

Bilişsel Davranışçı Temelli Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi

DOI: 10.26466/opus.626228

*

Seval Erden Çınar* - Zehra Eminoğlu**

* Doç. Dr, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Göztepe/ İstanbul / Türkiye

E-Posta: seval.erden@marmara.edu.tr

ORCID: [0000-0002-4512-1274](https://orcid.org/0000-0002-4512-1274)

** Doktora Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Göztepe/ İstanbul / Türkiye

E-Posta: eminogluzehra@gmail.com

ORCID: [0000-0002-8235-8350](https://orcid.org/0000-0002-8235-8350)

Öz

Bu araştırma, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programı uygulamak ve bu programın etkililiğini sınamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, İstanbul'daki farklı üniversitelerde üçüncü ve dördüncü sınıfta öğrenim gören, 11'i deney grubu, 11'i kontrol grubu olmak üzere toplam 22 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada Eriborg ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ve Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) tarafından geliştirilen, Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği" veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Bilişsel davranışçı temelli geliştirilen psiko-eğitim programı 8 hafta boyunca deney grubuna uygulanmış ve programın etkililiği de sınanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim programının uygulandığı 8 hafta sonunda deney grubunda psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu düzenleme ölçeklerinin bazı alt boyutlarında artış gözlemlenmiş ve programın etkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, Duygu düzenleme, Psiko-Eğitim programı, Bilişsel davranışçı yaklaşım

The Effect of Cognitive Behavioral Based Psycho-Education Program on Psychological Resilience and Emotion Regulation

*

Abstract

In this study, it was aimed to apply a cognitive behavioral-based psycho-education program prepared to improve the psychological resilience and emotion regulation skills of university students studying in the guidance and psychological counseling department. It was also aimed to test the effectiveness of this program. The study was conducted on a total of 22 students, 11 of whom are experimental groups and 11 of which are control groups, studying in the third and fourth grades at different universities in Istanbul. In the study "The Resilience Scale for Adults" developed by Friborg et al. (2003) and adapted to Turkish by Basım and Çetin (2011) and "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire" developed by Garnefski, Kraaij and Spinhoven (2002) and adapted to Turkish Onat and Otrar (2010) were used as data collection tools. Cognitive behavioral based psycho-education program was applied to the experimental group for 8 weeks and the effectiveness of the program was tested. No intervention was made to the control group. At the end of 8 weeks of cognitive behavioral-based psychoeducation program, some sub-dimensions of psychological resilience and cognitive emotion regulation scales were increased in the experimental group and the program was found to be effective.

Keywords: *Psychological resilience, Emotion regulation, Psycho-education program, Cognitive behavioral approach,*

Giriş

Psikolojik dayanıklılık, bireyin uyumuna, gelişimine zarar veren riskli, zorlayıcı, tehdit edici olaylar karşısında dayanabilme, gayret gösterebilme ve sonuçta başarılı olabilme şeklinde tanımlanmaktadır (Masten, 2001; Masten, Best ve Garmezy, 1990). Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında ortaya çıkan ve dayanıklılığı etkileyen üç özellik mevcuttur. Bunlar, risk veya zorluk; olumlu uyum gösterme, baş etme; koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007). Bir diğer ifadeyle, psikolojik dayanıklılık, sadece kişinin karakteristik özelliklerine ya da sadece çevresine bağlı değildir; dayanıklılık kişisel ve çevresel faktörlerin etkileşimidir (Glantz ve Sloboda, 1999; Norman, 2000). Psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirilen kişilik özellikleri olarak öz saygı, umut, öğrenilmiş iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygusallık sıralanabilmektedir (Kararmak, 2006). Olumlu duyguların yoğun olması başa çıkmakta zorlanılan durumlarda kişilerin daha çabuk toparlanabilme becerisinin gelişimini desteklemekte, psikolojik dayanıklılığına katkı sağlamaktadır. Bu duygular aynı zamanda kişinin motive olmasını da kolaylaştırmaktadır (Bonanno, 2004; Frederickson, 2001). Bilişsel modelde yer alan duygu, düşünce, davranış etkileşimi (Türkçapar, Sungur ve Sargın, 2015) dikkate alındığında psikolojik dayanıklılık becerisinin gelişiminde duygular ve duyguların düzenlenebilmesinin önemi gündeme gelmektedir.

Duygular, gerçeğin kendisinden daha çok gerçeğin bilişsel yorumlamaları ile gelişir. Duygular motivasyon ve davranışın en önemli göstergelerindedir. Farklı duyguların aynı davranışa neden olabildiği, öte yandan aynı duygunun bir sonucu olarak farklı davranışlar ortaya çıkarabildiği savunulmaktadır (Soloshenko, 2017). Duygular, kişinin uyumlu davranma kabiliyetine müdahale edince, işlevsiz hale gelir ve bu nedenle başarılı duygu düzenlemesi, psikolojik sağlık için çok önemli bir hale gelmektedir (Moyal, Henik, Anholt, 2014). Duyguların davranışlar üzerindeki etkisi dikkate alındığında, duyguları düzenleyebilmenin davranışlara yansımaları gündeme gelmektedir. Gross'a (1998) göre, duygu düzenleme, bireyin sahip olduğu hangi duygusu tarafından etkilendiğini, hangi durumlarda belirli duyguların ortaya çıktığını ve bu duyguları nasıl deneyimledikleri, nasıl ifade ettiklerini içeren bir süreçtir. Duygu düzenleme süreçleri, duygunun meydana gelmesi sürecinde bir ya da daha

fazla noktayı etkileyen otomatik ya da kontrollü, bilinçli ya da bilinçsiz olabilmektedir. Gross'un (1998) duygu düzenleme süreç modeline göre, duygunun meydana gelme sürecinde 5 noktada duygu düzenlemesi yapılabilir. Bunlar: konunun seçilmesi, konunun düzeltilmesi, dikkatin verilmesi, bilişlerin değiştirilmesi ve cevapların düzenlenmesidir. Moyal, Henik ve Anholt'a (2014) göre ise duygu düzenlemenin bilişsel stratejileri; dikkatin dağıtılması (distraction), yeniden gözden geçirme (reappraisal) ve sınıflandırma (labelling) olarak sıralanmaktadır.

Duygu düzenleme, içsel uyaranların yönetilebilir bir performans düzeyinde sürdürülmesine yardım eder. Duygular bir kişinin kendine ve diğerlerine içsel süreçler hakkında önemli bilgiler vererek kişinin uyumlu işleyişine aracılık ederken; duygu düzenleyici sistemler, yaşam boyu uyumluluğu ve işlevselliği sürdürüebilmek konusunda esnek bir duygusal ifade yelpazesini sağlamak için önemlidir (Cicchetti, Ganiban ve Barnett, 1991).

Bireylerin olaylara karşı olan görüşü, çıkarımları ve bilişsel değerlendirmeleri gerçekten uzaktaysa bu durum bazı problemleri gündeme getirebilir ve olumsuz duygu durumu yaşanabilir. Bilişsel davranışçı yönelimli kuram ve uygulamalarında, duygu, düşünce, davranış etkileşimine dikkat çekilir. Bu yaklaşımda kuramsal olarak, bireylerin olaylara bakış açısı değerlendirilir ve gerçeğe daha yakın, olumlu bilişler dolayısıyla duygulara ulaşılması için çalışılır (Türkçapar, 2017).

Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı ve duygu düzenleme becerileri geliştirmek amacıyla bilişsel davranışçı temele dayanan psikoeğitim programı geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Psikoeğitim grupları, genellikle eğitim içerikli, beceri kazandırma yönelimlidir. Bu tür grup çalışmaları grup üyelerine belirli bir konu veya sorun hakkında bilgi edinme fırsatı sunar. Aynı zamanda, bu gruplar kişilerin kendini anlamalarına, kişilerarası ilişkilerde olgunlaşmalarına, onları etkileyen problemleri anlamalarına ve çözmeye daha etkili olmalarına destek olabilmektedir (Brown, 2018). Özellikle okul ortamlarında sıkça uygulanan psikoeğitim grupları (Güçray, Çekici, Çolakkadıoğlu, 2009) duygu düzenleme ve baş etme becerilerinin geliştirilmesi (Erden, 2015; Horn, Pössel, ve Hautzinger, 2011), iyi oluşun ve dayanıklılığın geliştirilmesi (Chessor, 2007; Erden, 2017) gibi amaçlarla uygulama alanı bulmaktadır.

İlgili literatüre dayanarak bu çalışmada, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, duygularının, düşüncelerinin, davranışlarının farkına varan; gerektiğinde duygu, düşünce ve davranışlarını düzenleyebilen; dolayısıyla yaşamdaki zorlayıcı olaylar karşısında psikolojik olarak dayanıklı hale gelebilen; sahip olduğu kaynakları bilip bunları kullanabilen bireyler haline gelmelerini desteklemek amacıyla “psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerilerini geliştirme”ye yönelik bir program geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Bilişsel davranışçı temelli bu psiko-eğitim programının etkililiğinin sınanması da araştırmanın amaçları arasındadır. Bu bağlamda programın etkililiği aşağıda belirtilen denenceler ile sınanmıştır:

- **Denence 1:** Psiko-eğitim grup çalışması uygulaması öncesinde deney grubu ile kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerileri ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır.
- **Denence 2:** Psiko-eğitim uygulaması yapılan deney grubunun psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerileri son-test puanları, kontrol grubunun son-test puanlarından daha yüksektir.
- **Denence 3:** Psiko-eğitim uygulaması yapılan deney grubunun psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerileri ön-test ile son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.
- **Denence 4:** Herhangi bir uygulama yapılmamış olan kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerileri ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma ön test, son test, kontrol gruplu gerçek deneysel desenli bir çalışmadır. Deneme modeli, araştırmacının kontrolü altında değişkenlerdeki neden-sonuç ilişkisini belirlemek için gözlenmek istenen verilerin meydana getirildiği araştırmaları kapsamaktadır. Deneme modelinde bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni etkilemesi, kontrollü koşullarda sistemli değişimlerin yapılması ve sonuçların izlenmesi

gerekmektedir (Karasar, 2008, s.87-88). Araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel-davranışçı temelli psiko-eğitim programı, bağımlı değişkenleri ise psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme puanlarıdır.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul'daki farklı üniversitelerin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümlerinde, 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören, psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerilerini desteklemek isteyen ve bilişsel davranışçı temelli uygulamaları deneyimlemek isteyen gönüllü öğrenciler arasından seçilmiştir. Grup çalışmasına başlamadan bir hafta önce çalışmaya katılmaya gönüllü öğrenciler ile bilgilendirme toplantısı ve ihtiyaç hissedilen öğrencilerle bireysel görüşme yapılmıştır. Çalışmaya katılmaya karar veren öğrencilerin yaptığı geri dönütler ile araştırmaya 22 öğrenci katılmıştır. Bu öğrenciler tesadüfi atama ile deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubunda 10 kız, 1 erkek olmak üzere 11; kontrol grubunda ise 10 kız, 1 erkek olmak üzere 11 öğrenci yer almaktadır. Çalışmaya katılımcıların seçimi gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu nedenle çalışmadaki kız, erkek öğrenci sayısı oranına herhangi bir müdahale edilmemiştir. Grup çalışmasına devam etmeye karar veren her bir grup üyesine bilgilendirilmiş onam formu dağıtılmış, açıklanmış ve okuyup doldurmaları istenmiştir. Böylece her bir grup üyesinden bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ve "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği" veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Friberg ve diğ. (2003) tarafından 5 boyutlu olarak geliştirilen ölçeğin, daha sonra, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar olmak üzere 6 boyutlu yapısıyla psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığı tespit edilmiştir (Friberg ve diğ., 2005). Ölçek Türkçe'ye Basım ve Çetin (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekte 6 boyut vardır. Bunlar:

kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklardır. Ölçeği dolduran kişinin ölçek maddelerine objektif yaklaşımını sağlamak için, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda olduğu, cevaplar için beş ayrı kutucuğun olduğu bir format oluşturulmuştur. Psikolojik dayanıklılığın yüksek ya da düşük olarak ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır. Ölçek toplam puan vermezken, alt boyutlarının toplam puanları dikkate alınarak değerlendirme yapılmaktadır (Basım ve Çetin, 2011).

Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasında yapılan faktör analizi sonucuna göre, ölçeğin özgün formatıyla uygunluk gösteren “kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar” boyutlarının bulunduğu altı faktörlü yapı doğrulanmıştır ($\chi^2=1104, df=480, \chi^2/df=2,3; RMSEA=0,055; TLI=0,90; CFI=0,91$). Ölçüt bağımlı geçerliliği için ise Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Kontrol Odağı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0,66 ile 0,81 arasında olduğu; test- tekrar test güvenilirliklerinin de 0,68 ile 0,81 arasında yer aldığı tespit edilmiştir (Basım ve Çetin, 2011).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği: Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek, bakış açısına yerleştirmek, yıkım, diğerlerini suçlama olmak üzere 9 alt boyutu bulunmaktadır.

Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarına 466 üniversite öğrencisi katılmıştır. Geçerlilik için ölçüt bağımlı geçerlilik yöntemi kullanılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Olumsuz Duygu Durum Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,572$). Güvenilirlik çalışmaları için, Cronbach Alpha, madde-toplam, madde- kalan, madde ayırt edicilik ile test-r-test yöntemleri kullanılmıştır. Sonuçta, Cronbach Alpha değeri $\alpha=,784$, test-r-test güvenilirlik katsayısı $r=1,00$ olarak tespit edilmiştir. Madde toplam korelasyon değeri ,188 ile ,468 arasında, madde kalan korelasyon değeri ise ,104 ile ,392 arasında değiştiği bulunmuştur. Her maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu ise madde ayırt edicilik analizi sonucunda görülmüştür. Tüm bu sonuçlar dikkate alındığında Bilişsel Duygu

Düzenleme Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Onat ve Otrar, 2010).

Verilerin Analizi

Deney ve kontrol gruplarına uygulanan ön test ve son test ölçeklerinden elde edilen verilerin çözümlenmesi için non- parametrik yöntemlerden olan Mann-Whitney U ve Wilcoxon-Z testleri uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 17.0 paket programı kullanılmıştır.

Süreç

Oluşturulan bilişsel-davranışçı temelli psiko-eğitim programı, 8 oturumdan oluşmakta olup, her oturum ortalama 75 dakika sürmüştür. Oturumların ana başlıkları şu şekilde belirlenmiştir:

- **1.Oturum :Tanışma:** Grup üyelerinin tanışmalarını sağlama, grup kurallarını belirleme, grup üyelerinin beklentilerini belirlemeye yönelik etkinlikler ve ön-test kapsamında ölçeklerin doldurulması gerçekleştirilmiştir.
- **2.Oturum : Bilişsel Modele Giriş:** Bilişsel terapi modelini anlama, bilişsel çarpıtmaları kavramalarına yardımcı olmak hedeflenmiştir.
- **3.Oturum : A-B-C- Modeli, Duygu-Düşünce-Davranış İlişkisi:** A-B-C modelinin anlaşılması, duyguları fark etme, duygu-düşünce-davranış ilişkisinin kavranması, psikolojik dayanıklılıkta etkili olan faktörlerin tartışılması ve bunların duygu, düşünce, davranış bağlamında incelenmesini içeren çalışmalar gerçekleştirilmiştir.
- **4.Oturum : Otomatik Düşüncelerin Keşfi, Kanıt İnceleme-Alternatif Düşünceler Oluşturma:** Otomatik düşüncelerin anlaşılması, otomatik düşüncelerin duygulardan ayrılabilmesi, otomatik düşünceye eşlik eden olumsuz düşünceleri belirleme, düşünceyi

- destekleyen ve desteklemeyen kanıtları sorgulama (çürütme), alternatif düşünce oluşturmayı amaçlayan çalışmalar yapılmıştır.
- **5.Oturum** : *D-E-F Modeli, Bilişsel Yapı Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi*: D-E-F modelinin işlenmesi, bilişsel yapının psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirilmesi, duyguların farkına varma, duyguları uygun ifade etme biçimleri ve bağlama göre duygu ifade biçimlerinin değişimini fark etme temelli egzersiz ve çalışmalar yer almıştır.
 - **6.Oturum** : *Olumsuz Duygular, A-B-C-D-E-F, Alternatif Sağlıklı Düşünce Geliştirme*: Olumsuz duygularla başa çıkma, bilişsel yapıyı (A-B-C-D-E-F) işlevsel kılarak psikolojik dayanıklılığı geliştirme, bilişsel esneklik ile alternatif sağlıklı düşünceler geliştirme kapsamında etkinlikler gerçekleştirilmiştir.
 - **7.Oturum** : *Psikolojik Dayanıklılık ve Kaynaklar*: Grup üyelerinin psikolojik dayanıklılık geliştirmede kullandıkları stratejileri anlamayı, stresi yönetme, başa çıkma yöntemlerinin bilişsel çerçevede ele alınmasını ve kaynaklarını fark etmelerini içeren çalışmaların gerçekleştirildiği oturumdur.
 - **8.Oturum** : *Değerlendirme ve Kapanış*: Bu oturumda, tüm oturumların genel olarak özetlenmesi, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılıktaki farkındalığın ele alınması, grup üyelerinin birbirleri hakkında olumlu duygularını ifade etmeleri, grup çalışmasının değerlendirilmesi, son test amaçlı ölçeklerin uygulanması faaliyetleri gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde denencelerin sınanması sonucu elde edilen bulgulara ait tablolar verilmiştir.

Denence 1: "Psikolojik dayanıklılığı arttırma ve duygu düzenleme becerileri kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psiko-eğitim uygulaması yapılan deney grubunun ön- test puanları ile kontrol

grubunun ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır." Araştırmanın birinci denencesini test etmek için Mann Whitney-U testinden yararlanılmış olup, bulgular Tablo 1 ve 2'de sunulmuştur.

Tablo 1. Grup değişkenine göre yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin alt boyutlarına ait ön-test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonuçları

Alt testler	Grup	N	S.O	S.T.	U	z	P
Kendilik algısı	Deney	11	10,00	110,00	110,000	-1,093	,274
	Kontrol	11	13,00	143,00			
	Toplam	22					
Gelecek algısı	Deney	11	9,86	108,50	108,500	-1,193	,293
	Kontrol	11	13,14	144,50			
	Toplam	22					
Yapısal stil	Deney	11	9,55	105,00	105,000	-1,437	,151
	Kontrol	11	13,45	148,00			
	Toplam	22					
Sosyal yeterlilik	Deney	11	9,00	99,00	99,000	-1,824	,068
	Kontrol	11	14,00	154,00			
	Toplam	22					
Aile uyumu	Deney	11	12,68	139,50	113,500	-,859	,390
	Kontrol	11	10,32	113,50			
	Toplam	22					
Sosyal kaynaklar	Deney	11	11,09	122,00	122,000	-,298	,797
	Kontrol	11	11,91	131,00			
	Toplam	22					

Tablo 1'de görüldüğü gibi, öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Alt Boyutlarına ait Ön-Test Puanlarının grup değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmamıştır (U=110.000, 108.500, 105.000, 99.000, 113,500,122.000; z-1,093, -1,193, -1,437, -1,824, -,298, -,859; p>.05).

Tablo 2. Grup değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme ölçeği'nin alt boyutlarına ait ön-test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonuçları

Alt testler	Grup	N	S.O	S.T.	U	z	P
Kendini suçlama	Deney	11	12,23	134,50	118,500	-,535	,606
	Kontrol	11	10,77	118,50			
	Toplam	22					
Kabul etme	Deney	11	11,45	126,00	126,000	-,034	1,00
	Kontrol	11	11,55	127,00			
	Toplam	22					
Düşünceye odaklanma	Deney	11	9,73	107,00	107,000	-	,217
	Kontrol	11	13,27	146,00			
	Toplam	22					
Pozitif tekrar odaklanma	Deney	11	11,82	130,00	123,000	-,233	,847
	Kontrol	11	11,18	123,00			
	Toplam	22					
Plana tekrar odaklanma	Deney	11	11,91	131,00	122,000	-,303	,797
	Kontrol	11	11,09	122,00			
	Toplam	22					
Pozitif yeniden gözden geçirme	Deney	11	11,82	130,00	123,000	-,234	,815
	Kontrol	11	11,18	123,00			
	Toplam	22					
Bakış açısına yerleştirmek	Deney	11	11,50	126,50	126,500	,000	1,00
	Kontrol	11	11,50	126,50			
	Toplam	22					
Yıkım	Deney	11	11,00	125,00	126,500	,000	1,00
	Kontrol	11	11,40	126,00			
	Toplam	22					
Diğerlerini suçlama	Deney	11	12,23	134,50	118,500	,586	,606
	Kontrol	11	10,77	118,50			
	Toplam	22					

Tablo 2'de görüldüğü gibi, öğrencilerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutlarına ait Ön-Test Puanlarının grup değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($U=118,500, 126,000, 107,000, 123,000, 122,000, 123,000, 126,500, 126,500, 118,500, z= -.535, -.034, -1.311, -.233, -.303, -.234, .000, .586, .000, p>.05$).

Denence 2: "Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerileri kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikoeğitim

uygulaması yapılan deney grubunun son- test puanları, herhangi bir uygulama yapılmamış olan kontrol grubunun son-test puanlarından daha yüksektir". Yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları Tablo 3 ve 4'de sunulmuştur.

Tablo 3. Grup değişkenine göre yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin alt boyutlarına ait son-test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonuçları

Alt testler	Grup	N	S.O	S.T.	U	z	P
Kendilik algısı	Deney	11	16,18	178,00	75,000	-3,397	,001
	Kontrol	11	6,82	75,00			
	Toplam	22					
Gelecek algısı	Deney	11	15,05	165,50	87,500	-2,603	,009
	Kontrol	11	7,95	87,50			
	Toplam	22					
Yapısal stil	Deney	11	14,95	164,50	88,500	-2,525	,012
	Kontrol	11	8,05	88,50			
	Toplam	22					
Sosyal yeterlilik	Deney	11	14,18	156,00	97,000	-1,955	,051
	Kontrol	11	8,82	97,00			
	Toplam	22					
Aile uyumu	Deney	11	15,00	165,00	88,000	-2,541	,011
	Kontrol	11	8,00	88,00			
	Toplam	22					
Sosyal kaynaklar	Deney	11	15,45	170,00	83,000	-2,878	,004
	Kontrol	11	7,55	83,00			
	Toplam	22					

Tablo 3'de görüldüğü gibi, öğrencilerin Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Alt Boyutlarına ait Son-Test Puanlarının grup değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmıştır (U= 75.000, 87.500, 88.500, 97.000, 83.000, 88.000; z=-3,397, -2,603, -2,525, -1,955, -2,541, -2,878; p<.05). Deney grubunun Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar alt boyutlarının son test puanları kontrol grubunkilerden daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Grup değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme ölçeği'nin alt boyutlarına ait son-test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonuçları

Alt testler	Grup	N	S.O	S.T.	U	z	P
Kendini suçlama	Deney	11	16,59	182,50	70,500	-3,713	,000
	Kontrol	11	6,41	70,50			
	Toplam	22					
Kabul etme	Deney	11	14,86	163,50	89,500	-2,495	,013
	Kontrol	11	8,14	89,50			
	Toplam	22					
Düşünceye odaklanma	Deney	11	13,36	147,00	106,00	-1,366	,172
	Kontrol	11	9,64	106,00			
	Toplam	22					
Pozitif tekrar odaklanma	Deney	11	8,00	88,00	88,000	-2,572	,010
	Kontrol	11	15,00	165,00			
	Toplam	22					
Plana tekrar odaklanma	Deney	11	13,91	153,00	100,000	-1,759	,079
	Kontrol	11	9,09	100,00			
	Toplam	22					
Pozitif yeniden gözden geçirme	Deney	11	8,55	94,00	94,000	-2,180	,029
	Kontrol	11	14,45	159,00			
	Toplam	22					
Bakış açısına yerleştirmek	Deney	11	7,91	87,00	87,000	-2,657	,008
	Kontrol	11	15,09	166,00			
	Toplam	22					
Yıkım	Deney	11	9,18	101,00	101,000	-1,771	,077
	Kontrol	11	13,82	152,00			
	Toplam	22					
Diğerlerini suçlama	Deney	11	9,68	106,50	106,500	-1,424	,154
	Kontrol	11	13,32	146,50			
	Toplam	22					

Tablo 4'te görüldüğü gibi, öğrencilerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutlarına ait Son-Test puanlarının grup değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmıştır (U= 70.500, 89.500, 106.00, 88.000, 100.000, 94.000, 87.000, 101.000, 106.500; z=-3,713, -2,495, -1,366, -2,572, 1,759, -2,180, -2,657, -1,424, -1,771; p<.05). Deney grubunun Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin kendini suçlama, kabul etme alt boyutlarının son test puanları kontrol grubununkilerden daha yüksek bulunmuştur. Kontrol grubunun ise, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden

geçirme, bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarının son test puanları deney grubununkilerden daha yüksek bulunmuştur.

Denence 3: “Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerileri kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikoeğitim uygulaması yapılan deney grubunun ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.” Araştırmanın üçüncü denencesinin sınanmasında Wilcoxon Z testinden yararlanılmış sonuçlar Tablo 5 ve 6’de verilmiştir.

Tablo 5. Deney grubu yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin alt boyutlarına ait öntest-sontest puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan Wilcoxon Z testi sonuçları

Alt test puanları	Sıralar	N	S.O.	S.T.	Z	p
Kendilik algısı son test puanı	Negatif	1	4,00	4,00	-2,488	,013
Kendilik algısı ön test puanı	Pozitif	9	5,67	51,00		
	Eşit	1				
Gelecek algısı son test puanı	Negatif	3	5,17	15,50	-1,232	,218
Gelecek algısı ön test puanı	Pozitif	7	5,64	39,50		
	Eşit	1				
Yapısal stil son test puanı	Negatif	2	1,75	3,50	-2,038	,042
Yapısal stil ön test puanı	Pozitif	6	5,42	32,50		
	Eşit	3				
Sosyal yeterlilik son test puanı	Negatif	1	9,00	9,00	-1,903	,057
Sosyal yeterlilik son test puanı	Pozitif	9	5,11	46,00		
	Eşit	1				
Aile uyumu son test puanı	Negatif	3	6,00	18,00	-,538	,590
Aile uyumu son test puanı	Pozitif	6	4,50	27,00		
	Eşit	2				
Sosyal kaynaklar son test puanı	Negatif	2	4,00	8,00	-1,736	,083
Sosyal kaynaklar son test puanı	Pozitif	7	5,29	37,00		
	Eşit	2				

Tablo 5’te görüldüğü gibi, deney grubunu oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarına ait öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon-Z Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < .05$ düzeyinde bazı alt testlerde anlamlı bulunmuştur. Söz konusu farklılık kendilik algısı, yapısal stil alt testlerinde sontest lehine gerçekleşmiştir. Yani, grup uygulamaları sonunda deney

grubunu oluşturan öğrencilerin kendilik algısı, yapısal stil alt boyutu puanları anlamlı biçimde artmıştır.

Tablo 6. Deney grubu bilişsel duygu düzenleme ölçeği'nin alt boyutlarına ait öntest-sontest puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan Wilcoxon Z testi sonuçları

Alt test puanları	Sıralar	N	S.O.	S.T.	Z	p
Kendini suçlama son test puanı	Negatif	0	,00	,00	-1,857	,063
Kendini suçlama ön test puanı	Pozitif	4	2,50	10,00		
	Eşit	7				
Kabul etme son test puanı	Negatif	0	,00	,00	-2,121	,034
Kabul etme ön test puanı	Pozitif	5	3,00	15,00		
	Eşit	6				
Düşünceye odaklanma son test puanı	Negatif	0	,00	,00	-2,640	,008
Düşünceye odaklanma ön test puanı	Pozitif	8	4,50	36,00		
	Eşit	3				
Pozitif tekrar odaklanma son test puanı	Negatif	0	,00	,00	,000	1,000
Pozitif tekrar odaklanma son test puanı	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	11				
Plana tekrar odaklanma son test puanı	Negatif	0	,00	,00	-2,041	,041
Plana tekrar odaklanma ön test puanı	Pozitif	5	3,00	15,00		
	Eşit	6				
Pozitif yeniden gözden geçirme son test puanı	Negatif	0	,00	,00	-2,000	,046
Pozitif yeniden gözden geçirme ön test puanı	Pozitif	4	3,50	21,00		
	Eşit	7				
Bakış açısına yerleştirmek son test puanı	Negatif	0	,00	,00	-2,226	,026
Bakış açısına yerleştirmek ön test puanı	Pozitif	6	3,50	21,00		
	Eşit	5				
Yıkım son test puanı	Negatif	6	3,50	21,00	-2,251	,024
Yıkım ön test puanı	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	5				
Diğerlerini suçlama son test puanı	Negatif	6	3,50	21,00	-2,232	,026
Diğerlerini suçlama ön test puanı	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	5				

Tablo 6'da görüldüğü gibi, deney grubunu oluşturan öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarına ait öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon-Z Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları

arasındaki fark istatistiksel olarak $p < .05$ düzeyinde bazı alt testlerde anlamlı bulunmuştur. Söz konusu farklılık kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek alt testlerinde sontest lehine gerçekleşmiştir. Yani, grup uygulamaları sonunda deney grubunu oluşturan öğrencilerin kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek alt boyutu puanları anlamlı biçimde artmıştır. Bunun yanında yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutlarında öntest lehine bir farklılık söz konusudur. Yani öğrencilerin yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutu puanları anlamlı biçimde azalmıştır.

Denence 4: "Herhangi bir uygulama yapılmamış olan kontrol grubunun öntest ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır." Wilcoxon Z testi sonuçları Tablo 7 ve 8'de verilmiştir.

Tablo 7. Kontrol grubu yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin alt boyutlarına ait öntest-sontest puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan Wilcoxon Z testi sonuçları

Alt test puanları	Sıralar	N	S.O.	S.T.	Z	p
Kendilik algısı son test puanı	Negatif	3	2,67	8,00	-1,134	,257
Kendilik algısı ön test puanı	Pozitif	1	2,00	2,00		
	Eşit	7				
Gelecek algısı son test puanı	Negatif	3	3,00	9,00	-,447	,655
Gelecek algısı ön test puanı	Pozitif	2	3,00	6,00		
	Eşit	6				
Yapısal stil son test puanı	Negatif	1	1,50	1,50	,000	1,000
Yapısal stil ön test puanı	Pozitif	1	1,50	1,50		
	Eşit	9				
Sosyal yeterlilik son test puanı	Negatif	2	2,25	4,50	-,816	,414
Sosyal yeterlilik son test puanı	Pozitif	1	1,50	1,50		
	Eşit	8				
Aile uyumu son test puanı	Negatif	2	1,50	3,00	-1,414	,157
Aile uyumu son test puanı	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	9				
Sosyal kaynaklar son test puanı	Negatif	4	3,50	14,00	-,816	,414
Sosyal kaynaklar son test puanı	Pozitif	2	3,50	7,00		
	Eşit	5				

Tablo 7'de görüldüğü gibi, kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarına ait öntest-sontest puanları

arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon-Z Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < .05$ düzeyinde hiçbir alt teste anlamlı bulunmamıştır. Yani, kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarının öntest-sontest puanları anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Tablo 8. Kontrol grubu bilişsel duygu düzenleme ölçeği'nin alt boyutlarına ait öntest-sontest puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan Wilcoxon Z testi sonuçları

Alt test puanları	Sıralar	N	S.O.	S.T.	Z	p
Kendini suçlama son test puanı	Negatif	4	4,38	17,50	-,632	,527
Kendini suçlama ön test puanı	Pozitif	3	3,50	10,50		
	Eşit	4				
Kabul etme son test puanı	Negatif	5	5,30	26,50	-,491	,623
Kabul etme ön test puanı	Pozitif	4	4,63	18,50		
	Eşit	2				
Düşünceye odaklanma son test puanı	Negatif	4	2,75	11,00	-,966	,334
Düşünceye odaklanma ön test puanı	Pozitif	1	4,00	4,00		
	Eşit	6				
Pozitif tekrar odaklanma son test puanı	Negatif	2	4,75	9,50	-	,034
Pozitif tekrar odaklanma son test puanı	Pozitif	9	6,28	56,50		
	Eşit	0				
Plana tekrar odaklanma son test puanı	Negatif	7	5,14	36,00	-,875	,382
Plana tekrar odaklanma ön test puanı	Pozitif	3	6,33	19,00		
	Eşit	1				
Pozitif yeniden gözden geçirme son test puanı	Negatif	1	2,00	2,00	-	,006
Pozitif yeniden gözden geçirme ön test puanı	Pozitif	10	6,40	64,00		
	Eşit	0				
Bakış açısına yerleştirmek son test puanı	Negatif	1	3,50	3,50	-	,014
Bakış açısına yerleştirmek ön test puanı	Pozitif	9	5,72	51,50		
	Eşit	1				
Yıkım son test puanı	Negatif	3	2,50	7,50	-	,317
Yıkım ön test puanı	Pozitif	1	2,50	2,50		
	Eşit	7				
Diğerlerini suçlama son test puanı	Negatif	1	1,50	1,50	,000	1,000
Diğerlerini suçlama ön test puanı	Pozitif	1	1,50	1,50		
	Eşit	9				

Tablo 8'de görüldüğü gibi, kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarına ait öntest-sontest

puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon-Z Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < .05$ düzeyinde hiç bir alt teste anlamlı bulunmamıştır. Yani, kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarının öntest-sontest puanları anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, bilişsel-davranışçı yaklaşımı esas alarak hazırlanan ve 8 haftalık grup çalışması şeklinde uygulanan psiko-eğitimin programının etkisini sınamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların uygulanan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden aldıkları puanlarının analizleri gerçekleştirilerek, denenceler sınanmıştır.

Araştırmanın *birinci denencesi*, deney ve kontrol grubunun ön testleri arasında anlamlı bir fark yoktur, şeklinde oluşturulmuştur. Elde edilen bulgularda deney ve kontrol grubunun ön testleri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ve denence doğrulanmıştır. Hazırlanan psiko-eğitim programının uygulanmasından sonra *araştırmanın ikinci denencesi*, yani "deney grubunun son test puanları kontrol grubunun son test puanlarından daha yüksek" olacağı hipotezi sınanmıştır. Sonuçlar dikkate alındığında, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar alt boyutlarının, deney grubundaki öğrencilerin son test puanları kontrol grubunkilerden daha yüksek bulunduğu görülmektedir. Benzer şekilde, aynı gruba uygulanan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin kendini suçlama, kabul etme alt boyutlarının son test puanlarının kontrol grubunkilerden daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın ikinci denencesini doğrular niteliktedir. Yani, deney grubunun son test puanları kontrol grubunun son test puanlarından yüksektir.

İlgili alan yazın incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ve duygular arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalara rastlanmıştır. Örneğin, duyguların psikolojik dayanıklılığı ile ilgili çalışmada psikolojik dayanıklılıktaki farklılıklar, strese yönelik günlük duygusal tepkilerde anlamlı değişiklikleri oluşturmuştur. Olumlu duyguların, yüksek seviyede dayanıklılığa sahip

bireylerin günlük streten etkili bir şekilde kurtulma becerilerinin gelişmesinde etkili olduğu görülmüştür (Ong, Bergeman, Bisconti ve Wallace, 2006). Psikolojik dayanıklılık ve duygular arasındaki etkileşim dikkate alındığında araştırmanın ikinci denencesi kapsamında, uygulanan program sayesinde psikolojik dayanıklılığın ve duygu düzenlemenin bazı alt boyutlarının puanlarında görülen artış benzerlik göstermektedir.

Araştırmanın *üçüncü denencesi*, “deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır” şeklinde oluşturulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin kendilik algısı, yapısal stil alt testleri sontest lehine gerçekleşmiştir. Yani, grup uygulamaları sonunda deney grubunu oluşturan öğrencilerin kendilik algısı, yapısal stil alt boyutu puanları anlamlı biçimde artmıştır. Aynı zamanda, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek alt testleri sontest lehine gerçekleşmiştir. Yani, grup uygulamaları sonunda deney grubunu oluşturan öğrencilerin kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek alt boyutu puanları anlamlı biçimde artmıştır. Bunun yanında yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutlarında öntest lehine bir farklılık söz konusudur. Yani öğrencilerin yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutu puanları anlamlı biçimde azalmıştır. Bu sonuçlar araştırmanın üçüncü denencesini doğrular niteliktedir.

Bu sonuç literatürle benzerlik göstermektedir. Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma grubuna 1999 depresmini yaşamış 224 erkek ve 138 kadın katılmıştır. Çalışma sonunda, bilişsel faktörlerden olan benlik saygısı ve denetim odağının duygular üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, hem olumlu hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı tespit edilmiştir. Bir diğer araştırma 435 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin duygu düzenleme becerilerinde, olumlu-olumsuz duygulanımın ve kaygının yordayıcılığı sınıanmıştır. Elde edilen sonuca göre, kaygı, olumlu-olumsuz duygulanım ile duygu düzenleme becerileri arasında bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz duygulanımın duygu düzenleme becerileri üzerinde güçlü bir etkiye sahip

olduğu görülürken; olumlu duyguların baş etme becerilerini yordadığı görülmüştür (Erden, 2016).

Araştırmanın *dördüncü denencesinde* de kontrol grubunun ön test ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmayacağı yönündedir. Kontrol grubunun ön test ve son test puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Sonuç olarak elde edilen tüm bu verilerden yola çıkarak, bilişsel-davranışçı temele dayanarak geliştirilen ve uygulanan psiko-eğitim programının katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda nicel verilerin yanı sıra öğrencilerden alınan geri bildirimler ve gözlemlerden elde edilen nitel verilere dayanarak, bu programın katılımcı öğrencilere önemli kazanımlar sağladığı söylenebilir. Geliştirilen psiko-eğitim programının içerik ve uygulamaları ile katılımcılar, psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörlerinden olan olumlu uyum gösterme, baş etme, koruyucu faktörler (Gizir, 2007) hakkında farkındalık kazanmışlardır. Bu durum, katılımcıların olaylara karşı olan görüşleri, çıkarımları ve bilişsel yaklaşımlarının gerçek ile ilişkisini değerlendirebilmelerine olanak sağlamıştır. Öte yandan içeriğin oluşmasında temel alınan bilişsel davranışçı yönelimli kuram temelli uygulamalar, duygu, düşünce, davranış etkileşiminin önemi (Türkçapar, 2017) ve olumsuz duyguların davranış üzerindeki sonuçları hakkında farkındalık kazanmaya yardımcı olmuştur. Böylece katılımcıların, duygularını tanıyıp, onları düzenleyebilme düzeylerinde artış gözlemlenmiştir. Cicchetti, Ganiban ve Barnett'in (1991) vurguladığı gibi duyguları fark etme, tanıma ve onları düzenleyebilme becerilerindeki artış, çalışmada da ortaya çıktığı gibi, içsel uyarınlarını yönetebilme konusunda farkındalık kazandırırken; bilişsel duygu düzenleme kapsamında yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutlarında azalma olduğu görülmüştür. Benzer bir çalışmada Erden (2017) tarafından gerçekleştirilen grupta psikolojik danışma sonrası psikolojik danışman adaylarının psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve kişilerarası ilişkilerinde de artış yönünde bulgular elde edilmiştir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Çalışmanın izleme değerlendirilmesinin yapılamaması bunlardan biridir. Ayrıca gönüllü katılımın esas alınmasından dolayı, çalışma grubunun oluşturulmasında

kadın ve erkek katılımcı öğrenci sayısının eşitlenememesi de bir başka sınırlılığı oluşturmaktadır.

Öte yandan bu çalışmanın daha sonra yapılacak çalışmalar için katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışma, farklı üniversitelerin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. İleride gerçekleştirilecek bu tür çalışmalar sayesinde bu mesleğin adayları olan öğrencilere öncelikle kendi duygu, düşünce ve davranışları ile çalışma ve deneyim kazanma fırsatı sağlanmış olacaktır. Kendi öz farkındalığı olan kişilerin, mesleklerinin gereği olan başkalarını anlama kapasitelerine de katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu tür grupla psiko-eğitim ve/veya benzer şekilde grupla psikolojik danışma uygulamaları ile öğrencilerin hem kuramsal bilgilerini kullanmalarına hem de grup üyesi olarak grup dinamiği, grup süreci ve grubun işleyişi hakkında deneyimler yaşamalarına olanak sağlanmış olacaktır. Böylece öğrencilerin mesleki gelişimlerinin de destekleneceğine inanılmaktadır.

EXTENDED ABSTRACT

The Effect of Cognitive Behavioral Based Psycho-Education Program on Psychological Resilience and Emotion Regulation

*

Seval Erden ınar - Zehra Eminoglu
Marmara University

Psychological resilience is defined as being able to endure, endeavor and succeed in risky, compelling and threatening events that harm the adaptation and development of the individual (Masten, 2001; Masten, Best and Garmezy, 1990). There are three characteristics that appear in psychological resilience studies and affect endurance. These include risk or difficulty; positive adaptation, coping; protective factors (Gizir, 2007). In other words, psychological resilience does not depend solely on the characteristics of the individual or only on the environment; resilience is the interaction of personal and environmental factors (Glantz and Sloboda, 1999; Norman, 2000). Self-esteem, hope, learned optimism, life satisfaction, positive emotionality can be listed as personality traits associated with psychological resilience (Kararmak, 2006). Intense positive emotions support the development of people's ability to recover more quickly in situations where it is difficult to cope and contribute to their psychological resilience. These feelings also facilitate one's motivation (Bonanno, 2004; Frederickson, 2001). When the interaction of emotion, thought and behavior in the cognitive model (Türkçapar, Sungur and Sargin, 2015) is taken into consideration, the importance of the regulation of emotions and emotions comes into the agenda in the development of psychological resilience skills.

Emotions develop through cognitive interpretations of reality rather than reality itself. Emotions are the most important indicators of motivation and behavior. Different emotions may lead to the same behavior, but different behaviors may arise as a result of the same emotion (Soloshenko, 2017). Emotions become dysfunctional when they interfere with one's ability to behave, and therefore, successful emotion regulation becomes very

important for psychological health (Moyal, Henik, Anholt, 2014). When the effects of emotions on behaviors are taken into consideration, the reflection of the ability to regulate emotions on behaviors comes to the agenda. According to Gross (1998), emotion regulation is a process that involves which emotion of the individual is affected, in which situations certain emotions emerge and how they experience and express these emotions. Emotion regulation processes can be either automatic or controlled, conscious or unconscious, affecting one or more points in the process of the occurrence of emotion.

If individuals' views, inferences and cognitive assessments against the events are really distant, this may raise some problems and cause negative emotions. In cognitive behavioral oriented theories and practices, emotion, thought and behavior interaction is considered important. Individuals' perspectives are evaluated and efforts are made to reach emotions due to positive cognitions that are closer to reality (Türkçapar, 2017).

For this reason, group work on resilience and emotion regulation was planned and implemented to make university students aware of their emotions, thoughts and behaviors, if necessary, regulate their emotions, thoughts and behaviors, become psychologically resistant to challenging events in life. With this study, it was aimed to support the cognitive behavioral based psycho-education program of university students studying in guidance and psychological counseling department to support their psychological resilience and emotion regulation skills. At the same time, it was aimed to test the effectiveness of the cognitive behavioral based psycho-education program developed by the researcher. The sessions during the implementation are as follows:

- Session 1: Meeting
- Session 2: Introduction to cognitive model
- Session 3: A-B-C- model, emotion-thought-behavior relationship
- Session 4: Automatic thought-evidence review-alternative thoughts
- Session5: D-E-F model, cognitive structure, psychological resilience relationship
- Session 6: Negative feelings, A-B-C-D-E-F, alternative healthy thoughts
- Session 7: Psychological resilience and resources
- Session 8: Evaluation and closing

Method

The research is a pretest, posttest, control experimental study with real experimental design. The experimental model includes the researches in which the data that is wanted to be observed to determine the cause-effect relationship in the variables under the control of the researcher is formed. In the experimental model, independent variables affect the dependent variable, systematic changes should be made under controlled conditions and the results should be followed (Karasar, 2005, p. 87-88). The independent variable of the research was cognitive-behavioral based psycho-education program and the dependent variables were psychological resilience and emotion regulation.

The participants of the study consisted of 3rd and 4th grade guidance and psychological counseling students from different universities in Istanbul in the 2017-2018 academic year. In the study, there are two different groups as experimental group and control group. According to the distribution of the subjects, there were 11 students (10 female, 1 male) in the experimental group and 11 students (10 female, 1 male) in the control group.

In the study, "The Resilience Scale for Adults" and "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire" were used as pre-test and post-test. Non-parametric Mann-Whitney U and Wilcoxon-Z tests were used to analyze the data obtained from the pre-test and post-test scales applied to the experimental and control groups. SPSS 17.0 software was used to analyze the data.

Results

In this study, there was no significant difference between the pre-test scores of the experimental group with psychoeducation and the pre-test scores of the control group without any application.

The post-test scores of the experimental group with psychoeducation were higher than the post-test scores of the control group without any application. The final test scores of the self-perception, future perception, structural style, family adaptation, social resources subscales of the The Resilience Scale for Adults were found to be higher than those of the control

group. The final test scores of the self-accusation and acceptance sub-dimensions of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire were found to be higher than those of the control group.

When “The Resilience Scale for Adults” is taken into consideration, the difference was realized in favor of posttest in self-perception, structural style subtests. In other words, self-perception and structural style subscale scores of the students in the experimental group increased significantly at the end of the group practices. According to “Cognitive Emotion Regulation Questionnaire” this difference was in favor of posttest in accepting, focusing on thought, re-focusing on plan, positive review, and placing it in perspective. In other words, at the end of the group applications, the scores of acceptance, focus on thought, re-focus on the plan, positive review, and placement in the point of view of the experimental group increased significantly. In addition, there is a difference in favor of pretest in the sub-dimensions of destruction and blaming others. In other words, the scores of the sub-dimension of demolition and blaming others decreased significantly.

Last finding is that there was no significant difference between the pre-test and post-test scores of the control group.

As a result of all these data, it is seen that the psycho-education program developed and applied on a cognitive-behavioral basis has an effect on the participants' psychological endurance and emotion regulation skills. In this context, based on the quantitative data as well as the qualitative data obtained from the feedback and observations received from the students, it can be said that this program provides significant gains to the participating students. Through the content and practices of the developed psycho-education program, participants gained awareness about positive adaptation, coping and protective factors (Gizir, 2007) which are the risk factors that affect psychological resilience. On the other hand, cognitive-behavioral oriented theory-based practices, which are based on the formation of content, helped to raise awareness about the importance of emotion, thought, behavior interaction (Türkçapar, 2017) and the consequences of negative emotions on behavior. Thus, an increase was observed in the participants' levels of recognizing their emotions and organizing them. As Cicchetti, Ganiban and Barnett (1991) emphasize, the increase in the ability to recognize and regulate emotions, as revealed in the

study, gives awareness about managing internal stimuli; in the context of cognitive emotion regulation, there was a decrease in the sub-dimensions of destruction and blaming others.

Kaynakça / References

- Basım, H. N., ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Brown, N. W. (2018). *Psychoeducational groups: Process and practice*. (4th ed.) New York, NY: Routledge.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni Spss uygulamaları ve yorum*. (17. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.
- Chessor, D. (2007). Developing student well-being and resilience using a group process. *Educational and Child Psychology*, 25(2), 82-90.
- Cicchetti, D., Ganiban, J., ve Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber, & K. A. Dodge (Eds.). *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 15-49). New York, NY: Cambridge University Press.
- DeLucia-Waack, J.L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. United Kingdom: Sage Publications.
- 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. (2016). Interaction anxiety and positive-negative affects as the predictors of emotions management skills in emerging adulthood. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 6(1), 63-72.
- Erden, S. (2015). Awareness: The effect of group counseling on awareness and acceptance of self and others. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 1465-1473
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.

- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., ve ark. (2003). A New rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12, 65-76.
- Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2002). *CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*, DATEC. Leiden University: The Netherlands.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Glantz, M. D. ve Sloboda, Z. (1999). Analysis and Reconceptualization of Resilience. (M. D. Glantz ve J. L. Johnson Eds), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* içinde (s.109-126). New York: Kluwer Academic Publishers.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review, *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Güçray, S.S., Çekici, F. ve Çolakkadioğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153.
- Horn, A. B., Pössel, P. ve Hautzinger, M. (2011). Promoting adaptive emotion regulation and coping in adolescence: A school-based programme. *Journal of Health Psychology*, 16(2), 258-273.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Kararırmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N., (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., Best, K. M., ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(04), 425- 444.
- Moyal, N., Henik, A., ve Anholt, G. E. (2014). Cognitive strategies to regulate emotions: Current evidence and future directions, *Frontiers in Psychology*, 4, 1-4. doi: 10.3389/fpsyg.2013.01019

- Norman, E. (2000). Introduction: The strengths perspective and resiliency enhancement a natural partnership. E. Norman (Ed.), *Resiliency Enhancement Putting the Strengths Perspective Into Social Work Practice* içinde (s. 1-16). New York: Columbia University Press.
- Soloshenko, A. (2017). Cognitive approach to emotion management. (P. Busch, J. Mathieson et al. Eds.). *The IV International Congress on Social Sciences and Humanities* içinde (s. 174-179).
- Türkçapar, M. H. (2017). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. (10. Baskı) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, M. H., Sungur, M. ve Sargın, E. (2015). Bilişsel davranışçı terapiler. (E. Köroğlu ve H. TürkçaparEd.) *Psikoterapi yöntemleri kitabı* içinde (s. 77-144). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., ve Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Erden-Çınar, S. ve Eminoglu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 555-582. DOI: 10.26466/opus.626228