

## Değer Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları: Deneysel Bir Çalışma

DOI: 10.26466/opus.911892

\*

Ayça Sarac\*

\* Araş. Gör. Dr., Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR ABD, Adana/Türkiye  
E-Posta: [asarac@cu.edu.tr](mailto:asarac@cu.edu.tr)

ORCID: [0000-0003-3472-9716](https://orcid.org/0000-0003-3472-9716)

### Öz

Değerler, bizim kontrolümüzde olan, özgürce seçebildiğimiz ve öncelik sırasına göre ele alınabilen seçilmiş yaşam tercihleridir. Üniversite yılları, bireylerin yaşamın anlamlı üzerine düşündükleri, değer ve inançlarını sorguladıkları, toplumsal yaşamla uyumlu davranışlar geliştirdikleri yıllardır. Bu çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisinin (KKT) bileşenlerinden biri olan değerler kavramı ile çalışılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 2018-2019 Bahar Döneminde Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları dersini alan, 34 psikolojik danışman adayından oluşmuştur. Psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları değerleri ve bu değerlerle uyumlu bir yaşam sürüp sürmediklerini belirlemek amacıyla Değer Verme Ölçeği kullanılmıştır. Kontrol grubu etkileşime dayalı bir grupla psikolojik danışma yaşantısı geçirirken, deney grubunda grup içi etkileşimin yanı sıra Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli değer odaklı uygulamalara da yer verilmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik danışman adaylarının Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma oturumları sonunda, değerlerini fark etme ve kendi değerleri doğrultusunda yaşama konusunda ilerleme gösterdikleri görülmüştür. Psikolojik danışman adaylarının Değer Verme Ölçeği son test puanlarındaki anlamlı artış, değer temelli grup çalışmalarının üniversite öğrencileri üzerinde çalışılabilir olduğunu göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kabul ve Kararlılık Terapisi, Değerler, Grupla Psikolojik Danışma.

## Values-Based Group Counseling Practices: An Experimental Study

\*

### Abstract

*Values are chosen life choices that are under our control, that we can choose freely, and that can be prioritized. University years are the years when individuals think about the meaning of life, question their values and beliefs, and develop behaviors that are compatible with social life. In this study, one of the components of Acceptance and Commitment Therapy, the concept of values was studied. The study group of the study consisted of 34 psychological counselor candidates who took the Group Counseling Practices course in 2018-2019 Spring Term. Valuing Questionnaire was used to determine the values of the psychological counselor candidates and whether they lead a life compatible with these values. While the control group had a psychological counseling experience with a group based on interaction, the experimental group included value-oriented practices based on ACT as well as in-group interaction. As a result of the research, it was observed that the psychological counselor candidates made progress in realizing their values and living in line with their own values at the end of the group counseling sessions based on ACT. The significant increase in the Valuing Questionnaire post-test scores of the psychological counselor candidates showed that value-based group work could be studied on university students.*

**Keywords:** *Acceptance and Commitment Therapy, Values, Group Counseling.*

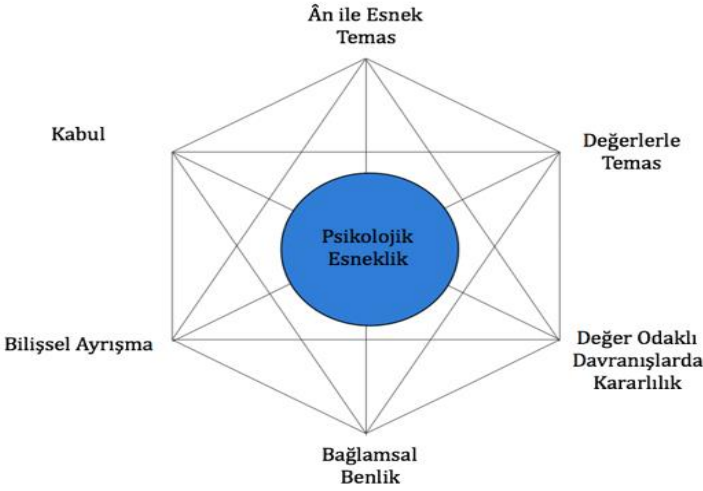
## Giriş

Değerler, ne için yaşadığımız, nasıl biri olmak istediğimiz ve nasıl davranmak istediğimiz ile ilgili yol göstericilerdir ve hayatımızı anlamlı kılmak üzere bizi motive eden pusulalarımızdır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, ve Lillis, 2006). İnsanlar için nelerin değerli olduğu kişiden kişiye değişebilirken, yaşam süreci içinde değer verdiğimiz şeyler de değişim gösterebilir. Kimileri için sağlığını korumak önemli bir yaşam değeri olabilirken bir başkası için paylaşmak, sağlık değerinin önüne geçebilir. Ya da yaşamında bu değerlerin bir karşılığı olmayan bir başka kişiden de bahsedilebilir. Kişi için yaşamın bir döneminde sevgi dolu ve şefkatli olmak önemli bir değerken zaman ilerledikçe öğrenmek ve üretmek sevmekten daha önemli bir değer haline gelebilir. Sonuç olarak değerler, bizim kontrolümüzde olan, özgürce seçebildiğimiz ve öncelik sırasına göre ele alınabilen seçilmiş yaşam tercihleridir (Harris, 2018; Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig, ve Wilson, 2004).

Bugüne kadar değerler, eğitim (Thornberg, 2008), insancıl psikoloji (Duff, Rubenstein, ve Prilleltensky, 2016), pozitif psikoloji (Fredrickson, 2003), sosyoloji (Ray, 2018), antropoloji (West, 2005), din (Korkmaz, 2014) gibi çeşitli alanlarda araştırma konusu olmuştur. Bu çalışmada değerler, post modern bilişsel davranışçı yaklaşımlardan biri olarak kabul edilen Kabul ve Kararlılık Terapisi açısından ele alınmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi üçüncü kuşak veya üçüncü dalga adı verilen terapi yaklaşımlarından biri olarak kabul edilir. Birinci kuşak daha çok davranışçı yaklaşımların baskın olduğu uygulamaları temsil eder. İkinci kuşak, Beck ve Ellis'in öncülüğünü yaptığı bilişsel ve davranışçı uygulamaları içine alır. Üçüncü kuşakta ise kendinelik, anda olma, kabul gibi uygulamaları içeren ve bireylerin psikolojik esnekliğini arttırmaya çalışan Kabul ve Kararlılık Terapisi yer alır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, ve Lillis, 2006; Hayes, 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisi en genel anlamıyla bireylerin psikolojik esnekliklerini arttırarak, zengin ve anlamlı bir yaşam oluşturmalarını hedefler. Psikolojik esneklik, anda olmak ve değerler doğrultusunda bir hayat yaşamak anlamına gelir. Psikolojik esneklik modelinde altı temel boyuttan bahsedilir ve bu boyutlar bir altıgenle temsil edilir. Bunlar psikolojik esnekliği arttıran pozitif süreçler olarak açıklanır. Psikolojik es-

nekleğin karşısında ise psikolojik katılık yer alır (Harris, 2018; Hayes, Strosahl, ve Wilson, 2011). Psikolojik esnekliği oluşturan süreçlerden birini de değerler oluşturur. Değerlerin psikolojik esneklikteki yerini daha iyi açıklayabilmek adına bu altı boyutun neler olduğu aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.



Şekil 1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Altıgeni (Kaynak: Hayes, Luoma, Bond, Masuda, ve Lillis, 2006)

Şekilde gösterilen bu altı temel pozitif süreç birlikte çalışarak psikolojik esnekliği oluştururlar. Kabul ve Kararlılık Terapisine göre psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler şu özellikleri gösterirler (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans, ve Geller, 2007; Chase, Houmanfar, Hayes, Ward, Vildardaga, ve Follette, 2013; Jonsjöa, Wicksella, Holmströma, Andreassone, ve Olssona, 2019):

1. Psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler, şimdiki zamanda gelişmekte olan herhangi bir durumla temasa geçebilir, dikkatini o an'a yöneltebilir, şimdi ve burada deneyimine odaklanabilir (an ile temas).
2. Düşüncelerine kapılmak, onlar tarafından hırpalanmak yerine, düşüncelerin akıp gitmesine izin verebilir (bilişsel ayrışma)

3. Kendisine acı veren duygularla çekişmek yerine, onları oldukları gibi kabul edebilir (kabul)
4. Kendindeki değişimleri izleyebilir, “gözlemci ben” olarak kendini fark edebilir (bağlamsal benlik)
5. Kalbinin derinliklerinde nelerin olmasını, nasıl bir hayat yaşamak istediğini anlamlı bir şekilde cevaplayabilir, değerlerini fark edebilir (değerlerle temas)
6. Değerleri doğrultusunda yaşayabilir (değer odaklı davranışlarda kararlılık).

Psikolojik esnekliğe sahip olmayan, yani psikolojik katılığa sahip bireyler ise, şu andan uzaklaşarak geçmiş ya da gelecek içinde kaybolmuştur. Düşünceleri ile gerçeklik arasındaki ayrımı belirleyemez ve bu düşüncelerin gerçekliklerini sorgulamadan uzaktır. Kendisi ile ilgili yarattığı yaşam öyküsünü değiştirme konusunda oldukça isteksizdir ve değişime oldukça kapalıdır. Olumsuz duyguları deneyimlemek yerine onlardan kaçınmayı tercih eder ve hatta çoğu zaman varlıklarını kabul etmez. Nasıl bir yaşam sürmek istediğini çok fazla düşünmez ve yaşamına anlam katan zorlayıcı deneyimlerden çoğunlukla kaçınır (Hayes, Strosahl, ve Wilson, 2011).

Bu çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisinin önemli bir bileşeni olan “değerler” kavramı ile çalışılmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisinde en genel anlamda bireylerin değer odaklı, zengin, dolu ve anlamlı bir hayat yaşamaları hedeflenir (Harris, 2018). Üniversite öğrencileriyle yapılan değer odaklı uygulamaların onların daha anlamlı bir yaşam sürmelerini desteklemesi beklenmiştir. Alan yazın incelendiğinde konu ile ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olduğu dikkat çekicidir (Pistorello, 2013; Muto, Hayes ve Jeffcoat, 2011; Ward ve Houmanfar, 2013). Türkiye’de ise Kabul ve Kararlılık Terapisi alanın oldukça yeni olması nedeniyle bu konuda yapılan ampirik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada Psikolojik Danışma ve Rehberlik son sınıf öğrencisi olan ve grupla psikolojik danışma uygulaması dersi kapsamında bir araya gelen 34 psikolojik danışman adayı ile çalışılmıştır. Öğrencilerin değer odaklı bir yaşam sürüp sürmediklerini belirlemek amacı ile Y. Aydın ve Aydın (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Değer Verme Ölçeği kullanılmıştır. Grup üyeleri sahip oldukları değerleri fark etmeleri ve bunlara ilişkin yaşantılarını grup içinde paylaşmaları yönünde desteklenmişlerdir. Aynı zamanda

üyelerin değerleri ile ilgili farkındalıkları doğrultusunda uygulama yapmalarına fırsat verilmiştir. Grup lideri bunu yaparken Kararlılık ve Kabul Terapisi bağlamında planlanan egzersizlere yer vermiştir. Bunu yaparken üyelerin grup ortamına getirilmesine ve duygu, düşünce ve bedenlerini fark etmelerine yönelik uygulamalara da yer verilmiştir. Tüm bunların grup üyelerinde yarattığı değişim standart bir ölçme aracı ile ortaya koyulmuştur. Bu araştırmanın amacı, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları değerler üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Psikolojik danışman adaylarının Değer Verme Ölçeği ön test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
2. Psikolojik danışman adaylarının Değer Verme Ölçeği ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

## **Yöntem**

Araştırma, ön test- son test kontrol gruplu deneysel modelde tasarlanmıştır. Psikolojik danışman adaylarının grupla psikolojik danışma uygulamaları ön test ve son test puanları arasındaki farklılaşma t testi ile incelenmiştir.

## **Örnekleme**

Araştırmanın çalışma grubu 2018-2019 Bahar Döneminde Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları dersini alan, 34 psikolojik danışman adayından oluşmuştur. Deney grubu ve kontrol grubunda eşit sayıda öğrenci bulunmaktadır (17 deney, 17 kontrol).

## **Veri Toplama Aracı**

Araştırma sürecinde psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları değerleri ve bu değerlerle uyumlu bir yaşam sürüp sürmediklerini belirlemek amacıyla Smout, Davies, Burns ve Christie (2014) tarafından geliştirilen Y. Aydın ve Aydın (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Değer Verme Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeğin "İlerleme" ve "Tıkanma" olmak

üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. İlerleme alt boyutu, değerler doğrultusunda yaşamaya ilişkin maddeleri; tıkanma alt boyutu ise değerlerden uzak yaşamaya ilgili maddeleri içermektedir. Y. Aydın ve Aydın (2017) tarafından, yapılan analizler sonucunda, ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .78 bulunmuştur ve ölçeğin iki faktörlü bir yapı gösterdiği doğrulanmıştır ( $\chi^2/df=1.32$ ; RMSEA=.041; GFI=.96; CFI=.98; NNFI=.98).

## İşlem

Bu araştırmada biri deney diğeri kontrol grubu olmak üzere iki çalışma grubu belirlenmiştir. Katılımcıların tümü 2018-2019 Bahar Döneminde Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları dersini alan son sınıf öğrencilerinden oluşturulmuştur. Deney ve kontrol gruplarının Değer Verme Ölçeği ön test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmamasına dikkat edilmiştir. Deney ve kontrol grubuna dahil edilen katılımcıların ön test ve son test puanlarına ilişkin ölçümler grupla psikolojik danışma uygulamaları dersi öncesi ve sonrasında alınmıştır. Kontrol grubu etkileşime dayalı bir grupla psikolojik danışma yaşantısı geçirirken, deney grubunda grup içi etkileşimin yanı sıra değer odaklı uygulamalara da yer verilmiştir. Grup üyelerinin değer odaklı yaşamalarını desteklemek amacıyla sürdürülen grup oturumları bu alanda eğitim almış bir araştırmacının grup liderliği ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubu üyeleri Kabul ve Kararlılık Terapisindeki altı temel bileşen hakkında bilgilendirilmiş ve oturumlar sırasında değer odaklı uygulamaları içeren yaşantılar geçirmişlerdir. Her bir uygulama sırasında grup üyeleri, yaşamın anlamı üzerine düşünmüş ve değer odaklı bir yaşam sürmeleri için neler yapacakları hakkında paylaşımlarda bulunmuşlardır. Uygulamalar sonrasında üyelerden geribildirim alınmasına ve kişisel yaşantılarına paylaşımlarına imkan verilmiştir. Değer odaklı uygulamaların yanında KKT'nin diğer bileşenlerinden de faydalanılmış; anda olmayı, duygu ve düşüncelere odaklanmayı, beden farkındalığını arttırıcı çalışmalara ve nefes egzersizlerine yer verilmiştir. Bunun yanında, danışanların kendileri için önemli olabilecek değerleri üzerine düşünmelerini ve değer odaklı eylemlerde bulunmalarını kolaylaştırmak adına şu uygulamalara yer verilmiştir:

*Değer Kartları:* Bu uygulama sırasında grup üyelerinden daha önce hazırlanan kartlara yaşamlarındaki önemli kişileri, nesnelere, sahip oldukları özellikleri yazmaları ve bunlar üzerinde düşünmeleri istenir. Uygulama sırasında üyeler belli ölçütlere göre bazı kartları ellerinden çıkarırlar. Bu esnada ikili eşler olarak çıkardıkları kartlar ve ellerinde kalan kartlar üzerine küçük gruplarda paylaşımda bulunurlar. Son olarak ellerinde kalan beş kart ile ne yapacakları, nasıl bir yaşam planladıkları ile ilgili büyük grupta paylaşımda bulunurlar. Bu uygulamanın amacı, grup üyelerinin sahip oldukları değerleri hatırlamaları ve daha fazla hissetmeleri, kaçırdıkları ve yüzleştikleri yaşantıları ile çalışmalarını, daha bilinçli ve değerleri doğrultusunda yaşamının ne şekilde olabileceği üzerine düşünmeleridir.

*80. Doğum Günü:* Bu uygulama sırasında danışanlar, 80. doğum günleri hayal ederek, yakınlarında kimlerin olmasını ve kendileri hakkında ne duymak istediklerini düşünürler. Aynı zamanda, yaşamlarındaki önemli kişiler (arkadaş, çocuk, eş, ebeveyn vs.) için ne ifade ettikleri, onların hayatında oynadıkları roller, hayatta nelerin önemli olduğu gibi konular üzerine odaklanırlar. Bu uygulamanın amacı, danışanların nasıl bir hayat sürmek istedikleri ve onlar için nelerin anlamlı olduğu ile ilgili farkındalık kazanmalarına yardımcı olmaktır.

*Boğa Gözü:* Bu uygulama dört aşamadan oluşmaktadır. Uygulamanın birinci aşamasında grup üyeleri yaşamın dört alanında (iş/egitim, ilişkiler, kişisel gelişim/sağlık, boş vakit) kendileri için önemli olan değerleri belirlerler. İkinci aşamada boğa gözü olarak adlandırılan bir derecelendirme dairesi üzerine bu dört alana ilişkin değerlerini yerleştirirler. Yapılan yerleştirme merkezden uzaklaştıkça ilgili yaşam alanında değerlerden uzak bir hayat sürdürdüğümüzü temsil eder. Uygulamanın üçüncü aşamasında yaşamak istediğimiz hayatı engelleyen unsurların neler olduğu belirlenir. Son aşamada ise dört yaşam alanının her biri için en az bir tane değer temelli eylem belirlenir.



## Veri Analizi

Araştırma kapsamında deney ve kontrol grubuna ait ön test ve son testler arasındaki farklılaşmalar bağımlı gruplar t testi ile hesaplanmıştır. Veri setinin normallik varsayımlarını karşıladığı görülmüştür. Elde edilen sonuçların anlamlılığı .05 düzeyinde sınanmıştır.

## Bulgular

Deney ve kontrol grubuna ilişkin Değer Verme Ölçeği ile alt boyutlarından alınan ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan t testi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

*Tablo 1. Deney ve kontrol grubuna ilişkin değer verme ölçeği ön test ortalama puanları t-testi sonuçları*

Alt boyutlar	N	$\bar{x}$	s	sd	t	p
Deney ilerleme	17	21.71	2.54	16	-.11	.910
Kontrol ilerleme	17	21.82	3.57			
Deney tıkanma	17	16.65	5.74	16	-.81	.429
Kontrol tıkanma	17	18.24	4.97			
Deney toplam	17	38.35	5.96	16	-.78	.447
Kontrol toplam	17	40.06	6.91			

Tablo 1 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun Değer Verme Ölçeği İlerleme alt boyutu ( $t(16) = -.11, p > .05$ ) ile Tıkanma alt boyutu ( $t(16) = -.81, p > .05$ ) ön test sonuçları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Aynı zamanda deney ve kontrol grubuna ilişkin Değer Verme Ölçeği ön test toplam puanları arasında da anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ( $t(16) = -.78, p > .05$ )

Deney grubuna ilişkin Değer Verme Ölçeği ile alt boyutlarından alınan ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan t testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

*Tablo 2. Deney ve kontrol grubuna ilişkin değer verme ölçeği ön test ortalama puanları t-testi sonuçları*

Alt boyutlar	N	$\bar{x}$	s	sd	t	p
İlerleme	17	21.71	2.54	16	-4.28	.001*

	17	23.89	2.42			
Tıkanma	17	16.65	5.74	16	-2.51	.023*
	17	19.59	6.03			
Toplam	17	38.35	5.96	16	-4.63	.000*
	17	45.06	5.45			

\* $p < .05$

Tablo 2 incelendiğinde deney grubunun Değer Verme Ölçeği İlerleme alt boyutu ( $t(16) = -4.28, p < .05$ ) ile Tıkanma alt boyutu ( $t(16) = -2.51, p < .05$ ) ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Aynı zamanda deney grubuna ilişkin Değer Verme Ölçeği ön test ve son test toplam puanları arasında da anlamlı bir farklılaşma görülmüştür ( $t(16) = -4.63, p < .05$ ).

Kontrol grubuna ilişkin Değer Verme Ölçeği ile alt boyutlarından alınan ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan t testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3. Deney ve kontrol grubuna ilişkin değer verme ölçeği ön test ortalama puanları t-testi sonuçları**

Alt boyutlar	N	$\bar{x}$	s	sd	t	p
İlerleme	17	21.82	3.57	16	1.38	.187
	17	19.88	4.83			
Tıkanma	17	18.24	4.97	16	-1.13	.275
	17	19.65	3.87			
Toplam	17	40.06	6.91	16	.28	.783
	17	39.53	6.27			

Tablo 3 incelendiğinde kontrol grubunun Değer Verme Ölçeği İlerleme alt boyutu ( $t(16) = 1.38, p > .05$ ) ile Tıkanma alt boyutu ( $t(16) = -1.13, p > .05$ ) ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Aynı zamanda kontrol grubuna ilişkin Değer Verme Ölçeği ön test ve son test toplam puanları arasında da anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ( $t(16) = .28, p > .05$ ).

## Tartışma

Araştırma sonucunda Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının psikolojik danışman adaylarının değer odaklı yaşama eğilimlerini arttırdığı görülmüştür. Araştırma bulguları

ile paralel şekilde Ward ve Homanfar (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, değer odaklı uygulamaların üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliğini arttırdığı ve okula uyum problemlerini azalttığı görülmüştür. Chase, Homanfar, Hayes, Ward, Vilardaga ve Follette (2013) tarafından yapılan Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir psiko-eğitim programının da öğrencilerin değerlerini netleştirebilme ve yaşam hedeflerini oluşturma becerisine katkı sağladığı görülmüştür. Bir diğer çalışma Muto, Hayes ve Jeffcoat (2011)'a aittir. Araştırmacılar Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında bibliyo-terapi yöntemini kullandıkları çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliğinin arttığını, problemleri ile daha kolay baş edebilir hale geldiklerini, genel iyilik hallerinin arttığını ve kaygı düzeylerinin azaldığını belirtmişlerdir.

Üniversite yılları, bireylerin yaşamın anlamlı üzerine düşündükleri, değer ve inançlarını sorguladıkları, toplumsal yaşamla uyumlu davranışlar geliştirdikleri yıllardır (Erikson, 1968). Bireyler, bu sorgulamanın sonunda kendileri için önemli yaşam hedefleri oluştururlar, kendi değerler sistemlerine uygun kararlar almaya başlarlar. İlgili literatür incelendiğinde Kararlılık ve Kabul Terapisi alanındaki çalışmaların daha çok psikiyatri alanında yoğunlaştığı görülmektedir. Bunlar arasında depresyon, anksiyete, tükenmişlik, bağımlılık gibi bir çok problemin tedavisinde etkili olduğuna yönelik çalışmalar dikkat çekmektedir (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans ve Geller, 2007; Jonsjö, Wicksell, Holmström, Andreasson ve Olsson, 2019; Williams ve Kraft, 2012). Bu çalışmalar uzun süreçte Kararlılık ve Kabul Terapisine ait uygulamaların çeşitli problemlerin sağaltımında etkili olduğunu gösterse de üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu dikkati çekmektedir (Muto, Hayes, ve Jeffcoat, 2011; Ward ve Homanfar, 2013; Chase, Homanfar, Hayes, Ward, Vilardaga, ve Follette, 2013).

Son yıllarda ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan psiko-eğitim çalışmaları KKT uygulamalarının yaygınlaşmasına yardımcı olmuştur (Uğur, 2018; Ercengiz ve Şar, 2018; Kaya-Akdemir, 2018). Uğur (2018), 26 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü, 8 oturumdan oluşan Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psiko-eğitim çalışması sonunda oturumların öğrencilerin olumsuz değerlendirme korkularını azaltmada etkili sonuçlar verdiğini bildirmiştir. Öğrencilerin olumsuz değerlendirme korkularını belirlemede, Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından Türkçeye uyarla-

nan Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinin karar verme becerilerini destekleyen, KKT temelli 9 oturumluk bir psiko-eğitim programı yürütülmüştür. Öğrencilerin karar verme biçimlerini belirlemek amacıyla Taşdelen (2002) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Karar Verme Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Toplamda 24 üniversite öğrencisinin katılımının sağlandığı çalışma sonunda, uygulanan psiko-eğitim programının öğrencilerin bağımlı karar verme puanlarını düşürdüğü; yani kendi başına karar verme becerilerini desteklediği görülmüştür (Ercengiz ve Şar, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer psiko-eğitim temelli çalışma Kaya-Akdemir'e (2018) aittir. 20 üniversite öğrencisi ile KKT temelinde yürütülen çalışmada öğrencilerin başa çıkma yeterlilikleri ile çalışılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Akın vd. (2014) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonunda, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimi psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği düzeyini arttırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de değişmediği görülmüştür.

Yurt içinde yapılan deneysel çalışmaların yanında, psikiyatri alanında ve süregelen hastalıklarla baş etme sürecinde Kararlılık ve Kabul Terapisi temelli çalışmalar dikkat çekmektedir (Bal, Çakmak, Yılmaz, Taamaam, ve Karaytuğ, 2015; Usta, 2017; Baş ve Dirik, 2019; Yalnız, 2019; Yıldız 2019). Örneğin, Baş ve Dirik'in (2019) kanser tanısı alan kişilerle yaptığı derleme çalışmasında on beş çalışma detaylı olarak incelenmiştir. Buna göre gerçekleştirilen Kararlılık ve Kabul Terapisi uygulamaların hastaların psikolojik esneklik, travma sonrası gelişim, maneviyat ve yaşam kalitesi düzeylerini arttırdığı; hastalığın tekrar edeceği korkusu, depresyon, kaygı, stres, duygusal kontrol ve düşünceleri bastırma davranışlarını azalttığı görülmüştür. Bunun yanında hastaların uygulamalar öncesine göre farkındalık düzeylerinde anlamlı artışlar gözlenmiş, ağrı ve ilişkili belirtiler, tükenmişlik, uyku sorunları ve hareketsiz yaşam tarzında anlamlı azalmalar görülmüştür. KKT Terapisi temelli bu uygulamalar ruh sağlığı alanındaki çalışmalar açısından oldukça umut vericidir.

Tüm bu çalışmaların alana sağladığı katkılar şüphesiz çok değerlidir. Literatür incelendiğinde bu çalışmada ele alınan değerler ve değer odaklı

yaşamı spesifik olarak çalışan deneysel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ülkemizde değerlerle ilgili iki ölçek uyarlaması dışında başka çalışmaya rastlanmadığı için bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir (Y. Aydın ve Aydın, 2017; Çekici, Sünbül, Malkoç, Aslan-Gördesli, ve Arslan, 2018). Alan yazında, grup içi yaşantıların Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamaları için elverişli ortamlar olduğu, yaşantıların içselleştirilmesinde rol oynadığına dair çalışmalar mevcuttur (Boone ve Canicci, 2013; Morse, 2013). Bu nedenle üniversite öğrencileri ile yapılacak, onların psikolojik esnekliğini arttırmaya yönelik, değer odaklı yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Kararlılık ve Kabul Terapisi otuz yıllık geçmişine rağmen özgün bakış açısı ve uygulamaları ile klinik alanda ve eğitim alanında yeni sayılacak bir ekoldür. KKT, zihnimizin çok yönlü olma özelliği sayesinde acıdan kaçışı bir çözüm yolu olarak önermez, buna göre acı çekerken de yüksek bir yaşam kalitesine sahip olabiliriz, yapmakta olduğumuz şey acı verici, zor veya sıkıcı da olsa ondan kaçmak yerine ona karşı açık ve merakla yaklaşabiliriz (Harris, 2018). Böylelikle KKT Temelli Uygulamalar kronikleşmiş ve tedavinin işe yaramadığı psikiyatrik rahatsızlıkların tedavisinde ya da uzun uğraşlara rağmen değiştirilmesi mümkün olmayan yaşam olayları ile baş etmede alternatif bir yol olarak düşünülebilir.

Bireylerin problemlerini ortadan kaldırmak yerine, bu problemlere zihinlerinde yer açmak, onlara hareket alanı sağlamak KKT'nin önermelerinden biridir (Harris, 2019). Bu görüş diğer kuramsal açıklamalara kıyasla oldukça radikaldir. Aslında acı veren yaşantılar için zihnimizde bir yer açarak problemlerimizin yaşamamızdaki etkisini de azaltmış oluruz. KKT temelli uygulamalar problemlerimizle beraber yaşarken nasıl düşünmemiz ve nasıl davranmamız gerektiği konusunda bize rehberlik eder. Bu çalışmada öne çıkarılan "değerler" boyutu bizim hayatımızı daha yaşanılabilir ve anlamlı kılmak adına KKT'nin önemli bir bileşendir. Alandaki çalışmaların yetersizliği, hatta Türkiye'de değer odaklı deneysel çalışmalara rastlanmamış olması; çalışmanın farklı örneklem grupları üzerinde denenebileceği anlamına gelebilir. Özellikle kapalı gruplarda yapılacak benzer çalışmaların araştırma bulgularını desteklenmesi önemli olabilir. Bunun yanında Kararlılık ve Kabul Terapisinin diğer bileşenlerini (kabul, bağlamsal benlik, an ile temas, bilişsel ayrışma) ele alan yeni ampirik çalışmalar tasarlanabilir. Bu çalışmada Kararlı-

lık ve Kabul Terapisi bağlamında üniversite öğrencilerinin değer temelli yaşantılarına odaklanılmıştır. Çalışma farklı bir kuramsal perspektif açısından yeniden planlanabilir. Yapılacak deneysel ve karşılaştırmalı çalışmaların alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

## **Sonuç**

Araştırma sonucunda psikolojik danışman adaylarının Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma oturumları sonunda, değerlerini fark etme ve kendi değerleri doğrultusunda yaşama konusunda gelişim gösterdikleri görülmüştür. Psikolojik danışman adaylarının Değer Verme Ölçeği son test puanlarındaki anlamlı artış, değer temelli grup çalışmalarının üniversite öğrencileri üzerinde çalışılabilir olduğu anlamına gelmektedir.

**EXTENDED ABSTRACT**

**Values-Based Group Counseling Practices:  
An Experimental Study**

\*

Ayça Saraç  
*Çukurova University*

**Introduction**

Values are guides about what we live for, what we want to be and how we want to behave, and they are our compasses that motivate us to make our lives meaningful (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, and Lillis, 2006). To date, values have been associated with education (Thornberg, 2008), humanistic psychology (Duff, Rubenstein, and Prilleltensky, 2016), positive psychology (Fredrickson, 2003), sociology (Ray, 2018), anthropology (West, 2005), religion (Korkmaz, 2014) has been the subject of research in various fields such as In this study, values are discussed in terms of Acceptance and Commitment Therapy, which is accepted as one of the post-modern cognitive behavioral approaches.

When the literature is examined, it is striking that the studies on the subject are quite limited (Pistorello, 2013; Muto, Hayes, and Jeffcoat, 2011; Ward and Houmanfar, 2013). In Turkey, since the field of Acceptance and Commitment Therapy is quite new, no empirical study has been found on this subject. The aim of this study is to examine the effect of group counseling practices based on Acceptance and Commitment Therapy on the values of counselor candidates. For this purpose, answers to the following questions were sought:

1. Is there a significant difference between the Valuation Scale pre-test scores of the counselor candidates?
2. Is there a significant difference between the pre-test and post-test scores of the Valuation Scale of the counselor candidates?

## **Method**

The research was designed in an experimental model with pretest-posttest control group. The differences between the pretest and posttest scores of the counselor candidates' group counseling practices were examined with the t-test.

## **Study Group**

The study group of the research consisted of 34 counselor candidates who took the Psychological Counseling Practices course with Groups in the 2018-2019 Spring Term. There are equal number of students in the experimental group and the control group (17 experiment, 17 control).

## **Data Collection Tools**

In the research process, the Valuation Scale developed by Smout, Davies, Burns, and Christie (2014) and adapted into Turkish by Y. Aydın and Aydın (2017) was used to determine the values that counselor candidates have and whether they lead a life compatible with these values. This scale has two sub-dimensions as "Progress" and "Occupation".

## **Process**

In this study, two study groups were determined, one of which is the experimental group and the other is the control group. Measurements of the pre-test and post-test scores of the participants included in the experimental and control groups were taken before and after the group counseling practices course. While the control group had a psychological counseling experience with an interaction-based group, value-oriented practices were also included in the experimental group as well as in-group interaction.



## Data analysis

Within the scope of the research, the differences between the pre-test and post-tests of the experimental and control groups were calculated with the dependent groups t-test. It was seen that the data set met the normality assumptions. The significance of the results obtained was tested at the .05 level.

## Results

At the end of the study, there was a significant difference between the Valuation Scale Progress sub-dimension ( $t(16)=-4.28, p<.05$ ) and the Occclusion sub-dimension ( $t(16) = -2.51, p<.05$ ) pretest and posttest results of the experimental group. a differentiation was observed. At the same time, a significant difference was observed between the Valuation Scale pre-test and post-test total scores of the experimental group ( $t(16) = -4.63, p<.05$ ). In addition, there was no significant difference between the Valuation Scale pretest and posttest total scores of the control group ( $t(16) = .28, p>.05$ ).

## Discussion

As a result of the research, it was seen that group counseling practices based on Acceptance and Commitment Therapy increased the tendency of counselor candidates to live value-oriented. In a study conducted by Ward and Houmanfar (2013), in parallel with the research findings, it was seen that value-oriented practices increase the psychological flexibility of university students and reduce their school adjustment problems. A psychoeducational program based on Acceptance and Commitment Therapy by Chase, Houmanfar, Hayes, Ward, Vilardaga, and Follette (2013) has also been found to contribute to students' ability to clarify their values and create life goals. Another study is by Muto, Hayes and Jeffcoat (2011). Researchers stated that as a result of the study, in which they used the bibliotherapy method in the context of Acceptance and Commitment Therapy, the psychological flexibility of university stu-

dents increased, they could cope with their problems more easily, their general well-being increased and their anxiety levels decreased.

University years are the years when individuals reflect on the meaningful life, question their values and beliefs, and develop behaviors compatible with social life (Erikson, 1968). At the end of this questioning, individuals form important life goals for themselves and start to make decisions in accordance with their own value systems. When the relevant literature is examined, it is seen that the studies in the field of Stability and Acceptance Therapy are mostly concentrated in the field of psychiatry. Among them, studies showing that it is effective in the treatment of many problems such as depression, anxiety, burnout, and addiction draw attention (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans, and Geller, 2007; Jonsjö, Wicksell, Holmström, Andreasson, and Olsson, 2019; Williams and Kraft, 2012). ). Although these studies show that the applications of Determination and Acceptance Therapy are effective in the treatment of various problems in the long term, it is noteworthy that the studies with university students are quite limited (Muto, Hayes, and Jeffcoat, 2011; Ward and Houmanfar, 2013; Chase, Houmanfar, Hayes, Ward). , Vilar-daga, and Follette, 2013).

The inadequacy of studies in the field, even the lack of value-oriented experimental studies in Turkey; may mean that the study can be tried on different sample groups. It may be important to support the research findings of similar studies, especially in closed groups. In addition, new empirical studies can be designed that address other components of Stability and Acceptance Therapy (acceptance, contextual self, contact with the moment, cognitive dissociation). This study focuses on the value-based lives of university students in the context of Stability and Acceptance Therapy. The study can be replanned from a different theoretical perspective. It is thought that experimental and comparative studies will contribute to the field.

## Kaynakça / References

- Akın, A., Adam Karduz, F.F., Kaya, M., Padır, M.A., Akın, Ü., Yılmaz, E., Özbay, A., ve Akkaya, O. (2014). Başa çıkma yeterliği ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. 3rd World Conference on Educational and Instructional Sciences –WCEIS-06-08 Kasım, Antalya.
- Aydın, Y. ve Aydın, G. (2017). Değer Verme Ölçeği (DVÖ)'ni Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 64-77.
- Bal, U., Çakmak, S., YILMAZ, E., Tamam, L. ve Karaytuğ, M. O. (2015). Kabul ve kararlılık terapisiyle sigara bırakma: olgu sunumu. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 40(4), 841-846.
- Baş, S., ve Dirik, G. (2019). Kanser tanısı olan kişilerde kabul ve kararlılık terapisi uygulamaları: Sistematik bir derleme. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 459-485.
- Boone, M. S. ve Canicci, J. (2013). Acceptance and commitment therapy in groups. In Pistorello, J. (Ed.), *Mindfulness and acceptance for counseling college students: Theory and practical applications for intervention, prevention, and out reach* (p.73-94). Oakland, CA: New Harbinger.
- Chase, J. A., Houmanfar, R., Hayes, S. C., Ward, T. A., Vilaradaga, J. P. ve Follette, V. (2013). Values are not just goals: Online ACT-based values training adds to goal setting in improving undergraduate college student performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(3-4), 79-84. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.08.002>.
- Çekici, F., Aydın-Sünbül, Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, M. ve Arslan, R. (2018). Değer Odaklı Yaşam Ölçeği: Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Studies*, 13(19), 459-471. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14094>.
- Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 205-216.
- Duff, J., Rubenstein, C. ve Prilleltensky, I. (2016). Wellness and fairness: Two core values for humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 44(2), 127-141. <https://doi.org/10.1037/hum0000020>.
- Ercengiz, M., ve Şar, A. H. (2018). Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli karar verme becerisi psikoeğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(4), 109-130. <https://doi.org/10.19126/suje.417797>.

- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American scientist*, 91(4), 330-335.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., ve Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior modification*, 31(6), 772-799. <https://doi.org/10.1177/01454455073022202>.
- Gauntlett-Gilbert, J., Connell, H., Clinch, J., ve McCracken, L. M. (2013). Acceptance and values-based treatment of adolescents with chronic pain: Outcomes and their relationship to acceptance. *Journal of pediatric psychology*, 38(1), 72-81. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jss098>.
- Harris, R. (2018). *ACT'i kolay öğrenmek*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2019). *Gerçeğin tokadı*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3).
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Jonsjö, M. A., Wicksell, R. K., Holmström, L., Andreasson, A. ve Olsson, G. L. (2019). Acceptance and commitment therapy for ME/CFS (Chronic Fatigue Syndrome)—a feasibility study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 89-97. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.02.008>.
- Kaya-Akdemir, M. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.
- Korkmaz, S. (2014). Din psikolojisinde değerler ve Erol Güngör'ün değerler hakkındaki görüşleri. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 24, 177-199.

- McCracken, L. M. ve Vowles, K. E. (2008). A prospective analysis of acceptance of pain and values-based action in patients with chronic pain. *Health psychology, 27*(2), 215. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.2.215>.
- Morse, C. (2013). *Teaching mindfulness and acceptance within college communities to enhance peer support. Mindfulness and acceptance for counseling college students*, p.203-223. Oakland: New Harbinger Publications.
- Muto, T., Hayes, S. C. ve Jeffcoat, T. (2011). The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad. *Behavior therapy, 42*(2), 323-335. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.08.009>.
- Pistorello, J. (2013). *Mindfulness and acceptance for counseling college students. Theory and practical applications for intervention prevention and outreach*. Oakland,CA: New Harbinger.
- Thornberg, R. (2008). The lack of professional knowledge in values education. *Teaching and Teacher Education, 24*(7), 1791-1798. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2008.04.004>.
- Ray, D. (2018). The sociological ethic and the spirit of power: Reflections on the possibility of a value-neutrality and its consequences for sociology. *Canadian Review of Sociology, 55*(2), 316.
- Smout, M., Davies, M., Burns, N. ve Christie, A. (2014). Development of the valuing questionnaire (VQ). *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(3), 164-172. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.001>.
- Steiner, J. L., Bogusch, L. ve Bigatti, S. M. (2013). Values-based action in fibromyalgia: Results from a randomized pilot of acceptance and commitment therapy. *Health psychology research, 1*(3), 176-181. <https://doi.org/10.4081/hpr.2013.e34>.
- Taşdelen, A. (2002). *Öğretmen adaylarının farklı psiko-sosyal değişkenlere göre karar verme stilleri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine*

- etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.
- Ward, T. A. ve Houmanfar, R. (2013). Web-based value straining and goal setting. In Pistorello, J. (Ed.), *Mindfulness and acceptance for counseling collegestudents: Theory and practical applications for intervention, prevention, and outreach* (p.183-202) . New Harbinger Publications.
- West, P. (2005). Translation, value, and space: theorizing an ethnographic and engaged environmental anthropology. *American Anthropologist*, 107(4), 632-642. <https://doi.org/10.1525/aa.2005.107.4.632>.
- Williams, R. E. ve Kraft, J. S. (2012). *The mindfulness workbook for addiction: A guide to coping with the grief, stress and anger that trigger addictive behaviors*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Yalnız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.
- Yıldız, E. (2019). Psikoz Sağaltımında Kabul ve Kararlılık Terapisinin Etkileri: Sistemik Bir Derleme. 1. *Uluslararası Battalgazi Multi Disipliner Çalışmalar Kongresi*, 7-9 Aralık 2018, Malatya, 1766-1773.

#### **Kaynakça Bilgisi / Citation Information**

Saraç, A. (2021). Değer temelli grupla psikolojik danışma uygulamaları: Deneysel bir çalışma. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 7616-7637. DOI: 10.26466/opus.911892.