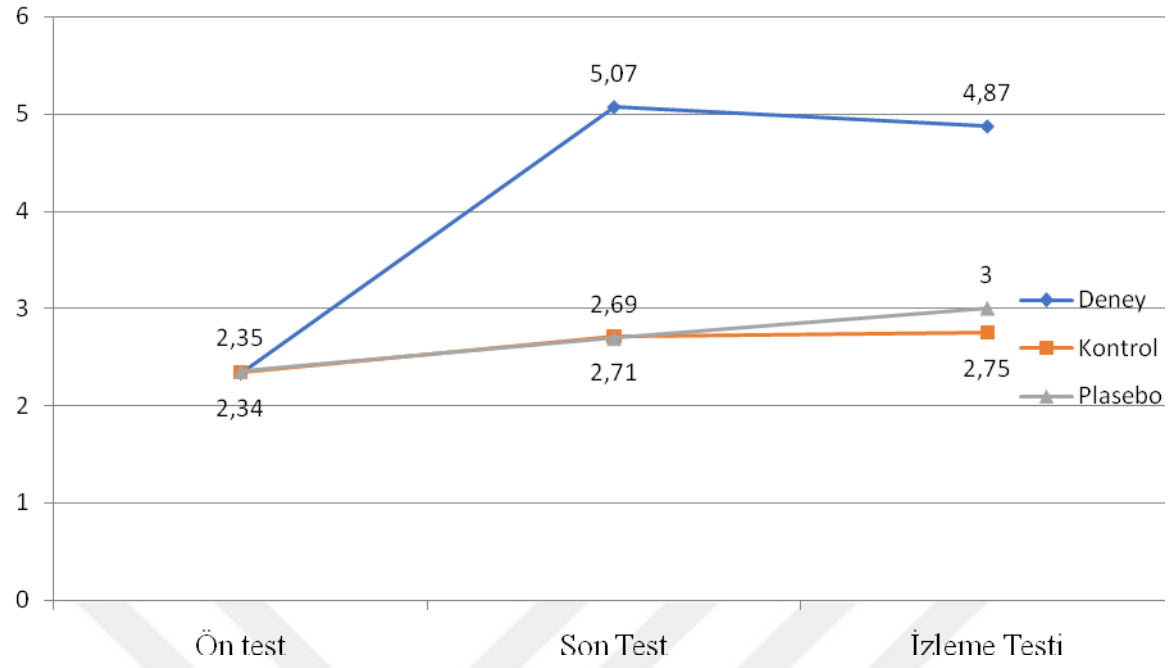
Bağımlı Değişken	Tukey Testi	Gruplar	Ortalama Farkları	Standart Hata	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Duygusal Esneklik Ön test	Deney Grubu	Kontrol	-.0080	.152	.99	-.3787	.3627
		Plasebo	-.0143	.163	.98	-.4128	.3842
	Kontrol Grubu	Deney	.0080	.152	.99	-.3627	.3787
		Plasebo	-.0062	.158	.98	-.3931	.3806
	Placebo Grubu	Deney	.0143	.163	.99	-.3842	.4128
		Kontrol	.0062	.158	.99	-.3806	.3931
Duygusal Esneklik Son Test	Deney Grubu	Kontrol	2.3527*	.041	.00	2.2515	2.4538
		Plasebo	2.3798*	.044	.00	2.2710	2.4885
	Kontrol Grubu	Deney	-2.3527*	.041	.00	-2.4538	-2.2515
		Plasebo	.0271	.043	.80	-.0785	.1327
	Placebo	Deney	-2.3798*	.044	.00	-2.4885	-2.2710

	Grubu	Kontrol	-.0271	.043	.80	-.1327	.0785
Duygusal Esneklik İzleme Test	Deney Grubu	Kontrol	2.1223*	.034	.00	2.0391	2.2055
		Plasebo	2.1952*	.036	.00	2.1058	2.2847
	Kontrol Grubu	Deney	-2.1223*	.034	.00	-2.2055	-2.0391
		Plasebo	.0729	.035	.11	-.0139	.1597
	Placebo Grubu	Deney	-2.1952*	.036	.00	-2.2847	-2.1058
		Kontrol	-.0729	.035	.11	-.1597	.0139
Psikolojik Dayanıklılık Ön test	Deney Grubu	Kontrol	.0123	.101	.99	-.2339	.2586
		Plasebo	.0074	.101	.99	-.2389	.2536
	Kontrol Grubu	Deney	-.0123	.101	.99	-.2586	.2339
		Plasebo	-.0049	.101	.99	-.2512	.2413
	Placebo Grubu	Deney	-.0074	.101	.99	-.2536	.2389
		Kontrol	.0049	.101	.99	-.2413	.2512
Psikolojik Dayanıklılık Son test	Deney Grubu	Kontrol	1.8227*	.039	.00	1.7260	1.9193
		Plasebo	1.7709*	.039	.00	1.6743	1.8676
	Kontrol Grubu	Deney	-1.8227*	.039	.00	-1.9193	-1.7260
		Plasebo	-.0517	.039	.40	-.1484	.0449
	Placebo Grubu	Deney	-1.7709*	.039	.00	-1.8676	-1.6743
		Kontrol	.0517	.039	.40	-.0449	.1484
Psikolojik	Deney Grubu	Kontrol	1.7906*	.048	.00	1.6726	1.9087
		Plasebo	1.8251*	.048	.00	1.7071	1.9432

Dayanıklılık İzleme Testi	Kontrol Grubu	Deney	-1.7906*	.048	.00	-1.9087	-1.6726
		Plasebo	.0345	.048	.75	-.0836	.1525
	Placebo Grubu	Deney	-1.8251*	.048	.00	-1.9432	-1.7071
		Kontrol	-.0345	.048	.75	-.1525	.0836

*.05 anlamlılık değeri olarak esas alınmıştır.

Öncelikli olarak Tablo 11'de görüldüğü üzere Duygusal Esneklik Ölçeği ön test sonuçları incelendiğinde deney grubu ön testi ($\bar{X}$ = 2.33, SS = .35) ile kontrol grubu ön testi ($\bar{X}$ = 2.34, SS = .10) ve plasebo grubu ön testi ($\bar{X}$ = 2.35, SS = .03) puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>.05). Diğer yandan Duygusal Esneklik Ölçeği ile ilgili gruplar arasındaki farkın kaynağına bakıldığında deney grubu ön testi ($\bar{X}$ = 2.33, SS = .35) ile deney grubu son testi ($\bar{X}$ = 5.07, SS = .14) ve deney grubu izleme testi ($\bar{X}$ = 4.87, SS = .08) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<.05). Diğer yandan kontrol grubu ön testi ($\bar{X}$ = 2.34, SS = .10) ile kontrol grubu son testi ($\bar{X}$ = 2.71, SS = 4.32) ve kontrol grubu izleme testi ($\bar{X}$ = 2.75, SS = .10) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (p>.05). Ayrıca plasebo grubu ön testi ($\bar{X}$ = 2.35, SS = .03) ile plasebo grubu son testi ($\bar{X}$ = 2.69, SS = .08) ve plasebo grubu izleme testi ($\bar{X}$ = 2.68, SS = .06) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (p>.05). Elde edilen bulgular bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programına katılan deney grubundaki ergenlerin, kontrol ve plasebo grubundaki ergenlere göre Duygusal Esneklik Ölçeği puan ortalamalarında anlamlı bir yükseliş olduğunu ve bu yükselişin izleme testi puanlarında da görüldüğü üzere kalıcı olduğunu göstermektedir.

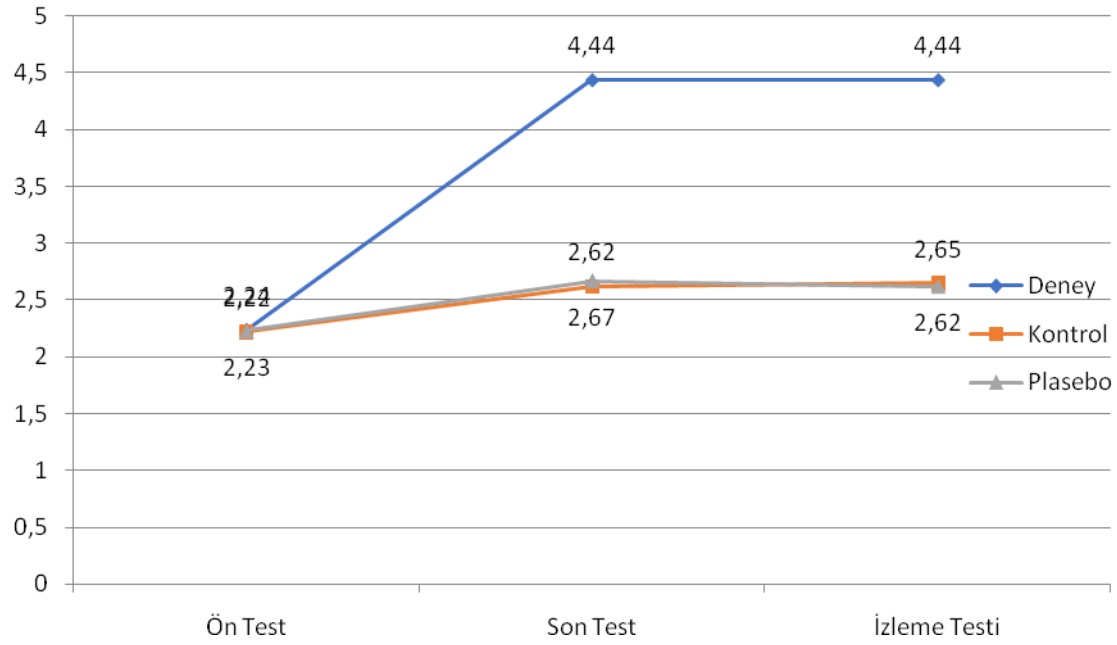


Şekil 2. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubundaki Ergenlerin Duygusal Esneklik Ölçeği Ön test, Son test ve İzleme Testi Puan ortalamarıdaki Değişim Grafiği

Şekil 2, deney, kontrol ve plasebo grubundaki ergenlerin Duygusal Esneklik Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarındaki değişimi göstermektedir. Şekilde görüleceği üzere, deney grubu ön testi $\bar{X}$ = 2.33, kontrol grubu ön testi $\bar{X}$ = 2.34 ve plasebo grubu ön testi $\bar{X}$ = 2.35'tir. Deney grubu son testi $\bar{X}$ = 5.07 ve deney grubu izleme testi $\bar{X}$ = 4.87'dir. Kontrol grubu son testi $\bar{X}$ = 2.71 ve kontrol grubu izleme testi $\bar{X}$ =2.75'tir. Son olarak plasebo grubu son testi $\bar{X}$ = 2.69 ve plasebo grubu izleme testi $\bar{X}$ = 2.68 olduğu görülmektedir.

Tablo 11'de görüldüğü üzere Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ön test sonuçları incelendiğinde deney grubu ön testi ($\bar{X}$ = 2.24, SS = .11) ile kontrol grubu ön testi ($\bar{X}$ = 2.22, SS = .19) ve plasebo grubu ön testi ($\bar{X}$ = 2.33, SS = .44) puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>.05). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile ilgili gruplar arasındaki farkın kaynağına bakıldığında deney grubu ön testi ($\bar{X}$ = 2.24, SS = .11) ile deney grubu son testi ($\bar{X}$ = 4.44, SS = .06) ve deney grubu izleme testi ($\bar{X}$ = 4.44, SS = .11) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan kontrol grubu ön testi ($\bar{X}$ = 2.22, SS = .19) ile kontrol grubu son testi ($\bar{X}$ = 2.62, SS = .15) ve kontrol grubu izleme testi

($\bar{X}$ =2.65, SS = .11) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Ayrıca plasebo grubu ön testi ($\bar{X}$ = 2.23, SS = .44) ile plasebo grubu son testi ($\bar{X}$ = 2.67, SS = .06) ve plasebo grubu izleme testi ($\bar{X}$ = 2.62, SS = .15) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Elde edilen bulgular bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programına katılan deney grubundaki ergenlerin, kontrol ve plasebo grubundaki ergenlere göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puan ortalamalarında anlamlı bir yükseliş olduğunu ve bu yükselişin izleme testi puanlarında da görüldüğü üzere kalıcı olduğunu göstermektedir.



Şekil 3. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubundaki Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Ön test, Son test ve İzleme Testi Puan ortalamalarındaki Değişim Grafiği

Şekil 3, deney, kontrol ve plasebo grubundaki ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarındaki değişimi göstermektedir. Şekilde görüleceği üzere, deney grubu ön testi $\bar{X}$ = 2.24, kontrol grubu ön testi $\bar{X}$ = 2.22 ve plasebo grubu ön testi $\bar{X}$ = 2.33'tür. Deney grubu son testi $\bar{X}$ = 4.44ve deney grubu izleme testi $\bar{X}$ = 4.44'tür. Kontrol grubu son testi $\bar{X}$ = 2.62 ve kontrol grubu izleme testi $\bar{X}$ =2.65'tir. Son olarak plasebo grubu son testi $\bar{X}$ = 2.67 ve plasebo grubu izleme testi $\bar{X}$ = 2.62 olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak elde edilen bulgular bilişsel ve davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programına katılan deney grubundaki ergenlerin, kontrol ve plasebo grubundaki

ergenlere göre Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puan ortalamalarında anlamlı bir yükselme olduğunu ve yükselişin kalıcı olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde mevcut araştırmada elde edilen bulgulara yönelik, araştırmanın hipotezlerinin sırasına uygun olarak sonuç ve tartışmaya yer verilmiştir. Bu bağlamda deney, kontrol ve plasebo gruplarında yer alan katılımcıların Duygusal Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları ön-test, son test ve izleme testi puanları karşılaştırılmış ve hipotezler tartışılarak yorumlanmıştır. Son olarak elde edilen bulgular ışığında ileride yapılabilecek çalışmalar ve uygulamalar için öneriler sunulmuştur.

5.1. Bilişsel ve Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Esneklikleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmanın birinci hipotezinde bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programına katılan ergenlerin duygusal esneklik düzeyleri ile bu programa katılmayan kontrol ve plasebo grubundaki ergenlerin duygusal esneklik düzeyleri test edilmiştir. Elde edilen bulgular araştırmanın birinci hipotezini doğrulamaktadır. Bu bulguya göre bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin duygusal esneklik düzeylerini artırmada etkili olduğu söylenebilir. Benzer şekilde, Erden (2017) psikolojik danışman adayları ile içeriği olumlu duygu, umut, farkındalık, duygusal öz düzenleme ve sosyal destek oluşturan deneysel desende grupla psikolojik danışma programı uygulayıp bir araştırma gerçekleştirmiştir. Elden edilen bulgular deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara göre duygu düzenleme becerileri, kişilerarası ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir yükseliş olduğunu göstermektedir. Yine Suveg ve diğ. (2009) tarafından ergenlerle yapılan bir çalışmada bilişsel davranışçı terapiye katılan ergenlerin kaygıda azalma, kaygı öz yeterliliği ve duygusal farkındalıklarında artış, kaygı ile daha iyi başa çıkabildiklerini ve daha yüksek duygu düzenleme becerileri gösterdiğini bulmuştur. Ayrıca, Demir ve Gündoğan (2019) tarafından bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Tüm bu bulgular bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı müdahale programlarının ergenlerde duygu düzenleme ve duygusal esneklikleri geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda mevcut çalışma bulguları daha önceki çalışmalarla ile tutarlılık göstermektedir.

Rich ve diğ. (2019) tarafından yapılan çalışmada duyguları düzenlemeyi de içeren psikolojik dayanıklılığı artırmayı yönelik psikolojik danışma programına katılan çocukların duygu düzenlemede önemli kazanımlar ve olumsuz duygularda önemli azalmalar olduğunu saptanmıştır. Yaptıkları araştırma sonuçları programın duygu düzenlemeyi iyileştirdiğini ve duygusal işleyişin devam eden kötüleşmesi riskini azaltabileceğini göstermektedir. Mevcut araştırma bulguları hazırlanan programın da ergenlerde duygusal esnekliği geliştirdiğini ortaya koymuştur. Bu yönüyle araştırma bulguları daha önceki çalışmaları destekleyen sonuçlar ortaya koymaktadır.

Ergenlerin duygusal yaşamları çocuklardan ve yetişkinlerden farklıdır, olaylara daha güçlü tepki verirler, olumsuz duygular yaşarlar, karışık duygular hissederler ve belirli durumlarda daha çabuk öfkelenebilirler. Ergenlik, duygu düzenlemenin gelişimi için dinamik bir dönemdir. Birçok birey için duygu düzenleme becerileri ergenlik döneminde çarpıcı biçimde gelişir. Ancak, bazı gençler için ergenlik, duygu düzenlemede zorluklarla karakterize psikopatolojinin başlangıcını veya kötüleşmesini işaret eder (Silvers, 2022). Duyguları yönetebilme ve düzenlenmesi, ergenlerin pozitif gelişimi için kritik bir beceridir. Davranış sorunlarını azaltma, daha uyumlu sosyal beceriler ve başarılı okul notları dahil olmak üzere bir dizi olumlu psikososyal sonuçla ilişkilidir (Thomson ve diğ., 2015). Bu bağlamda araştırma bulguları hazırlanan müdahale programının, ergenlerin duygusal esnekliklerinin gelişimini desteklediği böylelikle onların davranış sorunlarını azaltmaya katkı sunabileceği ve sosyal becerilerinin gelişimini destekleyebileceği düşünülmektedir.

Duygusal esneklik, araştırmacılar tarafından, duyguları bağlama göre esnek bir şekilde düzenleme ve bağlam değiştiğinde birincil duygusal tepkiden kurtulma, böylece sürekli değişen çevre ile mümkün olan en iyi eşleşmeyi oluşturma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Aldao ve diğ., 2015; Beshai ve diğ., 2018). Bu bağlamda bireylerin duygularını tanıması, birincil ve ikincil duygular arasındaki farkı öğrenmesi ve duygularını ifade edebilmesi önem taşımaktadır. Uygulanan programda deney grubundaki ergenlere dördüncü oturumda, duyguları tanımak ve anlamak, birincil ve ikincil duygular arasındaki farkı anlamaya yönelik çalışmalar yapılmıştır. Grup üyelerinin yapılan etkinliklerle duygularını daha iyi tanıyıp anlayabilmesi hedeflenmiştir. Elde edilen bulgular yapılan etkinliklerin grup üyelerinin duygusal esneklik düzeylerini geliştirmelerine olumlu katkı sağladığı değerlendirilmektedir.

Duygusal esneklik, ergenlerin stresli olaylarla başa çıkmasına yardımcı olur. Duygusal esnekliğin ergenlerin stresli durumlarla başa çıkmasına yardımcı olması, onların iyi oluş düzeylerini de dolaylı olarak etkiler. Ergenlerin duygusal esneklik düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Çünkü gelişen olaylar karşısında duyguları uygun şekilde yönetebilmek psikolojik iyi oluşun temelidir (Fu ve diğ., 2018). Ayrıca bireyler empati ile hareket ettiklerinde diğer kişilerin de iyi oluşlarını desteklemeye çalışırlar. Empati becerisi gelişmiş bireyler yakın ilişkilerinde daha başarılıdırlar ve duygu düzenlemelerini bulunduğu duruma adapte edebilirler (Zaki, 2020). Mevcut çalışmada yapılan grup etkinliklerinin beşinci oturumunda grup üyelerine diğer insanların duygu ve duygularının farkındalığını artırmak, empati becerilerini geliştirmeye yönelik farkındalık oluşturmak, birini yargılamak yerine daha iyi tanımalarını desteklemek ve başkalarıyla sosyal bağlantılar kurmalarını desteklemek amaçlı etkinlikler yapılmıştır. Grup üyelerinin empati becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan bu etkinliklerin elde edilen bulgular ışığında onların duygusal esnekliklerini geliştirmelerine katkı sunduğu düşünülmektedir.

Birincil duygular, bir olaya veya çevredeki tetikleyicilere verilen ilk tepkilerdir. İkincil duygular ise birincil duygu veya düşüncelerinize verilen tepkidir. İkincil duygular daha tehlikelidir ve daha çok kontrol altındadır. İkincil duygular bireyi yıkıcı ve uyumsuz davranışlara itebilir. Örneğin, bir kişi endişeli veya üzgün olmanın bir sonucu olarak utanabilir. Bu durumda, kaygı birincil duygu olurken, utanç ikincil duygudur. İkincil duygulara genellikle belirli duyguları deneyimleme konusundaki inançlar neden olur. Bazı bireyler endişeli veya üzgün olmanın bir zayıflık işareti olduğuna inanabilir. Bu nedenle, bu duygular yaşandığında, ikincil duyguları tetikleyen bu düşünceler ortaya çıkar. İkincil duygular genellikle kişinin inanç sisteminden kaynaklanır. Pek çok kişi, erkeklerin ağlamadığını veya kızların sinirlenmediğini işiterek büyür. Aslında bunun altında yatan toplumsal algı ve inançlardır (Braniecka, Trzebinska, Dowgiert ve Wytykowska, 2014). Mevcut araştırmada deney grubuna uygulanan BDYOGPD programının dördüncü oturumunda grup üyelerinin duyguları tanımalarını sağlamak, birincil ve ikincil duyguları tanımak ve inançların ikincil duygular üzerindeki etkisini öğrenmeye yönelik çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar grup üyelerinin duygusal esnekliklerini geliştirmeye yönelik hazırlanmıştır. Deney grubundaki katılımcıların duygusal esneklik düzeylerinin süreç içerisinde gelişmesi yapılan uygulamaların başarılı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmanın ikinci hipotezinde bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programına katılan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile bu programa katılmayan kontrol ve plasebo grubundaki ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar araştırmanın ikinci hipotezini doğrulamaktadır. Bu bulguya göre bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmada etkili olduğu ifade edilebilir.

Alan yazın incelendiğinde bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmadaki etkisine yönelik benzer çalışmaların olduğu görülmüştür. Dray ve ark. (2015) okul ortamında uygulanan genel dayanıklılık müdahalelerinin etkileri üzerine bir araştırma yapmışlardır. Elde edilen bulgular müdahale programlarının çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı sorunlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Sankaranarayanan ve Cycil (2014), dayanıklılık programının Hintli çocuklar üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Elde edilen bulgular bu eğitime katılan çocukların kendilerini tanımlamak için kullandıkları karamsar tarzın azaldığını, iyimser tarzlarının ise arttığını ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın sonuçlarına benzer olarak, yaklaşık 30 yıllık bir süre boyunca uygulanan BDT temelli Penn Psikolojik Dayanıklılık Programının çocuk ve ergenlerin depresif belirtilerini azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir (Cutuli ve diğ., 2013). Ayrıca çocuklar ve ergenler için bilişsel davranışçı temelli psikolojik dayanıklılık güçlendirme programlarının, DEHB olan çocuk ve ergenlerin duygusal ve davranışsal sorunlarının (Senior ve diğ., 2020), kaygı ve depresif belirtilerin azaltılmasına (Watson ve diğ., 2014) ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmede (Rich ve ark., 2019) etkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Happer ve diğ. (2017) travma odaklı BD temelli psikolojik dayanıklılık programının çocukların travmatik stres ve depresyon belirtilerini azaltmada etkili olduğunu bulmuşlardır. Tüm araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde bilişsel davranışçı temelli psikolojik dayanıklılık programlarının çocuk ve ergenlerin psikopatolojik belirtilerini azaltmada ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmada etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Cutuli ve diğ., (2013) ailelerinde sürece dahil olduğu psikolojik dayanıklılık programının ergenlerin içselleştirme belirtilerini azalttığı bir çalışma yapmışlardır. Pickering (2015) grup eğitiminin psikolojik dayanıklılık etkisi üzerine yaptığı bir araştırma sonucunda grup

eğitiminin öğrencilerin dayanıklılıklarını artırdığını ortaya koymuştur. Kurtoğlu (2013) ilköğretim birinci sınıf öğrencilerinde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının duygusal dayanıklılığa etkileri üzerine yaptığı bir çalışmada öğrencilerin duygusal dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğunu belirlemiştir. Akça Koca ve Erden (2018) yaptıkları çalışmada bilişsel davranış yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını saptamışlardır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı müdahale programlarının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkinliğine ilişkin bu ve diğer çalışmaların bulgularının araştırmacılara olduğu kadar uygulayıcılara da yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında geliştirilen bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının ikinci oturumunda duygu, düşünce ve davranış arasındaki temel fikri öğrenmek ve inançların duyguları nasıl etkilediğine yönelik farkındalık geliştirilmesi amaçlanmıştır. Nitekim Neenan (2017) düşüncelerin, duyguları ve davranışları nasıl etkilediğinin önemi, bilişsel davranışçı terapinin temelini oluşturduğunu belirtmektedir. Düşünceleri incelemek, bireyin iç dünyasına bir giriş noktası sağlar ve zor zamanlarla başa çıkma mücadelesinde tutumların yardımcı mı, engel mi yoksa zarar mı verdiğini keşfetmesini sağlar. BDT'de kendini yenilgiye uğratan ve hedefi engelleyen tutumlar, inceleme ve değişim için hedeflenir. BDT, bu sorunların kökenlerini ortaya çıkarmaya odaklanan diğer bazı yaklaşımların aksine, sorunları devam ettiren psikolojik ve davranışsal faktörlere odaklanır (Şahin ve Türk, 2021). Grup lideri, grup oturumlarında duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi tahtaya çizmiş, üyelere arasındaki ilişkiyi tanıması için alıştırmalar yaptırmış ve katılımlarını desteklemiştir. Yapılan etkinliğin grup üyelerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini geliştirmelerine olumlu katkı sağladığı değerlendirilmektedir.

Araştırma kapsamında geliştirilen bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programının beşinci oturumunda grup üyelerinin diğer insanların duygu ve duygularının farkındalığını artırmak, empati becerilerini geliştirmeye yönelik farkındalık oluşturmak, birini yargılamak yerine daha iyi tanımalarını desteklemek ve başkalarıyla sosyal bağlantılar kurmalarını desteklemek amacıyla çalışmalar yapılmıştır. Lasota, Tomazsek ve Bosacki (2022) yaptıkları çalışmada psikolojik dayanılıklılık ve empati arasında pozitif ilişki olduğunu saptamışlardır. Araştırmacılar, empati sahibi insanların ilişkilerini paylaştığı insanlarla daha fazla iletişim kurabildiklerini ve onları daha fazla dinleyebildiklerini

belirtmektedirler. Ayrıca, empati kurabilen insanların aynı zamanda yüksek benlik saygısından, azalan yalnızlıktan ve kim olduklarına dair güçlü bir anlayıştan faydalanacakları ve bunu yaparken psikolojik olarak daha güçlü hale gelecekleri anlamına gelebileceğini ifade etmektediler. Bu bağlamda, çalışma kapsamında deney grubuna uygulanan grupla psikolojik danışma programındaki rol senrayo çalışmalarının, elde edilen bulgular ışığında grup üyelerinin empati becerilerinin gelişimine katkı sunduğu dolayısıyla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de geliştiği ifade edilebilir.

Padesky ve Mooney (2012) dört adımlı bilişsel davranışçı terapi odaklı, danışanların olumlu nitelikler oluşturmasına yardımcı olmak için bir terapi modeli geliştirmişlerdir. Bu model psikolojik dayanıklılığı oluşturmak ve güçlendirmek için nasıl bilişsel davranışçı tekniklerin nasıl faydalı olabileceğini göstermektedir. Yine bilişsel çarpıtmaları belirleme, olumsuz düşünceleri değerlendirme gibi bilişsel davranışçı tekniklerin psikolojik dayanıklılığı artırmada etkili olduğu belirtilmektedir (Reivich ve Shatte, 2002). BDT'de terapötik teknikler, çarpık düşünme kalıplarını ve bu düşünme kalıplarının altında yatan işlevsiz inançları tanımlamak, gerçeklik testi yapmak ve düzeltmek için kullanır. Terapötik süreçte danışman, danışanın psikolojik sorunları hakkında daha gerçekçi, uyumlu bir şekilde düşünmesine ve hareket etmesine yardımcı olur. BDT stres, depresyon gibi olumsuz durumların psikolojik temelini açıklamak için bir kişinin kendisi, diğerleri ve gelecek hakkında ne düşündüğünü, erken gelişim sırasında oluşan ve bir kişi zorlu bir durumla karşılaştığında tetiklenen inançlar ve bilişsel hatalara yönelik farkındalık oluşturmaya önem verir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Grup liderinin oturumlarda kullandığı bilişsel çarpıtmalar ve düşünceleri değiştirme teknikleriyle, üyelerin gerçekçi ve uyumlu düşünce geliştirmelerine yönelik farkındalıkları artırılmaya çalışılmıştır. Yine yapılan bilişsel çapıtmalar etkinlikleriyle, grup üyelerinin gerçeği yanlış algılamalarına neden olan düşünceleri fark etmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Yapılan uygulamaların grup üyelerinin akılcı olmayan inançlarının azaltılmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Nitekim elde edilen bulgular grup sürecinde kullanılan bilişsel çarpıtmalar ve düşünceleri değiştirme çalışmalarının başarılı olduğuna işaret etmektedir.

Padesky ve Mooney (2012) BDT sürecinde danışanların zaman içinde bir şeyi başarılı bir şekilde yapabildikleri anları fark etmenin, başarılı oldukları anları önemsiz bulsalar bile esasen bu anların bazı zorluklara karşı direnç gösterebildikleri anlamına gelebileceğini ifade etmektedir. Grup sürecinde yapılan etkinliklerle grup üyelerine başarılı oldukları zamanların

hobiler, sanatsal etkinlikler, sportif yetenekler, keyif aldıkları başka etkinlikler veya eğitimle ilgili başarılı oldukları alanlar olabileceği belirtilmiştir. Yedinci oturumda verilen forma bu etkinlikleri nasıl, ne sıklıkla vekimlerle olduğu yazmaları ve bu etkinliği yaparken karşılaştıkları engelleri de benzer şekilde yazmaları istenmiştir. Elde edilen bulgular yapılan bu çalışmaların grup sürecinin başarılı olmasına katkı sunduğu söylenebilir.

Okul, psikolojik dayanıklılığın gelişimi için önemli bir dış faktördür. Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın göstergesi olarak kabul edilen faktörlerin arttırılmasında okullara çok önemli görevler düşmektedir. Nitekim etkili bir okul ortamı, aile ve toplumdaki çeşitli risklere karşı koruyucu bir rol oynamaktadır (Brooks, 2006). Bu amaçla okul ortamları psikolojik dayanıklılığı geliştirmek için en etkili ve işlevsel olarak kullanılabilecek yerlerdir. Bu nedenle okullarda uygulanan psikolojik dayanıklılık programlarının ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Okullarda öğrencilerin desteklenmesinin yanı sıra psikolojik dayanıklılıklarını fark etmelerini ve geliştirmelerini sağlayan sistemli mevcut çalışmada geliştirilen programın ve benzerlerinin etkilerinin uzun vadede görüleceği düşünülmektedir.

Grupla psikolojik danışma, bir liderin rehberliğinde, benzer mücadelelerle karşı karşıya kalan diğer insanlarla birlikte zorlukları keşfetmek için eşsiz bir fırsat sunabilir. Yaşanan sorunları açıkça tartışmak, üyelerin yalnız olmadıklarını anlamalarına yardımcı olabilir ve başkalarıyla bağlantı kurma becerilerini geliştirebilir. Ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin geliştirilmesinde oluşan terapötik ilişkinin de faydalı olduğu ifade edilebilir. Grup lideri daha önce benzer grupla psikolojik danışma oturumları yürütmüş ve deneyim kazanmıştır. Ayrıca uygulamaya başlamadan önce pilot çalışma yapmıştır. Yapılan bu çalışmaların liderin grup dinamiklerini ve özelliklerini anlayabilmesi için faydalı olduğu değerlendirilmektedir. Ayrıca placebo grubunun da araştırmaya dahil edilmesi deney grubundaki puan farklılıklarının grup sürecinden kaynaklanıp kaynaklanmadığını belirlemek açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Ergenler günlük olarak çeşitli süre ve yoğunlukta stres faktörlerine maruz kalabilmektedirler. Bazıları bu etkenlerle kolayca üstesinden gelebilirken diğerleri zorlayıcı olarak algıladıkları durumlarla kendi kaynaklarını kullanarak başa çıkmakta sorun yaşayabilirler. Ergenlerin bireysel başa çıkma stratejileri yetersizse, dışsal koruyucu faktörler

devreye girebilir. Mevcut araştırma okul psikolojik danışmanları açısından önemli sonuçları barındırmaktadır. Okul psikolojik danışmanları, ergenlerin olumlu gelişimlerine katkıda bulunabilecek bakım ve destek sağlama konusunda güçlü bir potansiyele sahiptir. Bu bağlamda çalışma kapsamında oluşturulan bu program ergenlerin zorluklarla etkin baş edebilmelerine ve sağlıklı gelişimi teşvik etmek için önemli bir katkı sağlayabilir.

Grupla psikolojik danışma programının yapılandırılma sürecinde uzman görüşleri alınmış ve pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Alınan geri bildirimler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Bununla beraber grup liderinin deneyim sahibi olması da ayrıca önemlidir. Grup liderinin benzer yaş gruplarıyla çalışması, ergenlerin özelliklerini bilmesi ve grup dinamiklerinin farkında olması ayrıca önemlidir. Bu bağlamda grup lideri, yüksek lisans ve doktora ders aşamasında grupla psikolojik danışma dersleri ve süpervizyon almıştır. Yine, asıl uygulama öncesinde ergenlerle 4 oturumluk pilot uygulama gerçekleştirmiştir. Tüm bu etkenlerin grupla psikolojik danışma programının etkili olmasında faydalı olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışma bazı sınırlılıkları barındırmaktadır. Öncelikle çalışma liseye devam eden ergenler arasında bir okulda yapılmıştır. Bu nedenle araştırma daha farklı ve geniş bir çalışma grubu ile gerçekleştirilerek sonuçlar genelleştirilebilir.

Duygusal Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması çalışması Covid-19 pandemi döneminde yapılmıştır ancak çalışmaya katılanlar klinik olarak Kovid-19 tanısı almış ergenler değildir. Ölçeğin özgün yapısının geliştirilmesi, depremden sağ kurtulan ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir (Fu ve diğerleri, 2018). Bu bağlamda, klinik tanı almış veya travma geçirmiş ergenlerle farklı ve daha geniş örneklemlerde ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılabilir.

Mevcut çalışma, ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik düzeyleri üzerinden grupla psikolojik danışma programının etkilerine odaklanmıştır. Ayrıca akademik başarı, mutluluk, yaşam doyumu, akran kabulü, gelişim görevleri gibi diğer olumlu çıktıların etkilerinin de incelenmesi önerilebilir.

Bu araştırmada verilerin toplanması nicel yöntemlerle gerçekleştirilmiştir. Öncelikle duygusal esneklik ölçeğinin uyarlama çalışması Covid-19 pandemi döneminde yapılmıştır ancak çalışmaya katılanlar klinik olarak Kovid-19 tanısı almış ergenler değildir. Ölçeğin

özgün yapısının geliştirilmesi ise depremden kurtulan ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir (Fu ve diğ., 2018). Bu bağlamda, klinik tanı almış veya travma geçirmiş ergenlerle farklı ve daha geniş örneklemlerde ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılabilir. Çalışmanın bütünü nicel bir çalışma olmasından dolayı, sonuçlar ergenlerin öz değerlendirmelerine bağlı olarak elde edilmiştir. Ancak cevaplarındaki sosyal beğenirlik ve önyargıları ortadan kaldırmak mümkün olmayabilir. Bu durum katılımcıların cevaplarını da etkilemiş olabilir. Nicel verilerin yanında nitel verilerden de yararlanılması daha güçlü bulgulara erişilmesine katkı sunabilir. Mevcut çalışmada kalıcılık ölçümü son testen 2 ay sonra gerçekleştirilmiştir. Altı ay veya ir yıl gibi daha uzun süreler sonunda kalıcılık ölçümlerinin yapılmaması araştırmanın sınırlılıklarındandır.

Mevcut çalışmanın okul psikolojik danışmanları için önemli sonuçları bulunmaktadır. Öncelikle, çalışma kapsamında uyarlanan Türkçe Duygusal Esneklik Ölçeği ergenlerle yapılan uygulama ve araştırmalarda kullanılabilir. Bunun yanında, psikolojik danışmanlar tarafından duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük ergenler tespit edilip, ergenlerin bu durumlarını geliştirmelerine destek olunabilinir. Geliştirilen bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programı ile duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük ergenlerde oluşabilecek kaygı, depresyon ve akran ilişkileri sorunları gibi sorunlar da çözümün de etkili olup olmayacağı test edilebilir.

Çalışma kapsamında geliştirilen BDYOGPD ergenlerin olumlu nitelikler oluşturmasına yardımcı olabilir. Pozitif niteliklere giden pek çok yol olabilir. Her bir ergen, güçlü yönlerden yararlanarak kişisel bir model oluşturabilir. Mevcut çalışma BDYOGPD'nin ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik gibi pozitif özelliklerini güçlendirmede etkili olabileceğini göstermektedir. Oluşturulan BDYOGPD birçok terapötik beceriyi de içinde barındırmasına rağmen farklı terapötik beceriler eklenerek de çalışılabilinir.

5.3. Sonuç ve Öneriler

Burada mevcut araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirmesi yapılıp, değerlendirmeler doğrultusunda yapılabilecek çalışmalara yönelik öneriler sunulmaktadır.

5.3.1. Sonuç

Araştırmanın nihai sonucu, bilişsel davranışçı odaklı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin de kalıcı olduğu saptanmıştır.

5.3.2. Öneriler

Elde edilen bulgular doğrultusunda ileride yapılabilecek çalışmalara katkı sunabilmek amacıyla uygulamacılara ve araştırmacılara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

Uygulamacılara Yönelik Öneriler:

1- Bulgulardan da anlaşıldığı üzere, oluşturulan programın ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmada etkili olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda oluşturulan mevcut program okul psikolojik danışmanları tarafından ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini geliştirme amacıyla kullanılabilir.

2- Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programı ile ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin iyileştirilmesi ve geliştirilmesi amaçlanmıştır. Duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık kavramı ve etki eden faktörler incelendiğinde ergenlerin belirli becerileri kazanmaları halinde zorlu yaşam olaylarıyla daha olumlu ve başarılı bir şekilde baş edebilecekleri görülmektedir. Bu durum özellikle psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri ile ilgili vurgulanan gelişimsel ve önleyici rehberlik kapsamında önemlidir. Dolayısıyla okullarda psikolojik danışmanlar tarafından bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık geliştirme programlarının uygulanması yararlı olabilir.

3- Okul psikolojik danışmanlarına yönelik bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma adı altında hizmet içi eğitimler planlanabilir.

4- Mevcut programın her bir oturumu 75 dakikalık süre ve 14 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Ancak içerikler gözden geçirilip, katılımcı sayısı düşürülerek süre azaltılabilir.

5- Mevcut çalışmada sadece deney grubuna müdahalede bulunulmuştur. Plasebo ve kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Etik ilkeler doğrultusunda plasebo ve kontrol grubuna da aynı programın uygulaması yapılabilir.

6- Mevcut çalışmada kalıcılık ölçümleri son test uygulamasından yaklaşık 2 ay sonra yapılmıştır. Oluşturulan programın ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmadaki etkisinin kalıcı olup olmadığını daha açık belirleyebilmek için kalıcılık ölçümlerinin 6 ay ve 1 yıl gibi daha uzun süreler sonunda yeniden yapılması yararlı olabilir.
7- Bu araştırma Kovid-19 pandemi döneminin etkilerinin devam ettiği bir süreçte uygulanmıştır. Covid-19 pandemi süreci diğer tüm bireyler için olduğu gibi ergenler için de ciddi ve zor bir yaşam olayıdır. Virüsün sağlık üzerindeki önemli olumsuz etkilerinin yanı sıra; karantina süreçleri, okuldan uzaklaşma, sosyal izolasyon, uzaktan eğitim gibi dolaylı etkilerinin de ergenler için önemli zorluklara neden olduğu görülmektedir. Bu nedenle ergenlerin bu süreçte duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılmasının bu ve benzer dönemlerinin etkilerini sağlıklı, uyumlu ve başarılı bir şekilde atlatmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
8- Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın gelişiminde hem çevresel faktörler (örneğin aile) hem de bireysel özellikler önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda ergen-ebeveyn iletişimini geliştirmeye yönelik etkinliklerin de ergenlerde psikolojik dayanıklılığı artıracağı değerlendirilmektedir.
9- Ergenlerle çalışan başta psikolojik danışmanlar olmak üzere diğer profesyonellerin, onların daha sonraki tüm gelişimi ve sonuçları üzerinde güçlü bir etkisi olabileceğinden, duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirici etkinliklerin önemi konusunda farkında olmaları yararlı olabilir. Bu bağlamda okullardaki rehberlik servislerine bu tür psikolojik dayanıklılığı ve duygusal esnekliği geliştirici müdahalelerinin uygulanması önerilebilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler:

1- Mevcut çalışma sosyo ekonomik düzey olarak alt gelir grubu sayılabilecek bir devlet lisesinde eğitim-öğretime devam eden ergenlerle yapılmıştır. Farklı sosyo ekonomik seviyelerdeki ergenlerle de benzer çalışmanın yapılması alan yazına katkı sunabilir.
2- Mevcut çalışma herhangi bir klinik tanı almamış ergenlerle, Kovid-19 pandemi sürecinin devamında yürütülmüştür. Ancak çalışma farklı zamanlarda klinik

tanı almış ergenlerle de yapılabilir. Böylelikle programın etkililiği farklı örneklemlerde test edilebilir.

3- Mevcut araştırmada "duygusal esneklik" kavramı ülkemizde ilk defa bir deneysel çalışmada kullanılmıştır. Yine psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik programların da az olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bilişsel davranışçı temelli veya diğer yaklaşımlarla ergenler de duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik çalışmaların faydalı olabileceği değerlendirilmektedir.

4- Mevcut çalışmanın müdahale programı kuramsal olarak bilişsel davranışçı temele uygun olarak geliştirilmiş bir grupla psikolojik danışma programıdır. Farklı kuram ve yaklaşımlara dayalı benzer programlar da geliştirilip karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir. Böylece ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini geliştirmeye yönelik farklı yöntemlerin etkiliği test edilip, artıları ve eksileri görülebilinir.

5- Bu çalışma ergenlerde duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Ancak duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık kavramlar ile ilişkili olabilecek, bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, kaygı ve depresyon gibi kavramlarda da çalışılabilir.

6- Mevcut çalışma liseye devam eden ergenlerle yapılmıştır. Programın etkililiği farklı yaş gruplarındaki ergenlerle de test edilebilir.

7- Son olarak dijital araçların günlük hayatın bir parçası olduğu göz önüne alındığında, mevcut programın çevrimiçi yollarla da uygulanıp etkililiği test edilebilir.

KAYNAKÇA

Ahern, N.R. (2006). Adolescent resilience: an evolutionary concept analysis. *Journal of Pediatric Nursing, 21*(3), 175–85.

Affi, T.O. and Macmillan, H.L. (2011). Resilience following child maltreatment: a review of protective factors. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56,266-272.

Akca Koca, D. ve Erden, S. (2018). The effect of cognitive-behavioral group counseling on psychological resilience and level of humor in adolescents. *Life Skills Journal of Psychology, 2*(3), 61–72.

Akdoğan, B., Yalçın, S.B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,46,174-197.

Aldao, A., Sheppes, G., and Gross, J.J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy Research*, 39,263-278.

Al-Jabari, R.M. (2012). *Relationships among self-esteem, psychological and cognitive flexibility, and psychological symptomology*. (Unpublished Master Dissertation). University of North Texas Master of Science, Denton, TX.

Altınay, D. (2012). *Psikodrama. 400 Isınma ve Yardımcı Teknik* (9.Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Arslan, G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü Resilience in Adolescents: The Role of Individual Protective Factors. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(44),73-82.

Atkinson, P.A., Martin, C.R., and Rankin, J. (2009). Resilience revisited. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing,* 16,137-145.

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Ayköse, N. (2019). *Eğitsel rehberlik programının 7. sınıf öğrencilerinin akademik öz düzenleme becerilerine ve akademik başarılarına etkisi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Barlow, D. H. (1993). *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment mannual* (2nd Ed.). New York: Guilford Press.

Barrett, L.F., Mesquita, B., Ochsner, K.N., and Gross, J.J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology, 58*(1), 373-403.

Barter, K. (2005). Alternative approaches to promoting the health and wellbeing of children: Accessing community resources to support resilience. *In M. Ungar (Ed.), Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts*. ThousandOaks: SAGE.

Batan, S.N. (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders.* New York: International Universities Press.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., and Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.

Beck, A. T., Emery, G., and Greenberg, R. (1985). *Anxiety disorders and phobias.* New York: Basic Books.

Beck, A. T., and Steer, R. A. (1987). *Manual for the Revised Beck Depression Inventory*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Beck, A. T., Davis, D.D., Freeman, A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders.* New York: Guilford Press.

Beck, J.S. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: Guilford.

Beck, J.S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.

Beck, A.T., Weishaar, M.E. (2011). Cognitive therapy. R.J. Corsini and D. Wedding (Eds.), *In Current Psychotherapies* (pp. 276–309). Belmont: Brooks/Cole

Bentler, P.M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin, 107*, 238-246.

Benson, H. (1975). *The relaxation response*. New York: Morrow.

Beshai, S., Prentice, J.L., and Huang, V. (2018). Building blocks of emotional flexibility: Trait mindfulness and self-compassion are associated with positive and negative mood shifts. *Mindfulness, 9*(3), 939-948.

Bitsika, V., Sharpley, C.F., Bell, R. (2013). The buffering effect of resilience upon stress, anxiety and depression in parents of a child with an autism spectrum disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities,* 25, 533–543.

Block, J., and Kremen, A.M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 349-361.

Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20-28.

Bonanno, G.A., Papa, A., Lalande, K., Westpal, M., and Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, *15*(7), 482-487.

Bonanno, G.A., Galea, S., Bucciarelli, A., and Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(5), 671-682.

Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extreme events? *American Psychologist, 59*(1), 20-28.

Bonanno, G. A., Burton C. L. (2013). Regulatory flexibility: an individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science,* 8, 591–612.

Bourne, E. J. (1995). *The anxiety and phobia workbook* (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment.* New York: Basic Books.

Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies, 15*(6), 247-257.

Braniecka, A., Trzebinska, E., Dowgiert, A., and Wytykowska, A. (2014). Mixed emotions and coping: the benefits of secondary emotions. *PlosOne, 9*(8), 1.13.https://doi.org/10.1371/journal.pone.0103940

Brassey, J., Witteloostuijn, A.V. Huszka, C., Silberzahn T., and Dam, N.V. (2020). Emotional flexibility and general self-efficacy: A pilot training intervention study with knowledge workers. *PlosOne, 15*(10), 1-21.

Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children and Schools, 28*(2), 69-76.

Browne, M.W., and Cudeck, R. (1993). Single sample cross-validation indices for covariance structure. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology, 37,* 62-83.

Bulut, S., Dogan, U., ve Altundag, Y. (2013). Adolescent Psychological Resilience Scale: Validity and reliability study. *Suvremena Psihologija, 16*(1), 21-32.

Burlingame, G. M., MacKenzie, K. R., and Strauss, B. (2004). Small-group treatment: Evidence for effectiveness and mechanisms of change. In M. J. Lambert, A. E. Bergin, & S. L. Garfield (Eds.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed., pp. 647–696). New York: Wiley.

Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: William Morrow.

Burton, L.C., and Bonanno, A.G. (2016). Regulatory flexibility and its role in adaptation to aversive events throughout the life span. In O. Anthony & C.E. Lockenhoof (Eds.,), *Emotion, Aging and Health* (pp. 71-94). Washington, DC: American Psychological Association.

Bushman, B.J. (2002). Does venting angerfeedorextinguishtheflame? Catharsis, rumination, distraction, anger and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 724-731.

Butler, A.C., Chapman, J.E., Forman, E.M., and Beck, A.T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy. A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review, 26*(1), 17-31.

Caldwell, J.G., Krug, M.K., Carter, C.S., and Minzerberg, M.J. (2014). Cognitive control in the face of fear: reduced cognitive-emotional flexibility in women with a history of child abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma,* 23,454-472.

Canale, N., Marino, C., Griffiths, M.D., and Scacchi, L. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions, 8*(1), 174-180.

Chambless, D.L., and Ollendick, T.H. (2001). Empirically supported psychological interventions: Controversies and evidence. *Annual Review of Psychology,* 52, 685-716.

Chan, Y. C., Yeh, Y. C., Peng, Y. Y., and Yeh, B. L. **(**2009). The development of the "inventory of adolescent resilience. *Psychological Testing, 56*(4), 491－518.

Cheng, C., Lau, H.P., and Chan, M.P. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin,* 140,1582-1607.

Cisler, J.M., Olatunji, B.O., Feldner, M.T., and Forsyth, J.P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32*(1), 68-82.https://doi.org/10.1007/s10862-009-9161-1

Clark, D. (1989). Anxiety states. In K. Hawton, P. M. Salkovskis, J. Kirk, and D. Clark (Eds.), *Cognitive behavior therapy for psychiatric problems* (pp. 52-96). Oxford, England: Oxford University Press.

Clarke, G. N., DeBar, L. L., and Lewinsohn, P. M. (2003). Cognitive behavioral group treatment for adolescent depression. In A. E. Kazdin & J. R. Weisz (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (pp. 120–134). New York: The Guilford Press.

Cleland, V.J., Ball, K., Salmon, J., Timperio, A.F., and Crawford, D. A. (2010). Personal, social, and environmental correlates of resilience to physical inactivity among women

from-socio economically disadvantaged backgrounds. *Health Education Research, 25*(2), 268-281.

Crean, H. F. (2004). Social support, conflict, major life stressors, and adaptive coping strategies in Latino middle school students: An integrative model. *Journal of Adolescent Research, 19*(6), 657–676.

Croft, A., Atkinson, C., and May, A.M. (2021). Promoting gender equality by supporting men's emotional flexibility. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*,*8*(1),42-49.https://doi.org/10.1177/2372732220984491

Cobos-Sánchez, L., Flujas-Contreras, J. M., and Becerra, I. G. (2022). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 41*(8), 5434–5443. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01067-7

Coifman, K.G. (2008). *From negative to positive; Do flexible emotion responses predict the course of adjusment during bereavement?* (Unpublished doctoral dissertation). Columbia University, New York.

Coifman, K.G., and Bonanno, G. A. (2010). When distress does not become depression: Emotion context sensitivity and adjustment to bereavement. *Journal of Abnormal Psychology,* 119,479-490.

Coifman K. G., Halachoff D., and Nylocks K. M. (2018). Mitigating risk? Set-shifting ability in high threat sensitive adult spredicts approach behavior during social threat. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 37, 481–513.

Connor, K.M., and Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18, 7*6-82.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları.* Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cozolino, L., and Siegel, D. (2009). *Sensation, perception, and cognition. In The Comprehensive Textbook of Psychiatry* (9th Ed.). Philadelphia: Lippincot, Williams and Wilkins.

Creswell, J.W. (2009). *Research design: A qualitative, quantitative, and mixed method approaches* (3rded.). ThousandOaks, CA: Sage.

Croft, A., Atkinson, C., and May, A.M. (2021). Promoting gender equality by supporting men's emotional flexibility. *Policy Insights From The Behavioral and Brain Sciences, 8*(1), 42-49.

Cunningham, W.A., and Zelazo, P.D. (2007). Attitudes and evaluations: a social cognitive neurosceince perspective. *Trends in Cognitive Sciences, 11*(3), 97-104.

Cutuli, J.J., Gilham, J.E., Chaplin, T.M., Reivich, K.J., Seligman, M.E.P., Gallop, R.J., Abenavoli, R.M., and Freres, D.R. (2013). Preventing adolescents' externalizing and internalizing symptoms: effects of the Penn Resiliency Program. *The International Journal of Emotional Education, 5*(2), 67-79.

Damasio, A.R. (1998). Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain Research Reviews, 26*(3), 83-86.

Dashbolagh, H.J., Janghoo, E., and Hemmati, B. (2021). Comparing cognitive–emotional flexibility and death anxiety in people with and without traumatic experience. *Journal of Research in Psychopathology*,2(3), 41-47.

David, D., Cristea, I., and Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry, 9*(4), 1–3. https:// doi.org/ 10.3389/ fpsyt. 2018.00004.

Davies, S.L., Thind, H.R., Chandler, S.D., and Tucker, J.A. (2011). Enhancing resilience among young people: the role of communities and asset-building approaches to intervention. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews,* 22, 402-440.

Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi / Ege Journal of Education, 19*(1), 46-66.

Deniz, M. E., Yıldırım Kurtuluş, H., ve Uzun, G. (2022). Covid-19 pandemisi sürecinde ortaokula devam eden ve covid-19 geçiren çocuklarin duygu ve düşünceleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24* (1), 46-59. DOI: 10.17556/erziefd.937640

Dennis, J.P., and VanderWal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*(3), 241-253.

Demaree, H.A., Schmeichel, B.J., Robinson, J. L., Pu, J., Everhart, D.E., and Berntson, G.G. (2006). Up and down-regulating facial disgust: Affective, vagal, sympathetic, and respiratory consequences. *Biological Psychology,* 71, 90-99.

de Terte, I., and Stephens, C. (2014). Psychological resilience of workers in high-risk occupations. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 30*(5), 353–355.

Dickson, J. M., and MacLeod, A. K. (2004). Approach and avoidance goals and plans: Their relationship to anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, *28*(3), 415-432.

Dobson, K.S., and Dozois, D.J.A. (2019). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*. NY: Guilford Publications.

Doğru Çabuker, N. (2021). *Pozitif Psikoterapiye Dayalı Geliştirilen Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Travma Sonrası Gelişimleri üzerine etkisi.* (Yayınlanmamış Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniverstesi Eğitim Biimleri Enstitüsü, Samsun.

Dray, J., Bowman, J., Wolfenden, L., Campbell, E., Freund, M., Hodder, R., and Wiggers, J. (2015). Systematic review of universal resilience interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting: review protocol. *Systematic Reviews Journal, 4, 68*-69.

Duru, E. ve Arslan, G. (2014). Girl adolescents who run away from home to get married: A phenomenological study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5*(41), 36–48.

DZurilla, T. I., Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, *78*, 107-126.

Ehrenberg, M. F., Cox, D. N., and Koopman, R. F. (1991). The relationship between self efficacy and depression in adolescents. *Adolescence*, 26(102), 361-374.

Eggerman, M., and Panter-Brick, C. (2010). Suffering, hope, and entrapment: Resilience and cultural values in Afghanistan. *Social Science and Medicine, 71*(2), 71 – 83.

Ekman, P. (1992). Facial expressions of emotion: New findings, new questions. *Psychological Science, 3*(1), 34-38.

Ekşi, H., Boyalı, C. ve Ümmet, D. (2019). Öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ile yaşamda anlam değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması: Bir yapısal eşitlik modeli (YEM) denemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 27*(4), 1695-1704.

Eli, B., Zhou, Y., Liang, Y., Cheng, J., Wang, J., Huang, C., Xuan, X., and Liu, Z. (2021). Depression in Children and Adolescents on the Qinghai-Tibet Plateau: Associations with Resilience and Prosocial Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 440-452. https://doi.org/10.3390/ ijerph18020440

Erden, S. (2017). Enhancing hope, resilience, emotional and interpersonal skills in counsellor trainees: A controlled trial. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, *4*(6), 51-59.

Erden, S. ve Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches, 15*(21), 555-582. DOI: 10.26466/opus.626228

Ertekin-Pınar, S., Yıldırım, G., and Sayın, N. (2018). Investigating the psychological resilience, self-confidence and problem-solving skills of midwife candidates. *Nurse Education Today*, 64, 144-149.

Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*(4), 975-989.

Fava, G.A., and Ruini, C. (2003). Development andcharacteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Wellbeing therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.

Fergus, S. and Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.

Fletcher, D., and Sarkar, M. (2013). Psychological resilience, a review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12-23.

Frankenberg, E., Sisoki, B., Sumantri, C., Suriastini, W., and Thomas, D. (2013). Education, vulnerability, and resilience after a natural disaster. *Ecology and Society, 18*(2): 16.

Fox, N.S., Brennan, J.S., and Chasen, S.T. (2008). Clinical estimation of fetal weight and the Hawthorne effect. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology, 141*(2), 111-114.

Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E., and Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions in crisis following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology,* 84,365-376.

Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., and Simon, K.M. (2004). *Clinical applications of cognitive therapy*. New York: Plenum.

Frijda, N.H. (2009). Mood. In D. Sanderand K.R. Scherer (Eds.), *The Oxford companion to emotion and the affective sciences* (pp. 258-259). New York: Oxford University Press.

Frye, A. A., and Goodman, S. H. (2000). Which social problem-solving components buffer depression in adolescent girls? *Cognitive Therapy and Research, 24*(6), 637-650.

Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. London: Routledge.

Fu, F., Chow, A., Li, J., and Cong, Z. (2018). Emotional Flexibility: Development and application of a scale in adolescent earthquake survivor. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 10*(2), 246-252.

Fujimura, T., and Okanoya, K. (2012). Heart rate variability predicts emotional flexibility in response to positive stimuli. *Psychology,* 3,*578*-582.

Galatzer-Levy, I.R., Burton, C.L., and Bonanno, G.A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(6), 542-567.

Gallo, L.C., Penedo, F.J., de los Monteros, K.E. and Aruguelles, W. (2009). Resiliency in the face of disadvantage: Do Hispanic cultural characteristics protect health outcomes? *Journal of Personality, 77*(6), 1707-1746.

Gendolla, G.H.E. (2000). On the impact of mood on behavior: An integrative theory and a review. *Review of General Psychology, 4*(4), 378-408.http://doi.org/10.1037/1089-2680.4.4.378.

Genet, J.J., Malooly, A.M., and Siemer, M. (2013). Flexibility is not always adaptive: affective flexibility and inflexibility predict rumination use in everyday life. *Cognition and Emotion, 27*(4), 685-695.

Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Perry, J. L., Pühse, U, and Brand, S. (2013). Are adolescents with high mental toughness levels more resilient against stress? *Stress Health,* 29(2), 164–171.

Gilbert, D.T., Pinel, E.C., Wilson, T.D., Blumberg, S.J., and Wheatley, T.P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 617-638.

Gilbert, D. (2021). *The College Student with Big, Big Feelings: EmotionalFlexibility andWell-being in an Undergraduate Population. 2021.* Undergraduate thesis. Wittenberg University, *Ohio LINK Electronic Theses and Dissertations Center*.

Graber, R., Pichon, F., and Carabine, E. (2015). *Psychological resilience*. London: Overseas development Institute.

Graber, R., de Visser, R.O., Abraham, C., Memon, A., Hart, A. and Hunt, K. (2015). Staying in the 'sweet spot': A resilience- based analysis of the lived experience of low-risk drinking and abstention among British youth. *Psychology and Health,* 1-21.

Greenberger, D., Padesky, C.A. (1995). *Mind Over Mood.* New York: Guilford

Gross, J.J., and Levenson, R.W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology,* 64,970-986.

Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*(5), 551-573.

Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science,* 10, 214-219.

Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology,* 39, 281-291.

Gross, J. J., and Thompson, R. A. (2007). ER: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.

Gross, J.J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J.M. Haviland-Jonesand L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (Third edition) (pp.497-512). New York: The Guilford Press.

Gross, J.J. (2010). The future's so bright, I gotta wear shades. *Emotion Review, 2,* 212-216.

Gross, J.J. (2015a). Emotion regulation: Current status and future propects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1-26.

Gross, J.J. (2015b). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry, 26*(1), 130-137.

Hamre, B. K., and Pianta, R. C. (2001). Early teacher–child relationships and the trajectory

Of children's school out comes through eighth grade. *Child development, 72*(2), 625-638.

Hannesdottir, K. H., and Ollendick, T. H. (2007). The role of emotion regulation in the treatment of child anxiety disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review,10*(3), 1096–4037.

Happer, K., Brown, E. J., and Sharma-Patel, K. (2017). Children's resilience and trauma-specific cognitive behavioral therapy: Comparing resilience as an outcome, a trait, and a process. *Child Abuse and Neglect, 73,* 30–41. https:// doi.org/ 10.1016/j. chiabu. 2017. 09. 021.

Hartup, W., and Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin,* 121, 355–370.

Heimberg, R. G., Salzman, D. G., Holt, C. S., and Blendell, K. A. (1993). Cognitive behavioral group treatment for social phobia: Effectiveness at five-year follow-up. *Cognitive Therapy and Research, 17*, 325–339.

Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T.C., Martinussen, M., and Rosenvinge, J.H. (2006). A new scale for adolescent resilience: grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 39*(2), 84-96.

Hjemdal, O. (2007). Measuring protective factors: the development of two resilience scales in Norway.*Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 16*(2), 303-321.

Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., and Potworowski, G. (2013). A model of socioemotional flexibility at three-time scales. *Emotion Review*, 5, 397-405.

Hollon, S. D., and Shaw, B. F. (1979). Group cognitive therapy for depressed patients. New York: Guilford Press.

Howell, K.H., Miller-Graff, L.E., Schaefer, L.M., and Scrafford, K.E. (2017). Relational resilience as a potential mediator between adverse childhood experiences and prenatal depression. *Journal of Health Psychology, 25*(4), 545-557.

Hu, L., and Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.

Izard, C. E., and Bear, G. (2001). Head Start/ECAP emotions curriculum. Newark, DE: University of Delaware Instructional Resources Center.

İkizer, G. (2014). *Factors related to psychological resilience among survivors of the earthquakes in Van, Turkey*. (Unpublished doctoral tehesis). Middle Esat Techical University Social Science Institue, Ankara.

İme, Y., and Ümmet, D. (2022). Adaptation of emotional flexibility scale: its association with subjective well being and resilience during covid-19 pandemic. *Child Indicators Research.*https://doi.org/10.1007/s12187-022-09959-9

Jia, Z., Tian, W., He, X., Liu, W., Jin, C., and Ding, H. (2010). Mental health and quality of life survey among child survivors of the 2008 Sichuan earthquake. *Quality of Life Research,* 19, 1381-1391.https://doi.org/10.1007/s11136-010-9703-8

Jöreskog, K.G., and Sörbom, D.G. (1996). *LISREL 8: User's reference guide*. Chicago: Scientific Software International.

Kahneman, D. (2000). Experienced utility and objective happiness: A moment-based approach. In D. Kahnemanand A. Tversky (Eds.), *Choices, values, and frames* (pp. 673-692). Cambridge: Cambridge University Press.

Kashdan T. B., Rottenberg J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychological Review,* 30, 865–878.

Kaplan, H.B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. In M.D. Glantz and J.R. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp.17-83). NY: Plenum.

Kashdan, T.B. and Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865-878.

Kaya, M. E., Eken, F. O., ve Ümmet, D. (2021). İçgörü ve Bilişsel Esnekliğin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 3* (1), 22-29. DOI: 10.35365/ctjpp.21.1.05

Keppel, G.(1991). *Design andanalysis: A researcher's handbook* (3rd edition). NY: Prentice Hall.

Killgore, W.D.S., Taylor, E.C., Cloonan, S.A., and Dailey, N.S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research,* 291, 113216.doi: 10.1016/j.psychres.2020.113216

Kline, R.B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). NY: Guilford Publications.

Kukihara H, Yamawaki N, Uchiyama K, Arai, S., and Horikawa, E. (2014). Trauma, depression, and resilience of earthquake/tsunami/nuclear disaster survivors of Hirono, Fukushima, Japan.*Psychiatry and Clinical Neurosciences, 68*(7), 524–533.

Kurtoğlu, G. (2013). The effect of cognitive behavioral approach-based group psycho education on the levels of emotional resilience, social skills-school adaptation and self-esteem of primary school students. (Unpublished doctoral thesis). Ege University, İzmir.

Kwok, O., Hughes, J. N., and Luo, W. (2007). Role of resilient personality on lower Achieving first grade students' current and future achievement. *Journal of School Psychology, 45*(1), 61–82.

Lasota, A., Tomaszek, K., and Bosacki, S. (2022). How to become more grateful? The mediating role of resilience between empathy and gratitude. *Current Psychology*, 41, 6848-6857.

Lazarus, A. A. (1981). *The pactice of multimodal therapy: Systematic, comprehensive, and effective therapy*. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, A. A. (1997). *Brief but comprehensive psychotherapy: The multimodal way*. New York: Springer.

Lee, H.H., and Cranford, J.A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing behaviors? A study of Korean Adolescents.*Drug and Alcohol Dependence,* 96, 213-221.

Leidy, M.S., Guerra, N.G., and Toro, R.L. (2010). Positive parenting, family cohesion, and child social competence among immigrant Latino families. *Journal of Family Psychology, 24*(3), 252-260.

Lewinsohn, P. M., and Clarke, G. N. (1999). Psychosocial treatments for adolescent depression. *Clinical Psychology Review*, 19, 329–342.

Liu, J.C., Chang, L.Y., Wu, S.Y., and Tsai, P.S. (2015). Resilience mediates the relationship between depression and psychological health status in patients with heart failure: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Students, 52*(12), 1846–1853.

Luthar, S. S., and Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology, 12*(4), 857–885. https:// doi.org/ 10.1017/s0954 57940 00041 56.

Luthar, S.S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). The consruct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562.https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164

Macklem, G.L., 2008. Emotion regulation in the classroom. In: Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children. NY: Springer.

Madewell, A. N., and Pronce-Garcia, E. (2016). Assessing resilience in emerging adulthood: The resilience scale (RS), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and scale of protective factors (SPF). *Personality and Individual Differences,* 97,249-0255.https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.036

Mahoney, M. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy.* New York: Basic Books.

Martin, A. J., and Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology, 46*(1), 53–83.

Maruyama, G.M. (1998). *Basics of structural equation modeling.* CA: Sage Publications.

Masten, A. S. (2004). Regulatory processes, risk, and resilience in adolescent development. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1021*(1), 310-319.

Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology, 19*(3), 921–930.

Masten, A.S. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada, 49*(3), 28-32.

Masten, A. S., and Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology, 24*(2), 345-361.

Mauss, I.B., McCarter, L., Levenson, R.W., Wilhelm, F.H., and Gross, J.J. (2005). The tiet hat binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion, 5*(2), 175-190.

McCallie, M.S., Blum, C.M., and Hood, C.J. (2006). Progressive muscle relaxation. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 13*(3), 51-66.

McKay, M., Davis, M., and Fanning, P. (1997). *Thoughts and feelings: Taking control of your moods and your life*. Oakland, CA: New Harbinger.

Meesters, A., Vancleef, L.M.G., and Peters, M.L. (2018). Emotional flexibility and recovery from pain. *Motivation and Emotion,* 43, 493-504.

Meichenbaum, D. (1974). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.

Mennuti, R., and Christner, R.W. (2005). School-based cognitive-behavioral therapy (CBT). In A. Freeman (Ed.), *International Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (pp.343-347). New York: Springer.

Mohammadkhani, S., Akbari, M., West, A., Mazloom, M., and Gezloo, F. (2022). The relationship of meta cognition with worry: the mediating role of emotional flexibility and affective style. *Journal of Rational Emotional Cognitive-Behavior Therapy,* 40, 493-511.

Morrison, A. P. (2001). The interpretation of intrusions in psychosis: An integrative cognitive approach to hallucinations and delusions. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 29*, 257–276.

Morrison, G. E., Brown, M., D'Incau, B., O'Farrell, S. L., and Furlong, M. J. (2006). Understanding resilience in educational trajectories: Implications for protective possibilities. *Psychology in the Schools,* 43(1), 19–31.

Mota, C.P., and Matos, P.M. (2015). Adolescents in institutional care: Significant adults, resilience and well-being. *Child and Youth Care Forum,* 44, 209-224. https://doi.org/10.1007/s10566-014-9278-6

Munoz, R.F. and Miranda, J. (2000). *Group Therapy Manual for Cognitive-behavioral Treatment of Depression*. CA: Rand Corporation.

Mustafaoğlu-Çiçek, N. (2019). *Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Anne-Babalarında Psikolojik Dayanıklılık ve Kardeşlerinde Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi.* (Yayınlanmamış Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Muthen, L.K., and Muthen, B.O. (1998). *Mplus user's guide* (5th ed.). Los Angeles: Muthen and Muthen.

Neenan, M. (2017). *Developing resilience: A cognitive behavioral approach*. New York: Routledge.

Newman, B. M., Lohman, B. J., Newman, P. R., Myers, M. C., and Smith, V. L. (2000). Experiences of urban youth navigating the transition to ninth grade. *Youth and Society, 31*(4), 387–416.

Obradovic, J., Long, J.D., Cutuli, J.J., Chan, C-K., Hinz, E., Heistad, D. and Masten A. (2009). Academic achievement of homeless and highly mobile children in an urban school district: Longitudinal evidence on risk, growth and resilience. *Developmental and Psychopathology, 21*(2), 493-518.

Ochsner, K.N. and Gross, J.J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.

Ollendick, T.H., and King, N.J. (2004). Empirically supported treatments for children and adolescents: Advances toward evidence-based practice. In P.M. Barret and T.H. Ollendick (Eds.), *Handbook of interventions that work with children and adolescents: Prevention and treatment* (pp.3-25). New York: Wiley.

Ollendick, T. H., King, N. J., and Chorpita, B. F. (2006). Empirically supported treatments for children and adolescents. In P. C. Kendall (Ed.), *Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures* (pp. 492–520). New York: The Guilford Press

Olsson, C., Bond, L., Burns, J., Vella-Brodrick, D., and Sawyer, S. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence, 26*(1), 1-11.

Özdel, K. (2015). From past to present cognitive behavioral therapies: Theory and practice. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry-Special Topics, 8*(2), 10–20.

Padesky, C.A., and Mooney, K.A. (2012). Strengths-basedcognitive –behavioral therapy: a four-step model to build resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 19*(4), 283-290.

Pakiş, A. K. ve Deniz, M. E. (2020). Farklı branş öğretmenlerinin duygusal zekâ yeteneklerinin akademik iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi. *E-Kafkas Journal of Educational Research, 7*(2), 153-166. DOI: 10.30900/kafkasegt.752595

Persons, J. (1989). *Cognitive therapy in practice: A case formulation approach*. NewYork: Norton.

Pickering, C. E. (2015). *Student Resiliency: A Mixed Methods Analysis of Counseling Group Effects.* (Unpublished Doctoral tehesis). Faculty of the Graduate School of the University of Maryland, Maryland.

Plybon, L. E., Edwards, L., Butler, D., Belgrave, F. Z., and Allison, K. W. (2003). Examining the link between neighborhood cohesion and school outcomes: The role ofsupport coping among African American adolescent girls. *Journal of Black Psychology, 29*(4), 393–407.

Poole J, Dobson, KS, and Pusch, D. (2017). Childhood adversity and adult depression: The protective role of psychological resilience. *Child Abuse and Neglect*, 64, 89-100.

Redelmeier, D.A., and Kahneman, D. (1996). Patients' memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures. *Pain, 66,* 3-8.

Reijntjes, A. H. A., Stegge, H., and Terwogt, M. M. (2006). Children's coping with peer rejection: The role of depressive symptoms, social competence, and gender. *Infant and Child Development*, 15, 989–1107.

Reisenzein, R. (2015). A short history of psychological perspectives on emotion. R.A. Calvo, S. D'Mello, J. Gratch, and A. Kappas (Eds.), *The Oxford Handbook Of Affective Computing* (pp.21-37). Oxford: Oxford University Press.

Reivich, K., and Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your iner streng than overcoming life's hurdles*. New York: Broadway Books.

Rich, B. A., Shiffrin, N. D., Cummings, C. M., Zarger, M. M., Berghorst, L., and Alvord, M. K. (2019). Resilience-based intervention with underserved children: Impact on self-regulation in a randomizedclinical trial in schools. *International Journal of Group Psychotherapy*, *69*(1), 30–53. https:// doi.org/ 10.1080/ 00207 284. 2018. 14791 87.

Riehm, K.E., Brenneke, S.G., Adams L.B., Gilan D., Lieb K., Kunzler, A.M., Smail, E.J., Holingue, C., Stuart, E.A., Kalb, L.G., and Thrul J. (2021). Association between psychological resilience and changes in mental distress during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective disorders,* 282, 381-385.

Rothbart, M.K., Ziaie, H., and O'Boyle, C.G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. In N. Eisenbergand R.A. Fabes (Eds.), *Emotion and Its Regulation in Early Development* (pp. 7-23). San Francisco: Jossey-Bass.

Russell, J.A., and Barret, L.F. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(5), 805-819.

Russell, J.A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review, 110*(1), 145-172.

Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M. W. Kent and J. E. Rolf (Eds.), Primary prevention of psychopathology: Social competence in children (pp. 49-74). Hanover, NH: University Press of New England.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.

Rutter, M., and Madge, N. (1987). *Cycles of disadvantage: A review of research*. London: Heinemann.

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 4, 335-344.

Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience – clinical implications. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 474-487.

Salloum, A. and Overstreet, S. (2012). Grief and trauma intervention for children after disaster: Exploring coping skills versus trauma narration. *Behavior Research and Therapy*, *50,* 169-179.

Sameroff, A.J., and Rosenblum, K.L. (2006). Psychosocial constraints on the development of resilience**.** *Annals of the New York Academy of Sciences,* 1094, 116-124.

Sankaranarayanan, A., and Cycil, C. (2014). Resiliency training in Indial children: A pilot investigation of the pennresiliency program. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 11*(4), 4125-4139

Satıcı, S.A. ve Deniz, M.E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online, 16*(3), 1343-1356.

Scherer KR, Schorr A, and Johnstone T. (2001). *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research*. New York: Oxford University Press.

Senior, C. J., Godovich, S. A., Habayeb, S., Alvord, M. K., and Rich, B. A. (2020). The effects of a resilience-based group intervention for youth with ADHD.*Journal of Child and Adolescent Counseling*, 1–15. https:// doi.org/ 10.1080/ 23727 810. 2020. 17193 53.

Shean, M. (2015). *Current theories relating to resilience and young people: A literature review*. Melbourne: Victorian Health Promotion Foundation.

Silvers, J.A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258-263.

Simon, H.A. (1967). Motivational and emotional controls of cognition. *Psychological Review, 74*(1), 29-39.

Solomon, Z., and Laufer, A. (2005). Israeli youth cope with terror: Vulnerability and resilience. In M. Ungar (Ed.), *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts*. ThousandOaks: SAGE.

Steiger, J.H. (1990). Structural model evaluation and modification: an interval estimation approach. *Multivariate Behavioral Research, 25,* 173-180.

Steward, J.L., Christner, R.W., and Freeman, A. (2007). An introduction to cognitive-behavior group therapy with youth. In R.W. Christner, J.L. Steward, and A. Freeman (Eds.), *Handbook of cognitive behavior group therapy with children and adolescents. Specific settings and presenting problems* (pp.3-21). New York: Routledge.

Suls, J.M., Tesser, A., and Felson, R.B. (2000). Introduction.In J.R. White and A.S. Freeman (Eds.), *Cognitive-behavioral group therapy for specific problems and populations* (pp.3-25). Washington, DC: American Psychological Association.

Suveg, C., and Zeman, J. (2004). Emotion regulation in anxietydisordered children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 750–759.

Suveg, C., Kendall, P. C., Comer, J. S., and Robin, J. (2006). Emotion focused cognitive-behavioral therapy for anxious youth: A multiple baseline evaluation. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36, 77–85.

Suveg, C., Sood, E., Comer, J.S., and Kendall, P.C. (2009). Changes in emotion regulation following cognitive behavioral therapy for anxious youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology,* 38(3), 390–401.

Şahin, H. and Türk, H. (2021). The impact of cognitive-behavioral group psycho-education program on psychological resilience, irrational beliefs, and well-being. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 39, 672–694.

Tabachnick B. G., and Fidel, L. S. (2001). *Using multivariate statistics (*4th ed.). Allyn and Bacon.

Thomson, K., Burnham Riosa, P., and Weiss, J. A. (2015). Brief report of preliminary outcomes of an emotion regulation intervention for children with Autism Spectrum Disorder.*Journal of Autism and Developmental Disorders, 45*(11), 3487–3495. doi:10.1007/s10803-015-2446-1

Trosper, S.E., Buzzella, B.A., Bennett, S.M., and Ehrenreich, J.T. (2009). Emotion Regulation in Youth with Emotional Disorders: Implications for a Unified Treatment Approach. *Clinical Child and Family Psychology Review,* 12, 234–254. https://doi.org/10.1007/s10567-009-0043-6

Tucker, L.R. and Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika,* 38, 1-10.

Tugade, M. M., and Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320,333. https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320

Ungar, M. (2006). Nurturing Hidden Resilience in At-Risk Youth in Different Cultures.*Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 15*(2), 53-58.

Ungar, M., Brown, M., Liebenberg, L., Othman, R., Kwong, W. M., Armstrong, M. I., and

Giglgun, J. F. (2007). Unique pathways to resilience across cultures. *Adolescence*, 42, 287-310.

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry, 81*(1), 1-17.

Ülker-Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal Of Higher Education and Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, *3*(3), 205-213.

Ümmet, D. ve İme, Y. (2020). Gelişimsel Pozitif Psikoloji Kavramları. İçinde Durmuş Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji* (s.115-136). Ankara: Pegem Akademi.

Wadsworth, M., Santiago, C., and Einhorn, L. (2009). Coping with displacement from Hurricane Katrina: predictors of one-year post traumatic stress and depression symptom trajectories. *Anxiety Stress Coping*, *22*(4), 413 – 32.

Walen, S. R., DiGiuseppe, R., and Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational-emotive therapy* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.

Vasey, M. W., and Dadds, M. R. (2001). An introduction to the developmental psychopathology of anxiety. In M. W. Vasey and M. R. Dadds (Eds.), *The developmental psychopathology of anxiety* (pp. 3–26). New York: Oxford University Press.

Watson, C. C., Rich, B. A., Sanchez, L., O'Brien, K., and Alvord, M. K. (2014). Preliminary study ofresilience-based group therapy for improving the functioning of anxious children. *In Child and Youth Care Forum, 43*(3), 269–286. https:// doi.org/ 10.1007/ s10566- 013- 9238-6.

Waugh, C.E., Thompson, R.J., and Gotlib, I.H. (2011). Flexible emotional responsiveness in trait resilience. *Emotion, 11*(5), 1059-1067.

Werner, E.E. and Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. NY: Cornel University Press.

Westphal, M., Seivert, N.H., and Bonanno, G.A. (2010). Expressive flexibility. *Emotion*, 10, 92-100.

White J. R., and Freeman A. S. (2000). *Cognitive-behavioral group therapy: forspecific problems and populations*. Washington, DC: American Psychological Association.

Wild, J., Smith, K.V., Thompson, E., Bear, F., Lommen, M.J.J., and Ehlers, A. (2016). A prospective study of pre-trauma risk factors for post-traumatic stress disorder and depression. *Psychological Medicine,* 46, 2571-2582.

Wingo, A.P., Wrenn, G., Pelletier, T., Gutman, A.R., Bradley, B., and Ressler, K.J. (2010). Moderating effects of resilience on depression in individuals with a history of childhood abuse or trauma exposure. *Journal of Affective Disorders, 126*(3), 411-414.

Wright, J. H., Thase, M. E., Beck, A. T., and Ludgate, J. W. (1993). *Cognitive therapy with inpatients: Developing a cognitive milieu*. New York: Guilford.

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J.J., Caldeon, S., Chamey, D.S., and Mathe, A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 1-15.

Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.

Yasinski, C., Hayes, A.M., Ready, C.B., Abel, A., Görg, N., and Kuyken, W. (2020). Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychotherapy Research*, *30*(8), 983-997.

Yi, J.P., Vitaliano, P.P., Smith, R.E., Yi, J.C., and Weinger, K. (2008). The role of resilience on psychological adjustment and physical health in patient with diabetes. *British journal of Health Psychology*, 13,311-325.

Young, J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach.*

Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Young, J. E., Weinberger, A. D., and Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy for depression. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders* (3rd ed., pp. 264–308). New York: The Guilford Press.

Zaki, J. (2020). Integrating empathy and interpersonal emotion regulation. *Annual Review of Psychology*, 71,517-540.

Zimmerman, M.A. (2013). Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education and Behavior,40*(4), 381–383. doi: 10.1177/1090198113493782.

EKLER

EK-1 Uygulama İzinleri

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARI

Sayı: 254189 **Tarih:** 29 Mart 2022

***Çalışmanın Yürütücüsü**: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET*
***Diğer Araştırmacılar**: Yakup İME*
***Onay Tarihi ve Onay Sayısı**: 21.03.2022/03-16*

Sayın: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

"Bilişsel ve Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanlık Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Esneklikleri Üzerindeki Etkisi" isimli çalışmanız Üniversitemiz Eğitim Bilimler Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-20-47023525 01/04/2022
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Yakup İME)

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) Marmara Üniversitesinin 22.03.2022 tarihli ve 247003 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 31.03.2022 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu	: Bilişsel ve Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanlık Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Esneklikleri Üzerindeki Etkisi
Araştırma Türü	: Anket
Araştırma Yeri	: İstanbul
Araştırma Yapılacak Kişiler	: Resmi Lise Öğrencileri
Araştırmanın Süresi	: 2021 - 2022 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, yüz yüze eğitime geçmiş olan kurumlarımızda, Covid-19 tedbirlerinin araştırmacı ve ilgili kurum idarelerince alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.
Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Milli Eğitim Müdürü

OLUR
01/04/2022
Dr. Hasan Hüseyin CAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (3 Sayfa)
2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul
Telefon : 0212 384 36 30
E-posta : strateji.egitime34@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@ilsd01.kep.tr
Belge Doğrulama : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys
Bilgi İçin : Aykut ÇELİK
Unvanı : Büro Hizmetleri
İnternet Adresi : http://istanbul.meb.gov.tr/
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evrakdogrulama.meb.gov.tr adresinden 05dc-5552-3bc0-8204-7ce9 kodu ile teyit edilebilir.

Ek-2. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni



Ergen Psikolojik dayanıklılık Ölçeği Gelen Kutusu ×

Merhaba Hocam

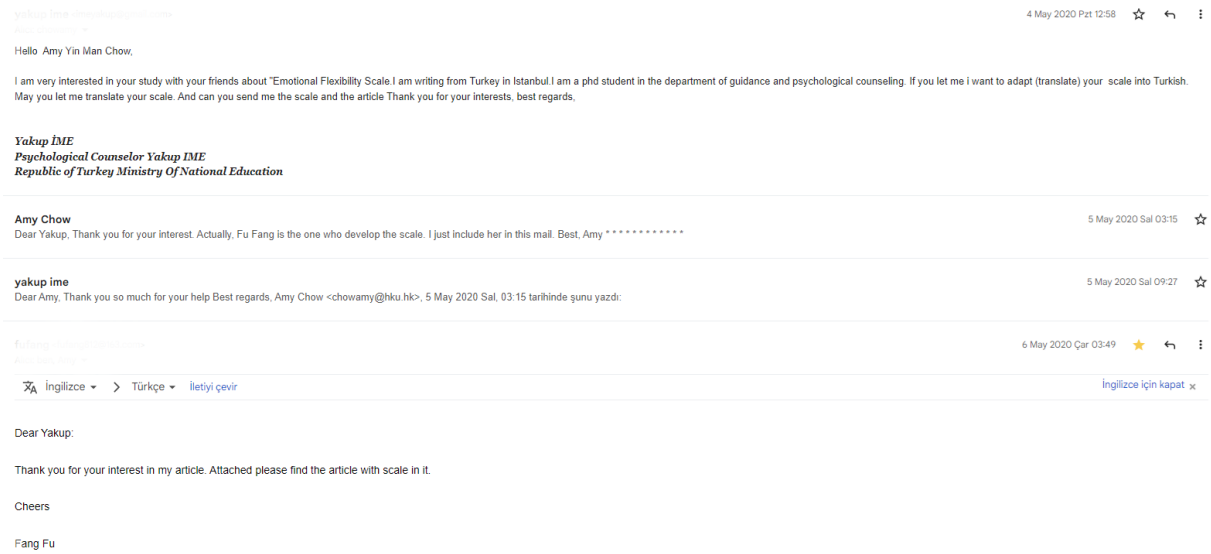
Ölçeğe ilişkin psikometrik veriler ve ölçek formu ektedir. Ölçeği etik ilke ve atıf verme kurallarına bağlı kalarak kullanabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim. İyi çalışmalar.

Yunus ALTUNDAĞ
Araş. Gör. Dr./ Res. Assist. Dr.
Abant İzzet Baysal University
Faculty of Education
Department of Counseling Psychology and Guidance
Gölköy 14280 Bolu TURKEY
...

[İleti kısaltıldı] Tüm iletiyi görüntüle

epdö ölçeği istekl...

Ek-3. Duygusal Esneklik Ölçeği Çeviri İzni



4 May 2020 Pzt 12:58

Hello Amy Yin Man Chow,

I am very interested in your study with your friends about "Emotional Flexibility Scale.I am writing from Turkey in Istanbul.I am a phd student in the department of guidance and psychological counselling. If you let me i want to adapt (translate) your scale into Turkish. May you let me translate your scale. And can you send me the scale and the article Thank you for your interests, best regards,

Yakup İME
Psychological Counselor Yakup IME
Republic of Turkey Ministry Of National Education

Amy Chow 5 May 2020 Sal 03:15

Dear Yakup, Thank you for your interest. Actually, Fu Fang is the one who develop the scale. I just include her in this mail. Best, Amy * * * * * * * * * * * *

yakup ime 5 May 2020 Sal 09:27

Dear Amy, Thank you so much for your help Best regards, Amy Chow <chowamy@hku.hk>, 5 May 2020 Sal, 03:15 tarihinde şunu yazdı:

6 May 2020 Çar 03:49

İngilizce > Türkçe İletiyi çevir İngilizce için kapat

Dear Yakup:

Thank you for your interest in my article. Attached please find the article with scale in it.

Cheers

Fang Fu

Ek-4. Duygusal Esneklik Ölçeği

Duygusal Esneklik Ölçeği	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Pozitif duygulara sahipken, çevremdeki insanlar meşgulse bu duygularımı dışa vurmam							
2. İyi bir haber aldığımda, dikkatim dağılmadan yapıyor olduğum işe devam edebilirim							
3. ……..							
4. Kötü bir durumda olsam bile pozitif duygular geliştirmeyi başarabilirim							
5. Kontrolüm dahilindeyse olumsuz duygularla yüzleşirim							
6. ……..							
7. O anda yapacak daha önemli işlerim varsa olumsuz duygulardan kaçınırım							
8. Keyfim yerinde değilken çevremdekiler beni neşelendirmeye çalışırlarsa rahatlamış hissederim							
9. Keyfim yerinde değilken çevremdekiler beni neşelendirmeye çalışırlarsa gülerim							
10. ……							

Ek-5. Ergen Psikolojik Dayanıklık Ölçeği (Epdö)

Sevgili Öğrenciler:

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız. Samimi olarak cevap vereceğinize inanıyor ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum.

		Bana Çok Uygun	**Bana Uygun**	**Bana Uygun Değil**	**Bana Hiç Uygun Değil**
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	……				
3	Ailemle eğlenceli zaman geçiririm				
4	Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır				
5	Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyımdır.				
6	Zor şartlarda dahi serin kanlı davranabilirim.				
7	……				
8	Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9	Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10	Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				
11	Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok				
12	Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13	…….				
14	Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum				
15	Sorumluluk almak bana zor geliyor				
16	…….				
17	Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok				
18	Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19	…….				
20	Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım				
21	Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim				
22	……..				
23	Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu taktir etmez				
24	Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25	Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				
26	Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum				
27	Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır				
28	…….				

29	…….				

Ek-6.Plasebo Grubuna Uygulanan 12 Oturumluk Eğitsel ve Mesleki Rehberlik Grup Oturumları

Plasebo Grubuna Uygulanan 12 Oturumluk Eğitsel ve Mesleki Rehberlik Grup Oturumları	
Oturum	Yapılan Etkinlikler
1. Oturum	Tanışma, grup amacının belirlenmesi
2. Oturum	Zaman yönetimi
3. Oturum	Test çözme teknikleri
4. Oturum	Meslek seçiminde bireyin kendini tanıması
5. Oturum	Dersi etkin dinleme becerileri
6. Oturum	Okuma alışkanlığı kazanma
7. Oturum	Çalışma ortamının düzenlenmesi
8. Oturum	Erteleme düşüncesi ile baş etme
9. Oturum	Hedef belirleme, içsel ve dışşal motivasyon kaynakları
10. Oturum	YKS sistemi hakkında bilgi kazanma
11. Oturum	Üst öğrenim kurumları hakkında bilgi sahibi olma
12. Oturum	Grup sürecinin genel değerlendirilmesi

1.Oturum

Amaç: Tanışma, grup kurallarının belirlenmesi, eğitsel ve mesleki rehberliğin amaçlarının kavranması

Etkinlik	**Yöntem**
Grup liderinin kendini tanıtması	Anlatım
Tanışma etkinliğinin uygulanması	Soru cevap
Grup kurallarının oluşturulması	Anlatım

Eğitsel ve mesleki rehberliğin amaçlarının açıklanması	Anlatım/soru cevap
Oturumun özetinin yapılması	Anlatım

2.Oturum

Amaç: Tanışma, grup kurallarının belirlenmesi, eğitsel ve mesleki rehberliğin amaçlarının kavranması

Etkinlik	**Yöntem**
Grup liderinin bir önceki oturumu özetlemesi	Anlatım
Günlük yapılacak işlerin belirlenmesi	Soru cevap
Kısa vadeli plan oluşturulması	Anlatım
Bekleyen işlerin belirlenmesi	Anlatım/soru cevap
Oturumun genel özetinin yapılması	Anlatım

3.Oturum

Amaç: Test çözme teknikleri becerilerinin geliştirilmesi

Etkinlik	**Yöntem**
Grup liderinin bir önceki oturumu özetlemesi	Anlatım
Hangi testten başlanacağına karar verilmesi	Soru cevap
Turlama tekniğinin anlatılması	Anlatım
Soruda ipuçlarına dikkat edilmesi	Anlatım/soru cevap
Oturumun genel özetinin yapılması	Anlatım

4.Oturum

Amaç: Meslek seçiminde bireyin kendini tanımasına yönelik farkındalık oluşturulması

Etkinlik	**Yöntem**

Grup liderinin bir önceki oturumu özetlemesi	Anlatım
Yetenek kavramının anlatılıp tartışılması	Soru cevap/Anlatım
İlgi kavramının anlatılıp tartışılması	Soru cevap/Anlatım
Kişilik özelliklerim nelerdir?	Soru cevap/Anlatım
Oturumun genel özetinin yapılması	Anlatım

5.Oturum

Amaç: Etkin dinleme becerilerinin geliştirilmesi

Etkinlik	**Yöntem**
Grup liderinin bir önceki oturumu özetlemesi	Anlatım
Dinlerken not alma becerisinin yönelik farkındalık geliştirilmesi	Soru cevap/Anlatım
Konuya dikkat verebilmek ve önemli yerleri saptanmasının geliştirilmesine yönelik farkındalık oluşturulması	Soru cevap/Anlatım
Tekrar etmenin öneminin kavranması	Soru cevap/Anlatım
Oturumun genel özetinin yapılması	Anlatım

6.Oturum

Amaç: Okuma alışkanlığı kazanmanın öneminin kavranması

Etkinlik	**Yöntem**
Grup liderinin bir önceki oturumu özetlemesi	Anlatım
Aile içerisinde kitap okuma günlerinin planlanması	Soru cevap/Anlatım
Sevdikleri kitapların yakın çevrelerinde bulundurulması	Soru cevap/Anlatım
Okuma zamanının planlanması	Soru cevap/Anlatım
Kütüphane ziyaretlerinin planlanması	Soru cevap/Anlatım

Oturumun genel özetinin yapılması	Anlatım

7.Oturum

Amaç: Çalışma ortamının düzenlenmesine yönelik farkındalık geliştirme

Etkinlik	**Yöntem**
Grup liderinin bir önceki oturumu özetlemesi	Anlatım
Çalışma ortamında dikkat dağıtıcı unsurların farkedilmesi	Soru cevap/Anlatım
Çalışma ortamının çevresel düzenlemeleri nelerdir?	Soru cevap/Anlatım
Kendi çalışma ortamların düzenlenmesine yönelik ödev verilmesi, paylaşımların desteklenmesi	Soru cevap/Anlatım
Oturumun genel özetinin yapılması	Anlatım

8.Oturum

Amaç: Erteleme düşüncesi ile baş etmeye yönelik farkındalık kazandırma

Etkinlik	**Yöntem**
Grup liderinin bir önceki oturumu özetlemesi	Anlatım
Günlük ve haftalık zaman yönetimi ile ilgili çizelge hazırlanması	Soru cevap/Anlatım
Yapılan planlara uymayı engelleyen kişisel etkenlerin belirlenmesi	Soru cevap/Anlatım
Yapılan planlara uymayı engelleyen kişisel etkenlerin belirlenmesi	Soru cevap/Anlatım
Oturumun genel özetinin yapılması	Anlatım

9.Oturum

Amaç: Hedef belirleme, içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının anlaşılmasına yönelik farkındalık oluşturma

Etkinlik	**Yöntem**
Grup liderinin bir önceki oturumu özetlemesi	Anlatım
Eğitsel hedef belirlemenin önemini fark etme	Soru cevap/Anlatım
Hedefe ulaşmayı engelleyen etkenlerin belirlenmesi	Soru cevap/Anlatım
Hedefe ulaşmayı engelleyen etkenlere yönelik muhtemel çözüm yollarının belirlenmesi	Soru cevap/Anlatım
Oturumun genel özetinin yapılması	Anlatım

10.Oturum

Amaç: YKS sistemi hakkında bilgi kazanma

Etkinlik	**Yöntem**
Grup liderinin bir önceki oturumun özetini yapması	Anlatım
YKS'de sorumlu olan derslerin anlaşılması	Soru cevap
TYT sisteminin tanıtımı	Soru cevap/Anlatım
AYT sisteminin tanıtımı	Soru cevap/Anlatım
YKS'de uygulanan bölüm başarı barajlarının anlatımı	Soru cevap/Anlatım
Üyelerin süreçten kazanımlarını değerlendirmesi	Anlatım
Sürecin genel değerlendirilmesi ve sonlandırılması	Anlatım

11.Oturum

Amaç: Üst öğrenim kurumları hakkında bilgi sahibi olma

Etkinlik	**Yöntem**
Grup liderinin bir önceki oturumu özetlemesi	Anlatım
Üst öğrenim kurumları hakkından bilgi alma yolları	Soru cevap/Anlatım
Üst öğrenim kurumunda gideceğimiz bölüm için hangi sınava girmeliyiz	Soru cevap/Anlatım
Özel yetenek sınavları hakkında bilgi sahibi olunması	Soru cevap/Anlatım
Çevremizde üst öğrenime gidenlerin bilgi alınması, imkan dahilinde gezi planlanması	Soru cevap/Anlatım
Oturumun genel özetinin yapılması	Anlatım

12.Oturum

Amaç: Grup sürecinin genel değerlendirilmesi

Etkinlik	**Yöntem**
Grup liderinin bir önceki oturumun özetini yapması	Anlatım
Süreçle ilgili üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşması	Soru cevap
Üyelerin süreçten kazanımlarını değerlendirmesi	Anlatım
Sürecin genel değerlendirilmesi ve sonlandırılması	Anlatım