

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

**KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ
PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ BAŞA ÇIKMA YETERLİĞİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

MERVE KAYA AKDEMİR

**DANIŞMAN
PROF. DR. MUSTAFA KOÇ**

HAZİRAN 2018

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

**KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKO-
EĞİTİM PROGRAMININ BAŞA ÇIKMA YETERLİĞİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

MERVE KAYA AKDEMİR

DANIŞMAN

PROF. DR. MUSTAFA KOÇ

HAZİRAN 2018

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.


imza

Merve Kaya Akdemir

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

"Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Başa Çıkma Yeterliği Üzerindeki Etkisi" başlıklı bu doktora tezi Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ



Üye (Danışman) Prof. Dr. Mustafa KOÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KAYA



Üye Doç. Dr. Bekir Fatih MERAL



Üye Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda ÇOLAK



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

17/07/2018



Prof. Dr. Mustafa YILMAZLAR
Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

“Değiştirebileceğim şeyler için cesaret, değiştiremeyeceklerim için sabır ve bu ikisi arasındaki farkı anlayabilecek bilgelik” e sahip olma duasını kendisine öğretti olarak seçmiş bir terapi yaklaşımını konu edinen bu tez çalışması, kişilerin yaşadıkları olumsuzlukları kontrol etmeye çalışarak değil, onlarla ilgili kabul bilincini geliştirerek baş etmelerine katkı sağlamak için hazırlanmıştır. Tezin hazırlanma sürecinde kendi başa çıkma deneyimlerimle ilgili bana destek olan herkese teşekkürü bir borç bilirim.

Bu süreçte, en önemli başa çıkma dönemlerimden birinde, tez danışmanlığımı kabul eden, her sorum ve sorunumda bana yol gösteren, çalışmanın nihayete ermesi noktasında beni cesaretlendiren ve destekleyen değerli hocam Prof. Dr. Mustafa Koç' sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Doktora ders döneminden, tez konusunun belirlenmesine kadar bana rehberlik eden tezimin ilk danışmanı hocam Prof. Dr. Ahmet Akın'a teşekkür ederim. Çalışmamın daha iyi bir hale gelmesi için bilgilerini paylaşan ve önerilerde bulunan değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Kaya'ya, Doç. Dr. Bekir Fatih Meral'e, Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz'e ve Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda Çolak'a teşekkürlerimi sunarım. Tezin analizlerini yapmam konusunda zamanını ayırıp bana yardımcı olan sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Melek Astar'a, programın geliştirilmesinde, uygulanmasında tecrübeleri ile bana yol gösteren kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi M. Güler Dinçel'e ve tezle ilgili tüm teknik süreçlerde yardımcı olan Arş. Gör. Erol Uğur'a çok teşekkür ederim. Çalışmamı uygulayabilmem için her türlü desteği sağlayan Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi İngilizce Hazırlık Programı'ndaki hocalarıma, personele ve çalışmaya katkı sağlayan öğrenci arkadaşlara teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her ânında sevgi, ilgi, dua ve destekleriyle güç bulduğum, aile olmanın nasıl değerli bir şey olduğunu bana ve kardeşlerime hep hissettiren, her zaman bir şeyler öğrendiğim ve öğreneceğim, ilk öğretmenlerim, canım annem Rabia Şükran Kaya ve canım babam Bayram Ali Kaya, size minnettarım.

Bu süreçte, özellikle de programın hazırlanması ve uygulanmasında verdikleri fikirler ve geribildirimlerle çalışmama katkı sağlayan, bunaldığım zamanlarda nefes almamı sağlayacak aktiviteler bulan, hayattaki en iyi arkadaşlarım, ablaları olmaktan gurur duyduğum canım kardeşlerim, Ahmet Selim ve Dilara Nur Kaya, sizi çok seviyorum.

Bu zorlu süreçteki yaşantımı benimle paylaşan, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen, sürecin tamamlanabilmesi için sürekli beni motive eden, sevgisini ve ilgisini her daim hissettiğim hayat arkadaşım, can yoldaşım, sevgili eşim Mehmet Egemen Akdemir'e sonsuz teşekkürler.



ÖZET

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKO- EĞİTİM PROGRAMININ BAŞA ÇIKMA YETERLİĞİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Kaya Akdemir, Merve

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

Danışman: Prof. Dr. Mustafa Koç

Haziran, 2018. XVI+210 Sayfa.

Bu araştırmanın amacı, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, 2015-2016 eğitim öğretim yılında Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi İngilizce Hazırlık Programı'nda öğrenim gören 10'u kız, 10' erkek olmak üzere toplam 20 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Deneysel bir çalışma olan bu araştırmanın bağımlı değişkenini Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği (BÇYÖ) puanları, bağımsız değişkenini ise "Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programı" oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Akın ve diğerleri (2014) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği kullanılmıştır.

Bu araştırma, gerçek deneme modellerinden ön-test, son-test, kontrol gruplu deneysel desen ile gerçekleştirilmiştir. BÇYÖ'den alınan puanlara göre oluşturulan deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen sekiz oturumluk "KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı" uygulanmıştır. Kontrol grubuna yönelik herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney grubuna "Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programı" uygulanmadan iki hafta önce, deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara ön-testler uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına, psiko-eğitim programı uygulamasının tamamlanmasından iki hafta sonra son-test; iki ay sonra ise izleme testleri uygulanmıştır. Bu ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde, ölçüm ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) tekniğiyle incelenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 20 programıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonucunda, 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. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve kararlılık terapisi, başa ıkma yeterliği, psiko-eğitim programı.



ABSTRACT

THE EFFECT OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) ORIENTED PSYCHO-EDUCATIONAL PROGRAM ON COPING COMPETENCE

Kaya Akdemir, Merve

PhD. Thesis, Department of Educational Sciences, Subfield of Psychological
Services in Education

Supervisor: Prof. Dr. Mustafa Koç

June, 2018. XVI+210 Pages.

Purpose of this study was to investigate the effect of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) oriented psycho-educational program on coping competence. The study was conducted with 20 university students including 10 girls and 10 boys from Fatih Sultan Mehmet Vakif University English Preparatory Program between the 2015-2016 education terms. Dependent variable of this experimental study are Coping Competence Scale scores, while; independent variable of this study is ACT oriented psycho-educational program. As data collection tool, Turkish version of Coping Competence Questionnaire (Akin, et. al., 2014) was used in this study.

The study had been examined by pretest-posttest control group design from true experimental designs. ACT Oriented Psycho-Educational 8-week Program developed by the researcher was applied to experimental group which was constituted according to the scores of Coping Competence Questionnaire. No action was taken to the students in control group. Pre-tests were applied to experimental and control groups two weeks before the application of "ACT Oriented Psycho-Educational Program". Also, post-tests were given to the subjects of experimental and control group two-weeks after the completion of administration of the psycho-educational program and follow-up tests were given to the same group two-months after the manipulation. For the data analysis, repeated measures two-way ANOVA was conducted for investigating whether there is a significant difference between groups and measures. SPSS 20 program was used for the statistical data analysis.

In conclusion, it was found that "ACT Oriented Psycho-Educational Program" has a significant effect in increasing coping competence levels and also, the same effect

was found for the follow-up measures. The results obtained were discussed thoroughly in the lights of literature and some suggestions were made for the future studies.

Keywords: Acceptance and commitment therapy, coping competence, psycho-educational program.



Canım annem ve babama



İÇİNDEKİLER

Bildirim	ii
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	iii
Önsöz	iv
Türkçe Özet	vi
İngilizce Özet	viii
İthaf	x
İçindekiler	xi
Tablolar Listesi.....	xv
Şekiller Listesi.....	xvi
Bölüm I: Giriş	1
1.1. Problem	5
1.1.1. Problem Cümlesi.....	6
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Deneceleri	
1.3.1. Ana Denence	
1.3.2. Alt Denenceler	7
1.4. Araştırmanın Önemi.....	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	10
1.6. Tanımlar	11
1.7. Simge ve Kısaltmalar	12
Bölüm II: Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar	13
2.1. Kuramsal Çerçeve	13
2.1.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi	13
2.1.1.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Tarihsel Bağlamı	18
2.1.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Felsefi Temelleri.....	24

2.1.1.2.1. İşlevsel Bağlamsalcılık	24
2.1.1.2.2. İlişkisel Çerçevlendirme Kuramı (Relational Frame Theory-RFT).....	26
2.1.1.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Temel Süreçleri	31
2.1.1.3.1. Bilişsel Ayrışma.....	32
2.1.1.3.2. Kabul.....	35
2.1.1.3.3. Bilinçli Farkındalık – Ânla Temas Etmek	37
2.1.1.3.4. Bağlamsal Kendilik.....	39
2.1.1.3.5. Değerler.....	42
2.1.1.3.6. Kararlılıkla Harekete Geçme (Kararlı Eylem).....	45
2.1.1.4. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Diğer Temel Kavramları.....	47
2.1.1.4.1. Yaratıcı Umutsuzluk	47
2.1.1.4.2. İsteklilik	49
2.1.1.4.3. İşlerlik	50
2.1.1.4.4. Psikolojik Esneklik	51
2.1.1.5. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin İnsan Doğasına Bakışı	52
2.1.1.6. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Psikopatoloji Modeli	54
2.1.1.7. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Müdahale Yöntemleri.....	63
2.1.1.8. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde Terapötik İlişki ve Terapistin Rolü.....	71
2.1.2. Başa Çıkma Yeterliği	76
2.1.2.1. Kavramsal Açıdan Başa Çıkma	76
2.1.2.2. Başa Çıkma Stilleri	78
2.1.2.3. Başa Çıkma Yeterliği	82
2.1.2.4. Başa Çıkma Yeterliğinin Kuramsal Alt Yapısı.....	84
2.1.2.5. Başa Çıkma Yeterliği ve İlişkili Kavramlar.....	85
2.2. İlgili Araştırmalar.....	87
2.2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Araştırmalar.....	87

2.2.2. Başa Çıkma ile İlgili Araştırmalar	92
2.3. Alan Taramasının Sonucu	97
Bölüm III: Yöntem	99
3.1. Araştırma Modeli	99
3.2. Çalışma Grubu	100
3.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması.....	102
3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	103
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	103
3.4.2. Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği	103
3.4.2.1. Ölçeğin Orijinal Formu	104
3.4.2.2. Ölçeğin Türkçeye Çevrilmesi	104
3.4.2.3. Madde Analizi	104
3.4.2.4. Yapı Geçerliliği	104
3.4.2.5. Güvenirlik	104
3.4.2.6. Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi	105
3.5. KKT Yönelimli Psiko-eğitim Uygulaması.....	105
3.5.1. Geliştirilme Süreci	105
3.5.2. Amacı ve Genel Özellikleri.....	106
3.6. Deney Grubuna Uygulanan Deneysel İşlemler.....	107
3.7. Veri Analiz Teknikleri	108
Bölüm IV: Bulgular	112
4.1. Başa Çıkma Yeterliğine İlişkin Denencelerin Test Edilmesi.....	112
Bölüm V: Tartışma, Sonuç ve Öneriler.....	118
5.1. Araştırma Sonucunda Elde Edilen Bulguların Tartışılması	119
5.2. Hazırlanan ve Etkiliği Sınanan Programın İçerik, Süreç ve Niteliksel Boyutu Açısından Tartışılması	124

5.3. Öneriler	134
5.3.1. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler	134
5.3.2. Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler	135
5.3.3. Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler	136
Kaynakça.....	137
Ekler	152
Ek 1. Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği Örnek Maddeler.....	152
Ek 2. KKT Yönelimli Psiko-eğitim Programı Oturumları.....	153
Ek 3. Oturumlarda Kullanılan Formlar	192
Özgeçmiş ve İletişim Bilgileri	210

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Deneysel Çalışmanın Uygulanma Periyotları.....	100
Tablo 2. Deney Grubundaki Deneklerin Cinsiyet, Yaş ve Gelir Düzeylerine göre Dağılımları	101
Tablo 3. Kontrol Grubundaki Deneklerin Cinsiyet, Yaş ve Gelir Düzeylerine göre Dağılımları	101
Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları.....	108
Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Başa Çıkma Yeterliği Ön-test Puanlarına ilişkin Bağımsız Örnek t Testi Analizi Sonuçları	109
Tablo 6. Deney ve Kontrol Grupları Öntest Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Normallik Testi Sonuçları	109
Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarında Bulunan Deneklerin Başa Çıkma Yeterliği Ölçeğinden Elde Ettikleri Öntest Puanlarına İlişkin Değerler	110
Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Başa Çıkma Yeterliği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .	113
Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Başa Çıkma Yeterliği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları	113
Tablo10. Başa Çıkma Yeterliği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lambda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	114
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Başa Çıkma Yeterliği Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinin Bağımlı Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması	115

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Psikolojik Esneklik Modeli	32
Şekil 2. Kabul ve Kararlılık Terapisi Psikopatoloji Modeli.....	56



BÖLÜM I

GİRİŞ

Şeyh Sadi-i Şirazi insanı anlatırken, “insan bir damla kan, bin endişe”, demektedir. İnsanoğlu hayatı boyunca pek çok derde göğüs germekte, zorluklar yaşamakta, acı ve ızdırap çekmektedir. Üstelik bu acı çoğu zaman fiziksel bir acıdan daha fazlasını ifade etmektedir. Yine insanoğlu sevilen birinin kaybı, ayrılıklar, hayal kırıklıkları, başarısızlıklar, kendisini zorlayan duygu ve düşünceler, hoş olmayan anılar, çaresizlik, yetersizlik ve benzeri rahatsızlık veren hisler gibi psikolojik acı olarak adlandırılacak pek çok sıkıntı ile baş etmeye çalışmaktadır. Sürekli olarak kendisine sıkıntı veren bu şeyler üzerine düşünmekte, onlarla ilgili olarak endişelenmekte, beklenti içine girmekte ve sonuç olarak kırılmakta, hatta korkmakta bazen inkâr etmekte ve çoğunlukla da kaçınmaya çalışmaktadır. Böylece, geçmişin pişmanlıkları, kırıklıkları ve gelecek endişeleri arasında hayatını sürdüren insanoğlu, anı ıskalamaktadır (Hayes ve Smith, 2005).

Literatürde, insanların yaşadıkları hüznün, keder, elem, endişe, dert, melal, gam, tasa, efkar, kasvet, yeis, ızdırap gibi pek çok hâl, genellikle stres başlığı altında değerlendirilmektedir. Kaynaklarda ise stresle ilgili pek çok tanıma rastlanmaktadır. McCrae (1990) stresi, dışsal koşulların bireyin uyum sağlamak için gerekli psikolojik kapasitesini zorlaması sonucu oluşan sıkıntı ve yük olarak kavramsallaştırırken, Derogatis ve Coons (1993), stresi, geçiş dönemleri için gerekli olan uyum sağlama sürecinin bir parçası olarak değerlendirmektedir. Selye (1993)’in stres tanımında ise değişen olay ve durumlar karşısında kişilerin davranışsal, fiziksel ve zihinsel olarak zorlanmaları sonucu oluşan bir duygu olarak ifade edilmektedir. Değişen çevre koşullarına uyum sağlama aşamasında baskı hissedilmesi halinde stresin gözlemleneceği belirtilmektedir (akt. Kural, 2017:27)

Kişinin, çevrenin taleplerini ve değişimlerini tehdit olarak algılaması veya bunlara uyum sağlamaya çalışırken fiziksel ve psikolojik olarak sınırlarının zorlanması

sonucu ortaya çıkan bir durum olarak da ele alınabilecek olan stres yaşantısı, günlük yaşamda kişinin karşılaştığı olaylar üzerinden değerlendirilirken, stresli yaşam olayları olarak adlandırılmaktadır. Sevilen birinin kaybı, boşanma, işten ayrılma ya da yeni bir işe başlama, emekli olma, yeni bir okula başlama gibi olaylar stres verici yaşam olayları olarak karşımıza çıkabilmektedir. Kişinin içinde bulunduğu gelişimsel dönem, cinsiyeti, sosyokültürel çevresi gibi pek çok faktör de farklı stres verici olaylarla karşılaşılmasına sebep olabilmektedir (Köknel, 1988; Eryılmaz, 2009).

Yapılan araştırmalar doğrultusunda bakıldığında, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri arasındaki geçiş periyodunda olan gençlerin, üniversiteye başlama süreçleri de stres verici yaşam olayları kapsamında kabul edilmektedir (Çelik Örucü, 2005; Sasaki ve Yamasaki, 2007; Sun-Selişik, 2009; Sağınç, 2011; Yau, Sun ve Cheng, 2012; Gustems-Carnicer ve Calderon, 2013; Gfellner ve Cordoba, 2017). Henüz üniversiteye hazırlık sürecindeyken dahi sınav kaygısı, başarısızlık korkusu ve gelecek endişesi gibi pek çok sıkıntılar yaşayan gençleri, üniversiteyi kazanıp yeni okullarına başladıklarında ise uyum problemleri bekleyebilmektedir. Evden ayrılma, aileden uzak kalma, bağımsızlaşma çabaları, kimlik kazanımının şekillenmesi, yeni bir sosyal çevreye adaptasyon, yeni arkadaşlıklar edinme, ekonomik güçlükler, akademik başarı, mesleklerine ilişkin tutumları, yeni beceri ve yeterliklerin geliştirilmesi gerekliliği, hayatlarının sorumluluğunu almaya başlamaları gibi etmenler, gençlerin üniversiteye uyum sürecinde baş etmeleri gereken stres yaşantılarına dönüşebilmektedir (Thurber ve Walton, 2012; Sülek-Şanlı, 2015; Gfellner ve Cordoba, 2017).

Uyum sürecinde yaşanan bu gibi zorluklarla baş edemeyen gençler, problemlerini sürekli zihinlerinde taşımakta, yetersizlik ve çaresizlik hislerini benliklerine atfetmekte, kendilerini köşeye sıkışmış olarak görebilmekte ve gelecekleriyle ilgili yoğun bir endişe duyabilmektedirler. Akademik, sosyal ve psikolojik anlamda yaşanan uyum problemleri, müdahale edilmediği ve gençlere destek olunmadığı takdirde depresyon, anksiyete veya çeşitli bağımlılıklar gibi psikopatolojilere de dönüşebilmektedir (Oliva, Jimenez ve Parra, 2009). Dolayısıyla bu dönemde gerçekleştirilecek olan psikolojik danışmanlık, psikoeğitim, psikososyal destek ve önleyicilik programlarının, gençlerin uyum ve başa çıkma anlamındaki yeterliklerinin gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İnsanlara, yaşadıkları sıkıntılara yaklaşma tarzları ve problemleri ile baş etmeleri noktasında yeni bir perspektif kazandıran Kabul ve Kararlılık Terapisi, üçüncü dalga bilişsel ve davranışçı terapilerden biri olarak kabul edilen, bilimsel olarak yapılandırılmış yeni bir psikoterapi modelidir. İnsan zihninin nasıl çalıştığını inceleyen İlişkisel Çerçeveleme Kuramı'nı temel almaktadır (Hayes, 2004). Bu yaklaşımlar bünyesinde yapılan araştırmalar, insanların problemlerini çözmek için kullandığı araç ve yöntemlerin pek çoğunun aslında yeni zorlukların yaşanmasına sebep olduğu iddiasını taşımaktadır. Örneğin, kaygı verici düşüncelerinin üstesinden gelmeye çalışan bir kişi bu düşüncelere karşı koymak, onları zihninden uzaklaştırmak için çaba göstermekte ve bir sonuca ulaşmaya çalışmaktadır. Ancak, Kabul ve Kararlılık Terapisi, bu uğraşların, problemi kişinin hayatında daha da merkezi bir konuma yerleştirdiğini ve kişide bir çıkmaza girdiği hissine yol açtığını savunmaktadır. Dolayısıyla bu terapide, kişinin problemlerini tamamen hayatından çıkararak nihai bir sonuca ulaşması değil, problemlerin kişinin hayatındaki anlamı üzerinde çalışılması amaçlanmaktadır (Hayes ve Smith, 2005).

Kabul ve Kararlılık Terapisi psikolojik problemlerin tedavisinde bir yandan geleneksel davranışçı tedavi stratejilerinin gücünden istifade ederken, bir yandan da dil ve bilişle ilgili yeni davranışçı kavramsallaştırmaları içeren müdahaleleri bünyesinde barındırmaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005). KKT'nin öncelikli hedefi, insanların bilinçli bir şekilde şu anla temas edebilmeleri ve yapıp ettiklerini değerlerine hizmet edecek şekilde düzenlemelerini ifade eden psikolojik esnekliklerini arttırmalarına katkı sağlamaktır. Bu bağlamda terapinin, danışanın rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerine ilişkin kabullenme geliştirmesi, içinde bulunduğu anla temas edebilme kabiliyetinin artırılması, danışanda bağlamsal kendilik-gözlemleyen benlik algısının oluşturulması, problem oluşturan düşünce yapılarını engellemek için bilişsel ayrışma stratejilerini kullanma, danışanın farklı alanlardaki değerlerini netleştirme ve bu değerler doğrultusunda kararlı ve etkili eylemlerde bulunmasını sağlama gibi altı temel süreci de psikolojik esnekliğin artırılmasında rol oynamaktadır (Levin ve Hayes, 2009).

Terapinin altı temel sürecinden, diğer bir ifadeyle çekirdek bileşenlerinden biri olan bilişsel ayrışma, bireylerin düşüncelerini dünya hakkındaki gerçekler olarak değil, sadece düşünceler olarak görebilmelerine imkân sağlamaktadır. Böylece, birleştikleri düşüncelerin içeriğine göre değil mevcut çevresel şartları ve değerlerini temel alarak

eylemde bulunabilmeleri noktasında bireyleri özgürleştirmektedir. Kabullenme, bireyin yaşadıklarını, tecrübelerini savunmaya geçmeden olduğu gibi deneyimlemeye istekliliğini ifade etmektedir. Kabullenme süreci ile bireyin problemleri dolayısıyla kendisini suçlamaması, öznel deneyimlerini, içsel yaşantılarını değiştirme mücadelesine girmemesi, hayatta kendisi için belirlediği yolda ilerlerken yaşadığı sorunlar ve korkularıyla yüzleşebilme istekliliğine sahip olması hedeflenmektedir (Bolderston, 2013). An'da olma, yaşanan an içinde görülen, duyulan, tadılan, dokunulan, koklanan şeylerin farkına varma ve duygu, düşüncelere ilişkin tam bir farkındalık sağlama anlamına gelmektedir. Sözler bizi o andan çekip alabilmektedir, ancak şu ana temas etme öğrenildiği zaman an içindeki çeldiricileri kabul etme de öğrenilebilmektedir. Duygu, düşünce ve hislerin sonu olmayan bir nehir gibi akıp gittiği ve yaşanan şeylerden ne daha az ne de daha fazla bir şey ifade etmediğine ilişkin bilinçli bir farkındalık kazanılmaktadır (Bach ve Moran, 2008).

Altıgen esnek model veya psikolojik esneklik modeli bünyesinde tanımlanan terapinin bileşenlerinden bir diğeri de bağlamsal kendilik, bir diğer adıyla gözlemleyen benliktir. Bağlamsal kendilik, kişinin duygu ve düşüncelerinin içeriği ile kendini birleştirmeden, onların farkında olan kişi olduğu bilincine sahip olması anlamına gelmektedir. Bu aşama ile birlikte kişiler, duygu ve düşünceler gibi içsel yaşantıların gelip geçtiği ama bunları tecrübe eden kişi olarak kendi benliğinin kalıcı olduğu idrakine varmaktadır (Kingston, 2008). Değerler ise bireyin en derin isteklerini, hayallerini ve tercihlerini içermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde değerlerle ilgili olarak öncelikle bireyin psikolojik anlamdaki ihtiyaçları, hayatta onun için anlamlı olan şeyler ile ilgili farkındalığına ve bu yönde eylemde bulunma anlamındaki istekliliğine vurgu yapılmaktadır. Değerlerle kast edilenin, tam anlamıyla, elde edilmesi, erişilmesi, başarılması gereken şeyler ya da ulaşılması gereken hedefler olmadığı, asıl kastın insanların hayatlarını sürdürecekleri yönü seçmeleri olduğu belirtilmektedir. Son olarak, kararlı eylem, belirlenen değerler doğrultusunda eylemde bulunabilme ve bunu kararlılıkla sürdürebilmeyi ifade etmektedir (Dahl, Wilson, Luciano ve Hayes, 2005).

Terapinin temel bileşenleri üzerinde çalışılarak, becerilerin geliştirilmesi ile ulaşılması planlanan nihai hedef psikolojik esnekliğin kazanılmasıdır. Psikolojik esneklik, yeni çevrenin taleplerine yeni bir tarzda karşılık vererek davranabilme anlamına gelmektedir. Diğer bir deyişle de bazı bağlamlarda eski davranışları

değiştirebilme ve diğere bazı bağlamalarda ise aynı davranışları sürdürebilmeyi içermektedir. İnsanlar değerleri yönünde harekete geçmeye başladıklarında oluşan bu yeni koşullara, gereklilikler ve zorluklara göre şekil alarak hareket edebiliyorlarsa psikolojik esnekliğe sahip oldukları söylenebilmektedir (Harris, 2009). Dolayısıyla üniversiteye uyum sağlama sürecindeki gençlerin psikolojik esneklik kazanabilmeleri halinde karşılaştıkları çeşitli problemlerle başa çıkma yeterliğine de sahip olabilecekleri sonucuna ulaşılabilir. Bununla birlikte KKT yönelimli psiko-eğitim çalışmasının, gençlerin kendilerine, çevrelerine, hayata ve edindikleri tecrübelerle yeni bir perspektifle bakma imkanı elde etmelerine, değerlerini ve hayattaki amaçlarını belirlemelerine, bu amaç doğrultusunda hedefler belirleyip kararlılıkla adım atmalarına, aynı zamanda kimlik gelişimlerinin de şekillenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. PROBLEM

İnsan hayatında ciddi değişikliklerin yaşandığı geçiş süreçlerinin oldukça önem arz ettiği bilinmektedir. Nitekim bu kritik süreçlerde yaşanan sıkıntı ve problemler de kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları açısından risk faktörü oluşturabilmektedir (Carr, Colthurst, Coyle ve Elliott, 2013). Üniversiteye başlama deneyimi de hem gençlerin içerisinde buldukları gelişimsel dönem hem de yeni çevre ve koşulların gereklilikleri itibari ile uyum sağlama anlamında çeşitli zorlukları barındırmaktadır (Leong, Bonz ve Zachar, 1997).

Üniversite dönemi içerisinde gençler, psikososyal gelişimleri bakımından ergenlik ve genç yetişkinlik arasındaki geçiş sürecini yaşamaktadır. Beliren yetişkinlik olarak da tanımlanan bu evrede gençler bir yandan benliklerini keşfetme, kimlik edinme, hayatı anlamlandırmaya dair sorgulamalarda bulunurken diğere yandan yakın ilişkilerde bulunma, eğitimleri ve meslekleri ile ilgili kendilerine yön belirlemeye çalışma, kendi hayatlarının sorumluluğunu üstlenme gibi birtakım gelişimsel görevlerle karşı karşıya kalmaktadır (Arnett, 2007). Bununla birlikte hayatlarında ciddi değişikliklerin yaşandığı üniversiteye başlama yani fiziksel, psikolojik, sosyal, akademik ve hatta ekonomik anlamdaki değişikliklere uyum sağlamaya çalışma da gençlerin çeşitli problemler yaşamasına neden olabilmektedir (Gustems-Carnicer ve

Calderon, 2013). Dolayısıyla bu süreçte gençlerin yaşadıkları problemler karşısında çaresizlik hissetmeleri, olumsuz kendilik algısı geliştirmeleri bilhassa da psikolojik rahatsızlıklar yaşamalarının önüne geçme ve aynı zamanda sağlıklı başa çıkma stratejileri kullanabilmeleri adına gerçekleştirilecek olan psikolojik destek çalışmalarının oldukça önem taşıdığı düşünülmektedir.

Bu bağlamda, kişinin, yaşadığı sıkıntılar sonucu oluşan öznel deneyimlerinden bağımsız olarak kendini tanımlayabilmesi, geçmiş ve gelecek kaygılarından bağımsız olarak anı yaşayabilmesi, kendi hayatında anlamlı olan alanları ve yönleri keşfedebilmesi, değişen çevrenin taleplerine göre davranışları değiştirebilme esnekliğini kazanabilmesi, kendi problem çözme kaynaklarıyla temas edebilmesi ve gerektiğinde yeni beceriler geliştirebilmesi hususlarında insanlara destek olmayı ilke edinen Kabul ve Kararlılık Terapisi yöneliminde yapılacak çalışmaların gençlerin başa çıkma yeterliklerini geliştirmelerinde de son derece etkili ve işlevsel olacağı kanaati taşınmaktadır.

1.1.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi aşağıda belirtilmiştir:

Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerinde etkisi var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programını uygulamasının üniversite öğrencilerinin başa çıkma yeterlikleri üzerinde etkili olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın bağımlı değişkeni başa çıkma yeterliği, bağımsız değişkeni ise Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasıdır.

1.3. ARAŞTIRMANIN DENENCCELERİ

Araştırmanın amacı çerçevesinde programın etkililiğinin test edildiği denenceler şu şekildedir:

1.3.1. Ana Denence

H₁: Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasına katılan öğrencilerin başa çıkma yeterliği düzeylerinde, kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından iki ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

1.3.2. Alt Denenceler

H_{1a}: Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, ön-test başa çıkma yeterliği düzeyleri, son-test başa çıkma yeterliği düzeylerinden anlamlı derecede daha düşüktür.

H_{1b}: Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, ön-test başa çıkma yeterliği düzeyleri, izleme testi başa çıkma yeterliği düzeylerinden anlamlı derecede daha düşüktür.

H_{1c}: Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, son-test başa çıkma yeterliği düzeyi ile izleme testi başa çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

H_{1d}: Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-test başa çıkma yeterliği düzeyi ve son-test başa çıkma yeterliği düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur.

H_{1e}: Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-test başa çıkma yeterliği düzeyi ve izleme testi başa çıkma yeterliği düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur.

H_{1f}: Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin son-test başa çıkma yeterliği düzeyi ve izleme testi başa çıkma yeterliği düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Üniversite öğrenimine yeni başlayacak olan gençler psikosoyal gelişim dönemi itibariyle genellikle geç ergenlik ve genç yetişkinlik periyodları arasındadır. Arnett (2000) ise ergenlik ve yetişkinlik arasındaki bu dönemi beliren yetişkinlik olarak adlandırmaktadır. Ergenlik döneminde yaşanan hem fiziksel hem de psikolojik ve zihinsel pek çok değişimin ardından, yetişkinliğe adım olarak nitelendirilen bu geçiş sürecinde gençleri, benliklerini keşfetme, kimliklerini yapılandırmanın yanı sıra yakın ilişkiler kurma, geleceğe ilişkin kararlar alma konusunda bağımsızlık kazanma, değerlerin şekillenmesi, eğitim hayatına yön verme, meslek seçimi gibi pek çok gelişimsel görev beklemektedir (Sülek-Şanlı, 2015). Üniversiteye başlamanın da, bu dönemdeki gençler için, hayatlarındaki önemli değişiklikleri barındıracak, farklı deneyimler ve sorumluluklarla baş etmelerini gerektirecek olan bir evre olduğu düşünülmektedir.

Üniversiteye yeni başlayan gençler, yaşam koşullarının değişmesi, evlerinden, ailelerinden uzakta yeni bir hayat kurma, arkadaş çevrelerinden ayrı kalma, yeni bir sosyal çevre oluşturma, ekonomik güçlükler yaşama, hayatlarıyla ilgili tek başlarına sorumluluk alma, geleceğe ilişkin belirsizliklerin oluşturduğu endişe, akademik anlamda beklentileri karşılamayı içeren bu sürece uyum sağlamaya çalışmaktadır (Welle ve Helen, 2011). Ancak stres nedeni haline gelebilen bu unsurlara adaptasyonda zorluk çeken bireylerin, problemleri ile baş etme noktasında yetersizlik hissettikleri, becerilerinden şüphe ettikleri ve üstesinden gelemeyeceklerini düşündükleri takdirde, kaçınma girişimlerinde buldukları, sonuç itibarı ile de çeşitli fiziksel ve psikolojik sıkıntılar yaşayabildikleri bilinmektedir (Aşçı, Hazar, Kılıç ve Korkmaz, 2015). Yapılan araştırmalarda da bu dönemde yaşanan uyum problemleri ile etkili ve yeterli bir şekilde baş edilemediği takdirde okulu bırakma, depresyon, anksiyete bozuklukları gibi psikopatolojik rahatsızlıklar yaşama, kaçınma girişimi olarak bağımlılığa yakalanma ve hatta bazen intiharla hayatını sonlandırmaya varabilen trajedilerin yaşanabildiği belirtilmektedir (Wilburn ve Smith, 2005; Rafnsson, Jonsson ve Windle, 2006; Garlow, Rosenberg, Moore, Haas, Koestner, Hendin ve Nemeroff, 2008; Mercan ve Yıldız, 2012). Halbuki, üniversite eğitimiyle sadece akademik başarıyı sağlama ve meslek edindirme değil özgüven sahibi, hayatına anlam katacak davranışlarda bulunan, kendi yeterliklerinin farkında,

çevresiyle olumlu ilişkiler kuran, amacı olan, topluma katkı sağlayan, geleceğe dair umutları olan öğrenciler yetiştirmek hedeflenmektedir (Savcı ve Aysan, 2014). Bu sebeple bu dönemde üniversite öğrencileriyle yapılacak olan psikososyal çalışmaların oldukça önem taşıdığı düşünülmektedir.

İnsanların tamamen sorunsuz bir hayat yaşamalarını amaçlamak gerçekçi olmamaktadır ve fakat karşılaştıkları problemlerle baş etme yeterliliklerini geliştirmek imkanlar dâhilinde görünmektedir (Koç, Çolak ve Düşünceli, 2013). Kabul ve Kararlılık Terapisi, hayatı boyunca türlü sıkıntılarla karşılaşan insanoğlunun hayatını iyileştirmesine yani daha derin, dolu ve anlamlı bir hayat yaşayabilmesine destek olmayı amaçlamaktadır. Bireylerin yaşadıkları problemlerden kurtulmaları veya onlardan kaçınmaları değil, farklı ve esnek bir bakış açısıyla onları yeniden ele almaları öğretilmeye çalışılmaktadır. Bu bağlamda, insanların değer verdikleri şeyleri keşfetmeleri ve kendileri için önemli olan şeyleri yapmaları konusunda teşvik edici bir rol üstlenmektedir (Eifert ve Forsyth, 2005).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni diğer terapi yaklaşımlarında farklı kılan en önemli unsur, insanların yaşadıkları sıkıntıları kontrol edilmesi ve kurtulunması gereken şeyler olarak değil de insanın varoluşuna dair kaçınılmaz haller olarak görmesidir. KKT yaklaşımına göre insanların yaşadıkları problemleri kontrol etme çabaları aslında problemin daha da derinleşmesine neden olmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Nitekim bu yaklaşımda, psikolojik pek çok rahatsızlığın sebebinin, kişinin yaşadığı rahatsızlık verici olaylarla bilişsel olarak birleşmesi yani bu olayların zihinsel içeriklerini kendi benliğine atfetmesi ve bu rahatsızlık hisleri ile düşüncelerinin zihnine gelmesinden dahi kaçınmaya çalışması olduğuna vurgu yapılmaktadır. Bu sebeple, terapide hedeflenen, kişinin karşısına çıkan zorlayıcı koşulları bulunduğu ân içinde tecrübe edebilme ve koşullar karşısında değerleri ile uyumlu olacak davranışlarda bulunabilme kapasitesini geliştirmeyi ifade eden psikolojik esnekliğin kazanılmasıdır. Psikolojik esnekliğin kazanılmasının da terapinin bilişsel ayrışma, kabullenme, ânla temas kurma-bilinçli farkındalık, bağlamsal kendilik, değerler ve kararlı eylem olmak üzere altı temel bileşenin kavranması ve deneyimlenmesi ile mümkün olacağı belirtilmektedir (Arch ve Craske, 2008).

Sonuç itibarı ile KKT, kişilerin, stres unsurlarını, psikolojik esneklikle, kendi bağlamlarında ele almalarına, dolayısıyla duygu ve düşüncelerinin değerlendirmeci

baskılarından sıyrılarak yaşadıklarını bilinçli farkındalıkla gözlemlenmelerine yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra kişilerin odak noktasını rahatsızlık veren içsel yaşantılardan, hayatlarına anlam katacağını düşündükleri, önemsedikleri alanlara yani değerlerine kaydırma ve karşılaştıkları olaylara, durumlara değerleri ile uyumlu davranışlarla karşılık verebilme becerilerini geliştirme amacına hizmet etmektedir (Butts ve Gutierrez, 2018). Mevcut araştırma da, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim çalışmasıyla hazırlık sınıfında okuyan ve üniversite hayatına uyum sağlamaya çalışan öğrencilerin, yaşadıkları problemleri yeni bir bakış açısıyla ele almalarını sağlayarak başa çıkma yeterliklerini artırma amacını taşımaktadır. Yaşanan problemler karşısında belirli başa çıkma stratejileri önermek yerine kişilerin olumsuz değerlendirmeler içeren içsel yaşantılarının baskısından sıyrılarak kendileri için önem arz eden, hayatlarını anlamlı kılacak ve zenginleştirecek alanlara yönelme becerileri geliştirmelerine yardımcı olması bakımından yapılan çalışmanın orijinal olduğu düşünülmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, üçüncü dalga davranışçı terapiler arasında yer alan yeni dönem terapi yaklaşımları arasındadır. Dünya genelinde oldukça popülerlik kazanan bu terapi yaklaşımı ülkemizdeki araştırmacıların da her geçen gün daha da ilgisini çekmektedir. Dolayısıyla çalışmanın güncel ve literatüre katkı sağlayacak nitelikte olduğu söylenebilmektedir. Son olarak, üniversiteye uyum aşamasında gençlerin yaşadıkları sorunlar göz önünde bulundurulduğunda, onların bu sorunlarla başa çıkma yeterliklerini arttırmayı, hayatlarında kendileri için anlamlı bir amaç oluşturmalarına yardımcı olmayı hedefleyen bir program geliştirilmesi itibari ile de araştırmanın alanda yapılacak yeni çalışmalara ışık tutacağı kanısı taşınmaktadır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmektedir:

1. Deney grubuna uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programı sekiz oturum ile sınırlıdır.
2. İzleme çalışmaları, son ölçümden sonra iki ay arayla alınan ölçümlerle sınırlanmıştır.

3. Öğrencilerin başa çıkma yeterliği düzeyleri, Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

4. Araştırma bulguları, deney grubuna uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasının yapısı, süresi ve uygulayıcının etkililiği ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda yer almaktadır:

Başa Çıkma: Başa çıkma, stres oluşturan unsurların sebep olduğu duygusal gerilimi yok etme, azaltma veya bu gerilime direnebilme amacıyla bulunulan duygusal, davranışsal ve bilişsel girişimlerin bütünüdür (Lazarus ve Folkman, 1984).

Başa Çıkma Yeterliği: Bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında çaresizlik tepkileri gösterme olasılığını azaltma, bu çaresizlik semptomlarını hızlı bir şekilde iyileştirebilme kapasitesini ifade etmekte ve bununla birlikte çaresizliğe bağlı gelişen depresyon için koruyucu bir faktör, strese karşı dayanıklılığı sağlayan bir değişken olarak kavramsallaştırılmaktadır (Ollis, 2010).

Kabul ve Kararlılık Terapisi: Kabul ve Kararlılık Terapisi, bilinçli farkındalık ve kabul stratejilerini, davranış değişikliği ve değişen yeni davranış paternlerini kararlılıkla sürdürme stratejilerini bir araya getirip kaynaştırarak psikolojik esnekliği arttırmayı hedefleyen, İlişkisel Çerçeve Kuramı ve İşlevsel Bağlamsalcılık kurallarını temel alan, üçüncü dalga davranışçı terapiler arasında yer alan deneysel olarak da desteklenmiş bir terapi yaklaşımıdır (Levin ve Hayes, 2009).

Psikolojik Esneklik: İnsanoğlunun, içinde bulunduğu ân ile, savunma ihtiyacı hissetmeden, olduğu gibi ve tam bir bilinçlilikle temasa geçebilmesi ve belirli değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürebilmesi veya gerektiğinde bu yönde davranışlarını değiştirebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

1.7. SİMGE VE KISALTMALAR

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

RFT: Relational Frame Theory

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

BÇYÖ: Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesi kapsamında Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımı ve Başa Çıkma Yeterliği kavramı ele alınmış olup ardından da bu konulara ilişkin yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)

Kabul ve Kararlılık Terapisi, “üçüncü dalga” olarak adlandırılan davranışçı terapilerin içerisinde kabul edilen yeni bir terapi yaklaşımıdır. Bu terapi yaklaşımının temel amacı, danışanların sürekli iyi hissetmeye çabalayarak değil, daha dolu ve anlamlı bir hayat yaşamak için adımlar atarak güzel bir yaşam sürdürmeleri noktasında onlara yardımcı olmaktır. Kabul ve Kararlılık Terapisi, müşfik bir tutumla ve bilinçli bir şekilde insanların endişeleri ve kaygıları üzerine eğilmeyi hedeflemekte ve insanları kendileri için gerçekten önem arz eden şeylerin peşinden gitmeleri hususunda cesaretlendirmektedir (Hayes ve diğerleri, 1999). KKT, danışanların üç şeyi yapması için yardımcı olmaktadır: Kendilerini ve diğerlerini kabul etmeleri, hayatları için “değerli” yönler belirlemeleri ve bu yönler doğrultusunda tutarlılıkla ve kararlılıkla eylemlerde bulunmaları. Bu bağlamda, KKT terapistleri danışanlarına, istenmedik duygu ve düşüncelerin zihinlerine dolmasını ve hatta bedenlerini etkilemesini anormal olarak görmemeyi, bu duygu ve düşüncelerle mücadele etmeye kalkışmak yerine bu tecrübeleri ile farklı, yeni yollarla ilişki kurmayı öğretmeye çalışmaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin tarihsel ve felsefi bağlamı ele alındığında iki alanın önemli etkileri görülmektedir. Bunlardan ilki bilime ilişkin hususi bir dünya görüşü

sunan işlevsel bağlamsalcılık, bir diğeri ise insan davranışını belirli bir yaklaşımla çalışan radikal davranışçılıktır. İşlevsel bağlamsalcılık bir olay veya eylemin içinde gerçekleştiği bağlamdan ayrı görülemeyeceğini öne süren bir bilim felsefesidir. Bu sebepten ötürü eylem ve olayların doğruluğunu, yanlışlığını irdelemekten ziyade bağlam içerisinde nasıl işlediklerini araştıran bir yaklaşım sunmaktadır. Benzer şekilde radikal davranışçılıkta da, bir davranışın doğası itibarı ile doğru, gerçek olarak ele alınamayacağı, çünkü davranışın işlevini belirleyenin ortaya çıktığı bağlam olduğu belirtilmektedir. Bu iki yaklaşım da Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin dünyaya, bilime ve davranışa ilişkin bakışı ile ilgili ciddi bir fikir sunmaktadır (Westrup, 2014).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin kuramsal altyapısını temellendirdiği bir diğer yaklaşım da İlişkisel Çerçevlendirme Kuramı (Relational Frame Theory)'dır. Dil ve zihnin insan davranışlarıyla bağlantılarını inceleyen bu kuram, KKT'nin de insan davranışını anlamlandırmasında referans olmaktadır (Hayes, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde, insanın dil yetisinin bir parçasını oluşturan düşünceler, kişinin dünyaya bakarken kullandığı mercekler olarak kabul edilmektedir. Genel olarak, insanoğlunun hayatı boyunca belirli mercekleri kullanma eğiliminde olduğu, böylece bu merceklerin, yani düşünme biçimi ve kalıplarının, kişinin yaşadığı tecrübeleri nasıl yorumlayacağını telkin etmesine ve kendisinin kim olduğunu söylemesine müsaade ettiği belirtilmektedir. Terapide ise kişinin hayata bakışını belirleyen ve yönlendiren bu mercekleri fark edebilmesine hatta bunların günlük hayatta kullandığı dile nasıl yansıdığına da bilincine varabilmesine yardımcı olunmaktadır (Hayes ve Smith, 2005).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin öncelikli üç bileşeninin kabul etme, seçim yapma ve harekete geçme olduğu belirtilmektedir. KKT'nin İngilizcedeki orijinal adı "Acceptance and Commitment Therapy" dir. Terapinin temel bileşenleri de kolay hatıra gelmesi bakımından kelimelerin ilk harflerinde şifrelenmektedir. "A" harfi, acceptance, yani kabul etmeyi, "C" harfi, choice, seçim yapmayı ve "T" harfi ise take action, yani harekete geçmeyi ifade etmektedir. Bununla birlikte harfler yan yana getirildiğinde ise "ACT" kelimesini oluşturmaktadır ve böylece yine eylemde bulunmaya vurgu yapılmaktadır. Türkçede KKT olarak kısaltılan terapinin ismi yabancı literatürde ACT olarak kısaltılmaktadır (Heffner ve Eifert, 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel bileşenlerinden olan kabul, aslında doğaları gereği üzerinde pek de kontrolün bulunmadığı duygu ve düşüncelerin kabulü anlamını taşımaktadır. Kabul kavramı, kişinin, ân içinde zihninden geçen ve onu rahatsız eden, istenmedik düşünceleri, hissettiği duyguları ile mücadele etmeye çalışmaması, onları değiştirme çabaları içine girmemesi, onlara göre hareket etmemesi, davranışlarını belirlememesi ve sonuç olarak zihne gelip gitmelerine müsaade etmesidir (Zettle, 2007). Bileşenlerden bir diğeri olan seçim yapma ise kişinin hayattaki değerlerine ve nasıl bir hayat yaşamak istediğine göre hayatına yön verecek seçimler yapmasını ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle kişinin kendisi için gerçekten önemli olan şeyleri keşfedebilmesidir. KKT'nin üçüncü bileşeni olan harekete geçme, kişinin bu hayattaki değerleri doğrultusunda belirlediği hedeflerine ulaşmak için adımlar atmasını içermektedir. Bu amaçla değiştirilmesi gereken davranışları değiştirme hususunda da kararlılıkla eylemde bulunulmasını gerektirmektedir. Kısacası kişinin kendi belirlediği değerleri ile uyumlu olarak davranışlarda bulunmayı öğrendiği bir aşamayı temsil etmektedir (Pearson, Heffner ve Follette, 2010).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel amaçlarından birinin, duygu ve düşüncelerin davranış üzerindeki baskısını ortadan kaldırmak ve diğer yandan psikolojik esnekliği yani kişinin davranış esnekliğini arttırmak olduğu belirtilmektedir. Psikolojik esneklik, ortaya çıkan koşullar karşısında kişinin, davranışlarını şimdi ve burada tecrübesinden faydalanarak uyarlayabilme becerisini ifade etmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Ayrıca KKT, kişinin olumlu pekiştireç kazanımını sağlayacak yeni bir davranış repertuarı oluşturmasına yardımcı olmayı da hedeflemektedir. Bunun da ancak danışanın temel değerlerinin tanımlanması ve bu değerler ile tutarlılık gösteren davranış paternlerinin şekillendirilmesi ile başarılacağına inanılmaktadır. Bu bağlamda KKT'nin didaktik olmaktan çok deneyimsel bir terapi yaklaşımı olduğu düşünülmektedir ve danışanların tecrübelerine ilişkin sözel kodlamaları üzerinde durmaktan ziyade onlara farklı bağlamlarda yeni tecrübeler edinebilme imkanı sağladığı da göze çarpmaktadır (Kingston, 2008).

Maslow'un, psikoterapiyi, değer keşfi olarak tanımladığı belirtilmektedir. Bu görüş, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin bakış açısı ve amaçları ile de benzerlik göstermektedir. KKT'de kişinin değerlerine uygun yaşamasından onu alıkoyan

eylemler hayatındaki engeller, setler olarak kavramsallaştırılmakta ve klinik yaklaşımı gerektiren problemler olarak sunulmaktadır. Bu engellerin pek çoğu kişiyi rahatsızlık duyduğu öznel deneyimlerinden kaçınmaya yönelten davranışlarda bulunmaya neden olmaktadır (Bolderston, 2013). Bu sebeple KKT, danışanların yaşamak istedikleri, önem verdikleri hayatı yaşama noktasında işlerliği olmayan davranışlarda bulunmaya devam etmelerini istememektedir. Danışanların geçmişlerinin, duygularının, düşüncelerinin ve anılarının, zengin ve dolu bir hayat yaşamalarına engel oluşturmadığını fark etmelerine yardımcı olmaya çalışmaktadır. Hatta bu öznel yaşantıların hayatlarının bir parçası olduğunu kabul ettikleri zaman hayatlarının daha da zenginleşeceği ve anlam kazanacağı savunulmaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005).

Kabul ve Kararlılık Terapisi geleneksel yaklaşımlardan farklı birtakım hipotezler öne sürmektedir. Bu terapi modelinde psikolojik acı oldukça önemli görülmekte, her insanın sahip olduğu normal bir hâl olarak kabul edilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Kişinin bu acıdan planlı bir şekilde kurtulmasının pek mümkün olmadığı, bu amaçla atılan adımların problemi suni bir şekilde daha da büyüteceği öne sürülmektedir. Acı ve ızdırabın insan varoluşunun önemli unsurlarından olduğu düşünülmeyle birlikte kişinin kendisini, sahip olduğu acı ile özdeşleştirmemesi gerektiğinin de altı çizilmektedir. Yaşadığı şeylerin kişiye acı vermemesi için atılacak ilk adımın bu acıyı kabul etmekten geçtiği belirtilmektedir (Harris, 2009). Ayrıca kişinin, hayalini kurduğu bir hayat yaşayabilmesi için öncelikle zihninden geçenlerin baskısından kurtulup hayatın içine dâhil olmayı öğrenebilmesi gerektiğine de vurgu yapılmaktadır. KKT, kişinin arzu ettiği bir hayatı yaşayabilmesini, bakış açısında, yani kişisel tecrübelerini ele alma biçiminde yapacağı temel bir değişimle bağdaştırmaktadır (Hayes ve Smith, 2005).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni üçüncü dalga olarak adlandırılan diğer bilişsel-davranışçı tedavi yaklaşımlarından farklılaştıran özellikleri bulunmaktadır. Öncelikle KKT, dil ve bilişle ilişkin Skinner sonrası bağlamsal bir teori olan İlişkisel Çerçeveleme Teorisi'ni temel almaktadır (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001). KKT'nin pek çok müdahale prensibinin, ilk olarak, dil ve düşüncenin işlevsel özelliklerinin incelendiği temel araştırmalar üzerinden tanımlandığı belirtilmektedir. KKT'yi diğer yaklaşımlardan ayıran bir diğer özelliğinin de, insanın yaşadığı sıkıntıları, rahatsızlıkları günlük yaşam tecrübelerinin sınırları dışında, anormal

olarak görmemesi ve etiketlemeden onlara yaklaşabilmesi olduğu görülmektedir. Sağlıklı yaşamın, zihinsel olarak hiçbir sıkıntı yaşamama olarak algılanması, kültürel olarak bize aktarılan inançlardan sadece bir tanesini oluşturmaktadır. Bu düşüncenin sonucu olarak insanlar, iyi ve sağlıklı bir yaşama ulaşmak adına herhangi bir zorlukla, sıkıntıyla karşılaştıklarında bunu yok etmek veya bastırmak istemekte ve onları rahatsız eden kişisel tecrübelerinden kaçınmaktadır (Zettle, 2007). KKT perspektifine göre ise insanların yaşadıkları sıkıntılı haller sadece biyolojik bir rahatsızlık ya da psikiyatrik sendromlardan kaynaklanmamaktadır. Bunların yanı sıra bu sıkıntılı hallerden, tecrübelerden kurtulmayı, uzak durmayı teşvik eden kültürel inançların da etkisine dikkat çekilmektedir. Ancak bu istenmeyen ve rahatsızlık duyulan tecrübelerden kaçınmanın veya onları kontrol altına almaya çalışmanın da kişiyi daha çok sıkıntı yaşayacağı bir kısır döngüye sokacağı da altı çizilmektedir (Levin ve Hayes, 2009).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin ayırıcı özelliklerinden bir diğeri de danışanın davranışlarına olan yaklaşım tarzıdır. KKT'de danışanın davranışları, açık davranışları olduğu gibi duyguları, düşünceleri, hisleri de kötü, anormal veya normal dışı bir şeyin semptomları olarak değerlendirilmemektedir. Bu terapi yaklaşımına göre, davranışlarla onları normal ve normal dışı şeklinde kategorize ederek çalışmak verim sağlamamaktadır. Danışanla çalışırken onun davranışlarını kaygılı, depresif, travmatik ve benzeri şekillerde etiketlemekten ziyade bu davranışların danışanın hayatındaki işlevine odaklanmak bu terapinin üzerinde önemle durduğu noktalardan birini oluşturmaktadır. Bu perspektif zihin sağlığı ile ilgili diğer pek çok yaklaşımdan da farklılık göstermektedir. Eğer davranışa tamamen kötü, normal dışı, sağlıksız olarak yaklaşılmaktan vazgeçilirse onu düzeltme, iyileştirme girişimleri hatta mevcut davranışı değiştirme çabalarına da gerek kalmayacağı düşünülmektedir. Bu sebeple KKT'de davranışı, duyguyu, düşünceyi kontrol etmek veya değiştirmek yerine bunların danışanın hayatındaki işlevine odaklanarak onun üzerinde çalışmak hedeflenmektedir (Westrup, 2014).

Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımını diğer terapi yaklaşımlarından farklılaştıran şeyleri kaygı bozukluğunu ele alış biçimleri üzerinden okumanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Örneğin bilişsel davranışçı terapiler kaygı bozukluğunu değerlendirirken öncelikle kaygıyı bir problem olarak görmekte, kaygının insanın ızdırıp çekmesine ve hayatında farklı sorunlar yaşamasına neden olduğunu

düşünmekte ve kişinin hayatını yaşayabilmesi için mutlak surette kaygının azaltılması ve kontrol altına alınması gerektiğine inanmakta olduğu fark edilmektedir. Diğer yandan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde ise kaygıya bakışın oldukça farklı olduğu görülmektedir (Avdagic, Morrissey ve Boschen, 2014). KKT'de kaygı, olduğu gibi ve bağlamında değerlendirilmekte, bazı örneklerde uyum sağlamaya yönelik bir tepki bazı örneklerde ise sıkıntı veren bir şey olarak görülmektedir. Ancak her durumda insanoğlunun işlevselliğinin bir parçası olduğuna inanılmaktadır. Bununla birlikte, kaygı, hayatı yaşayamamanın bir sebebi olarak değil hayatın bir parçası olarak kabul edilmektedir. Sonuç itibari ile KKT perspektifine göre, değerli bir hayat yaşamak için insanoğlunun yaşam serüveni içinde tecrübe ettiği her şeyi heybesine katabilme istekliliğine sahip olması gerekmektedir (Eifert ve Forsyth, 2005).

2.1.1.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Tarihsel Bağlamı

Kabul ve Kararlılık Terapisi davranışçı terapi ekolünden gelmektedir ve geriye dönüp daha geniş manâda bu ekole bakmanın, KKT'nin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Davranışçı terapi, daha az deneysel ve daha az araştırma odaklı olan geleneksel terapi yaklaşımlarına alternatif bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır. Davranışçı terapi, açıkça belirlenmiş deneysel tedaviler geliştirebilmek amacıyla geçerliği kabul edilmiş temel öğrenme prensipleri üzerine temellendirilmiştir. Muğlâk olan klinik kavramlar ile çalışmak yerine, davranışçı terapistler, doğrudan, açık olan problemleri davranışa odaklanmaktadır ve problemleri davranış ortadan kaldırmak veya şiddetini azaltmak için kişinin klasik veya edimsel koşullanmalarını tekrar ele alıp işlemekte, yönlendirmektedir. Dolayısıyla davranışçı terapinin birinci dereceden değişimi hedef aldığı söylenebilmektedir. Eğer bir kimse kedilerden korkuyorsa, kişinin kedilerle aynı ortamda daha fazla bulunmasını ve kediye ilişkin kaygısının azaltılmasını sağlamak bu yaklaşımın ana amacını oluşturmaktadır (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004).

Literatürde, davranışçı terapilerin tarihsel gelişiminin, birinci dalga, ikinci, dalga ve üçüncü dalga davranışçı terapiler olarak ele alındığı görülmektedir. 1964 yılında Eysenck, davranış terapisini, insan davranış ve duygularını modern öğrenme teorisi ilkeleri bağlamında fayda sağlayacak şekilde değiştirme girişimi olarak

tanımlamıştır. Başlangıçta davranışsal müdahaleler klasik ve edimsel koşullanma teorileri temelinde uygulanmakta ve danışanın korku tepkisi sönene kadar onu korku nesnesine maruz bırakma gibi uygulanan bu yöntemlerle doğrudan ve gözlenebilen davranış değişiklikleri amaçlanmaktaydı. Bu sebeple davranışçı yaklaşım kanıta dayalı tedavilerin de ön sırasında yer almaktaydı çünkü hedeflenen davranış değişimi doğrudan gözlemlenebilmekte, değerlendirilebilmekte ve böylece davranışçı araştırmacılar müdahalelerinin sonucunu deneysel olarak da ölçebilmekteydi. Teoriyi ölçülebilirlikle ele alan bu ilk yaklaşımlar birinci dalga davranış terapileri olarak tanımlanmaktadır (Pearson ve diğerleri, 2010).

Davranış terapilerinin birinci dalgası, hâkim olan klinik görüşlere karşı çıkarak ortaya konmuştur. Erken dönem davranış terapistleri teorilerin bilimsel anlamda iyi yapılandırılmış temel ilkelere dayandırılması ve uygulanan yöntemlerin de iyi tanımlanmış, dikkatli bir şekilde test edilmiş olması gerektiğine inanmaktadır. Buna karşın, var olan klinik yaklaşımlar bilimsel prensiplerle yapılandırılma anlamında zayıf, kullandığı müdahale yöntemleri bakımından muğlak ve bu müdahalelerin etkisini ortaya koyan bilimsel veriler açısından da yetersizdir (Kingston, 2008). Davranışçı terapi ise öğrenme teorisini işlevsel olarak tanımlama ve iyi yapılandırılmış deneysel paradigmalara uyma iddiasını taşımaktadır. Davranış terapisi, koşullanma ve yeni davranış prensipleri temelinde doğrudan problem oluşturan duygu ve davranışa odaklanmaktadır. Amacı varsayılan bilinçdışı korku ve arzuları çözmek olmamıştır. Klinik anlamda zenginlik sağlayan analitik ve hümanistik yaklaşımlar da reddedilmiştir. Ancak doğrudan davranış değişikliğine odaklanmak bir yandan da terapinin vizyonunu daraltmaktadır (Hayes, 2004).

Psikoanalitik kuram teorisyenleri ise doğrudan davranışa yönelik müdahalelerin, hastanın probleminin kökenine ulaşılmasında tedaviye katkı sağlayamayacağını belirtmiştir. Bununla birlikte, mevcut davranışın sadece başka bir davranışla yer değiştirmiş olacağı ve asıl problemin devam edeceği noktasında da davranışçı kurama eleştirilerde bulunmuştur. Ancak tekniklerinin kullanışlı olması ve davranışçı prensiplerin kullanımının problemlili davranıştaki birinci dereceden değişimi sağlamadaki başarısıyla birlikte, birinci dalga davranışçı terapi, deneysel odaklı klinik yaklaşım olarak kendisini alanda kabul ettirmiştir. Buna rağmen zaman içerisinde yapılan araştırmalar, davranışçı yaklaşımın eksik kaldığı ve gözden kaçırdığı alanlar olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle de kuramın insan zihnini ve

kişinin öznel deneyimlerini araştırmalarına dâhil etmedeki yetersizliğine dikkat çekilmiştir. Böylece, bu eksiklikleri gidermek üzere, kişinin düşünme süreci ve problemleri üzerine yoğunlaşan bilişsel metodlar gündeme gelmeye ve pek çok psikolojik problemin tedavisi ve analizinde merkezi bir rol oynamaya başlamıştır (Hayes ve diğerleri, 2004).

1960'ların sonlarına doğru yeni davranışçılar, öğrenme kuramının basit düzeydeki kavramlarını bırakıp yerine daha esnek ilkeleri ve mekanistik bilgisayar metaforlarını kullanmaya başlamıştır. Yeni bilişsel psikoloji içsel psikolojik mekanizma varsayımını öne sürerek daha açık fikirli bir teorik yaklaşım ortaya koymuştur. Ancak bir yandan da radikal davranışçılık yaklaşımı, duygu, düşünce ve öznel deneyimlerin doğrudan bilimsel analizlerinin yapılmasına karşı çıkmaktadır (Hayes, 2004). Diğer yandan Skinner'ın dil ve biliş üzerine yaptığı çalışmalar duygu ve düşüncelerin geçerli bilimsel yöntemlerle ele alınabileceğini göstermiştir. Skinner ile birlikte yapılan çalışmaların sayısı artmış ve davranış değişikliğinde bilişsel süreçlerin de üzerinde durulması gerekliliği kabul edilmeye başlanmıştır. Birinci dalgadan ikinci dalgaya geçiş süresinde, araştırmacıların, ölçülebildiği ve işleyişiyle ilgili bilimsel referanslar sunulduğu takdirde pek çok olay ve süreç üzerinde çalışabilecekleri görüşü de geçerlilik kazanmaktadır. İkinci dalga davranış terapilerinde irrasyonel düşünceler, patolojik bilişsel şemalar, hatalı bilgi işleme süreçleri belirlenmekte, düzeltilmekte, test edilmekte ve üzerinde görüşülerek zayıflatılmaya ve ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır (Bolderston, 2013).

İnsan zihninin işleyişi ve düşünme yapısı üzerine odaklanan bilişsel yaklaşım, problemleri davranışın arkasındaki problemleri düşüncelerle çalışmaktadır. Aslında bu yaklaşımda da amaç, öncekinde olduğu gibi, açık olan davranış problemlerini ortadan kaldırmaktır. Fakat bilişsel yaklaşımda bunun için kullanılan yöntemler ve teknikler farklılaşmaktadır. Örneğin, kedi korkusu olan bir danışanla çalışırken amaç, benzer şekilde kişinin kedi ile aynı ortamda bulunabilmesini ve kaygısının azaltılmasını sağlamaktır. Ancak bunu yaparken öncelikle danışanın bu problemle ilgili akıldışı bilişlerini, inançlarını tespit etmesi ve sorgulaması, tartışması, yaptığı bilişsel hataları fark edip onları akılcı olanlarla değiştirmesi, seçtiği akılcı düşüncelerle birlikte davranışsal egzersizler de yaparak bu düşüncelerin geçerliğini test etmesi için kullanılan tekniklerle danışana destek olmaktadır. Bu yeni yaklaşım

literatürde ikinci dalga davranışçı terapi ya da diğer adıyla bilişsel davranışçı terapi olarak adlandırılmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2004).

Zaman içerisinde bilişsel davranışçı terapi oldukça yaygın bir şekilde kullanılan terapilerden biri haline gelmiştir ve pek çok BDT prosedürü kabul gören tedavi yöntemleri arasına girmiştir. BDT tedavilerinin sistemli hale getirilmesinin pek çok klinisyene kullanım kolaylığı sağlaması ve yaygınlaşması, zaman ve maliyet tasarrufu sağlaması bakımından yararları bulunmaktadır (Pearson ve diğerleri, 2010). Ancak diğer yandan danışandaki bilişsel değişime ilişkin ölçümlerin BDT'nin etkisini açıklamadaki yetersizliğine ilişkin görüşler de ortaya konulmaktadır (Bums ve Spangler, 2001). Bununla birlikte, bilişsel davranışçı terapi uygulamaları ile gerçekleştirilen tedavilerin kalıcılığı ile ilgili de eleştiriler yapılmaktadır (Bieling ve Kuyken, 2003). Böylelikle elde edilen tecrübeler araştırmacıları yenilikçi bir bakış arayışına yönlendirmektedir (Hayes ve diğerleri, 2004).

Son on yıllar içerisinde, insanoğlunun tecrübe ettiği şeyleri daha geniş bir bağlamda ele almanın gerekliliği üzerinde duran üçüncü dalga davranış terapileri olarak nitelendirilen davranışçı yaklaşımlar belirmeye başlamıştır. Üçüncü dalga davranışçı terapilerin temel odak noktası ise davranışın formunu ve içeriğini değiştirmekten ziyade işlevini tanımlama ve değiştirme üzerinedir. Dolayısıyla, asıl hedeflenen işlevsiz düşüncelerden kurtulmaya çalışmak yerine danışanın düşünceleri ve duygularını oldukları gibi kabul etme yönünde adımlar atmasına, kendisi için değerli olan hayattaki amaçları ile uyumlu davranışlar sergileyebilme becerisinin geliştirilmesine katkı sağlamaktır (Pearson ve diğerleri, 2010).

Üçüncü dalga davranış terapileri davranışçılığın deneyselci kökenlerine bağlılığını sürdürmekte ve kuramlarını bunun üzerine inşa etmektedir. Ancak hem birinci hem de ikinci dalga terapilerinin insana olan mekanistik yaklaşımını benimsememektedir. Bu terapilerin en belirgin özelliklerinden birisi kabul, ayrışma, bilinçli farkındalık, değerler gibi bağlamsal ve deneyimsel değişim stratejilerine dikkat çekmesidir. Bu stratejilerin amacı problem oluşturan psikolojik olayın kendisi veya sıklığı değiştirilemediği takdirde onun işlevini değiştirmektir (Kingston, 2008). Yeni dönem davranış terapileri, bir problem yaşandığında davranışı hemen patolojik olarak etiketlemek yerine bireyi güçlendirme ve davranış repertuarını zenginleştirmeye odaklanmaktadır. Bununla birlikte danışanlara uygulanan yöntemlerin etkililiğini arttırmak için terapistlerin de bunları deneyimlemiş olmaları gerektiği ve

uygulamadıkları bir şeyi öğretmelerinin de güç olacağı belirtilmektedir. Örneğin bilinçli farkındalık alıştırmalarının daha verimli geçmesi için terapistin de bu alıştırmaları uygulamış olması önem taşımaktadır. Dolayısıyla üçüncü dalga davranış terapilerinde terapist ve danışan arasında hiyerarşik bir yapı bulunmadığı söylenebilmektedir. Üçüncü dalga davranış terapilerinin bir başka özelliği ise önceki kuramları tamamen inkâr etmeden kendi hipotezlerini onlarla sentezleyerek ilerlemesidir (Hayes, 2004).

Üçüncü dalga olarak tanımlanan terapiler de davranış terapisinin devamı niteliğindedir çünkü bu terapiler de bilimsel temele dayanmakta ve deneysel ölçümler sonucu geliştirilmektedir. İşlevsel analitik psikoterapi (Kohlenberg ve Tsai, 1991), Diyalektik davranış terapisi (Linehan, 1993), Farkındalık temelli bilişsel terapi (Segal, Williams ve Teasdale, 2002), Davranışsal aktivasyon terapisi (Martell, Addis ve Jacobson, 2001) gibi terapi uygulamaları davranış terapisini yeni bir döneme taşımıştır. Bilinçli farkındalık, kabullenme, diyalektik, maneviyatın kullanılması ve olumlu bir terapötik ilişkinin kurulması davranış terapistlerinin klinik yaklaşımlarının önemli bir parçası haline gelmektedir (akt. Bach ve Moran, 2008).

Üçüncü dalga davranış terapileri ve klinik davranış analizi, yaşam problemlerini anlama ve tedavi etme noktasında kategorik/sendromal medikal modellerden ziyade boyutsal modeller kullanılarak klinik rahatsızlıkların daha uygun ve yeterli şekilde ele alınabileceğine ilişkin birbirine yakın vizyonlara sahiptir. Boyutsal yaklaşım, danışanı belirli semptomlar üzerinden belirli bir tanısal kategoriye dâhil etmek yerine hayatın farklı alanlarında ne kadar işlevsel olduğuna odaklanmaktadır (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Üçüncü dalga yaklaşımları, davranış problemlerini uzun süreli ilaç tedavileri olmadan davranışsal yöntemlerle ya da vaka kavramsallaştırmalarında uygun açıklayıcı kurgular kullanarak tedavi etme yönünde çaba sarf etmektedir. Dolayısıyla bu yaklaşımların başarıya ulaşmada farklı ölçüm ve amaçlara sahip olduğu söylenebilmektedir. Üçüncü dalga yaklaşımları, tedavi planı geliştirme noktasında onları ayrı bir pozisyona yerleştiren ana akım psikolojinin etiyolojik ve tanılayıcı yaklaşımlarını tekrar gözden geçirmektedir. Psikopatoloji, tedavi, hatta zihinsel, ruhsal rahatsızlıkların tanımlanması gibi pek çok husus bu yaklaşımlar tarafından yeniden incelenmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006).

Üçüncü dalga davranış terapilerini bir grup olarak betimlemek zor olsa da sadece farkındalık tekniklerini barındırmadığı bununla birlikte kabul, bilişsel ayrışma, diyalektik ve değerlerle ilgili teknikleri de içerdiği söylenebilmektedir (Hayes, Masuda, Bissett, Luoma ve Guererro, 2004). Bu tekniklerin amacı, problemlili görülen duygu ve düşünceleri değiştirmek değil, onları değişmez gerçekler olarak görmeden sadece öznel deneyimler olarak kabul etmeyi sağlamaktır. Bu noktadan bakıldığında, kabul aslında değişimi de beraberinde getirmektedir ama bu değişim geleneksel bilişsel davranışçı terapilerdeki gibi düşüncelerin içeriğini değiştirerek değil kişinin düşünceleriyle kurduğu ilişkiyi değiştirerek gerçekleşmektedir. Böylece kabul ve değişim arasındaki dengeyi sağlayan yani düşünceleri sadece birer düşünce olarak ele alıp onunla olan ilişkisini yeniden kurabilen danışanlar, değerleri doğrultusunda hareket edebilme esnekliğini de kazanmaktadır (O'Brien, Larson ve Murrell, 2008).

Üçüncü dalga davranış terapileri, geleneksel davranışçı yaklaşımların zengin içeriğine bir de geleneksel Doğu meditasyon pratiğinden uyarlanan farkındalık kavramını ilave etmişlerdir. Üçüncü dalga davranış terapilerinden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi de davranışın işlevine ve değişim için bilinçli farkındalık ve kabulün araç olarak kullanılmasına vurgu yapmaktadır (Hayes, 2004). KKT'de uygulanan bilinçli farkındalık egzersizleriyle birlikte danışanların bağlama ilişkin farkındalıklarının artırılması, bağlamdaki işaretlere dikkat etme becerilerinin geliştirilmesi üzerine çalışılmaktadır. Böylelikle bireyler şu an içerisindeki uyaranlara tepki verme noktasındaki davranış repertuarlarını genişletmeyi de öğrenmektedir. Bu aynı zamanda yaşanan pek çok probleme ilişkin bakış açısını zenginleştirmeye ve derinleştirmeye yani aslında anın ruhunu yakalamaya da vesile olmaktadır (Pearson ve diğerleri, 2010). Dolayısıyla KKT, ne geleneksel bir davranışçı terapi ne de klasik bir bilişsel davranışçı terapidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, dil ve zihnin işlevini araştıran, kendine özgü bir psikopatoloji ve davranış değişimi teorisi sunan, belirlediği temel süreçlerle tedavi protokolleri geliştiren bir bilim felsefesi üzerine temellendirilmiş bir davranış terapisi (Hayes ve diğerleri, 2004).

Üçüncü dalga davranış terapileri, farkındalık, kabul gibi terapötik yaklaşımları kullandığı ve bu yaklaşımlar da daha çok manevi tecrübeler kapsamında değerlendirildiği için deneyselcilikten uzak olduğu şeklinde eleştirilmiştir. Ancak son yıllarda yapılan deneysel çalışmaların bulguları bunun aksini ispat eder niteliktedir.

Her geçen gün de bilinçli farkındalık temelli bu müdahalelerin deneysel kanıtları artmaktadır (O'Brien, Larson ve Murrell, 2008).

2.1.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Felsefi Temelleri

2.1.1.2.1. İşlevsel bağlamsalcılık

İşlevsel bağlamsalcılık yaklaşımında psikolojik olaylar, canlılar ile hem tarihsel (öğrenme geçmişi) hem de durumsal (öncüller, sonuçlar, sözlü kurallar) olarak tanımlanan bağlam arasındaki etkileşimler olarak görülmektedir. Yani bir olayı analiz etmenin, o olayın tarihsel arka planı ve gerçekleşme amacını incelemekle mümkün olacağı düşünülmektedir. İşlevsel bağlamsalcılık bakış açısına göre danışanın eylemleri değerleri ile uyumlu içeriklerde olduğu takdirde faydalı ve işlevsel olarak kabul edilmektedir. Bilimsel ve klinik çalışmaların doğruluğu da belirlenen amaçlara başarıyla ulaşılmasına göre değerlendirilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2004). İşlevsel bağlamsalcılık kendi araştırma alanının amacını açık ve net bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu felsefi yaklaşım temelinde, psikoloji-psikiyatri alanlarında yapılan araştırmalarla, psikolojik olaylarla ilgili tahminlerde bulunma ve bu olayların etkileri üzerine doğru, kapsamlı ve derinlemesine incelemeler yapılması hedeflenmektedir (Hayes ve Brownstein, 1986).

İşlevsel bağlamsalcılık, ele aldığı konuya bir makinenin parçalarını inceler gibi yaklaşmak yerine bağlamda gerçekleşen ve süregelen eylemler üzerinden odaklanmaktadır. İncelenen şey birbiriyle ilişki halinde bir bütünlük içermektedir (Twohig, 2012). İşlevsel bağlam analizinde danışanın süregelen davranışlarına ve davranışın gerçekleştiği çevreye odaklanılmaktadır. İşlevsel bağlamsalcılık, başarıyla sonuçlandığı takdirde önermelerini “doğru” olarak kabul etmektedir. İşlevsel bağlamsalcı araştırmacılar da önermelerinin bir modelle uyuşmasından ziyade istenen sonuca götürmesi ile ilgilenmektedir (Bach ve Moran, 2008).

İşlevsel bağlamsalcılık özellikle de çevre-davranış ilişkisini ele alış bakımından mekanistik yaklaşımlardan ayrılmaktadır. Çevre ve davranış birbirinden ayrı değil birbirini tamamlayan değişkenler olarak görülmektedir. Dolayısıyla işlevsel bağlamsalcılıkta canlı bir varlık olmadan çevreyi incelemek gibi bağlamdan ayrı davranışı incelemek de anlamsızlaşmaktadır (Hayes, Barnes-Holmes ve Wilson,

2012). İşlevsel bağlamsalcılıkta psikolojik olaylar, durumsal ve tarihsel bağlam olarak anlaşılan çevre ve organizma arasındaki etkileşimler olarak görülmektedir (Hayes, 2004). Bu da mevcut çevrenin ve geçmişte gerçekleşen davranışların kişi üzerinde etkili olduğu anlamına gelmektedir. Geçmiş koşullar ve mevcut çevrenin etkileri göz önünde bulundurularak, işlevsel bağlamsalcılık doğruluk kriteri olarak başarılı bir şekilde çalışmayı hedeflemektedir. Bu hedef ile kast edilen ise davranışı tanımlama, öngörme ve etkileme becerimizi artırma anlamındaki başarıdır (Bach ve Moran, 2008).

İşlevsel bağlamsalcılık yaklaşımında yapılan analizlerin kesinlik içermesi, belirli olgularda sadece belirli terim ve kavramların kullanılması, kapsamlı olması yani prensiplerinin pek çok olguya uyarlanabilmesi ve derinlik içermesi, farklı bilim dallarının analizinde kullanılabilir şekilde uyumlu olması beklenmektedir (Hayes ve diğerleri, 1999). Bu yaklaşımda yapılan analizlerle ulaşılmak istenen temel hedeflerden biri ise hem öngörde bulunup hem de tesir edebilmektir. Ancak bir davranışa etki edebilmek gibi bir amacı gerçekleştirebilmek için olayların başarılı bir şekilde manipüle edilebilmesi gerekmektedir ve sadece bağlamsal değişkenler doğrudan yönlendirilebilmektedir. Buradan hareketle işlevsel bağlamsalcılık perspektifine göre yalnız duygu, düşünce gibi psikolojik değişkenleri ele alan analizlerin tam anlamıyla yeterli olamayacağı söylenebilmektedir (Hayes, 2004).

Bir olayın bütününe odaklanmak, bir olayın işlevini ve doğasını anlayabilmek için gerçekleştiği bağlamı dikkate almak, pragmatik doğruluk kriterine vurgu yapmak ve bu kriter doğrultusunda belli bilimsel hedefleri uygulamak işlevsel bağlamsalcılığın temel bileşenlerini oluşturmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi de psikolojik olayları, bütün canlılar ile tarihsel ve durumsal olarak tanımlanmış bağlamlar arasında gerçekleşen ve sürekli olan etkileşimler olarak kavramsallaştırmaktadır. Danışanın problemleri davranışını olayın bulunduğu bağlamdan ayırmanın, esas problemin doğasını anlayabilme ve ona yönelik çözüm bulma fırsatını kaçırmak olacağı düşünülmektedir (Hayes ve diğerleri, 2012). İşlevsel bağlamsalcılıkla ilgili olarak değinilmesi gereken bir başka nokta ise bu felsefi yaklaşımda nesnel olarak doğrunun ve gerçekliğin bulunmaya çalışılmadığıdır çünkü bunlar tarih ve bağlamla sınırlı görülmektedir. Dolayısıyla bu yaklaşım temelinde şekillenen KKT’de, danışanlar, kendileriyle ilgili düşünce ve değerlendirmelerini tek gerçek olarak görmekten vazgeçmeleri hususunda cesaretlendirilmektedir. Bununla birlikte

değerleri doğrultusunda yaşayabilmek adına adım atabilmeleri için teşvik edilmektedir. Aynı zamanda işlevsel bağlamsalcılıkta olgulara mekanistik bir şekilde tanı koyma amacıyla yaklaşılmamakta, bütüncül ve bağlam odaklı yaklaşılmakta, böylece formel olarak olumsuz, irrasyonel olarak tanımlanabilecek psikolojik olaylar açıklık ve kabullenici bir tutumla ele alınmaktadır (Hayes, 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne ait pek çok özellik de bu felsefi yaklaşımın varsayımları ve hedefleri öğrenildikten sonra daha anlaşılır hale gelmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde duygu ve düşünceler mekanik bir yaklaşımla ele alınmamaktadır. Duygu ve düşüncelerin bağlamında değerlendirildiği takdirde kişinin davranışlarıyla oldukça ilişkili olduğu göz ardı edilmemektedir. Bununla birlikte, değerler ve amaçlar da KKT'de oldukça önemlidir çünkü bu kavramlar terapinin başarıya ulaşip ulaşmadığının ölçülmesine imkân sağlamaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde danışanlar, düşünce ve değerlendirmelerinin sözel olarak ne ifade ettikleri yani sözel gerçeklikleri ile ilgilenmekten vazgeçmeleri, aşırıya kaçabilen ve devamlılık arz eden bu uğraşların değerlere uygun bir şekilde yaşayabilme sürecine dönüştürülmesi hususunda teşvik edilmektedirler (Hayes ve diğerleri, 2004).

2.1.1.2.2. İlişkisel çerçevlendirme kuramı (relational frame theory)

İlişkisel Çerçevlendirme Kuramı özü itibari ile insanoğlunun, olayları rastgele bağlamsal kontrol altında ilişkilendirdiğini öne sürmektedir. Tüm karmaşık yapıdaki organizmalar, ilgili olayların biçimsel özellikleri tarafından tanımlanan uyaran ilişkilerine tepki vermektedir. RFT, ilişkisel tepki vermenin, insan dil ve zihin süreçlerinin temelini oluşturan işlevsel bir edim olduğunu ileri sürmektedir. Bu yaklaşıma göre dil ve biliş, olaylar arasında karşılıklı ve kombinasyonlar halinde ilişkiler kurma ve ilgili olayların fonksiyonlarını dönüştürerek bir sonuca varmayı sağlayan öğrenme temelli ve bağlamsal olarak kontrol edilebilen becerilerdir (Levin ve Hayes, 2009:6).

Bilişsel gelişimi normal süreçte seyreden insanlar dil becerisini edinmekte, nesnelere ve kelimeler arasında bağlantılar kurmaktadır. Dil becerisini edinen bir çocuk çevresindeki nesnelere isimlendirmeye başlamaktadır. Kelime ve nesne arasındaki bu öğrenilmiş ilişki doğası gereği çift yönlüdür. Yani kelime duyulduğunda veya

düşünüldüğünde nesne zihinde belirlemekte, nesne görüldüğünde ise kelime akla gelmektedir. Örneğin bir çocuk araba kelimesini öğrendiği zaman artık araba kelimesini duyduğunda araba resmi zihninde belirebilecek ve arabayı gördüğünde kelime olarak da söyleyebilecektir. Çocuk bilişsel olarak geliştiğinde ise hayat tecrübesi artmaya başlayacak ve sözel imgelemler ise daha karmaşık bir hale gelecektir. Örneğin çocuk ilk olarak babasını isim ve soy ismiyle tanımaz, baba kelimesi onun ismi gibidir. Ancak annesi, babasına ismiyle seslendiğinde ya da bir başkası isim ve soy ismiyle birlikte hitap ettiğinde artık çocuk için diğer kelimeler de babasını ifade etmiş olacak, babası için kullanılan üç farklı sözel referansı da öğrenmiş olacaktır (Pearson ve diğerleri, 2010). RFT araştırmacıları, ilişkisel çerçevelenmenin bebeklikten itibaren başladığını, bu olmadan çocukların normal dil gelişimlerinin gerçekleşmeyeceğini, çocuklarda ilişkisel çerçevelenmenin zayıf olmasının bazı klinik problemlerle bağlantılı olabileceğini, bu anlamda verilen bir eğitimin ise dil kazanımını kolaylaştıracağı, empati ve bakış açısı geliştirme gibi üst düzey becerilere katkı sağlayacağını belirtmektedir (Hayes, Levin, Plumb-Villardaga, Villatte ve Pistorello, 2013).

İlişkisel Çerçeve Kuramına göre insan dil ve bilişinin temelinde, rastlantısal bağlamsal kontroller altında, olaylar arasında ilişkiler kurabilmeyi öğrenme becerisi yatmaktadır. Rastlantısal olmayan uyaran ilişkileri, bağlantılı olayların biçimsel özelliklerine göre tanımlanmaktadır. Örneğin bir nesne diğeri ile benzerlik gösteriyorsa, ondan büyük veya küçükse, pek çok hayvan aradaki bu bağlantıyı öğrenmekte ve yeni nesnelere benzer ilişkilendirmeleri yapabilmektedir. İnsanoğlu ise ilişkisel tepkilerin özelliklerini soyutlayabilmekte ve onları bağlama göre değerlendirebilmektedir. Dolayısıyla ilişkisel olarak öğrendiği şeyi olaylara uyarlarken bunu sadece şekilsel olarak değil örneğin birtakım sosyal kurallar temelinde de yapabilmektedir. Bu sebeple insanoğlu için bir şeyin büyüklüğü veya küçüklüğü şekilsel olmanın yanı sıra kıymet, eder, rütbe ve bunlar gibi soyut birtakım manalar da ifade etmektedir (Hayes, 2004).

İlişkisel öğrenmenin üç temel özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki pek çok olayın çift yönlülük göstermesidir. Eğer bir kimse A'nın o bağlamda B ile bir biçimde ilişkili olduğunu öğrenirse sonrasında bu B'nin de o bağlamda A ile ilişkisini gerektirecektir (Kingston, 2008). Örneğin bir kişiye soğukun donmak ile benzer olduğu öğretilirse bu kişi donmanın da aynı şekilde soğukla benzer olduğunu

çıkarsayacaktır. İkincisi, bazı olaylar kombinasyonel-birleştirmeci gereklilikler göstermektedir, yani bir kimse belirli bir bağlamda A'nın B ile ilişkili olduğunu ve B'nin de C ile ilişkili olduğunu öğrendiyse, A ile C arasında da benzer karşılıklı bir ilişki kurmasını gerektirecektir. Örneğin, bir çocuk tamın yarımından büyük olduğunu ve çeyreğin yarımından küçük olduğunu öğrendiyse, bu onu tamın çeyrekten büyük olduğu sonucuna götürecektir. Son olarak, bazı ilişkiler uyarının işlevlerinin ilgili diğer uyarılar arasında da dönüştürülmesine imkân sağlamaktadır. Örneğin paraların büyüklüklerini öğrenen bir çocuk bakkala ekme almaya gittiği zaman ekmeğin fiyatına göre elindeki paralardan seçerek ücreti ödeyecektir. Üç özellik kapsamında ele alınan ilişkisel tepkiler, ilişkisel çerçeveleme olarak tanımlanmaktadır (Hayes, 2004). Uyumluluk, benzerlik, farklılık, zıtlık, karşılaştırma, zaman ve hiyerarşiye ilişkin çerçevlendirmeler örnek olarak gösterilebilmektedir. İlişkisel Çerçevlendirme Kuramı bakış açısına göre ilişkisel çerçevlendirme, insan dil ve biliş süreçlerinin temel taşlarından birini oluşturmaktadır (Hayes ve Hayes, 1989).

İlişkisel çerçevelemeyi klinik açıdan anlamlı kılan ise ilişkili olayların bir kimse için ifade ettiğinin diğer kimseler için farklılık gösterebilmesidir. Örneğin, daha önce hiç kuş görmemiş ve kuşla oynamamış bir çocuk düşünölsün. Çocuk “K-U-Ş” / hayvan, K-U-Ş / “kuş” olduğunu öğrendikten sonra dört ilişki türüne ilişkin çıkarsamada bulunacaktır: hayvan/ K-U-Ş, “kuş” / K-U-Ş, “kuş” / hayvan ve hayvan / “kuş”. Şimdi ise bu çocuğun kafesteki kuşu sevmeye çalıştığı, kuşun çocuğun parmağını ısırıldığı ve çocuğun da ağlayarak kaçtığı varsayölsün. Daha sonra annesi “aa bak kuş var” dediğinde çocuk o söz söylendiğinde ısırılmıyor olsa bile ağlayarak kaçma tepkisini verebilmektedir. Benzer bir örnek panik atak hastaları için verilecek olursa, bir kimsenin ilk olarak asansörde mahsur kaldığında panik atak belirtileri yaşadığı ancak daha sonradan bir alışveriş merkezinde, bir otobüs yolculuğunda da benzer belirtileri gösterdiği söylenebilmektedir. Burada üzerinde durulması gereken noktanın durumların basit haliyle biçimsel özellikleriyle değil o olaylarla ilişkilendirilen sözel/bilişsel etkenlerle birlikte ele alınması gerekliliğidir (Hayes, 2004:649).

İlişkisel çerçeveleme ayırt edici iki özellik tarafından düzenlenmektedir: ilişkisel bağlam ve işlevsel bağlam. İlişkisel bağlam olaylar arasında nasıl ve ne zaman ilişki kurulabileceğini, işlevsel bağlam ise hangi fonksiyonların ilişkisel ağa göre

dönüştürüleceğini belirlemektedir. Klinik anlamda izah edilecek olursa, ilişkisel bağlam ne düşündüğünüzü, işlevsel bağlam düşündüğünüz şeyin psikolojik etkisini belirlemektedir. İlişkisel çerçeveleme öğrenilmiş ve gelişigüzel uyarlanabilir olduğundan, faydası olmayan ilişkilerin kurulmasını tam anlamıyla engelleyebilmek yani ilişkisel bağlamı kontrol edebilmek pek mümkün görünmemektedir. Örneğin; pek çok ima çocukların yeterince akıllı, değerli, sevilmeye layık olmadıklarına dair çıkarsamada bulunmalarına neden olabilmektedir. Böyle bir öğrenme gerçekleştiğinde yani bu ilişkilendirme bir kere kurulduğunda dışa vurulmasa bile etki edecektir. Bu aynı zamanda bilişsel ağı yeniden yapılandırmanın ne kadar zor ve şemaların da ne kadar etkili ve kalıcı olduğunun göstergelerinden biridir (Hayes ve diğerleri, 2013).

İlişkisel Çerçeve Kuramı'nda aynı kelimenin farklı bağlamlarda farklı şekillerde işlev görebildiğine vurgu yapılmaktadır. Örneğin; tuvalet eğitimini kazanan küçük bir çocuğa “büydün artık” denildiğinde söz övgü anlamında kullanılmış olup, artık çocuğun yavaş yavaş kendi ihtiyaçlarını gidermeye başladığı ifade edilmektedir. Ortaokula gittiği sırada aynı çocuğa yaşının gereği davranışlarda bulunmadığı için “büydün artık” denildiğinde ise aynı söz bu sefer kınama ve eleştiri anlamını taşımaktadır. İnsanoğlu hayat tecrübesi içinde sürekli olarak kelimelerle ilgili yeni bağlantılar oluşturmaktadır. Ancak yine tecrübeleri doğrultusunda kelimelerin ne ile ilişkilendirildiği de zaman içerisinde yerleşebilmekte yani ilişkisel olarak çerçevelenmekte ve yaşadığı yeni şeyleri yorumlamasında etkili olabilmektedir. Dolayısıyla sözlerin, ilişkisel çerçevelenmeleri doğrultusunda farklı şekillerde tecrübe edilebilmeleri mümkün olabilecektir (Pearson ve diğerleri, 2010:22).

İşlevsel bağlam ilişkisel tepkinin etkisini belirlemektedir. Bir düşüncenin gerçekliğini değiştirmeye çalışmak onu daha fark edilir ve önemli hale getirebilmektedir. İlişkisel Çerçeveleme Kuramı burada bir denge kurulması gerektiğinin altını çizmektedir. Bir kimsenin kendini değerlendirirken kötüyüm demek yerine kötü biri olduğumu düşünüyorum demesi bilişsel ağının güçlenmesini sağlamakta, aynı zamanda otomatikleşen ve faydası olmayan bilişsel kontrolün de zayıflamasına katkı sağlamaktadır (Hayes ve diğerleri, 2013).

RFT'nin klinik çalışma uygulamalarına katkısı da oldukça önemlidir. İlk olarak, psikolojik problemlerle ilişkili olduğu düşünülen sözel süreçler problem çözme gibi önemli aktiviteler için temel unsuru oluşturmaktadır. Düşünceleri değiştirebilme

adına yapılan doğrudan girişimler, ilişkisel ağı daha da karmaşıklaştırabilmekte ve düşüncelerin etkisini azaltmak yerine onları daha da önemli hale getirebilmektedir (Levin ve Hayes, 2009). İlişkisel çerçevelendirmelerin, insanın tecrübelerinin düzenlenmesindeki temel ilkeleri oluşturan öğrenilmiş davranışsal süreçler olduğu belirtilmektedir. Psikoterapide gerektiğinde bu konu üzerine eğilmekte ve yine gerektiğinde pek çok ilişkisel çerçevelendirmelerin işlevleri değiştirilmektedir. Danışanlarda yaygın olarak görülen beceri yetersizliklerinden bazılarının (düşük problem çözme becerisi, duygusal rahatsızlıklara karşı düşük tolerans, dürtüsellik gibi), kötü kontrol edilen ve yanlış bir şekilde geliştirilmiş olan ilişkisel repertuarlardan kaynaklandığına dikkat çekilmektedir. İnsanın hayat boyu uğraşlarının pek çoğu için genel anlamda kullanılabilir olması, uyaran işlevlerinin dönüştürülmesi yoluyla etkilerini genişletebilme özellikleri, onları kontrol eden ipuçlarının, işaretlerin nedensiz, gelişigüzel oluşu ve sosyal bir yapıyı oluşturan bireylerin davranışlarını kontrol etmek için dili kullanmanın her zaman her kültürde kullanılan bir yol olması sebebi ile ilişkisel çerçevelendirmelerin, koşullu biçimsel öğrenme gibi davranış düzenleme kaynakları üzerinde hâkimiyet kurma eğilimi olduğu ifade edilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2004).

İlişkisel çerçevelendirmelerin doğaları gereği sembolik, zamansal ve değerlendirmeci oluşları, insanların şu anla doğrudan temasta bulunabilmelerini güçlendirmektedir. Sözel süreçlerin davranışın düzenlenmesindeki diğer kaynaklar üzerinde hâkimiyet kurmasının, kişilerin gerçek hayatta elde edilen sonuçlara karşı duyarlılıklarını kaybetmelerine ve psikopatolojinin oluşmasına zemin hazırlanmasına neden olabileceği üzerinde durulmaktadır (Bolderston, 2013). İlişkisel çerçevelendirmelerin insanın problem çözmesine imkân sağlayan özellikleri aynı zamanda kişilerin içinde buldukları ortamın mevcut özelliklerinden bağımsız olarak acı çekmelerine (kayıpları, kırgınlıkları hatırlamak) ve hiç gerek yokken acıyı daha da şiddetlendirmek (kendi durumunu sürekli ideal olanla karşılaştırarak geleceğe yönelik endişe duymak) gibi etkilere de sebep olabilmektedir. Bu olumsuz etki onu üreten sözel ilişkilerin ortadan kaldırılmasıyla kontrol edilememektedir, çünkü bu ilişkiler insanın işlevselliği açısından oldukça gerekli bulunmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2004).

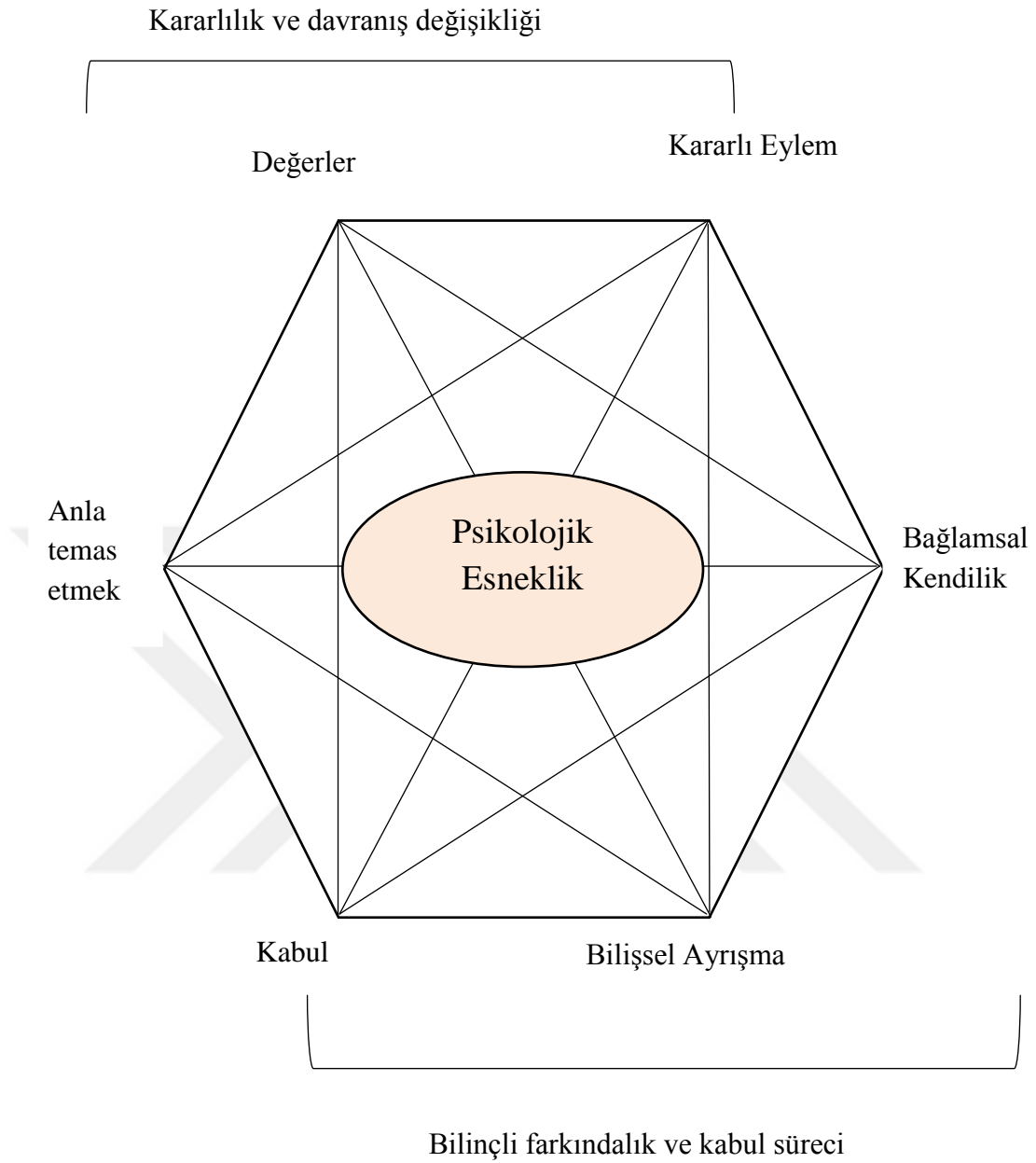
İnsanlar sadece durumu kontrol ederek yaşadıkları acıyı kontrol edemedikleri için olumsuz tecrübenin kendisine odaklanmaktadır. Rahatsızlık veren kişisel

deneyimlerin dışsal problemler gibi düzenlenmeye çalışılmasının, bu deneyimlerin yoğunluğunu, sıklığını ve davranışa etkisini arttıracığı belirtilmektedir. Bu sürecin genel anlamda insanın yaşadığı sıkıntıların ve özelden ise psikopatolojinin kökenini oluşturduğu ifade edilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2013).

İlişkisel ağlar, çıkarılarak değil eklenerek çalışmaktadır ve tarihsel olarak koşullandırılmış sözel ilişkilerin içeriğini klinik müdahaleler yoluyla değiştirmek oldukça güç görülmektedir. Bu sebepten ötürü, içerik odaklı bir değişim süreci, hoş gitmeyen öznel olaylar söz konusu olduğunda başarılı olamayacaktır. İlişkisel çerçevelerin varlığını ve içeriğini kontrol etmek zor olsa da olumsuz ilişkisel ağlar ortadan kaldırılmadan, ilişkisel çerçevelemenin negatif işlevleri, büyük ölçüde bağlamsal olarak kontrol edilebilmektedir (Kingston, 2008). Olumsuz çerçevelenmiş olayların davranışsal işlevlerini değiştirmek için onları kontrol etmek, ortadan kaldırmaya çalışmak veya onlardan kaçınmaya gerek olmadığı belirtilmektedir. Bir diğer ifadeyle, etkili klinik müdahale yöntemleri tasarlanırken, belirli ilişkisel bağlamlardan ziyade işlevsel bağlamlara odaklanmanın klinik açıdan daha önemli olduğu ifade edilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2004).

2.1.1.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Temel Süreçleri

Kabul ve Kararlılık Terapisi, uygulamada, kabullenme, ayrışma, anla temas etme-an'da olma, kararlı davranış, bağlamsal kendilik, değerler olarak ifade edilen birbiriyle ilişkili altı temel süreç üzerinden işlemektedir ve yine psikopatolojiye ilişkin müdahale yaklaşımları da bu süreçler üzerinden şekillenmektedir. Bu temel süreçlerin her biri pek çok yönden birbirine bağlıdır, bu sebeple içlerinden herhangi birinin ayrı tutulması veya çıkarılması mümkün olmamaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisinin altı çekirdek süreçten oluşan bu modeline “esnek altıgen modeli” adı verilmektedir. Bu süreçlerin her birinin ele alınmasının ardından bireyin psikolojik esneklik kazanmış olacağı düşünüldüğünden modele “psikolojik esneklik modeli” adı da verilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2004:6).



Şekil 1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Psikolojik Esneklik Modeli (Hayes ve diğerleri, 2004:7)

2.1.1.3.1. Bilişsel ayrışma

İnsan hayatında olumsuz yaşantıların, üzüntülerin bu kadar fazla yer ediniyor olmasının insanın zihninin kompleks yapısı ve bilhassa dil yetisi ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Dil melekesi insanı diğer canlılar arasında daha da özel kılmaktadır. Fiziki bir acı olmasa da o acıya ilişkin herhangi bir düşünce insanın canını yakabilmektedir. Sıradan bir kelime eğer o kişinin zihninde deneyimleri ile ilişkilendirildiyse, bir sembol yerine geçerek kişinin korku ve ya kaygı hissetmesine

sebepe olabilmektedir. Bir hikaye, roman okurken anlatıda geçen çaresizlik, utanma gibi ifadeler kişinin kendi tecrübelerini hatırlatabilmekte, aynı duygu ve düşünceleri tekrar yaşamasına sebebiyet verebilmektedir. Bir söz, bir ses, bir görüntü kişide çağrışımlar oluşturarak onu etkileyebilmektedir. Sonuç olarak, acı, sıkıntı, üzüntü gibi duygular, rahatsızlık veren düşünceler insanın her anında ve kontrolü dışında ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, insanın istemediği, kurtulmaya çalıştığı duygu, düşünce ve anılarından kaçması, onları bastırmaya çalışması nafile bir çaba içine girmesine, hatta onları daha da derinleştirmesi ve sürekli onlarla uğraşır hale gelmesine yol açabilmektedir (Hayes ve Smith, 2005).

Bilişsel birleşme, düşüncelerin sadece düşünce olmaktan çıkıp gerçekten bireyi tanımlayan ifadeler olarak kabul edildikleri zaman oluşmaktadır. Bu aynı zamanda bireyin o an yaşanan olayın kendisinden çok sözlü kurallara ve değerlendirmelere göre olaya tepki vermesine de sebep olmaktadır. Örneğin “hiçbir şeyi düzgün yapamam” düşüncesi ile birleşen bir danışan için artık o sadece bir düşünce değildir, onun hakikati olmuştur. Bundan ötürü de bir işe başlayacağı zaman “hiçbir şeyi düzgün yapamam” bakış açısıyla yaklaşmaktadır. Belki bu sebeple üstesinden gelebileceği, zorlanmayacağı işlere bile başlamaktan kaçınabilmekte ve kendisini geri çekebilmektedir (Bolderston, 2013). Birleşme dilin bir yan ürünüdür ve düşünceler hakikat olarak kabul edildikleri zaman bireylerin de kendi kendini engelleyici davranışlarda bulunma ihtimallerinin arttığı belirtilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999).

Bilişsel ayrışma ise insanların, duygu, düşünce, anı ve hisleri, kendileri ve çevrelerine ilişkin hakikatler olarak görmeyip, onları içsel deneyimler gibi bir fenomen olarak tanımlayabilme becerisini ifade etmektedir. Aynı zamanda düşünce ile düşünen kişi arasına mesafe konulması olarak da tarif edilebilmektedir (Walser ve Westrup, 2007). Bir diğer ifadeyle ayrışma, insanın zihnindeki düşünce, anı ve imgelere geride durup uzaktan bakabilmeyi öğrenmesi, sürekli düşünceleriyle meşgul olmak veya belirli düşüncelere takılıp kalmak yerine onların zihinden geçişlerine izin verebilmesi anlamını taşımaktadır (Harris, 2009).

Kabul ve Kararlılık Terapisi bazı diğer terapi yaklaşımlarında da olduğu gibi metaforlardan istifade etmektedir. Bu bağlamda, bilişsel ayrışmayı da daha iyi izah edebilmek adına insan zihninin programlayıcıya benzetildiği bir metafor kullanılmaktadır. İnsan zihninin yani programlayıcının, anne baba, öğretmen, sosyal

çevre vb. ile ilişkileri, yaşanmışlıkları yani hayat tecrübelerini kaynak olarak kullandığı ve böylece kişinin, kendisi, diğerleri ve dünyaya ilişkin çeşitli çıkarımlarda bulunmasına, sonuçlara varmasına sebep olduğu belirtilmektedir. Bu metafor anlatılırken danışanlardan bilgisayar ekranı karşısında oturan iki insan hayal etmeleri istenmekte ya da bu iki durum resim üzerinden gösterilerek ele alınmaktadır. İlk resimde bilgisayar ekranına başka hiçbir şey göremeyecek kadar yaklaşmış olan biri bulunmaktadır. İkinci resimde ise monitör ile arasında diğer şeyleri görmesini engellemeyecek şekilde yeterli mesafe bulunan biri oturmaktadır. Terapist, danışana, insan zihninin, yaşanan olaylar, durumlar karşısında bir programlayıcı gibi duygu ve düşünceler ürettiğini, birinci resimdeki kişinin programın ekrana yansıttığı sözlere oldukça yakından baktığını ve bu sözlerden başka bir şey göremediğini, dolayısıyla da burada yazılan sözleri tek gerçek olarak kabul ettiğini ifade etmektedir. Halbuki ikinci resimdeki kişinin ekranda yazılan sözlerle arasına mesafe koyduğu, dolayısıyla da karşısındakinin bir bilgisayar ekranı olduğunu ve bu sözlerin bir programın ürünü olduğunu ayırt edebileceğini belirtmektedir. Düşünceleri ile arasına mesafe koymanın ve bunun zihnin bir ürünü olduğunu fark edebilmenin, kişinin kendi hayatı için seçimler yapabilme olasılığını arttıracığına inanılmaktadır (Hayes ve diğerleri, 1999).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde düşüncelerin doğaları itibari ile problemlilik olmadıklarına, insan zihninin bu düşüncelerin içeriği ve anlamıyla birleşerek yaşanan olaylar karşısında dürtüsel bir şekilde tepki vermelerinin asıl problemi oluşturduğuna vurgu yapılmaktadır. İnsanların kendi iç konuşmaları ile birleşmeden, onları varlıklarını oluşturan ilkeler olarak değil de sadece sözler, kelimeler olarak gözlemlemelerinin önemine dikkat çekilmektedir. Bu bağlamda, bilişsel ayrışmanın da insanların düşüncelerinin içerikleri ile olan ilişkilerini değiştirme süreci olduğu söylenebilmektedir (Stoddard ve Afari, 2014).

Ayrışmanın amacı rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerden kurtulmak değil, bu düşüncelerin kişinin hayatı üzerindeki etkisini azaltmak ve değerli bir yaşam sürmesi için önünde engel olmamasına yardım etmektir (Harris, 2009). Dolayısıyla, Kabul ve Kararlılık Terapisinde bilişsel ayrışma teknikleri ile düşüncelerin tek gerçek olarak görülmesinden ziyade sadece düşünceler olarak ele alınabilmesi amaçlanmaktadır. Bilişsel ayrışma süreci ile danışanların problem oluşturan düşüncelerini, içerik olarak

aynı kalsalar da işlevleri zayıflatılarak, yeni bir bağlamda tecrübe etmelerine yardımcı olunmaktadır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

Gerçeklik bağlamında, öznel yaşantıya dair zihinsel birleşmeler ön plana çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık bağlamında ise içerikten ziyade düşünme sürecinin fark edilmesi söz konusudur. Ayrışma aşamasında kelimelerin davranışlar üzerindeki problemleri kontrolünün zayıflatılması hedeflenmektedir. Sözcüklerin gerçekliği zayıflatıldıktan sonra birey artık hayatındaki durumlarla doğrudan temas edebilmekte, böylece kurallar, değerlendirmeler, davranışların doğal koşullar karşısındaki kırılmasını daha az etkilemektedir (Bach ve Moran, 2008). Strosahl, Hayes, Wilson ve Gifford (2004) ayrışma sürecinde dilin otomatikleşmesine, birleşmenin ne kadar hızlı gerçekleştiğine, keyfi yapılan değerlendirmelere ve düşüncenin ürettiğinden ziyade düşünce sürecine dikkat çekilmesi gerektiğini öne sürmektedir.

2.1.1.3.2. Kabul

Kabul ve Kararlılık Terapisi literatüründe kabullenme kavramı, kelime anlamının ifade ettiğinden daha çok şartlara bağlı yan anlamlara sahiptir. Bu kavram genellikle farklı anlaşılabilen ve ilk etapta danışanların tepkisini çekebilmektedir. Kabul, yaşanan sıkıntılara, problemlere, acı tecrübelerle boyun eğmek, iyi duygular hissetmeye başlamak ya da affetmek gibi bir duyguyu ifade etmemektedir (Walser ve Westrup, 2007). KKT'de psikolojik sıkıntıların kabulü, sadece, bireyin değerleri doğrultusunda hareket etmesini engelleyecek şekilde bu sıkıntılardan kaçınması söz konusu olduğunda gerekmektedir. Aksi halde her zaman bütün psikolojik sıkıntıların onaylanması veya kabul edilmesi gibi bir anlam taşımamaktadır. Bu nedenle kabullenmenin, değerlerle uyumlu bir şekilde hareket edebilme adına kaçınılmalı uyarılara yaklaşma eylemi olarak tasavvur edilmesinin daha isabetli olacağı düşünülmektedir (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

Kabullenme, duygu ve düşüncelerin hoş veya acı verici olmalarına bakmadan her nasılsa öyle olmalarına izin verme, onlara açık olma ve yer açma, onlarla mücadele etmeyi bırakma ve doğal seyrinde gidip gelmelerine müsaade etme anlamına gelmektedir. Amacı, bize acı veren, rahatsız eden öznel deneyimlerimiz değerlerimize uygun hareket etmemiz konusunda bizi engellediği zamanlarda onlarla

mücadele etmeden onlara yer açmaktır. Yöntemi ise istenmeyen öznel deneyimlerle müdafaasız psikolojik temasa geçmektir (Harris, 2009:134).

Kabul ortadaki sorunun varlığını ve onun sebep olduğu olumsuz duygu, düşünce ve hislerin yaşanıyor olmasını kabul etme anlamını taşımaktadır. Aynı zamanda bu içsel deneyimlerden kurtulmaya çalışmanın kişiyi daha da problemin içine soktuğunu ve bir çıkmaza sürüklediğini, bu hislerin, duygu ve düşüncelerin zihinde belirip kaybolmalarına müsaade etmenin, bu akışa izin vermenin kişiye istediği hayatı yaşayabilme, bu anlamda seçimler yaparak harekete geçebilme özgürlüğünü de sağlayacağını da kabulünü temsil etmektedir (Walser ve Westrup, 2007).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde her şart ve durumda, her duygu ve düşüncenin kabul edilmesi gerektiği savunulmamaktadır. Değişmez bir kural olarak görülmemekte fakat gerekliliği vurgulanmaktadır. KKT, düşünceleri kontrol etme konusunda sınırlılık yaşandığında ve bu imkânsızlaştığında, duygu ve düşünceleri kontrol edilirken kullanılan yöntemler yaşam kalitesini azalttığında kabullenmenin gerekliliğini savunmaktadır. Sonuç itibariyle, duygu ve düşünceleri kontrol ederken değerlere bağlı bir yaşam sürülebiliyorsa problem olmadığı düşünülmektedir (Harris, 2009).

Kabul, kişinin, hayatında değiştirebileceği ve/veya değiştirmesi gereken şeyler ile değiştiremeyeceği ve/veya değiştirmeye de ihtiyacı olmadığı şeyleri ayırt ederek kendisini daha iyi tanıyabilmesini içeren bir süreçtir. Bu kavram, Kabul ve Kararlılık Terapisi için de oldukça önem arz etmektedir, çünkü kişiye sürekli bir şeyleri kontrol etme veya bir şeylerle mücadele etmenin aksine hayatı yaşayabilecek bir bağlam sunmaktadır. Böylece geçmişte yaptıklarından farklı olarak kişiye yeni bir şeyler yapma imkânı sağlamaktadır. KKT'ye göre danışanların anlamı ve amacı olan bir hayat yaşamak için istenmeyen öznel deneyimlerini değiştirmeleri gerekmemektedir. Bu deneyimlerle mücadele etmeyi, onlara savaş açmayı bırakmanın kişinin hayatında yapacağı esaslı bir değişimin ilk adımları olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte istedikleri hayatı yaşamak için asıl değiştirebilecekleri şeylerin neler olduğuna ilişkin odak noktalarını yenileyebilecekleri belirtilmektedir (Eifert ve Forsyth, 2005:100).

2.1.1.3.3. Bilinçli farkındalık – anla temas etmek

İnsanoğlu genellikle zamanının çoğunu dün ya da yıllar önce yaşananları düşünerek, daha farklı nasıl olabileceğine ilişkin değerlendirmelerde bulunarak geçirmektedir. Zihin tekrar tekrar anıların üzerinden geçerken, ne olduğu, aslında ne olması gerektiği ve benzer sıkıntıların yaşanmaması için nelerden kaçınılması gerektiğine ilişkin çeşitli hikayeler ve senaryolar oluşturmaktadır. Ancak zamanla bu hikayeler yaygınlaşabilmekte, yoğunlaşabilmekte ve kişinin işlevselliğini de sınırlandırabilmektedir. Çünkü benzer acıları tekrar yaşamak istemeyen kişi, o olay veya durumla ilişki kurduğu, benzerlik gördüğü diğer her şeyden de uzak durma çabası içine girmektedir (Bolderston, 2013). Benzer şekilde kişinin geleceğe ilişkin endişeleri de zihninin felaket senaryoları hazırlamasına ya da umutsuzluğa kapılmasına neden olabilmektedir. Gelecek bilinmediği ve tam anlamıyla kontrol edilemeyeceği halde insanlar başlarına gelen kötü şeylerin gelecekte de devam edeceği, hiçbir şeyin değişmeyeceği düşüncesine kapılarak yarın için endişelenirken, aslında bugün yaşadıkları, tecrübe ettikleri şeyleri kaçırmaktadır. Dolayısıyla da çoğu zaman kaygılanmaktan kaygı duymaya başlamakta, acı çekmekten, kötü hissetmekten, olumsuz düşüncelere kapılmaktan kaçınmakta ve bunları kontrol etmeye çalışmaktadır. Halbuki, bugünü geçmiş ve gelecek endişesi ile geçirerek, âni önyargısız, olduğu gibi yaşamayı kaçıran insanlar için korktuklarının başlarına gelmesi kuvvetle muhtemel görülmektedir. Ancak şimdiki zamanda tecrübe ettiği şeylerle ilgili farkındalığa sahip olan, duygu, düşünce ve hislerini gözlemleyebilen kimseler için her ânın yeni bir anlam kazanabileceği ve bunun yaşadıkları sıkıntılar için ise panzehir olabileceği düşünülmektedir (Walser ve Westrup, 2007).

Bilinçli farkındalık, farkında hareket etme ve yargılamadan kabul etme anlamlarını taşımaktadır (Hayes ve Shenk, 2004). Şu anla temas etmeyi ifade eden bilinçli farkındalık, bireyin yaşadığı hayatı ve dünyayı zihnindeki sözel dünyanın yönlendirdiği haliyle değil, şimdiki zamanda deneyimlemesi fikrine dayanmaktadır. Bilinçli farkındalığın amaçlarından biri, bireyin, sözel olayları zihni onlarla birleştiğinde ve şu anla temasını engellendiğindeki haliyle doğrudan deneyimleyebilmektir. Diğer bir amacı ise düşünme, hissetme, algılama süreçlerine içeriklerine çok fazla dikkat etmeden bakabilmektir. Bu aynı zamanda ayrışma, kabullenme ve gözlemleyen benlikle ilişki kurabilmeye de yardımcı olmaktadır (Bach ve Moran, 2008).

Şimdiki zamanla temas etme, düşünceler arasında kaybolmadan şu anda deneyimlenen şeyin bilincinde ve farkında olarak şimdi ve burada olma anlamına gelmektedir. Aynı zamanda hem içsel, psikolojik dünyaya hem de dışsal, fiziki dünyaya aynı anda dikkati verebilme esnekliğini de içermektedir. Şu anda deneyimlenen şeyle ilgili bilinçli farkındalığı arttırarak, yaşananın tam manasıyla ne olduğuna ilişkin anlayış kazanmak ve böylece davranışı değiştirme ya da devam ettirme hususunda bilgi edinmek amaçlanmaktadır (Harris, 2009:156).

KKT terapistleri danışanın âna ilişkin farkındalığını sağlamak adına sürekli bir çaba göstermektedir, çünkü danışanın geçmiş davranışlarıyla ilgili yorumları ve gelecekle ilgili varsayımlarına başvurmadan ziyade şu an tecrübe ettiği şeylere odaklanmanın, KKT'nin diğer beş bileşenin de daha iyi uygulanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Örneğin, kişinin dikkatini şu anda yaşadığı fiziksel duyumlara yoğunlaştırması, problemleri bir sözel uyarandan ayırmasını da kolaylaştıracaktır (Blackledge, 2007). Böyle bir dikkat, kişinin deneyimlediği şeyi soyut bir şekilde dile getirmesinden ziyade onun biçimsel özelliklerine belirgin bir yoğunlaşmayı gerektirmektedir. Böylece o ânki tecrübe edilen şeyin tek gerçeklik olduğuna ilişkin varsayım zayıflatılacak ve bağlamsal bir dönüşüm sağlanacaktır (Blackledge, ve Barnes-Holmes, 2009).

Bilinçli farkındalık, problemleri olarak algılanan duygu, düşünce, duyum ve anılara ilişkin tutumların dönüştürülmesi ve onlarla nasıl bir ilişki kurulacağını belirlemesine imkân sağlamaktadır. Bireyin birleşme ve kaçınma bağlamından ayırma ve kabullenme bağlamına geçmesini sağlayarak, bu düşünce ve duyguların işleyişini değiştirmiş ve bireyin üzerindeki etkilerini de azaltmış olmaktadır. Bilinçli farkındalık bağlamında semptomlar ve problemler olarak algılanan şeyler bireyin anlamlı ve dolu bir hayat yaşamasını engelleyememektedir. Bilinçli farkındalık bağlamında düşünceler, duygular, hisler, anılar olduklarından fazlası ya da azı değildir. Bir anlamda bilinçli farkındalık yeniden çerçeve oluşturma aracıdır: bütün acı veren duygu ve düşünceleri “hayatı zengin, dolu ve anlamlı yaşamaya engel anormal patolojik semptomlar” olarak gören eski çerçeveden “zengin ve anlamlı yaşamının doğal bir parçası olan insan deneyimleri” olarak gören yeni bir çerçeveye taşımaktadır (Harris, 2009).

Bir şeyi doğrudan tecrübe etmekle doğrudan tecrübe edilen şeyi tanımlamak arasında niteliksel olarak temel bir fark bulunmaktadır. Nefes alırken havanın burnunuzdan

girip ciğerlerinizi nasıl doldurduğunu fark etmek nefes almayı düşünmekten oldukça farklıdır. Diğer bir ifadeyle bir şeyi doğrudan tecrübe etmek, ilişkisel çerçevelendirmelerin ürünü olan uyaranlardan çok daha gerçek ve somuttur. Dolayısıyla şu anda yaşananlarla temas halinde olmanın ve bunu tekrarlamamanın, düşünceleri sadece düşünceler olarak ele almayı ve deneyimlediği şeyi bundan ayrı tutabilmeyi kolaylaştıracağı düşünülmektedir (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

Yaşanılan şey bilinçli farkındalıkla tecrübe edildiği zaman ân içinde karşılaşılan olayın, durumun oluşturulan şemalardan bağımsız, açık bir şekilde gözlemlenebilmesi imkânı doğmaktadır. Böylece insanlar ortaya çıkan duygu, düşünce, anı ve hislerini gözlemlerken onları tüm nüansları ile fark edebilmekte, onları kontrol etmeye, onlarla mücadele etmeye çalışmadan zihinlerine gelip gidişlerine izin verebilmektedir. Bu aynı zamanda duygu ve düşüncelerini yan anlamlar yüklemekten oldukları gibi ele alabilen kişiler için yaşadıkları şey karşısında daha özgür bir tepki vermeleri, değerlerine uygun seçimler yapabilmeleri fırsatını da sunmaktadır (Walser ve Westrup, 2007).

2.1.1.3.4. Bağlamsal kendilik

Kabul ve Kararlılık Terapisi literatürüne göre benliğe ya da bu ekolde tercih edilen ifade şekli ile kendiliğe ilişkin üç temel algı olduğu öne sürülmektedir. Bunlar, kavramsallaştırılan (içeriksel, anlamsal) kendilik, işleyen (süreçsel, farkında) kendilik ve bağlamsal kendiliktir. Kavramsallaştırılan kendilik bireyin kendine ilişkin tanım ve değerlendirmelerini içermektedir (Bach ve Moran, 2008:108). Burada kişiye yöneltilecek olan “kendinizi nasıl tanımlarsınız” sorusu bu benlik yapısına ilişkin genel bir çerçeve çizilmesini kolaylaştırmaktadır. Böylece o insanın kendisini nasıl kavramsallaştırdığını, olumlu ya da olumsuz hangi düşüncelerle kendisini birleştirdiğini ve bunların psikolojik esnekliğine nasıl etki ettiğini de görme imkânı vermektedir (Zettle, 2007). Bir kimsenin kendisini 28 yaşında, muhasebeci, ailesine düşkün ve takıntılı birisi olarak tarif etmesi buna örnek oluşturmaktadır. Sahip olunan tüm düşünceler, inançlar, fikirler, yargılar ve anılar, bir birey olarak “kim olduğuna” ilişkin kendini tanımlamaları içeren kendilik algısını şekillendirmektedir. Bu düşüncelerle birleşmek ise “Ben düşüncelerimim” şeklinde bir kendilik tanımlaması yapılmasına neden olmaktadır (Harris, 2009).

Literatürde tanımlanan bir diğer kendilik algısı ise işleyen, farkında kendiliktir. Bu kendilik türü, insanın, cereyan etmekte olan psikolojik tepkiler ve tecrübelerle ilişkin sürekli farkında olma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Ancak bu bilinçli bir farkındalık değildir, aksine deneyimsel kaçınma ve birleşme süreçleri ile daha çok uyuşmaktadır (Bach ve Moran, 2008). Dolayısıyla, farkında kendilik, bireyin o ân içinde kendisine ilişkin algısını, duygu, düşünce ve hislerine ilişkin farkındalığını ifade etmektedir. Başım ağrıyor, kaygılıyım gibi ifadeler bu kendilik türü kapsamında değerlendirilmektedir. Farkında kendilik aşamasında, bireyler, şimdi ve burada yaşamaktan, olayları bu bağlamda tecrübe etmekten ziyade geçmişte veya gelecekte yaşamakta ve ân içinde tecrübe ettiği şeyleri de bu perspektif ile ele almakta, yorumlamaktadır (Zettle, 2007).

Kendiliğe ilişkin farkındalık süreçlerinden sonuncusu, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin de temel bileşenlerinden birini oluşturan bağlamsal kendiliktir. Bağlamsal kendilik bireyin fark ettiğinin farkına varmasını ifade eden saf farkındalık olarak tanımlanmaktadır ve aynı zamanda literatürde gözlemleyen benlik olarak da ifade edilebilmektedir (Hayes ve diğerleri, 1999). Bu kendilik algısı öncelikle, “ben-sen”, “burada-orada” ve “şimdi-sonra” olmak üzere üç ilişki çerçevesinde yapılandırılması ile ortaya çıkmaktadır. Küçük bir çocuğun çevresi ile olan iletişimi, kendisinin ve diğerlerinin konumunu zaman ve mekân temelinde ayrıştırmasını mümkün kılan ilişki tepkilerinin oluşmasına fırsat sağlamaktadır. Her bir insan sürekli olarak farklı yer ve zamanlardaki olaylar, kişiler veya kendisiyle ilgili şimdi ve buradan sözel ifadelerde bulunmaktadır. Dolayısıyla olaylar, mekânlar, zaman ve kişiler değişse de bunlarla muhatap olan kişinin “kendiliği” değişmemektedir. Bağlamsal kendilik kavramı ile de bu değişmezlik perspektifi anlatılmaktadır. Hayatın her aşamasında pek çok şeyin değişmesine rağmen, aslında ilk karne gününü tecrübe eden “ben” ile yetmişinci yaş gününü kutlayan “ben” aynıdır. Ancak günlük hayat içerisinde bağlamsal kendilik genellikle arka planda kalmaktadır. Gün içerisinde insan pek çok defa mutlu-mutsuz, başarılı-başarısız olmaya dair kendisine yönelik atıflarda bulunmakta ve iyi veya kötü olmanın ötesinde daha derinlerde olan kendisiyle olan bağlantısını kaybedebilmektedir. Dolayısıyla bağlamsal kendilik, ne neşeli ne de üzgün, ne çok sevilen ne de nefret edilen, ne cömert ne de bencil biri olmayı ifade etmemekte, bütün bunları tecrübe edebilen fakat bunlardan hiçbirisi olmayan üst bir kendiliği tanımlamaktadır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009:13).

Bu kendilik aşamasında kişi, duygu, düşünce, anı ve hislerine biraz daha uzaklaşarak bakabilmekte, onların zihninden gelip geçmelerini gözlemleyebilmektedir. Bu da kişinin duygu, düşünceleri ile birleşmeden, tecrübe ettiği şeylere yargısızca bakabilmesini sağlamaktadır (Kingston, 2008). Bununla birlikte yıllar geçse de, insanlar farklı farklı şeyler tecrübe etseler de bütün bu süreçlerde olan bitenin farkında olan gözlemleyen benliğin hep aynı olduğuna vurgu yapılmaktadır. Terapide gözlemleyen benlik ele alınırken, anlaşılmasını kolaylaştırmak adına çeşitli metaforlar kullanılmaktadır. Bu metaforlardan birisinde insanın yaşadıkları, zihninden geçenler bulutlara ve hava olaylarına benzetilmektedir. Havanın bazen bulutlu bazen güneşli bazen yağışlı ya da fırtınalı olması gibi insanların da zaman zaman üzgün, kırgın, öfkeli ya da neşeli olabildiklerine değinilmektedir. Ancak bütün bu hava olayları yaşanırken bunların hepsine şahit olan gökyüzü nasıl değişmiyorsa ve hep varsa, insanların gözlemleyen benliklerinin de yaşanan her şeye tanıklık ettiği ve hiç değişmediğine dikkat çekilmektedir (Zettle, 2007).

Bir kimsenin benliğini, kendiliğini bağlamsal olarak görebilmesinin pek çok faydasının bulunduğu belirtilmektedir (Hayes ve diğerleri, 1999). Öncelikle bu yaklaşım pek çok duygu, düşünce ve hissin daha yararlı bir perspektifle tecrübe edilmesine imkân sağlamaktadır. Benliklerinin bu kalıcı yapısını tanıyan kimseler için sıkıntı oluşturan duygu ve düşüncelerden ayrışmak daha kolay olmaktadır. Çünkü böylece yaşadıkları olumsuzlarla kendi benliklerini birleştirmemekte, tecrübe ettikleri şeylere üst bir gözle bakabilmekte ve bu yaşananların geçiciliğini daha kolay kabul edebilmektedir (Walser ve Westrup, 2007). Örneğin nişanlısından ayrılan, yaşadığı şehri ve işini değiştiren bir kadın kendiliğine ilişkin negatif bir algıya sahip olabilmektedir. Gözlemleyen kendilik alıştırılmalarıyla birlikte çevre ve rolleri değişse de benliğin sürekli olduğunu ve bütün bunları gözlemleyen kendisinin aslında değişmediğini deneyimleyecek, değerleri doğrultusunda harekete geçme anlamında daha istekli olacak ve kırılğan bir kavramsallaştırılan kendilik yerine benliğine ilişkin daha sağlam bir algıya sahip olacaktır (Bach ve Moran, 2008).

İkinci olarak, yaşananlara bağlamsal kendilik perspektifi ile yaklaşanların eylemleri, duygu ve düşüncelerin üzerindeki kontrol algısından bağımsız bir şekilde gerçekleşebilecektir. Dolayısıyla kişi ân içinde yaşadığı duygu ve düşüncelere tepki vermek yerine değerleri doğrultusunda davranışlar seçebilme özgürlüğüne kavuşacaktır. Bu bağlamdaki kazanımlardan üçüncüsü ise çekilen acı ve ızdırabın

azalmasıdır (Westrup, 2014). Danışanlar acı veren duygu ve düşünceler karşısında savunmaya geçmeden kabul edebilmeyi öğrendikleri zaman, duygu ve düşüncelerinin anksiyeteye sebep olduğu ve bu şekilde düşünüp, hissetmekten kaçınmaya çalışmaları gerektiği inancı da azalacaktır. Olumsuz duygu ve düşüncelerin potansiyeline, etkililiğine olan inanç azaldıkça da bu şekilde düşünüp hissetmenin insanlardaki suçluluk duygusunu ve bunlar karşısındaki kırılma noktalarını azaltacağı düşünülmektedir. Son olarak ise bağlamsal kendiliğe ait farkındalığın en önemli kazanımlarından bir diğeri ise bağlamsal kendiliğin rahatsızlık veren tüm duygu, düşünce, anı ve hislerin ötesinde olduğunun, böylece onların olumsuzluklarından etkilenmeden devamlılığını sağladığının kabul edilmesidir (Walser ve Westrup, 2007).

Özetlemek gerekirse, bağlamsal kendilik üzerine çalışılırken, danışanların, yaşanan olayların, duygu ve düşüncelerin zihinden gelip geçtiğini bizzat deneyimleyerek farkındalık sağlamaları, bu fark edişle birlikte bilinçlilik halinin sürekli olduğunu ve tecrübe edilen çeşitli içsel oluşların ötesinde olduğunun kabul etmeleri, yaşanan pek çok zorlu duygu ve düşüncelere rağmen kendiliğin zarar görmediği yani bütünlüğünü kaybetmediğini anlamaları amaçlanmaktadır (Bolderston, 2013). Bununla birlikte, bağlamsal kendilik algısı ve saf farkındalığı sağlama yöntemleri ile kendi acılarına, deneyimlerine ilişkin içsel süreçlerden zarar göreceği korkusunu taşıyan danışanların kabullenmeyi yaşamalarına, kavramsallaştırdığı benliğine aşırı bağlı olan danışanların ayrışmayı yaşamalarına ve düşünce ve duyguların eylemleri kontrol etmediği bir alan oluşturularak bilinçli seçimler ve etkili eylemler yapılmasına olanak sağlandığı söylenebilmektedir (Harris, 2009).

2.1.1.3.5. Değerler

Değerler, bireyin yaşamını nasıl yönlendirmek istediğine dair seçimlerini, hayatta ne yapmak istediğini, neyi temsil etmek istediğini ve bu doğrultuda nasıl davranmak istediğini ifade etmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999:206). Değerler hayat boyunca bizi harekete geçme konusunda motive eden ve bize rehberlik eden ilkelerdir. KKT terapisti danışanlarına sıklıkla “Hayatının nasıl olmasını istersin?”, “Kalbinin derinliklerinde nasıl bir hayat yaşamayı istersin?”, “Bu hayatta senin için anlamlı ve önemli olan şeyler nelerdir?”, “Hangi yöne doğru ilerlemek istersin?”, Ne

tür kişisel nitelikler, özellikler ve yeterlikler geliştirmek istiyorsun?, İlişkilerinde nasıl davranmak istiyorsun?” gibi sorular sormaktadır (Bach ve Moran, 2008). Değerler eylemlerde olması arzu edilen niteliklerdir. Diğer bir deyişle, nasıl davranmak istediğimizi ifade etmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde değerler “seçilen, tercih edilen hayat istikametleri” olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2009:189).

Değerlerden bahsedildiğinde öncelikle akla bireyin bağlı olduğu ilkeler, sahip olduğu tutumlar, inançları gelmekte ve hareketsizlik içeren bir kavrammış gibi düşünülmektedir. Ancak Kabul ve Kararlılık Terapisindeki kullanımıyla değerler aslında devam edegelen bir sürece işaret etmektedir. Kesin olarak ahlaki bir kuralın formüle edilmesi anlamına gelmese de kültüre bağlı olarak ahlaki değerlerden etkilendiği de söylenebilmektedir. Bireyin en derin isteklerini, hayallerini ve tercihlerini içermektedir (Bach ve Moran, 2008).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde değerler ulaşılması gereken hedeflerden ziyade bu hedeflere ulaşma yolunda davranışlara rehberlik eden ilkeleri yani bireyin istek, hayal ve motivasyon kaynaklarını ifade etmektedir. Değerler hedeflerden daha farklı bir anlam taşımaktadır, ancak bununla birlikte hedeflere ulaşma noktasında değerlerin etkisi söz konusudur (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009). Kabul ve Kararlılık Terapisi perspektifine göre değerler, hayatın nasıl sürdürülme istendiğine ilişkin yönlendirmeler, hedefler ise elde edilmek, tamamlamak ve ulaşmak istenen şeyler anlamına gelmektedir (Hayes ve diğerleri, 1999). Hedefler hayatımızda eksik olan şeyleri dile getirme amacıyla kullanılırken değerler hayatı nasıl yaşamak istediğimize ilişkin bütüncül bir bakışı ifade etmektedir. Değerleri tarif etmek için “pusula” ya da “bir yöne doğru ilerlemek” metaforu kullanılmaktadır. Örneğin; “hayatımı doğuya yöneltmek, doğuya doğru yol almak istiyorum” denildiği zaman doğuya doğru sonsuza kadar hiç durmadan gidilebilmektedir. Bu değer doğrultusunda belirli hedefler konulabilmektedir, doğuya doğru giderken Kars’tan geçilebilmekte, Hindistan’a gidilebilmektedir ancak doğuya ulaşamamaktadır. Yeni şeyler öğrenmeye ilişkin değeri olan biri düşünüldüğünde ise bu kişinin değeri doğrultusunda üniversiteden mezun olma, çeşitli kurslara gitme gibi hedefler belirleyip ulaşması mümkündür ancak değeri sona ermemektedir. Dolayısıyla değerler varılacak bir menzilden ziyade yolda olma anlamını taşımaktadır (Walser ve Westrup, 2007).

KKT’de değerler, bireyin Şimdiki zamanla temas etmesine ve Şimdi-buradan geleceğe y6nelik hedef odaklı hareket etmesine olanak sağlayan bir takım sonuçlar olarak g6rmektedir. Değerler yaşamın bir neticesidir ve yaşam s6resince devamlı olarak gerçekleştirilmektedir (Kingston, 2008). Bireyin arzu ettiği Şeylerin peşinden gitmesi, istediği Şeylerle meşgul olması ve kendisi için anlam ifade eden eylemlerde bulunması hem bir s6reci hem de bir neticeyi ifade etmektedir. Hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşma belirli bir s6recin sonucu olarak g6r6nse de aslında bir yandan da değerli yaşama sonucuna ulaŐtıracak bir s6rece de işaret etmektedir. Bu açıdan bakıldığında s6re ve sonuç olarak değerli yaŐamanın s6rekli bir oluş içerisinde olduğu da dikkat çekmektedir (Pearson ve diğerleri, 2010). Değerlerine bağlı olan, değer y6nelimli hedeflerine odaklanarak s6rekli d6zeltici geri bildirimler alan kişi bu sayede hedeflerine ulaŐsa da ulaŐmasa da değerleri ile uyumlu davranış d6zenlemelerinde bulunabilmektedir. YarıŐı kazanma ve bu doğrultuda hazırladığı koŐu programına uyma hedefi belirleyen bir koŐucu, yarıŐı kazanma hedefinin sonucuna ulaŐsın ya da ulaŐmasın, bu s6rete egzersiz yapma ve sağlığına dikkat etme gibi hedeflere ulaŐmıŐ olmaktadır. Dolayısıyla yarıŐı kazansın veya kazanmasın, bir netice olarak, sağlığına dikkat etmiş, başka koŐucularla tanışma imk6nı bulmuŐ ve koŐu yapmaktan keyif almıŐtır. T6m bunlardan hareketle değerle ilgili olarak altı çizilmesi gereken nokta, değerlerin, ulaşılması gereken hedefler olmaktan 6te anlamlı bir hayat yaşama adına bu doğrultuda davranışlarda bulunma kararlılığını g6sterme olduğudur (Bach ve Moran, 2008).

Değerler bireyin davranışını Şekillendiren kolektif amacı ortaya koymakta ve davranışların devamlılığını sağlamak için olumlu pekiştireç g6revi 6stlenmektedir. Ancak neyin davranış için pekiştireç işlevi g6receği bireye ve bağlama g6re değişebilmektedir, dolayısıyla KKT’de danışanlar geniş bir yelpazede değerlerini belirleme noktasında 6zg6rd6r (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009). Dahl ve Lundgren (2006) değerlerin netleştirilmesi aşamasında teşvik edici olacak ve s6rece katkı sağlayacak on yaşam alanı belirlemiŐtir. Bunlar; Yakın ilişkiler, Ebeveynlik, Aile ilişkileri, Sosyal ilişkiler, İŞ, Serbest zaman, VatandaŐlık, Kişisel gelişim, Sağlık ve Maneviyattır. KKT bağlamında değerlerden bahsedildiğinde bireyin ortaya koyduğu, kişisel olarak anlamlı olan çevresel, sosyal ve s6zel uyaranlar tarafından y6netilen ve sadece bir hedefe ulaşma olarak sınırlanmayan, davranışın uygun bir Şekilde uygulanması ile sonuçlanan davranış repertuarı akla gelmektedir. Davranışlar

değer odaklı gerçekleştirildiğinde daha verimli olmakta ve bireyin iyi oluşuna katkı sağlamaktadır (Hayes ve diğerleri, 1999).

Bireyin nereye gideceğini seçmesi nereye gitmeyeceğini seçmesinden daha işlevseldir. İnsanın gideceği yönü belirlemiş olması, ne tür seçimler yapacağı ve ne şekilde ilerleyeceğini kolaylaştırmaktadır. Aksine nereye gitmeyeceği ile ilgilenen kişi ise sürekli bir şeylerden kaçmaya çalışmakta ve kendisini sürekli sınırlandırmaktadır (Bach ve Moran, 2008). Bununla birlikte Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde bireyin güçlü bir şekilde, aktif olarak değerlerinin peşinden gitmesi ancak değerlerini eyleme geçirirken katı kurallar oluşturmaması üzerinde sıkça durulmaktadır. Eğer değerlerle birleşme yaşanırsa uyulması gereken emirler ve talimatların gibi baskı altında ve sınırlandırılmış hissedilmeye başlanacağı belirtilmektedir. Dolayısıyla da bireye esnek bir yapıda rehberlik edecek şeyler olmaktan çıkıp katı kurallara dönüşebileceğine dikkat çekilmektedir (Harris, 2009).

Değerler her insan için özel olan ve kendi biricik hikayesine bağlı olarak belirlediği yönelimlerdir. Bir kimse için neyin değer ifade ettiğini de bir başkası belirleyememektedir. Değerler için belirlenen ideal standartlar yoktur ve bu sebeple de yargılanmaya açık değillerdir. Değerler hakkında konuşmak, detaylı bir şekilde tarif etmek, netleştirmek ve hedefler belirlemek oldukça faydalıdır ancak bu sürecin en zorlu kısmının harekete geçme ve kararlı davranış aşamasında yaşanacağını da altı çizilmektedir (Bach ve Moran, 2008:204).

2.1.1.3.6. Kararlılıkla harekete geçme (kararlı eylem)

Kararlılık, terapinin isminde geçmesinden de anlaşılacağı üzere KKT'nin üzerinde önemle durduğu hususlardan biridir. Kararlılıkla harekete geçme, kararlı eylem (committed action) bireyin değerlerinin motive ve rehberlik ettiği etkili eylemleri ifade etmektedir. Zorlu durumlara kolaylıkla uyum sağlayabilme, eylemi sürdürebilme veya gerektiğinde uygun değişiklikleri yapabilme ve değerleri doğrultusunda eylemde bulunma gibi esnek eylemleri de içermektedir. Değerleri sürdürülebilir ve değer yönelimli eylemlere dönüştürebilmek amaçlanmaktadır (Harris, 2009:208).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde kararlı eylem, öncelikle bireyin, belirlediği değer veya değerleri doğrultusunda davranışlarda bulunacağını sözel olarak beyan etmesini

ifade etmektedir. Bir kimsenin değerleriyle uyumlu bir Şekilde hareket etmeye karar vermesi, bu doğrultuda gerĕekleŐtireceęi davranışsal sũreĕleri de belirlemesini gerektirmektedir. Bu sũreĕlerin aĕık bir Şekilde ortaya konması belirlenen eylemlerin gerĕekleŐtirilme ihtimalini arttırmaktadır ve bunun yanı sıra bireyin sũzleri ile eylemlerinin tutarlılık gũstermesinin de olumlu sonuĕlar doğuracağı dũŐũnũlmektedir (Bolderston, 2013). Belirli bağlamalarda gerĕekleŐtirilecek olan belirli davranışları planlamak değer yũnelimli kararlı eylemlerde bulunma noktasında bir yol haritası oluŐturulmasını da kolaylaştıracaktır. Diğer yandan, kararlı eylemlerde bulunmak, bu sũreĕte karŐılaŐılacak olan rahatsızlık verici duygu ve dũŐũnceleri kabul etme ve onlardan ayrışma, Şu ânla temas etme, bağlamsal kendilik gibi KKT stratejileriyle birlikte bunları ele alabilme iradesini de gũsterebilme anlamını taşımaktadır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

Bazen danışanlar değerleriyle uyumlu bir eylemde bulunsalar dahi beklemedikleri ya da istemedikleri bir tepki ile karşı karşıya kalabilmektedir. Sonuĕ olarak da ũmitsizlięe kapılabilmekte, baŐarisızlıęa uğradığını dũŐũnmekte ve bu yaptıklarının bir işe yaramadığı endiŐesini yaşayabilmektedir (Bach ve Moran, 2008). Fakat bũyle durumlarda terapistlerin, bu değerleri diğerlerinden bir karşılık olmasını beklemeden kendi iradeleri ile seĕtiklerini ve değerler ile diğerlerinin tepkilerini iliŐkilendirmemeleri gerektiğini danışanlarına hatırlatması gerekmektedir (Harris, 2009). Kararlı eylemin sũrdũrũlebilir olmasındaki ũnemli etkenlerden bir diğeri de seĕilen değerin hayata geĕirilmesini kolaylaŐtıracak, onunla uyumlu ĕeŐitli hedeflerin belirlenebilmesidir. Babası ile sorunlar yaşayan ancak gũclũ aile bağları olmasını da kendisi iĕin ũnemli değerler arasında sayan bir danışanın, babasına onu ne kadar sevdiğini sũyledięi ancak ondan bir karşılık gũremedięi bir durumda ĕaresizlik yaŐaması ve elinden bir Şey gelmeyeceğini, sevilmeye layık olmadığını dũŐũnmesi muhtemeldir. Ancak bu gibi durumlarda terapistlerin, danışanlara, belirledikleri değerleri karŐılıęını beklemeden, kendileri iĕin ũnemi olması sebebiyle gerĕekleŐtirdikleri hatırlatmasını yapmakla birlikte bu değer doğrultusunda kararlı eylemde bulunabilmeleri iĕin ĕeŐitli hedefler oluŐurmalarına da katkı sağlamaları ũnem arz etmektedir. Bu bağlamda bahsi geĕen danışanın babasını ne kadar sevdiğini anlatan bir mektup yazması, sabırlı davranabilmek iĕin gayret ve dua etmesi, babasının onu sevdiğini sũylemesinden ziyade onu affetmesine yoęunlaŐması, aile ũyelerinden ilişkilerini dũzeltebilmeleri iĕin yardım alması gibi hedefler belirlemesi

kendisi için anlamlı olan değerine yönelik kararlı eylemlerde bulunmasını sağlayacaktır (Walser ve Westrup, 2007:167).

Kararlı eylem aşamasını danışanlar bazen ya hep ya hiç şeklinde değerlendirerek, süreci sekteye uğratmanın başarısızlık anlamına geldiğini düşünebilmektedir. KKT terapistlerinin bu noktada kararlı eylemin her an yeniden yapılan bir seçim olduğunu ve bir kere uyulamadıysa bir sonrakinde bunun yapabileceğini, gerçek hayatta sürekli değerlerle uyumlu hareket edebilmenin pek mümkün olmadığını ve engellerle karşılaşabileceğini tekraren danışanlarına hatırlatması gerekmektedir (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

Bunlarla birlikte bazen danışanlar değerleri ulaşılacak nihâî nokta olarak görebilmektedir. Ancak değerler bahsinde de belirtildiği üzere bu süreç yolda olmayı ifade etmektedir. İyi, yardımsever bir insan olmak gibi bir değeri olan kimse yaptığı hoş davranışları sonucunda hemen iyi insan olma mertebesine ulaştığı ve bundan sonra her şeyin daha iyi olacağı algısına kapılabilmektedir. Hâlbuki kişi bu değeri seçmekle birlikte onu hayat pusulasında bir yön olarak belirlemektedir ve değeri hayatı boyunca bu yolda ilerleyebilmesi için ona rehberlik etmektedir. Bu yol her zaman her adımda iyilik ve mutluluk getiremeyebilmektedir, sıkıntı, üzüntü, endişe de bazen insanın karşısına çıkabilmektedir. Fakat insanın önemseydiği bu yolda yürümesi, bu doğrultuda eylemlerde bulunması ve karşılaştığı zorluklardan dersler çıkarabilmesinin asıl kıymeti oluşturduğu düşünülmektedir. (Walser ve Westrup, 2007).

Kararlı davranış yeni bir çevre-davranış ilişkisi oluşturmaktadır. Eski çevrede yeni bir şekilde hareket etme ya da yeni bir çevrede geliştirdiği davranışları sergileme imkânı sunmaktadır. Danışanın değerleri bağlamında gerçekleşen bu yeni çevre-davranış ilişkisi aynı zamanda psikolojik esnekliğin geliştirilmesini de destekleyecektir (Zettle, 2007).

2.1.1.4. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Diğer Temel Kavramları

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin altı temel bileşeni haricinde yine terapinin yapıtaşlarını oluşturan belirli kavramlar bulunmaktadır. Terapi yaklaşımının daha iyi kavranması hususunda bu kavramların da üzerinde durulması elzem görülmektedir.

2.1.1.4.1. Yaratıcı umutsuzluk

İnsanların genellikle kendilerine rahatsızlık veren, hoşlanmadıkları duygu, düşünce, anılarından kurtulmaya veya onları değiştirmeye çalışmak adına türlü eylemlerde bulunma eğiliminde oldukları görülmektedir. Çünkü olumsuz olarak değerlendirdikleri bu tecrübeleri hayatlarından uzaklaştırdıkları takdirde problemlerini çözecekleri ve hayatlarına daha iyi bir şekilde devam edebilecekleri görüşü oldukça yaygınlık göstermektedir. Ancak, asıl problemi, bu tecrübeleri ortadan kaldırma çabalarının oluşturduğu, bu amaçla gerçekleştirilen eylemlerin uzak durulmak istenen duygu ve düşüncelerin hem yoğunluğunu hem de süresini arttırdığı da bilinen bir gerçektir. Örneğin, obsesyonları olan kimselerin düşüncelerini uzaklaştırmak için ne kadar çok çabalarlarsa kendilerini daha da çok o düşüncelerin içinde buldukları belirtilmektedir (Walser ve Westrup, 2007). Yaratıcı umutsuzluk, danışanların tecrübe ettikleri şeyleri değiştirme çabalarının nafile olduğunu ve sonuç alamadıklarını fark ettikten sonra daha verimli şeyler üretme noktasında kendilerine fırsat verebilmelerini ifade etmektedir. Terapide yaratıcı umutsuzluk üzerinde durulurken de danışanların bugüne kadar hangi deneyimlerinden uzaklaşmaya çalıştıkları, hangi duygu ve düşüncelerini değiştirmeye çalıştıkları, bu amaçla neler yaptıkları ve yaptıklarının kısa ve uzun vadedeki işlerliği ele alınmaktadır (Zettle, 2007).

Fiziksel dünyada karşılaşılan problemleri, durumları kontrol etmek birey için hayati önem taşıyabilmektedir ve dolayısıyla oldukça işlevseldir. Kırmızı ışıkta durmayıp hızla üzerine gelen bir arabadan kaçmak, izdihamın yaşandığı bir yerden uzaklaşmak, sınav öncesinde notları kontrol etmek buna örnek oluşturmaktadır. Ancak duygu ve düşünceler bağlamında durum böyle işlememektedir. İnsanlar nasıl düşüneceklerini, nasıl hissedeceklerini kontrol edememektedir. Sınav öncesi notlarda bir eksik olup olmadığını kontrol etmek mümkündür fakat sınava girmeden önce yaşanan kaygı kontrol edilememektedir (Westrup, 2014).

Terapi süresince yaratıcı umutsuzluğu ele almak aynı zamanda danışanın hayatı boyunca kullandığı deneyimsel kaçınma yöntemlerinin de konuşulmasını beraberinde getirmektedir. Ancak yaratıcı umutsuzluk üzerinde durulurken danışanın umutsuzluk duygusuna kapılmaması veya sürekli yanlış yapıyor olma, kendisi için yapılacak bir şeyin olmadığı gibi düşüncelerin oluşmamasına dikkat etmek gerekmektedir (Zettle, 2007). Yaratıcı umutsuzluk kavramı da KKT içinde yanlış anlaşılabilen

kavramlardan olmaktadır. Buradaki umutsuzluk sözcüğü danışanın hâli ya da muhtemel geleceği ile ilgili bir umutsuzluğu ifade etmemektedir. Burada kast edilen geçmişte rahatsız olduğu şeyleri, problemlerini kontrol etme, duygu, düşünce ve hislerini değiştirme çabalarının umutsuz olduğudur. Bireyler ve terapi özelinde danışanlar, aslında üzerinde kontrollerinin olmadığı veya çok az olduğu durumları kontrol etmeye çalışmakta, öznel yaşantılarına ilişkin hoşlarına gitmeyen deneyimlerinden kaçınmaya çalışmaktadır. Ancak bu da bireylerin psikolojik esnekliğini azaltmakta ve değerleri ile uyumlu eylemlerde bulunma girişimlerine ket vurmaktadır. Yaratıcı umutsuzluk kavramı ile de bu tablonun altı çizilmek istenmektedir (Bach ve Moran, 2008).

Yaratıcı umutsuzluk, dilin yargılayıcılığının ve bununla bağlantılı olarak ilk bakışta makul görünen fakat sonuçları itibari ile insanın kendini kötü, köşeye sıkışmış hissetmesine neden olan davranışların hâkimiyetini ve baskınlığını azaltmak için şekillendirilen devamlı bir süreci ifade etmektedir. Doğru uygulandığı takdirde, yaratıcı umutsuzluğun, danışanlarda, bugüne kadar yapmış oldukları şeylerin işe yaramadığı ve yaramayacağı hissini oluşturacağı ve eski değişim ajandasından vazgeçerek yeni bir şey deneme istekliliğini arttıracığı belirtilmektedir (Eifert ve Forsyth, 2005).

2.1.1.4.2. İsteklilik

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ndeki önemli kavramlardan bir diğeri de istekliliktir. İsteklilik (willingness), duygu, düşünce ve hisler gibi ân içinde tecrübe edilen şeyleri bir şekilde değiştirmeye çalışma veya onlardan kaçınma çabaları olmaksızın, onları oldukları gibi yaşayabilme isteğini, niyetini ifade etmektedir. Terapide de içsel deneyimleri kontrol etme girişimlerine karşın bir alternatif olarak görülmektedir. Ancak danışanlar bazen istekliliği, sadece bir şeyi isteme ve bir şeye karşı iyi hisler duyma şeklinde bir duygu olarak değerlendirme yanılığısına kapılabilmektedir. Hâlbuki isteklilik, bir duygu olmaktan ziyade, ne hissedilirse hissedilsin ondan kurtulmaya çalışmadan, olduğu haliyle var olmasına izin vermeyi içeren bir duruş, bilinçli bir seçim anlamını taşımaktadır (Walser ve Westrup, 2007).

İsteklilik kavramını daha iyi izah edebilmek için birtakım metaforlar veya alıştırmalar kullanılabilir. Bunlardan biri de yaratıcı umutsuzluk, kabul gibi

diğer aşamalarda da kullanılabilen olan “panoyu itme” alıştırmadır. Bu alıştırmada panonun üzerine danışanın problem olarak getirdiği şeye ilişkin duygu veya düşünceleri yazılabilmektedir. Alıştırmaya başlarken panonun bir ucundan terapist tutmakta, diğer ucundan da danışanın tutmasını ve itmesini istemektedir. Bunu yaparken danışanın düşüncelerinden uzaklaşmaya çalışması ile panoyu itmesi arasındaki benzerliği de hatırlatmaktadır. Danışan panoyu iterken aynı esnada kitap okuma, piyano çalma gibi birtakım aktiviteleri de gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceği sorulmaktadır. Böylelikle, panoyu itmeye devam ederken yani rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarından kurtulmaya çalışırken hayatının nasıl sınırlandırıldığına, bir yandan da bunun insanı ne denli yorduğuna ilişkin farkındalık kazanmasına yardımcı olunmaktadır. Sonrasında danışandan panoyu kucağına alması istenmekte ve bu durumda o aktiviteleri yapıp yapamayacağı sorulmaktadır. Alıştırmanın bitiminde, danışanın iki durumu karşılaştırması beklenmekte, panoyu kucağına koyması gibi duygu, düşüncelerinin de ân içinde var olmasına müsaade etmesinin hem onu daha az yoracağına, yıpratacağına hem de istediği hayatı yaşamak için adımlar atmasını kolaylaştıracağına vurgu yapılmaktadır (Harris, 2009:89).

İsteklilik, duygusal ve fiziksel olayları kabullenebilme, zorlayıcı bilişsel içerikten ayrışabilme becerileri ile desteklenen davranışın niteliklerinden biridir. Bir kimse eski çevrede yeni bir davranışı ya da yeni çevrede eski bir davranışı gerçekleştirmeye kalkıştığında istenen veya istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Bu korkulan ve alışık olunmayan sonuçlarla karşılaşmayı göze alabilme yani isteklilik, önemli ve gerekli olan kararlaştırılmış eylemlerin uygulanabilmesine katkı sağlayacaktır. İsteklilik davranışın kararlılıkla sürdürülmesinde yakıt görevi görmektedir. Ancak kararlı davranış elbette ki bireyin sözel olarak kararlı olacağını söylemesinin dışında harekete geçmesini gerektirmektedir. Bir davranışı devam ettirme noktasında kararlı olma ve gerektiğinde davranışın bazı yanlarını değiştirebilmeyi kapsamaktadır (Bach ve Moran, 2008).

2.1.1.4.3. İşlerlik

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin yapıtaşlarından birini oluşturan diğer bir kavram da işlerlik (workability) kavramıdır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde neyin doğru ve neyin yanlış olduğu üzerinde yoğunlaşmamaktadır, neyin işe yarayıp yaramadığı

üzerinde durulmaktadır. Bu terapide danışanın hayatını daha anlamlı ve zengin kılması adına harekete geçirecek düşünce yakalanmaya çalışılmaktadır. Bunun için de bir takım sorular sorulmaktadır. “Bu düşüncenin davranışınızı yönlendirmesine izin verirseniz hayatınıza anlam katmanıza yardım edecek mi?”, “Bu düşünceye sıkıca tutunduğunuzda, olmak istediğiniz kişi olmanıza ve yapmak istediğiniz şeyleri yapmanıza yardım edecek mi?”, “Bu davranışın dilediğin hayatı yaşaman konusunda işe yarıyor mu?”, “Bu düşüncenin hayatını yönlendirmesine izin verirsen uzun vadede işe yarayacak mı, istediğin şeyleri yapmana katkı sağlayacak mı?” “Bu düşüncelerin etkisinde kalmak istediğin insan olmana yardım edecek mi?”. Danışanın bu sorulara verdiği yanıt evet ise davranışları işe yarıyor yani işler kabul edilmektedir. Ancak verilen cevaplar hayır ise yapılan şeyler işe yaramıyor demektir ve alternatif bakış açıları üzerinde durmanın gerekliliğine dikkat çekilmektedir. Dolayısıyla, bu terapi yaklaşımında danışanın hayatını daha anlamlı ve zengin kılması adına harekete geçirecek düşüncenin yakalanmaya çalışıldığı söylenebilmektedir (Harris, 2009:125).

Kabul ve Kararlılık Terapisi üzerine çalışan araştırmacılar, terapistler bir davranışın işlerliğini ele alırken, belirli bir davranış örüntüsüyle o davranışa etki eden bağlamsal değişkenlerin değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Bu işlem de davranışın işlevsel analizi olarak tanımlanmaktadır. Davranışın işlevsel analizi ile birlikte davranışın gerçekleştiği ortam incelenmekte, böylece davranışın ortaya çıkmasına sebep olan öncüller ve davranışın tekrar edilip edilmeyeceğini belirleyen sonuçlar üzerinde durulmakta ve aralarındaki ilişkilerin de açığa çıkarılması amaçlanmaktadır (Westrup, 2014).

2.1.1.4.4. Psikolojik esneklik

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin en kapsayıcı ve önemli öğelerinden birinin psikolojik esneklik olduğu belirtilmektedir. Steven Hayes, Kirk Strosahl ve Kelly Wilson, literatürün de temel taşlarından birini oluşturan kitaplarında, psikolojik esnekliği, insanoğlunun, içinde bulunduğu ân ile, savunma ihtiyacı hissetmeden, olduğu gibi ve tam bir bilinçlilikle temasa geçebilmesi ve belirli değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürebilmesi veya gerektiğinde bu yönde davranışlarını değiştirebilmesi şeklinde tanımlamaktadır (1999: 96-97). Diğer bir

ifade ile psikolojik esneklik, hayata anlam ve zenginlik katarak yaşayabilme becerisi olarak kabul edilmektedir (Westrup, 2014).

Psikolojik esneklik, yeni çevrenin taleplerine yeni bir tarzda karşılık vererek davranabilme anlamına gelmektedir. Diğer bir deyişle de bazı bağlamlarda eski davranışları değiştirebilme ve diğer bazı bağlamlarda ise aynı davranışları sürdürebilmeyi içermektedir (Hayes ve diğerleri, 2004). İnsanlar değerleri yönünde harekete geçmeye başladıklarında oluşan bu yeni koşullara, gereklilikler ve zorluklara göre şekil alarak hareket edebiliyorlarsa psikolojik esnekliğe sahip oldukları söylenebilmektedir. Ancak aksine bireyler eski problemler karşısında benzer eski tepkileri ortaya koyuyor ve bunlar değerleri ile de uyum sağlamıyorsa, bu durum davranışlarının esnek olmadığını göstermektedir (Bach ve Moran, 2008).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde danışanların problemlerini çözmekten ziyade psikolojik esnekliklerini geliştirip kendi problem çözme kaynaklarıyla temas kurmaları sağlanmakta ve eğer bu becerileri yetersizse yeni problem çözme becerileri öğretilmektedir. Ancak hayatta sevilen birini kaybetmek, reddedilmenin acısını yaşamak, yaşlanmak, hastalık, sakatlanma gibi çözülmeyecek ya da onarılmayacak pek çok problem de bulunmaktadır. Bu gibi durumlarda KKT terapisti, danışana, bu yaşananları çözülmesi gereken bir problem olarak görmek yerine bilinçli farkındalık ve kabullenmeyle bu duygu ve düşüncelere psikolojik alan açılması gerektiğini ifade etmektedir (Harris, 2009).

Psikolojik esneklik tüm dikkatin şu ana odaklanıp yaşanan şeye yoğunlaşma ve değerler doğrultusunda da harekete geçme becerisi olarak tarif edilmektedir. Kabul ve Kararlılık terapisinin öncelikli hedefi de psikolojik esnekliği artırabilmektir. Bilinçliliği artırma, yaşanan tecrübelerle karşı açık olma ve değerlere göre hareket etme becerileri arttırıldıkça hayatta kaçınılmaz olarak karşılaşılan problemler ve zorluklarla da daha etkili bir şekilde yüzleşileceğinden, daha iyi bir yaşam sürülebileceği öngörülmektedir (Bolderston, 2013). Ayrıca değerlerin rehberlik etmesine izin verildiği ve değerler hayatın bir parçası haline getirildiği takdirde yaşamın bir anlam ve amacı olduğu hissini yaşanacağı ve yaşama gücünün de artmış olacağı düşünülmektedir (Harris, 2009).

2.1.1.5. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin İnsan Doğasına Bakışı

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin insan doğasına bakışını anlayabilmek için öncelikle, onun, insanın yaşadığı ızdırapları, sıkıntıları ve bunlar karşısındaki tepkilerini nasıl değerlendirdiğine bakmanın önemli olacağı düşünülmektedir. İnsanlar hayat içerisinde kaçınılmaz olarak pek çok acılar, hayal kırıklıkları, kayıplar ve başarısızlıklar yaşamaktadır. Hastalanmakta, yaralanmakta, yaşlanmaktadır ve doğası gereği kızgınlık, öfke, nefret, suçluluk, pişmanlık gibi acı veren pek çok duyguyu tekrar tekrar yaşayabilmektedir. Bununla birlikte insan zihni herhangi bir zamanda acıyı akla getirebilecek bir yapıdadır. Geçmişte yaşadığı üzüntü verici bir olayı hatırlayarak onun etkisine girebilmekte veya geleceğe dönük karamsar düşüncelere kapılabilmektedir. Ancak Kabul ve Kararlılık Terapisi, insanın, büyük bir acı ve ızdırap içindeyken bile bir anlam, amaç ve dayanma gücü bulmak için fırsatı olduğunu varsaymaktadır (Harris, 2009).

KKT'de insan doğasına bakışına ilişkin dikkat çekilen hususlardan birisi de insanların bir problemle karşılaştıkları zaman genellikle onu çözmeye, üstesinden gelme ve ondan kurtulma çabaları içine girme eğilimleridir. İnsanoğlu grip olduğunda, evini su bastığında, böcek ısırduğunda bunlarla baş edecek birtakım yöntemler kullanır ve sorunu çözüme kavuşturur. Nitekim dış dünyada oluşan tehdit unsurlarının, problemlerin üstesinden gelebilme, çözüm için stratejiler geliştirebilme becerisi insan türünün hayatta kalmasını sağlamaktadır. İnsan zihninin bu şekilde çalışmasının bir sonucu olarak, kişiler içsel tecrübeleri karşısında da “düzelt-onar-kurtul” mantığını kullanmaya çalışmaktadır fakat kişinin iç dünyasında yaşadıkları şeyler, dış dünyadakilerle pek benzerlik göstermemektedir. İnsan geçmişini de beraberinde getirerek ileriye doğru yürümektedir ve yaşadığı psikolojik acılar, içsel deneyimler de onun kişisel tarihinin bir parçasını oluşturmaktadır, dolayısıyla kurtulunması gereken şeyler değildir. KKT perspektifine göre bu deneyimler, yaşantılar, kişinin onları nasıl ele alacağını ve onları kabul ederek nasıl geleceğe yürüyeceğini keşfetmesi gereken şeyler anlamına gelmektedir (Hayes ve Smith, 2005).

İnsanoğlunun bu hayatta karşısına çıkan engellerin büyük bir kısmının dil yetisinden kaynaklandığı düşünülmektedir. İnsanoğlu değerlendirmekte, fikir yürütmekte, plan yapmakta, tepki göstermekte ve hüküm vermektedir. Gerçekleştirdiği bu eylemlerin ise insanın dil yetisinden ayrı olduğunu düşünmek mümkün görülmemektedir

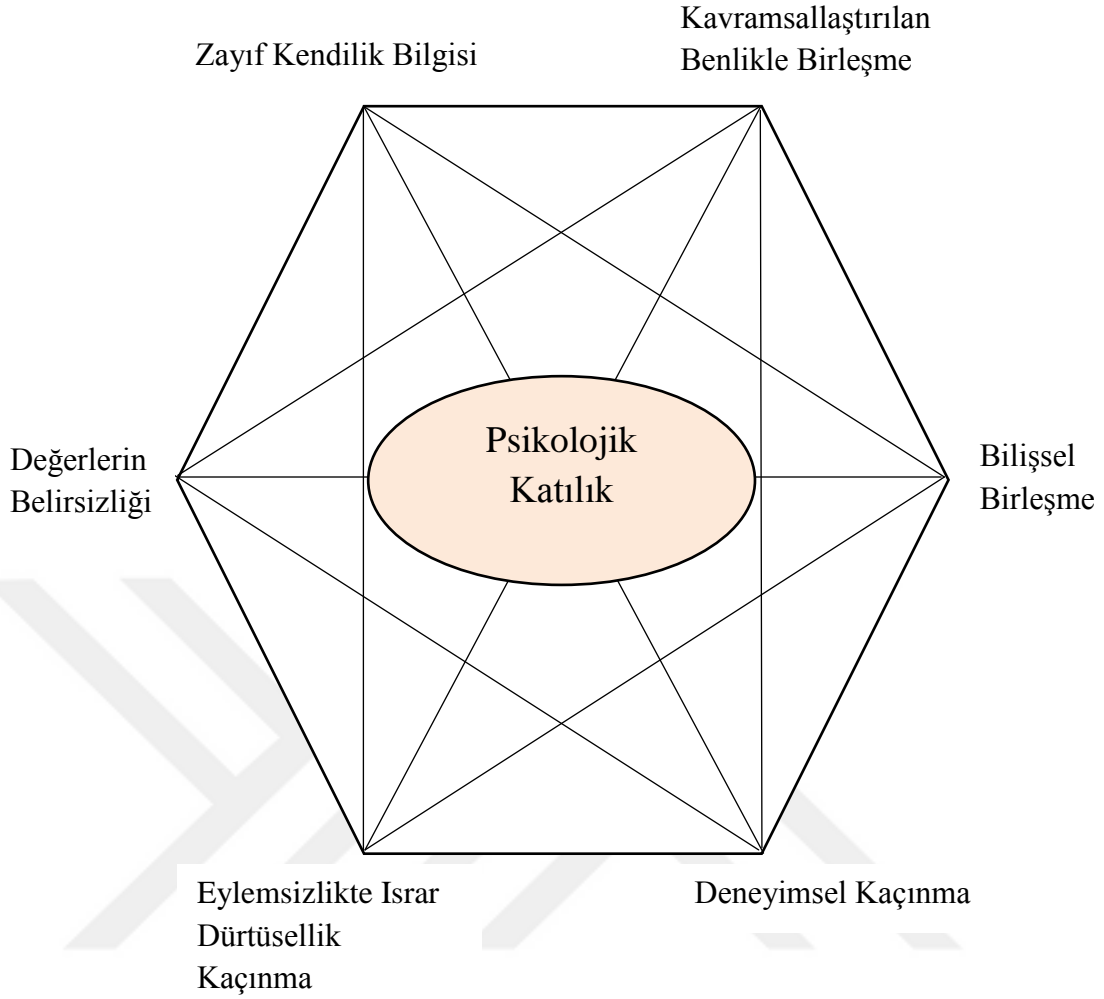
(Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004). İnsanların sözel olmayan bir olayı zihinlerinde canlandırmaları güç olduğundan tecrübe ettikleri şeyi sözel-sembolik işlemlerden geçirerek anlamlandırmaktadır. Ancak, geçmişte yapmış oldukları şeyler veya geçmişte kontrolleri dışında yaşamış oldukları şeyler dolayısıyla bugün sözel-sembolik bir anlamlandırma yapacakları zaman geçmiş referans olarak kendilerine fazlaca yüklenebildikleri belirtilmektedir. Dil yetisi yani yaşananları anlamlandırma, kategorize etme sonuç çıkarma ve öngöründe bulunma ihtiyacının bir nevi sonucu dolayısıyla insanlar yaşamamış olmayı istedikleri psikolojik, duygusal deneyimlerle mücadele etmeye başlamakta ve henüz yaşanmamış gelecekleri için de felaket senaryoları oluşturabilmektedir. Ân içinde yaşananları olduğu haliyle ele alarak değil de daha çok geçmiş referans olarak oluşturulan sözel yapılandırmaların temelinde eylem ve davranışlarda bulunmanın insanoğlunun doğal bir eğilimi ve düştüğü olası tuzaklardan biri olduğuna dikkat çekilmektedir. İlâveten, bu doğal yatkınlığın uç boyutlara ulaşması halinde pek çok problemin yaşanmasına zemin hazırladığının da altı çizilmektedir (Eifert ve Forsyth, 2005).

Yaşadığı içsel problemleri, psikolojik acıları dışsal sorunlar gibi görüp onlarla mücadele içine giren kişilerin aslında problemi daha da büyüttüğü, karmaşıklaştırdığı ve travmatize ettiği hususu KKT'nin kuramını temellendirdiği görüşlerinden birini oluşturmaktadır. Psikolojik problemlerine karşı koymak için uğraşıp duran ve bu sebeple hayatlarını askıya alan insanların ise yaşadıkları acıyı hafifletmeden veya yok etmeden hayata yeniden başlamayacaklarına inandıkları belirtilmektedir (Hayes ve Smith, 2005). Kabul ve Kararlılık Terapisi, en temelinde, türlü ızdıraplar çeken insanoğlunun daha iyi yani daha derin, dolu ve anlamlı bir hayat yaşamasına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, danışanların gerçekten ilgi duydukları şeylerle temas kurmaları ve önemsedikleri şeyleri yapmaları hususunda onları teşvik etmektedir. Terapide danışanların rahatsızlık duydukları duygu ve düşüncelerinden kurtulmaları ile değil onlara yeni, farklı ve esnek bakış açıları ile yeniden bakabilmelerinin öğretilmesi ile ilgilenilmektedir (Eifert ve Forsyth, 2005).

2.1.1.6. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Psikopatoloji Modeli

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni diğer pek çok terapiden ayıran en önemli nokta insanın yaşadığı ızdıraba yönelik yaklaşımıdır. Pek çok tedavi modeli ve terapi yaklaşımı, olumsuz değerlendirilen duygu ve düşünceleri, kurtulması gereken problemler olarak ele almaktadır. Buna karşın, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde istenmeyen duygu ve düşünceler terapinin öncelikli hedefi olarak görülmemektedir. Bilakis, rahatsızlık veren deneyimlerden, istenmeyen duygu ve düşüncelerden kurtulmaya çalışmanın arzu edilen hayatın yaşanması hususunda birey için engeller oluşturduğu kabul edilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2004). KKT'nin sıkıntı ve rahatsızlıklara ilişkin modelinde zorlu duygu ve düşünceler kurtulması gereken problemler olarak değil insan varoluşundaki kaçınılmaz haller olarak karşımıza çıkmaktadır. Hayat pek çok zorlu tecrübeyi barındırmaktadır. Bu acıdan kaçınmaya çalışmanın ise aslında, onu yok etmekten çok abartmaya, büyütmeye neden olduğuna vurgu yapılmaktadır (Hayes ve diğerleri, 1999). KKT, bireyin davranışı ve davranışın ortaya çıktığı bağlam üzerine odaklanmaktadır. Bu sebeple, terapide sunulan problem de bireyin geçmişteki ve mevcut hali, ortamı, şartları üzerinden değerlendirilmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi' nin vaka kavramsallaştırmaları geleneksel çizgiden ve mekanistik modellerden ayrılmaktadır. Dolayısıyla vakayı sadece A, B' ye B de C'ye yol açmaktadır şeklindeki çıkarımlar üzerinden ele almamaktadır. KKT' de vaka kavramsallaştırmalarının yapıldığı altıgen diyagram ile önemli psikolojik alanların davranışsal esnekliği sağlama noktasındaki karşılıklı ilişkisi ortaya konmaktadır. Diyagramdaki her bir alan birbiriyle ilişki içindedir ve psikolojik, davranışsal esnekliğin kazanılması için birbirlerinin rolünü kolaylaştırmaktadır. KKT terapisti bir problem durumunu gözlemleyip tekil bir sonuca ulaşacağı bir müdahale planı sunmamaktadır. Bu altıgen model üzerinden danışanın problem karşısındaki bugüne kadar işe yaramamış olan çözümleri değerlendirilmekte ve sınırlanan davranış repertuarına ilişkin farkındalık kazandırılmaktadır. Psikolojik esnekliğin kazanılmasında yardımcı olacak psikolojik alanların belirlenmesinin yanı sıra bu esnekliğin kazanılmasını zorlaştıracak alanlar da yani bir bakıma terapinin psikopatoloji yaklaşımı da yine altıgen model üzerinden tarif edilmektedir (Bach ve Moran, 2008).



Şekil 2. Kabul ve Kararlılık Terapisi Psikopatoloji Modeli (Hayes ve diğerleri,2006:6)

Kabul ve Kararlılık Terapisi, çeşitli psikolojik bozuklukları, duygu ve düşüncelerin davranış üzerindeki yoğun kontrolü ve değişen koşullara karşı duyarsız kalma ile karakterize eden bir önerme üzerinde temellendirilmektedir (Kingston, 2008). Hayes' e göre duygu ve düşünceleri yoğun bir şekilde kontrol altına alma çabaları, kalıcı, sürekli davranış kalıplarının oluşmasına ve koşullar değişse dahi kişinin bu kalıpların dışına çıkamamasına neden olmaktadır. (Hayes, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisi bakış açısına göre, insanların yaşadıkları sıkıntılar ve psikopatoloji, öncelikle ve baskın olarak, dilin, bilişsel birleşme ve deneyimsel kaçınma gibi iki temel alandaki davranış repertuarını sınırlandırıcı etkisinin sonucu oluşmaktadır. Bu iki süreç ise psikolojik katılık ile sonuçlanmaktadır. Psikolojik katılık, insanların davranışlarını lehlerine olacak şekilde düzenleyememeleri, değiştirme ihtiyacı olduğunda davranışlarını değiştiremeyip, devam ettirmek gerektiğinde ise sürdürememeleri ve

böylece elde etmek istedikleri sonuca ulaşamamalarını ifade etmektedir (Hayes ve diğerleri, 2004).

Deneyimsel kaçınma, kişinin yapmaya kalkıştığı takdirde psikolojik olarak zarar göreceğini düşündüğü birtakım öznel olaylardan, duygu, düşünce ve davranışlardan kaçınma teşebbüsleri anlamını taşımaktadır. Deneyimsel kaçınma genel itibari ile iki şekilde kendini göstermektedir. Bunlardan ilki baskı altına alma, diğeri ise durumsal kaçınmadır. Baskı altına alma, olumsuz yaşantı ile birlikte tecrübe edilen rahatsızlık verici düşünce, duygu, anı ve fiziksel algıları kontrol altına almaya veya onlardan kurtulmaya yönelik girişimleri ifade etmektedir. Örneğin, kumar bağımlısı bir kimse, evlilik çatışmalarının sonucunda yaşadığı suçluluk ve utancı bastırmak için alkol kullanımını arttırabilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2004).

Durumsal kaçınma ise rahatsızlık veren öznel deneyimlerin ortaya çıkabileceği düşünülen bağlamsal özellikleri değiştirme çabaları anlamına gelmektedir. Sosyal fobisi olan bir kimsenin rezil olma, kendini gülünç duruma düşürme kaygıları sebebiyle arkadaş buluşmalarına gitmemesi bu duruma örnek olarak gösterilebilmektedir. Ancak bu tip deneyimsel kaçınmaların, geniş yelpazedeki pek çok rahatsızlıkta daha kötü sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir (Hayes ve diğerleri, 1996).

İnsanlar genellikle davranışlarını ve onun doğuracağı sonuçları bazı kural şemaları üzerinden değerlendirmektedir. “A” yı yaparsam, “B” gibi hissederim ve bunun da sonucunda “C” olur gibi davranışları yönlendiren kurallar belirlenebilmektedir. Örneğin, bir öğrenci, okula gitmezsem kaygı da yaşamam, bu da benim için iyi olur gibi bir çıkarımda bulunabilmektedir. Ya da bir Obsesif Kompulsif Bozukluk hastası, elini belirli şekilde ve sayıda yıkayamadığı zaman hastalanacağı hatta bunu tüm ailesine bulaştıracığı ve her şeyin çok kötü sonuçlanacağı gibi bir çıkarım yapabilmektedir. Bu gibi kurallarında kendini güçlendirici özellikleri olduğu düşünülmektedir. Bir şeyi düşünmemek için uğraşmanın o şeyin daha çok düşünülmesine sebep olacağı belirtilmektedir. Kötü bir şey hissetmemek için kötü sonuçlardan kaçınmaya çalışmanın, aslında, şimdiki zamanı da etkilediği, içinde yaşanılan anda da kötü hislerin uyandırıldığı ve canlandırıldığına dikkat çekilmektedir. Öznel deneyimleri bastırmak için gerçekleştirilen bilinçli teşebbüslerin tam tersine bu deneyimlerin tekrarlanma sıklığını ve davranışsal

etkilerini arttıracığını ortaya koyan pek çok çalışmanın bulunduğu belirtilmektedir (Cioffi ve Holloway, 1993).

Deneyimsel kaçınma sürecinin, çoğunlukla, “iyi hissetme” kültürü tarafından pekiştirildiği ifade edilmektedir. Bu kültür, sağlıklı insanların, stres, depresyon, travmatik anılar gibi psikolojik acılar yaşamayacağı fikrini öne sürmektedir ve hiçbir olumsuz duygu, düşünce ve hissin olmayışını arzu edilen bir durum olarak sunmaktadır. Bu sebeple televizyonlar şovları, reklamlar ve diğer medya organları, mutsuzluktan, dertten, kederden, hüzünden kaçınma çözümleri için modeller sunmaktadır. Aslına bakılırsa, iyi hissetmek pek çok akıl sağlığı modelinin de temelini oluşturmaktadır. Bu modellerde rahatsızlıklar hatta bir diğer ifadeyle bozukluklar, belirli yapılardaki tecrübelerin, hislerin (öz eleştirel düşünceler ve hiçbir şey yapmak istememe gibi) varlığını temel alarak teşhis edilmektedir ve tedaviler de bu semptomları ortadan kaldırma, kişiyi sağlığına kavuşturma amacıyla düzenlenmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde psikolojik katılığa ve dolayısıyla psikopatolojiye sebep olduğu düşünülen durumlardan birisi de bilişsel birleşmedir. Bir kimsenin davranışları esnek değilse ve deneyimlediği şeylerin sonuçlarından çok sözel ifadelerden etkileniyorsa bilişsel birleşmeden, düşüncelerle birleşmeden söz edilebilmektedir. Bilişsel birleşme iki farklı maddenin bir kaptan eritilip kaynaştırılması örneği üzerinden açıklanmaya çalışılmaktadır ve bu süreçte de çevresel olaylarla sözel sembollerin iç içe geçtiği ifade edilmektedir. İlişkisel Çerçeve Kuramı bakış açısı ile de bilişsel birleşme, ilişkisel bağlam, bağlamın işlevinden göreceli olarak daha çok davranışa yön verdiği zaman gerçekleşmektedir. Diğer bir ifadeyle bireylerin davranışlarına hayatta doğrudan deneyimledikleri şeylerden ziyade düşüncelerinin sözel içerikleri rehberlik ediyorsa birleşmeden bahsedilmektedir. Birleşmenin yapıldığı içeriğe tepki vermek ise anlatılan olaydan çok olayın tarifine tepki vermeye benzemektedir (Bach ve Moran, 2008).

Bilişsel birleşme, insanların yaşanan olaylarla, doğrudan işlevlerinden ziyade sözel olarak atfedilen işlevleri üzerinden etkileşimde bulunma eğilimlerini ifade etmektedir. Olay ve kişinin o olaya ilişkin düşüncesi bazen ayrılmaz bir şekilde birleşmektedir ve kişi bunun aslında olaya ilişkin kendi yorumlaması olduğunu fark edememektedir. Örneğin kişi geleceğe yönelik endişelerini, kaygılarını kendi atıfları ve yorumları olarak görmemekte, gerçekleşecek olan şeylermiş gibi kabul

etmektedir. “Hayatın hiçbir anlamı yok” düşüncesi kişinin sözel değerlendirmelerinden ziyade yaşanan hayatın niteliğinin bir sonucu olarak görülmektedir. Sözel ilişkilendirmeler özü itibari ile olaylarla temasımızı yeniden şekillendirmektedir çünkü bu sayede kurulan sözel bağlantının sürdürülmesi sağlanmaktadır. Örneğin, “hayatın hiçbir anlamı yok” düşüncesi temelinde hareket edildiği zaman gerçekten de yakın ve destekleyici ilişkilerin yaşanmadığı, canlılığın olmadığı bir hayat oluşmaya ve bu düşünceyi doğrulayacak nitelikte olaylar yaşanmaya başlanacaktır (Hayes ve diğerleri, 2004).

İlişkisel bağlamın gerçekliğinin davranış üzerinde etkili olduğu zamanlarda bilişsel birleşme insan yaşamında daha önemli bir rol oynamaktadır. Bir kimse kötü olarak değerlendirdiği bir olay yaşadığı zaman olayla ilgili değerlendirmelerini “Ben kötü biriyim” düşüncesi ile kendi benliğine yansıtılabilmektedir. Bu ilişki koşullanma yoluyla “kötü” olduğu öğrenilen utanç, depresyon, suçluluk gibi bireyin uzak durmak istediği tepkilerin oluşmasına ya da hatırlanmasına neden olmaktadır. Bireyin “kötü biriyim” önermesi ile birleşmesi üzüntü, keyifsizlik gibi duygu durumlarının yaşanmasına yol açmakta, bu da bireyin değerlerine uygun eylemlerde bulunmasını zorlaştırmaktadır. Daha yalın bir ifadeyle, birey kendisine sıklıkla “ben kötü birisiyim” telkininde bulunursa ve bu düşünceye gerçekten inanır yani bu düşünceyle birleşirse duygu durumu da bundan etkilenerek kötüleşecektir, bu sebeple birey de hayatını daha anlamlı kılacak fırsatları gözden kaçıracaktır (Hayes ve diğerleri, 2006). Bunlara ek olarak, bilişsel birleşme ile ilgili KKT vaka kavramsallaştırmalarında üzerinde önemle durulan bir nokta daha bulunmaktadır. Birey bir düşünce ile birleştiği zaman o düşünceyi ortaya çıkaracak olay ve benzer olumsuz düşüncelerden de kaçınmaya çalışmaktadır. “Korkak biriyim” düşüncesi ile birleşen bir kimse zamanla bu düşünceyi düşünmekten de kaçınmak istemektedir. Böylece kendisi için aslında değerli olan alanlardan bu düşünceden kaçınmak adına uzak durabilmekte, böylece davranış esnekliğini kaybetmektedir (Bach ve Moran, 2008).

Birleşme ve kaçınma şimdi ve burada deneyimlerimizle bağlantımızı koparmaktadır. Pek çok insan, şu anda yaşananlar ve mevcut davranışlarından çok geçmişte yaşadıkları ve henüz yaşamadıkları geleceğe dair tasavvurlara odaklanmaktadır. Geçmişte yaşadıklarını ve aslında henüz yaşamadıklarını bugünlerine taşımaktadır. Dolayısıyla bu süreçte şimdi ve burada yaşanan deneyimi kaçırmaktadır (Harris,

2009). İnsan zihni hayatta kalabilmek için dışarıdan gelecek tehlikeleri fark etmekte ve bunlara yönelik planlar geliştirmektedir. Ancak aynı süreç öznel yaşantıya, bireyin kendi içinde fark ettiği tehlikelere uygulanmaya çalışıldığında problemler oluşturabilmektedir. Bu çerçeveden bakıldığında zihnin şu andan çok geçmiş ve geleceğe dair söylemlerde bulunduğu ve bu söylemlerin de çoğunlukla negatif içerikli olduğu görülmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006).

Şu anla temas etmekten kaçınma bazen acı tecrübelerden kaçınma amacıyla gerçekleşebilmektedir ancak bireyin doğal çevresi ile irtibatını azalttığı ve psikolojik katılığa yol açtığı için problem oluşturmaktadır. İnsanlar geçmişte yaşadıkları tatsız olayları tekrar yaşamamak adına ve belirsiz olan gelecekleri için endişe duymaktan bugünlerini kaçırabilmektedir. Şu anda olmaktan kaçınmanın klinik anlamda en belirgin örneği ise bireyin fiziksel olarak burada olduğu ancak psikolojik anlamda olmadığı disosiyasyondur (Hayes ve diğerleri, 2013).

Yaşanan anla temas kurma hem dış dünyayı hem de iç dünyayı kapsamaktadır. Eğer içsel psikolojik dünyayla bağlantıyı koparırsak, duygu ve düşüncelere ait bilgileri göz ardı edersek, kendilik bilgisi de eksik kalmış olacaktır. Kendilik bilgisi olmadan da davranışı değiştirmede uyumlu yollar bulmak oldukça zorlaşmaktadır (Harris, 2009).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde danışanların kendilerini amaçsız hissetmeleri ya da monotonluktan yakınmaları, kendilerine rehberlik edecek ilkelerinin olmadığına ya da onlarla temas kurmakta sıkıntı yaşadıklarına dair terapistin fikir vermektedir. Davranışlar genellikle hoş olmayan öznel deneyimlerden kaçınmak üzere ve birleşilen düşüncelerin yönlendirmesiyle gerçekleşmektedir. Böylece değerler de bir bakıma yok sayılmış olmakta ve unutulmaktadır (Hayes, vd., 2006). Danışanlar da bazen değerlerinin ne olduğundan emin olmadıklarını ifade etmekte ve davranışlarının aslında farkında olmadıkları ve netleştirmedikleri değer sisteminin yöneliminde olduğunu anlayamamaktadır. Ancak bireylerin değerlerinin farkına varması, onları tanımlayabilmesi, belirginleştirebilmesi ve şu ana da taşıyabilmesinin hem tedaviye olan istekliliğin artması hem de harekete geçme konusunda teşvik edici olacağının altı çizilmektedir (Bolderston, 2013).

Değerlerin netleştirilmesi hususunda birtakım sorunlarla karşılaşılabilir. Bunlardan biri bireyin benimsediğini söylediği değerlerle şu anki davranışlarının

birbiriyle çelişiyor olmasıdır. Bu bağlamda terapide bireyin gerçekten önemseydiği şeyleri açık bir şekilde belirlemesi ve buna uygun şekilde yeni davranışlarda bulunması için çalışılmaktadır. Değerlerle ilgili çalışırken yaşanan bir diğer sorun ise bireylerin kendileri için anlamlı olan değerlerin diğerleri tarafından saçma bulunacağı, küçümsenebileceği endişesinin yaşanmasıdır. Bu sebeple danışanlar bazen değerlerini ifade etmekten çekinebilmektedir (Bach ve Moran, 2008). Üzerinde durulması gereken bir diğer nokta ise şu ana kadar kendileri için neyin anlam ifade ettiğini, neye değer verdiklerini ve neyin hayalini kurduklarını hiç sorgulamamış olmalarıdır. Terapide değerlerin ele alınması bireylerin hayatlarını zenginleştirecek anlamlar bulabilmelerine, davranışlarına yön verecek ilkeler edinmelerine katkı sağlaması bakımından da oldukça önemlidir. KKT’de amaç davranışları birleşme ve kaçınmanın etkisinden ziyade değerlerin etkisi altına almaktır. Ancak değerler de birleşme olmadan ele alınmalıdır, aksi takdirde onlar da sabit kurallar haline gelebilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2013).

Uyum sağlama, bir kişinin, bir düşüncenin peşinden gitme esasen insan yaşamındaki işlevsel davranışlardandır. Ancak pek çok şeyde olduğu gibi bu davranışlar da yoğun ve katı bir şekilde gerçekleştirilir, sonuçları itibariyle de bireyi değerlerinden uzaklaştırırsa problem haline de gelebilmektedir. Yoğun bir şekilde uyum sağlamaya çalışma ve itaat etme, değerlerinden feragat etme pahasına diğerlerini memnun etme adına yapılıyorsa psikolojik katılığı arttıracak ve problem oluşturacaktır. Burada vurgulanması gereken itaat etmenin patolojik bir davranış olmadığı ancak bireyi değer yönelimli hedeflerinden uzaklaştırdığı ve davranışlarını kısıtladığı ölçüde sorun haline geleceğidir. Özellikle ergenlik döneminde gençlerin sigara, alkol ve maddeyi denemelerinin akran baskısı, gruba kabul edilme ve uyum sağlama adına yapıldığı görülmektedir (Bach ve Moran, 2008).

Bireyin davranışları çoğunlukla kendi kendine koymuş olduğu kurallar tarafından caydırıcı uyarandan uzaklaşmasına, kaçmasına neden oluyorsa ve bu kaçınma davranışı değer temelli eylemlerine zarar veriyorsa bireyin zarardan kaçınmaya çalıştığı söylenebilmektedir. Örneğin; derslerde “yanlış bir şey söyleyip kendimi rezil edemem” düşüncesi ile o kaygıyı yaşamamak adına hiçbir şekilde soruları cevaplamayan ve söz hakkı almayan bir öğrenci kendini sınırlamakta ve zamanla sınıf içerisinde de izole olmaktadır. Böylece birey kendince koyduğu kural ile dünyasını düzenlemektedir. Ancak birey aynı zamanda derslerinde başarılı olma,

sınıf içinde aktif olma gibi değerlere de sahip ise bu kaçınma davranışı uzun vadede daha büyük sıkıntılara neden olabilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2013).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin psikopatoloji yaklaşımını gösteren şemada yer alan bir diğer alan ise kavramsallaştırılan benliğe bağlanmadır. Kavramsallaştırılan benlik bireyin kendisini tanımlamak, tarif etmek için kullandığı sözel içeriği ifade etmektedir. Herkesin kim olduğuna dair bir hikâyesi vardır. Bu hikâye karmaşık ve çok katmanlıdır. İsim, yaş, cinsiyet, kültürel yapı, medeni durum, meslek gibi nesnel verileri içerdiği gibi rollerle, ilişkilerle, güçlü ve zayıf yanlarla, sevilen ve sevilmeyen şeylerle, umutlar, hayaller ve beklentilerle ilgili tanımlamaları ve değerlendirmeleri de içermektedir. Bu hikâyeyi kaygı duymadan ele aldığımızda, kim olduğunuz ve bu hayattan ne istediğinize ilişkin benlik algısı sunacaktır. Ancak bu hikâyeyle kendiniz birleştirmeniz yani kendinizi bu hikâye olarak görmeye başlamanız, tüm problemlerin kaynağını oluşturacaktır (Harris, 2009).

İnsanların kendilerine ilişkin “26 yaşındayım, Arnavutum”, “Edebiyat öğretmeniyim, aynı zamanda ebru sanatçısıyım” veya “Ailesine yeterince zaman ayıramayan kötü bir babayım” gibi ifadeler kavramsallaştırdığımız benliğimize ilişkin örneklerdir. İfadelerden bazıları bireyin kalıcı özelliklerini yansıtırken bazıları ise ilgi alanlarını ya da geçici bir süreliğine sahip oldukları, değişebilecek özelliklerini yansıtmaktadır. Bununla birlikte insanlar bazen de şu an için deneyimledikleri şeyi benliklerine atfedebilmektedir. Örneğin şu an için canı sıkılan veya bir şeye üzülen bir kimse “çok mutsuz biriyim” dediği zaman şu anda deneyimlediği şeyi kavramsallaştırılan benliğiyle özdeşleştirmiş olmakta, bir diğer açıdan da kavramsallaştırmış benliği ile birleşmiş olmaktadır (Bach ve Moran, 2008). Pozitif öz-tanımlamara bağlanmanın da problemlere yol açabileceğine dikkat çekilmektedir. Örneğin “ben güçlü ve bağımsız biriyim” düşüncesi ile kendini birleştiren bir birey çok yüksek bir özsaygıya sahip olacaktır. Ancak gerçek anlamda yardıma ihtiyaç duyduğunda bu birleşmeden dolayı yardım istemek ona zor gelecektir (Harris, 2009).

Kavramsallaştırılan benlik günlük yaşam içerisinde bireyin “Adın ne?, Nerede yaşıyorsun? Neler yapmaktan hoşlanırsın?” gibi sorulara cevaplar vermesine ve böylece sözel olarak sosyal topluma katılabilmesine imkân sağlaması bakımından oldukça faydalıdır. Kavramsallaştırılan benliğin kendisi problem oluşturmamaktadır, asıl problem kavramsallaştırılan benliğe bağlanarak psikolojik esnekliğin kaybedilmesidir. Birey kavramsallaştırılan benliğine bağlandığı zaman artık

geçerliliğini kaybetmiş olan tanımlamalara bile sıkıca tutunmakta, böylece sıkıntısını daha da arttırmakta ve davranışları da faydasız hale gelmeye başlamaktadır (Hayes ve diğerleri, 2013).

Psikopatolojiye neden olduğu düşünülen bir diğer husus olan eylemsizlikte ısrarcı olma, dürtüsellik ve kaçınma, insanları yardım almaya yönelten ve hem danışan hem de diğerleri tarafından açıkça gözlemlenebilen problem alanlarını oluşturmaktadır. Faydasız eylemler olarak da ifade edilen bu davranışlar, kişiyi bilinçli farkındalıktan ve değer yönelimli bir yaşamdan uzaklaştırmakta, hayatı dolu dolu yaşamaya, zenginleştirmeye katkı sağlamadığı gibi aksine daha da çıkmaza sokmakta ve hayatı zorlaştırmaktadır. Bu eylemler bilinçli, amaca yönelik, üzerinde düşünülmüş eylemler olmaktan çok dürtüsel, tepkisel ve otomatikleşmiş eylemlerdir. Diğerlerden çok deneyimsel kaçınma motivasyonu ile gerçekleşmektedir. Ancak yaşam kalitesini arttırmak için hareketsizlik ve erteleme değil etkili bir şekilde harekete geçme gerekmektedir (Harris, 2009). Bu bağlamda KKT vaka kavramsallaştırmalarında da danışanların neyi çok az veya çok fazla yaptıkları, uygun olmayan davranışları ve deneyimsel kaçınma başlığı altında neler yaptıkları anlaşılmaya çalışılmaktadır. Ancak terapide hedeflenen danışanın mevcut davranışlarını ortadan kaldırmaya çalışmaktan ziyade onun bu konuda öncelikle farkındalık yaşamasını sağlamak ve davranışlarında değişiklikler yapıp, esneklik geliştirmesine yardım etmektir (Bach ve Moran, 2008).

2.1.1.7. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Müdahale Yöntemleri

Kabul ve Kararlılık Terapisi, hem kabul ve bilinçli farkındalık süreçlerini hem de kararlılık ve davranışsal değişim süreçlerini kullanarak kişinin psikolojik esnekliğini geliştirmesine yardımcı olmayı amaçlayan bir terapi yaklaşımıdır. KKT, belirli bir protokole bağlı olan ve sınırlı terapötik stratejiler kullanan bir yaklaşım değildir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, ayrışma, kabul, benliğe ilişkin aşkın algının oluşması, ânda olma, bilinçli farkındalık, değerlerin seçimi ve bu değerlerle ilişkili pek çok kararlı eylem örüntülerinin inşa edilmesi gibi temel alanlarla tutarlılık gösteren pek çok stratejiyi içeren bir müdahale programıdır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009). Dolayısıyla, belirli bir problem sahası üzerine bile çeşitli sayıda KKT protokolünün oluşturulmasının mümkün olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte KKT, terapi

tekniklerini oluştururken geleneksel davranışçı terapi, bilişsel davranışçı terapi, deneyimsel terapi, gestalt terapi ve geleneksel akıl sağlığı paradigmasından farklı olarak Zen Budizm felsefesinden yararlanmaktadır (Strosahl ve diğerleri, 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde insan zihninin doğası gereği acıdan kaçınmaya, kurtulmaya çalıştığı belirtilmektedir. Acı hem soyut hem de somut anlamda insanın canını yakmaktadır. Ancak aynı zamanda insanı istediği hayatı yaşamasından da alıkoyabilmektedir ki bu da aslında insan için diğer bir acı kaynağını oluşturmaktadır (Hayes ve diğerleri, 1999). Kişi acıyı tekrar yaşamamak için normalde yaptığı şeylerden uzaklaşmaya başlayabilmekte ve günlük yaşantısını sınırlandırabilmektedir. Örneğin, arkadaşları arasında küçük duruma düşen biri önceleri sınıf içerisindeki katılımını azaltmakta, içine kapanmakta, sonraları ise okula gitmeyi istemeyebilmektedir. KKT'nin bu noktadaki bakış açısı kişinin acıdan kaçınmaya onunla mücadele etmeyi, ondan kurtulmayı bırakması yönündedir, fakat bu hiçbir şey yapmayıp acı içinde yaşamak anlamını da taşımamaktadır (Hayes, 2004). KKT öncelikle yaşadığı bu tecrübenin kişide hangi duygu, düşünceleri uyandırdığına bakmakta, sonrasında kişinin rahatsızlık veren bu duygu ve düşüncelerle nasıl mücadele ettiğini ele almaktadır. Kişinin kullandığı yöntemlerin kısa ve uzun vadedeki sonuçlarını görmesine yardımcı olunmaktadır. Sonrasında eğer bu acı yaşanmamış olsaydı nasıl bir hayat sürmek isteyeceği, kendisi için hayatta değerli, anlamlı olan şeylerin neler olduğu üzerinde durulmaktadır. Böylece kişinin odak noktası yaşadığı sıkıntılardan yaşamak istediği zengin, anlamlı hayatın ne olduğuna ve bunun için ne gibi adımlar atmasına gerektiğine yöneltilmektedir. Ancak elbette tüm bu süreçte kişiyi zorlayan engellerin ortaya çıktığına da dikkat çekilmektedir. KKT terapi süresince çeşitli müdahale yöntemleri ve teknikleri ile kişinin kendisi için anlamlı, değerli olan hayatı yaşayabilmesi için adımlar atabilmesine rehberlik etmektedir (Hayes ve Smith, 2005).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, insanın psikolojik problemlerini genel olarak bilişsel birleşme ve deneyimsel kaçınmanın neden olduğu psikolojik esneklik problemleri olarak gören işlevsel bağlamsal terapi yaklaşımı ve ilişkisel çerçeve kuramına dayanmaktadır (Westrup, 2014). Terapötik süreçte ya doğrudan danışanların terapiye getirdikleri problemler üzerinden ya da dolaylı bir şekilde yapılan konuşmalar yoluyla bireylerin kabullenme, ayrışma, kendilik algısına ilişkin farkındalık kazanma, şu anla temas edebilme, değerler ve bu değerler doğrultusunda oluşturulan

hedeflerle birlikte harekete geçebilme becerilerini deneyimlemeleri ve böylece psikolojik esneklik kazanmaları amaçlanmaktadır (Hayes, 2006). Bu sebeple, KKT’de, terapi süreci sonunda, semptomların azalması değil, danışanın değerleri doğrultusunda belirlediği hedeflere ulaşabilmek için davranışlarını sürdürebilmesi veya değiştirebilmesini ifade eden psikolojik esnekliğin oluşması beklenmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, asıl problemin danışanları kendilerine rahatsızlık veren duygu, düşünce, his ve öznel yaşantılarından kaçınmalarını, kurtulmaya çalışmalarını ifade eden deneyimsel kaçınma olduğu fikrini esas almaktadır. Dolayısıyla yaşanan olumsuz bir şeyin oluşturduğu rahatsızlığı kontrol etmeye çalışmanın çözüm sağlamaktan çok daha fazla problem oluşturduğuna vurgu yapılmaktadır. Bu bağlamda, Kabul ve Kararlılık Terapisinde, deneyimsel alıştırmalar, değerleri netleştirmeye yönelik çalışmalar yapılarak, metaforlar ve çeşitli farkındalık teknikleri kullanılarak, danışanların kontrol etmeye yönelik çabalarının faydasız olduğunu deneyimlemelerine ve kontrol etmeye çalıştıkları şeylere ilişkin esneklik kazanmalarına yardımcı olunmaktadır (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001).

Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde kullanılan müdahale yöntemlerini, terapinin altı temel bileşeni üzerinden örneklendirerek anlatmaya çalışmanın daha faydalı olabileceği düşünülmektedir. Terapi süreci oluşturulurken bu değişim evrelerinin hangisiyle terapiye başlanacağını belirten kesin bir protokol bulunmamaktadır. Dolayısıyla, terapist, danışanın hikayesine ve kurulan ilişkiye bağlı olarak, bazen getirilen problem üzerinden bilişsel ayrışma ve kabulü çalışarak, bazen de danışanın değerlerini netleştirmesine yardımcı olarak terapiyi başlatabilmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisinde bilişsel ayrışma teknikleri ile düşüncelerin tek gerçek olarak görülmesinden ziyade sadece düşünceler olarak ele alınabilmesi amaçlanmaktadır. Bilişsel ayrışma süreci ile danışanların problem oluşturan düşüncelerini, içerik olarak aynı kalsalar da işlevleri zayıflatılarak, yeni bir bağlamda tecrübe etmelerine yardımcı olunmaktadır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009). Danışanların ilişkisel çerçevelendirmelerinin ürünü olan otomatik düşünceleri, yaşadıkları ile ilgili gerekçeleri, hayat hikâyelerine ilişkin düşünceleri gibi aslında kişiye rahatsızlık veren düşüncelerin olumsuz etkilerinin dil ve anlam üzerine yapılan alıştırmalarla azaltılması amaçlanmaktadır. Bu amaçla danışanların iç seslerine, zihinlerine kulak vermeleri istenmekte ve kendileri, çevrelerinde ilişkili oldukları diğerleri ya da yaşadıkları ile ilgili düşünceleri, yorumları, kurdukları cümleler ele

alınmaktadır. Ayrışma sürecinin ilk aşamasında çoğunlukla danışanlara “bununla ilgili zihnin sana neler söylüyor?” sorusu sorulmakta ve danışanın kendisi ile ilgili yargıları, eleştirileri ve atıfları gözlemlenmektedir (Zettle, 2007).

İkinci aşamada ise dil üzerine yapılan alıştırmalarla söze dökülen düşüncelerin kişide uyandırdığı hislerin etkisi azaltılmaya çalışılmaktadır. Bu bağlamda yapılan alıştırmalardan bazılarında kişi için önemli olan bazı cümleler, kelimeler art arda tekrar edilmekte ve böylece bu sözlerin anlamlarının etkisi hafifletilip sadece birer ses olarak kalmaları üzerine çalışılmaktadır (Hayes ve diğerleri, 1999). Benzer bir şekilde yapılan başka bir alıştırmada ise danışanların kendileri ile ilgili olumsuz bir değerlendirmelerini dile getirirken kurdukları cümleyi farklı şekillerde seslendirerek söylemeleri istenmektedir. Bu şekilde yine sözün olumsuz bağlantılarının zayıflatılmasına yardımcı olunmaktadır (Zettle, 2007).

Danışanlarla kabul üzerine çalışırken ise öncelikle onların bugüne kadar yaşadıkları sıkıntılar karşısında nasıl bir tavır sergiledikleri, ne tür tepkiler verdikleri ele alınmaktadır. Daha sonra danışanla bugüne kadar deneyimlediği bu tepkilerin ne gibi sonuçları olduğu, kısa ve uzun vadedeki işlevlikleri üzerinde durulmaktadır. Dolayısıyla kabulün kavranabilmesi için yaratıcı umutsuzluk ve deneyimsel kaçınmanın anlaşılması gerekmektedir (O’Brien, Larson ve Murrell, 2008).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin diğer temel bileşenlerinde olduğu gibi kabul anlatılırken de belirli metaforlar ve yaşantısal egzersizler kullanılmaktadır. Örneğin bu bağlamda ele alınan metaforlardan birinde danışanların büyük bir canavarla halat çekme oyunu oynadıklarını hayal etmeleri istenmektedir. Burada canavar, danışanların olumsuz düşüncelerini, onlara rahatsızlık veren duygularını ve yaşantılarını temsil etmektedir. Canavar karşısında sürekli olarak kontrolü elde tutmaya çalışmanın ve onunla mücadele etmenin aslında bir çözüm getirmediği hatta kişiyi daha çok yorduğu, umutsuzluğa sevk ettiği ve işlevselliğini de kısıtladığı fark ettirilmeye çalışılmaktadır. Diğer bir ifadeyle, bu metafor ile canavarla oynanan oyunda ipi bırakmak yani kişinin duygu, düşünce ve anılarını oldukları gibi kabul etmek yerine onları kontrol etmeye veya onlardan kaçınmaya çalışmasının aslında durumu daha da çıkmaza soktuğunun, onların daha da kaçınılmaz olarak algılanmasına sebep olduğunun anlaşılmasına yardımcı olunmaktadır (Hayes ve diğerleri, 1999).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel bileşenlerinden bir diğeri olan şü ânla temas etme, aslında terapinin her evresine katkı sağlayan bir unsurdur. Dolayısıyla, bu bağlamda uygulanan egzersizler terapiye en başından itibaren eşlik edebilmektedir (Harris, 2009). Terapi esnasında şü ânla temas etme ve bilinçli farkındalık uygulamalarına geçmeden önce danışanlara ne gibi faydaları olacağından da bahsedilerek kavram tanıtılmaktadır. Bu amaçla ilk olarak bilinçli farkındalık egzersizlerinin, kişinin beden, zihin, duyular gibi benliğin çeşitli yönlerine ilişkin gözlem yapabilme pratiğı sağladığından bahsedilmektedir. İkinci olarak bu alıştırmalarla zamanın çoğunda zihnin nelerle meşgul olduğuna ilişkin bir farkındalık sağlanacağı da belirtilmektedir (Walser ve Westrup, 2007).

Bilinçli farkındalık egzersizleri genellikle nefes, beden üzerinde odaklanması veya belirli bir durumun zihinde canlandırılması şeklinde gerçekleşmektedir. Egzersize başlamadan önce danışana egzersiz sırasında dikkatini dağıtacak, onu egzersizden koparacak düşünceler gelebileceğı hatırlatılmaktadır. Bu şekilde düşünceler olduğunda onları kabul etmesi, ne tip düşünceler olduğunu fark etmesi istenmekte ve tekrar dikkatini egzersize vermesi söylenmektedir. Şü anla temas etme üzerine literatürde de en çok örnek verilen egzersizlerden biri farkındalıkla kuru üzüm yeme egzersizidir. Bu egzersizde danışandan öncelikle daha önce hiç üzüm görmemiş gibi onu eline alması, kıvamını, yapısını incelemesi, kokusunu fark etmesi, sonrasında ağzına atması, biraz ısırması ve nasıl bir his oluştuğuna dikkat etmesi, yapışkanlığını ve tadın nasıl yoğunlaştığının farkına varması istenmektedir. Böylece danışan tüm dikkatini o anda yaşadığı, deneyimlediğı şeye vermiş olmanın farkındalığını yaşama imkânı bulmaktadır. Yine bu amaçla uygulanan nefes farkındalığı egzersizleri de terapide oldukça kullanılan ve önemli görülen egzersizlerdendir (Hayes ve diğeri, 1999).

Terapide bağlamsal kendilik üzerinde çalışılırken danışanların benlikleri ile temas edebilmelerine, bilinçlilik halinin sürekli olduğunun farkına varabilmelerine ve içsel tecrübelerinin de devamlı değişmekte olduğunu gözlemlemeleri ve kabullenmelerine yardımcı olunmaktadır (Walser ve Westrup, 2007). Bağlamsal kendiliğın/benliğın bir diğeri adı da gözlemleyen benliktir. Terapide bu kavram tanımlanmaya çalışırken sözel anlatımlarla birlikte egzersizlerle danışanların bunu deneyimlemelerinin sağlanmasının da oldukça etkili olduğu belirtilmektedir. İnsanlar çoğü zaman geçmiş hatıraları ile gelecek hayallerine dalarken şimdiki zamanı kaçırabilmektedir.

Terapide yapılan uygulamalarla danışanların hem şu ana ilişkin bilinçliliklerine dikkat çekilmekte hem de zamandan ve zaman içinde yaşadıkları duygu, düşüncelerinden bağımsız, tüm bunların ötesinde olan, gelip geçen, yaşanan şeyleri gözlemleyen benliklerini tanıma imkânı bulmalarına yardımcı olunmaktadır (Dahl, Wilson, Luciano ve Hayes, 2005).

Bu minvalde yapılan uygulamalardan bir tanesinde danışandan önce rahatlaması, içinde bulunduğu mekandaki uyaranlara, nefes alıp verişine, bedensel algılarına dikkat etmesi istenerek âna ilişkin farkındalığı sağlanmaktadır. Sonrasında sanki bir zaman yolculuğu yapılmışçasına danışanın farklı zamanlardaki tecrübelerini ve o anlardaki duygu, düşünce, hislerini hatırlaması istenmektedir. Örneğin bu sabah yaşadığı bir şeyi zihnine getirmesi ile başlanarak, geçen hafta, bir önceki kış ve çocukluğundan bir anı gibi terapistin söylediği zaman diliminde aklına ilk gelen hatırasını ve bu hatırayla birlikte o ânda yaşadıklarını hayal etmesi istenmektedir. Bunu yaparken neredeydin, kiminle birlikteydin, o an ne düşündün gibi yardımcı sorularla da hatıralarını daha net canlandırabilmesi için yardımcı olunmaktadır. Ayrıca uygulama boyunca bütün bunları gözlemleyen kişinin aynı kişi olduğuna vurgu yapılmaktadır. Son olarak ise aslında her hatırayı gözlemleyen benliğin aynı ve devamlı olduğu yani hem şu an hem de diğer tüm zamanlarda yaşanan anıların, hislerin farkına varan kişinin değişmediğinin altı çizilmektedir (Walser ve Westrup, 2007).

Kabul ve Kararlılık Terapisi modelinin ulaşmayı amaçladığı en önemli şeyin bilinçli, değerlerle uyumlu bir yaşam ya da bir diğer ifadeyle zengin, dolu ve anlamlı bir hayat yaşamak olduğu belirtilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006). Bu amaç KKT’de yapılan her şey de temel motivasyonu oluşturmaktadır. Dolayısıyla eğer bireye zengin, anlamlı bir hayat sunmayacaksa hiç bir danışandan acılarını kabul etmesi, ayrışmayı deneyimlemesi, zorlayıcı durumlara maruz kalması istenmemektedir. Değerlerle çalışmak bazen kaçınma ve birleşme süreçlerini tetikleyebilmektedir, dolayısıyla bazı danışanlar ayrışma ve kabullenme becerilerini geliştirmeden değerlerle ilgili derinlemesine bir çalışma yapamayabilmektedir. Diğer yandan bazı danışanlar ise değerleriyle bağlantı kurmadan önce terapi süresince yapılan çalışmalara katılma konusunda yeterince motive olamamaktadır (Harris, 2009).

Değerler bireyin davranışını şekillendiren kolektif amacı ortaya koymakta ve davranışların devamlılığını sağlamak için olumlu pekiştirici görevi üstlenmektedir.

Ancak neyin davranış için pekiştireç işlevi göreceği bireye ve bağlama göre değişebilmektedir, dolayısıyla KKT’de danışanlar geniş bir yelpazede değerlerini belirleme noktasında özgürdür. Bununla birlikte terapide aile ilişkileri, maneviyat, kariyer gibi temel alanlar sunularak danışana seçim yapabilmesi noktasında yardımcı da olunmaktadır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

Terapi esnasında danışanların değerlerini belirleyebilmeleri amacıyla birtakım egzersizler gerçekleştirilmektedir. Bu egzersizlerle birlikte pek çok danışan için muğlâk olan değerleri, yani daha açıklayıcı haliyle, nasıl bir hayat yaşamak istedikleri, hayatlarına hangi prensiplerin yön vereceği, hayatlarındaki hangi alanı daha fazla geliştirmek istedikleri, nasıl bir insan olmayı hayal ettikleri bağlamındaki şeyler de netlik kazanabilmektedir. Bu amaçla yapılan egzersizlerin birinde danışandan sekseninci doğum gününü kutladığını hayal etmesi istenmektedir. Doğum gününde kimlerin olacağı (henüz genç ise gelecekteki çocukları ya da kaybettiği yakınları dahil herkes olabilir), nerede kutlanacağı, hayatının o döneminin nasıl olduğu, ailesi, mesleği, o güne kadar yapmış olduğu şeyler gibi pek çok şeye ilişkin hayaller kurması istenmektedir. Diğer egzersizde olduğu gibi burada da doğum gününe gelen kişilerin içinden birkaçının (annesi-babası, eşi, çocukları ya da arkadaşları olabilir) danışanla ilgili üç beş cümlelik, onun nasıl biri olduğu, onlar için ne ifade ettiği ve hayatlarındaki rolüne dair konuşmalar yapacağını düşünmesi istenmektedir. Bu egzersizle amaçlanan danışanın idealindeki sekseninci yaşını, yani hayatını dilediği gibi yaşadığı takdirde nelerin olacağını, nasıl bir insan olmayı ve nasıl bir hayatının olmasını arzu ettiğini, onun için hayatı anlamlı kılan, zenginleştiren şeyleri, kısaca değerlerini açıklığa kavuşturabilmektir (Harris, 2009).

Danışanlar bazen kendileri için önemli ve anlamlı olan şeyleri ifade etmekte, onlara bir isim koymakta veya bir başlık belirlemede zorlanabilmektedir. Bu tür durumlarda yani değerlerin belirlenebilmesi ve netleştirilebilmesi aşamasında, danışana yardımcı olabilmek adına terapide birtakım çalışma kâğıtları da kullanılabilir. Bu çalışma kâğıtlarında hayatın içindeki belirli alanlar başlıklar halinde sunulmaktadır. Bu başlıklar genel olarak sağlık, ebeveynlik, maneviyat, iş, toplum-çevre, kişisel gelişim, serbest zaman, aile ilişkileri, yakın ilişkiler, sosyal ilişkiler ve benzeri şekilde sunulmaktadır. Sonrasında danışanlardan hayatın bu alanının onlar için ne derece önemli olduğuna, hayatın bu alanında neler yapmak, ne tür beceriler geliştirmek ve nasıl bir insan olmak istediklerine dair notlar almaları

istenmektedir. Düşünceler ve sözler yazıya döküldükten sonra kişilerin, hayatlarında neye daha çok anlam yüklediklerini ve neyi önemsediklerini, kendileri için değerli olan şeylere ne derece yakın olduklarını ya da onları ne kadar ihmal ettiklerini daha açık bir şekilde görebilecekleri düşünülmektedir (Pearson ve diğerleri, 2010).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin bir anlamda nihai hedefi olan, değerler doğrultusunda harekete geçme ve gerçekleştirilen eylemleri kararlılıkla sürdürme hususunda, aslında bu terapi modelinin de bir anlamda özetini yapan bir metafora daha başvurulmaktadır. Bu metaforda, danışan, bir otobüs şoförüne, danışanın değerleri ile uyumlu davranışlarda bulunmasını engelleyen duygu ve düşünceleri ise sorun çıkaran yolculara benzetilmektedir. Danışandan bir otobüs şoförü olduğunu ancak ne zaman gitmek istediği doğrultuda hareket etse yolcuların problem çıkarmaya başladığını, farklı bir yöne gitmesi için baskı oluşturduklarını, gürültü yaptıklarını, şikayetlendiklerini hayal etmesi istenmektedir. Bu senaryo içerisinde danışanlara nasıl bir çözüm bulabilecekleri sorulmaktadır. Bu aşamada danışanların genellikle otobüsü durdurup yolcuları susturmaya, ikna etmeye çalıştıkları ya da onlarla münakaşa ettikleri gözlenmektedir. Tam da bu noktada, danışanların, hayatlarına anlam katacağına inandıkları ve kendileri için önemli olan değerleri doğrultusunda davranışlarda bulunmaya başladıklarında da, aynı otobüsteki yolcular gibi, başaramayacağını, yaptıklarının boşuna uğraş olduğunu, işe yaramayacağını söyleyen engelleyici düşüncelerin ve rahatsızlık veren duyguların belirmeye başladığını fark etmesine yardımcı olunmaktadır. Kabullenme ve bilinçli farkındalık çalışmalarında üzerinde durulduğu gibi bu duygu ve düşüncelerle mücadele etmenin sorunu daha da büyüttüğüne, kişiyi gitmek istediği yoldan alıkoyduğuna ve bütün bunları fark edip kabul ederek, yolda olmanın keyfini çıkarmaya çalışmanın önemine dikkat çekilmektedir. İlaveten, danışanlara tek bir hayatları olduğu ve her anın geçici olduğu hatırlatılmakta, hayatlarını rahatsızlık veren, engelleyici duygu, düşünce, anıları ile mücadele ederek mi yoksa kendi belirledikleri değerleri ile uyumlu davranışlarda bulunarak mı geçirmek istedikleri konusunda seçim yapmaları gerektiği ve bu seçimlerin de hayat boyu devam edeceği ifade edilmektedir (Hayes ve diğerleri, 1999).

Değerlerle uyumlu davranışların hayata geçirilmesi ve bunların sürdürülebilir olmasında terapi sonrası verilen ödevlerin de katkısı olduğu düşünülmektedir. Örneğin, bu bağlamda, başlangıç olarak, danışanlardan haftalarının bir gününü

“değerli yaşama günü” olarak belirlemeleri istenebilmektedir. Bu gün içerisinde seçtikleri değer veya değerler doğrultusunda oluşturdukları hedeflerden bazılarını yerine getirmeleri beklenmektedir. Sağlıklı bir yaşam sürmek istediğini ve bunun kendisi için anlamlı olduğunu belirten bir danışan, o gün içerisinde normalden daha fazla su içebilmekte, sabah yürüyüşe çıkabilmekte ya da gün içerisinde zararlı yiyeceklerden uzak durabilmektedir. Bütün bunları yaparken tecrübe ettiklerini not alarak da seans içinde paylaşabilmektedir. Böylelikle, istediği gibi, hayatını zenginleştireceğini düşündüğü eylemlerde bulunarak bir gün geçirmenin nasıl olduğunu gözlemlene imkânı bulacağına ve bunun eylemlerini sürdürmesindeki motivasyonu arttıracığına inanılmaktadır (Walser ve Westrup, 2007).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde danışanların problemlerini çözmekten ziyade psikolojik esnekliklerini geliştirip kendi problem çözme kaynaklarıyla temas kurmaları sağlanmakta ve eğer bu becerileri yetersizse yeni problem çözme becerileri öğretilmektedir (Levin ve Hayes, 2009). Kabul ve Kararlılık Terapisi için belirtilmesi gereken en önemli şeylerden biri de bu modelin teknik temelli bir model değil süreç temelli bir model olduğudur. Dolayısıyla uygulanan teknikler, kullanılan alıştırmalar kullanılan sözcükler adapte edilebilmekte, danışanın ihtiyaçlarına, sürecin gerekliliklerine göre terapist tarafından modifiye edilebilmektedir. Hatta bu anlamda danışanın kendi gibi olması, yaratıcılığını kullanması, uygulayacağı alıştırmaların gerekliliğine önce kendisinin inanması oldukça önemsenmektedir (Harris, 2009).

2.1.1.8. Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde Terapötik İlişki ve Terapistin Rolü

Terapötik ilişkiden bahsedildiğinde, genellikle, danışanın terapistle olan bağını yani ona duyduğu güveni ve onunla birlikte çalışmaya istekliliğini anlama eğilimi bulunmaktadır. Nitekim terapötik ilişkinin niteliğini ölçmeyi amaçlayan araştırmalarda da yine danışana odaklanıldığı görülebilmektedir. Ancak bunun sınırlı bir bakış açısı olduğu ve terapötik ilişki değerlendirilirken terapist ve danışan aktörlerinin birlikte ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi de bu ilişkinin her iki tarafı ile de ilgilenen terapi yaklaşımlarından biridir. Etkili bir terapi gerçekleştirebilmek için başlangıçta iyi bir terapötik ilişkinin kurulabilmesi oldukça elzem görülmektedir. Bu, özellikle kişilerarası bir terapi modeli olan KKT için de söz konusudur (Dahl, Wilson, Luciano ve Hayes, 2005).

Üçüncü dalga davranış terapilerinin, önceki kuşaklara nazaran, danışan ve terapist arasındaki ilişki ve etkileşimin psikolojik değişim için kritik bir rol oynadığının daha çok bilincinde oldukları söylenebilmektedir (Hayes, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisine göre insanlar sözel canlılardır ve danışanların yaşadıkları sıkıntılarda önemli payı olan dilin karanlık yüzü aynı şekilde terapistleri de etkileyebilmektedir. Bu anlamda kimse ayrıcalıklı değildir ve benzer insani tecrübeler danışanlarla açık bir iletişimi mümkün kılabilen doğal bir empati düzeyini de oluşturmaktadır (Zettle, 2007).

KKT paradigmasında, terapötik ilişki ve işbirliği, terapistin danışanın seçtiği hedefler doğrultusunda terapiyi yönlendirmesine ve danışana destek olmasına izin veren bir yapıyı ifade etmektedir. Terapötik bağın kurulabilmesi için terapistin, tam anlamıyla nasıl yardım edebileceğini bilemese dahi, bir diğer insanın acısını hissetmeye, onunla empati kurmaya, hemhâl olmaya istekli olması gerekmektedir (Dahl ve diğerleri 2005). Böyle bir duruşun KKT'nin iyi bir şekilde uygulanmasındaki önemli faktörlerden biri olduğu belirtilmektedir ve aslında bunun KKT perspektifinden insanın yaşadığı ızdırapların özü anlaşıldığında doğal olarak ortaya çıkan bir hâl olduğuna da değinilmektedir. Danışanın dil ve deneyimsel kaçınmanın kalıpları arasında sıkışıp kaldığını gören bir terapistin kendi yaşadığı acıları oluşturan tuzakları ve dolayısıyla kendisini de gördüğü ifade edilmektedir (Eifert ve Forsyth, 2005).

Kabul ve Kararlılık Terapisi kişilerarası yakınlığın iki çekirdek bileşeni olduğunu öne sürmektedir. Bunlar duygusal kırılganlıklar ve kişisel değerlerdir. İnsanların kendilerine en yakın hissettikleri kişilerin de kendilerinin hassas yanlarını, korkularını, endişelerini ve aynı zamanda arzularını, önemsedikleri şeyleri anlayabilenlerin olduğunun altı çizilmektedir. Bu sebeple KKT'de danışanların beklentileri, umut ettikleri şeyler ve bu şeylerin gerçekleştirmekten onları alıkoyduğunu düşündükleri psikolojik engeller üzerinde durulmaktadır. Terapi süresince danışanla çalışılırken bu korkuların ve umut edilen şeylerin zihnin bir kenarında tutulmasının terapötik ilişkinin inşasına da katkı sağlayacağı belirtilmektedir (Dahl ve diğerleri, 2005).

Psikolojik problemlerin tedavisinde yaygın olarak medikal model benimsenmektedir. Bu modelde ise bazen tedaviye gelen danışanlar tabiri caizse birtakım “arızalara” ve “eksikliklere” sahip kişiler ve terapistler de tam anlamıyla sağlıklı ve yeterli kişiler

olarak görülebilmektedir (Westrup, 2014). Kabul ve Kararlılık Terapisi ise geleneksel psikopatoloji yaklaşımlarının temelinde yatan hasta-sağlıklı, yeterli-yetersiz kutuplaşmalarını yıkmaya çalışmaktadır. KKT perspektifine göre, insanoğlu benzer acıları yaşamakta ve sağlıklı veya hasta olsun benzer noktalarda sıkışıp kalabilmektedir (Dahl ve diğerleri, 2005). Dolayısıyla, terapistin danışanla iletişimde hassas ve eşitlikçi bir dil kullanması, insancıl bir tavır sergilemesi, yaşadığı sıkıntılarla ilgili olarak onu yargılamayan, eleştirmeyen ve kendini ondan üstün görmeyen bir tutumla yaklaşması gerektiği belirtilmektedir. Terapistin danışandan daha normal, bilgili ve üstün olduğuna dair en ufak bir imadan kaçınılması gerektiğinin alt çizilmektedir. KKT terapistin kendi yaptığı analizlerle ilgili danışanı ikna etmeye çalışmasına karşı çıkmakta, bunun sadece birtakım düşünce kalıplarıyla diğerlerinin yer değiştirilmesi olacağına dikkat çekmektedir. Hakiki değişimin de bir insanın diğerinin acılarına temas etmesiyle gerçekleşmeye başlayacağı savunulmaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005).

Pek çok terapötik yaklaşımda olduğu gibi KKT’de de ilk olarak danışanın terapiye geliş amacı üzerinde durulmakta ve hayat hikayesi dinlenilmektedir. Bunu yaparken aktif ve empatik bir şekilde danışanın dinlenilmesi, uygun olduğu takdirde söylediklerinin duygusal ve bilgisel içeriklerinin özetlenip danışana yansıtılması önerilmektedir. Yine bu yaklaşıma göre terapötik ilişki danışana ilk etkileşimle birlikte başlamaktadır ve değerlendirme ile tedavi belirli bir sırayla değil birlikte işlemektedir. Dolayısıyla KKT’de terapiye başlamak için terapi öncesi değerlendirme sürecinin tamamlanması beklenmemektedir (Zettle, 2007).

Literatürde KKT terapistlerinde bulunması gereken birtakım özelliklerden bahsedilmektedir. Bunlardan biri duyarlı, ilgili bir yaklaşım sergileyebilmektir. Terapistin duyarlı yaklaşımı, danışanın yaşadığı sıkıntıların aslında kendi yaşadıkları ile hatta insanoğlunun sıkıntıları ile benzer olduğunu fark etmesinden kaynaklanmaktadır. Bu sayede direnç gösterme, manipülasyon ve kaçınma gibi danışan tepkileri, acıdan uzaklaşabilme girişimleri olarak anlam bulabilmektedir. Başkalarının acılarını hissedebilme duyarlılığı ve sorumluluğu aynı zamanda yaşanan acıyı, sıkıntıyı, hüznü kabul etme ve yaşanmasına izin vermeyi de beraberinde getirmektedir. Bunu önce kendisi için başarabilen bir terapistin danışan için de rol model olacağı öngörülmektedir (Walser ve Westrup, 2007).

Terapistlerin danışana kendini açma bahisleri pek çok yaklaşımda tartışılan noktalardan birini oluşturmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde terapistin makul bir şekilde ve belirli ölçüler dahilinde tecrübelerini aktarmasının, paylaşmasının, danışanın onu zaman zaman sıkıntılar yaşayan ve mücadele eden bir insan olarak görmesine katkı sağlayacağına inanılmaktadır (Twohig, 2012). Bununla birlikte, bağlama uygun bir şekilde terapistin seans içerisinde danışanın yaptıkları ve söyledikleri karşısında düşündükleri ve hissettiklerini paylaşmasının da önemine dikkat çekilmektedir. Tüm bunların danışan ve terapist arasındaki ilişkinin güçlenmesine katkı sağlayacağı ve danışanın da kendi geçmişi ve tecrübelerini dürüstlük ve açık bir şekilde paylaşmasında uygun bir model sunacağı kanaati taşınmaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005).

KKT perpektifinde terapistin kendini açacağı yani kendisiyle ilgili paylaşımında bulunacağı zaman, danışanların karşılaştığı güçlüklerin bazılarıyla kendisinin de mücadele ettiğinden sağduyuyla, içtenlikle bahsetmesi tavsiye edilmektedir. Ancak bu elbette terapistin kendi sorunlarını danışanına anlatması şeklinde gerçekleşmemektedir. Örneğin danışanın kendini suçlayıcı düşünceleri üzerine konuşulurken, terapist de zihninin bazen danışaninkiyi benzer şekilde çalıştığı ve işler yolunda gitmediği zaman iç sesinin her şeyi mahvettiğini söylediğinden bahsedebilmektedir (Zettle, 2007).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre bir terapistte bulunması gereken özelliklerden birisi de özgün ve dürüst olmaktır. Bu özellikler bilhassa terapistin zihninden geçenleri danışana nasıl ifade edeceği noktasında gündeme gelmektedir. Danışanın terapiye getirdiği konular bazen terapistlerde rahatsızlık uyandırabilmektedir. Bu gibi durumlarda hemen akla gelen iki tepki biçimi bulunmaktadır. Bunlardan biri terapistin acemi bir şekilde söylenenleri yadırgaması ve bunu da danışana tepki olarak yansıtmasıdır. Bir diğeri ise doğruluktan uzaklaşıp danışanı anladığının söylenmesi olacaktır. Ancak bu iki tepki biçimi de danışana ve bu sürece katkı sağlamayacaktır. Burada KKT terapistinin özgün bir biçimde ve dürüstlükle bunu duymanın kendisi için zor olduğunu söylemesi ve bunu paylaşmanın danışana neler hissettirdiğini sormasının daha etkili bir yol olabileceği belirtilmektedir. Danışanın özgün bir yaklaşım benimseyebilmesi için ân içinde beliren içsel deneyimlerine karşı açık olabilmesi gerekmektedir. Ancak elbette ki kendisine rahatsızlık veren duygu, düşüncelerden kaçınmadan, kendinden emin ve işinin ehli bir terapist olarak

tepkilerde bulunmanın özellikle bu işe yeni başlayan terapistler için zorlayıcı olabileceği de hatırlatılmaktadır (Walser ve Westrup, 2007).

Diğer pek çok terapi yaklaşımında olduğu gibi Kabul ve Kararlılık Terapisini uygulayacak olan terapistin de, kendisi seanslara katılmış olmasa bile, eğitimlere katılmış, ilgili kaynakları okumuş, güncel yayınlardan haberdar olması beklenmektedir. Terapinin temel felsefesine hakim olmayan, bu felsefenin temel prensiplerle bağlantılarını kuramayan terapistlerin terapi süreci sağlıklı yürütemeyecekleri düşünülmektedir (Dahl ve diğerleri, 2005). KKT terapistlerinin seanslar boyunca etkili bir katılım göstermeleri adeta danışanla birlikte aynı oyun alanında kalmaları gerekmektedir. Ancak terapistin metaforlara, uygulanan etkinliklere ve kullanılan materyallere aşina olmayışı bunun olmasını pek mümkün kılmayacaktır. Bunların yanı sıra KKT'nin temel prensiplerinden çoğu mevcut terapi yaklaşımlarına kıyasla alışlagelenden farklı oluşu için öncelikle terapistlerin onu iyice anlamış ve içselleştirmiş olmaları gerektiği ki böylece danışanlara da yeterli düzeyde ve tutarlılıkla anlatabilmelerinin mümkün olacağı belirtilmektedir (Walser ve Westrup, 2007).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde, terapistin paket halinde, hiçbir yenilik getirmeyen bir tedavi programı uygulaması doğru bulunmamaktadır. Aksine, terapistin adeta bir terzi gibi her danışanın kendi hayat hikayesine ve ihtiyaçlarına uygun müdahale yöntemleri seçerek, terapiyi danışana göre şekillendirme becerisine sahip olması beklenmektedir. Bununla birlikte, danışanın tecrübeleri ve terapinin bağlamına uygun olarak yeni metaforlar, deneyimsel egzersizler ve davranışsal görevler hazırlanmasına da müsaade edilmektedir (Eifert ve Forsyth, 2005).

KKT terapistlerinin yeterliliklerinin olması gereken önemli alanlardan birinin de deneyimsel kabul olduğu ifade edilmektedir. Deneyimsel kabul (experiential acceptance), terapistlerin seans anında oluşabilecek kendi duygu, düşünce, his ve anılarını da tecrübe etmeye isteklilikleri, bu gibi durumlara açık olmaları anlamını taşımaktadır. Bu, kişinin kendi kontrol çabalarına ilişkin farkındalığını da gerektirmektedir. Bu farkındalık yeterince oluşmadığı zamanlarda terapistlerin, terapi esnasında sessiz kaldığı zamanlarda rahatsızlık duyma, hemen devam etmeye çalışma, kasten olmasa da danışanların duygu ve düşüncelerinin yanlış olduğu ve değiştirmeleri gerektiğini ima eden birtakım kontrol mesajları gönderme ve

rahatsızlık duymalarından kaçınmak için sürekli danışanları destekleme gibi hatalar yapabildikleri hatırlatılmaktadır (Walser ve Westrup, 2007).

Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulayan bir terapistin dikkat ettiği hususlardan birisinin de danışanın daha iyi kavrayabilmesi adına metaforların ve paradoksların anlamlarını açıklamaya çalışmamak olduğu söylenmektedir. Terapide metafor ve paradoksları kullanmanın temel amaçlarından biri de davranışların altında yatan katı kurallar sisteminin etkisini azaltmak ve danışana esneklik kazandırabilmektir. Danışanla metaforun onda uyandırdığı duygu ve düşünceler üzerine konuşmanın, edindiği tecrübelerle metaforu ilişkilendirip içgörü kazanmasında daha etkili olabileceği belirtilmektedir (Eifert ve Forsyth, 2005).

Bu terapi yaklaşımında terapistlerin açıklığa kavuşturması gereken bir diğer noktanın da toplumun ve medyanın oluşturduğu “mutlu olma” ve “iyi hissetme” illüzyonu olduğu düşünülmektedir. Gün içinde sürekli karşılaşılan reklamların, mutlu bir yaşam için ne yenileceği, nelerin satın alınacağı, nerelerde tatil yapılacağı ve nasıl daha güzel olunacağına ilişkin şeyleri empoze ettiğine dikkat çekilmektedir. Bu dayatılan şeylerin insanlarda her zaman mutlu hissetmek gerektiği gibi tehlikeli bir algıya yol açtığı ifade edilmektedir (Harris, 2007). Dolayısıyla, mutluluk, neşe gibi hüznün, kederin de hayatın içinde olduğu ve bir misafir gibi ağırlanması gerektiği anlayışı terapistlerin danışanlarla çalışması gereken hususların başında gelmektedir. Bu husus aşılmadığı takdirde, danışanların kendilerine rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerinden uzaklaşmaya yani deneyimsel kaçınmaya başvurmaya devam edeceği ve terapinin de bir anlamda başarısızlığa uğrayacağı düşünülmektedir (Walser ve Westrup, 2007).

2.1.2. Başa Çıkma Yeterliği

2.1.2.1. Kavramsal Açıdan Başa Çıkma

1960’ların ortasından itibaren, bireylerin strese nasıl karşılık verdikleri ve nasıl üstesinden gelmeye çalıştıklarını kavrama hususunda araştırmacıların ortak bir çaba içinde oldukları görülmektedir. Yapılan çalışmalarda bireylerin stres faktörleriyle karşılaştıklarında gösterdikleri tepkiler ve onu ele alma biçimleri başa çıkma kavramı üzerinden değerlendirilmektedir (Frydenberg, 2004).

İnsanların stresle başa çıkma, stresin üstesinden gelme süreçleri psikoloji biliminin ilgi duyulan araştırma alanlarından. Lazarus (1966) stresin 3 aşamadan oluştuğunu öne sürmektedir. Birincil aşama tehdidin algılandığı süreci, ikincil aşama ise tehdiye karşı olası bir tepkinin akla gelmesini ifade etmektedir. Başa çıkma ise bu tepkinin gerçekleştirilmesi aşamasıdır. Bu aşamalar doğrusal bir düzlemde art arda tanımlansa da Lazarus, aslında bu süreçlerin kesintisiz ve peş peşe ortaya çıkmadığına vurgu yapmaktadır. Öyle ki bir aşamanın sonucu bir önceki süreci yeniden başlatabilmektedir. Örneğin başa çıkma tepkisi beklenen şekilde etkili olmazsa, hem tehdit unsurunun derecesi hem de başa çıkma tepkisinin uygunluğu yeniden değerlendirilmekte; bu şekilde stres etkileşimi döngü içerisinde tekrar edebilmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

Baş çıkma genel manada, stres yaşanmasına neden olan olay ve durumları yönetebilmek için kullanılan eylem ve bilişler olarak tanımlanmaktadır (Hernandez, Vigna ve Kelley, 2010). Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı, bireyin uyarılar karşısında kendi kaynaklarını zorlayarak, bazen de aşarak tepkide bulunması ve stresin yol açtığı durumları düzenleyebilmek adına yapılan bilişsel, duygusal, davranışsal girişimleri içeren aktif ve amaç taşıyan bir süreç olarak tanımlamaktadır (akt. Seiffge-Krenk ve diğerleri, 2010).

Baş çıkma çoğu zaman tehdit, zarar ve kayıp durumlarını önlemek, etkilerini hafifletmek için gösterilen çabaları ya da bunlara bağlı olarak yaşanan sıkıntının azaltılmasını ifade etmektedir. İnsanların çeşitli şekillerde yaşadıkları tehdit, zarar veya kayıp durumlarına ilişkin algıları sonucu verdikleri tepkiler de başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Carver ve Connor-Smith, 2010). Stres içeren faktörlerle başa çıkabilme becerisi, bireyin kişisel amaçlarına ulaşması ve bunun için çaba sarf etmesine ve dolayısıyla da öznel iyi oluşuna katkı sağlaması bakımından sağlıklı bir gelişimi gösteren önemli bileşenlerdendir (Ouwehand, Ridder ve Bensing, 2008; Schroder ve Ollis, 2013).

Literatürde bazıları başa çıkma kavramını istemli tepkilerle sınırlandırırken, otomatik ve istem dışı verilen tepkileri de başa çıkma yapısı içerisinde değerlendirenler bulunmaktadır (Skinner ve Zimmer-Gembeck, 2007). Stres altında verilen tepkilerin istemli ya da istem dışı olup olmadığının ayırımı yapmak kolay olmamakla birlikte aslında kasıtlı olarak yapılan ve gayret gerektiren tepkilerin de zaman içinde tekrarlandıkça otomatikleştiği söylenebilmektedir. Bu durumda başa çıkmayı bireyin

farkında olarak gerçekleştirdiği eylemler olarak sınırlandırıp, bilinçdışı savunma tepkilerini değerlendirme alanından ayırmak gerekmektedir (Carver ve Connor-Smith, 2010).

2.1.2.2. Başa Çıkma Stilleri

Psikologlar uzun süredir, insanların yaşamlarındaki stres verici olay ve durumların etkilerinden nasıl korunduklarını anlayabilmek adına bu başa çıkma süreci üzerinde durmaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar ise bireyin uyumsuzluğa yol açan psikolojik rahatsızlıklar yaşamaması için sağlıklı başa çıkma davranışlarında bulunmasının önleyiciliğine dikkat çekmektedir (Lee, 2011). Dolayısıyla stresin olumsuz etkilerini azaltmaya yarayan başa çıkma stillerinin hangileri olduğu da sıkça araştırma yapılan alanlardan olmaktadır (Coyle ve Vera, 2013).

Folkman ve Lazarus (1980), insanların stres altındayken başvurdukları başa çıkma düşünceleri ve eylemlerini içeren birtakım ifadeler üzerinden onların başa çıkma yollarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirmiştir. Bu ölçekten elde edilen veriler sonucunda iki temel başa çıkma tarzı olduğu ortaya konmuştur. Bunlardan ilki olan problem odaklı başa çıkma tarzının amacı, stresin kaynağını değiştirmek için bir şeyler yapmak yani problemi çözmektir (Carver ve diğerleri, 1989). Problem odaklı başa çıkma stres faktörleri tarafından yönetilmektedir. Bu kapsamda problem durumunu ortadan kaldıracak ya da ondan kaçınılacak adımlar atılmakta, eğer bu mümkün değil ise etkileri hafifletilmeye çalışılmaktadır. Örneğin, bir işten çıkarılma durumu söz konusuysa, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan bir çalışan, para biriktirecek, başka işlere başvuracak, işe alınma ihtimalini arttıracak eğitimler alacak ya da daha fazla çalışarak mevcut iş yerinden çıkarılma ihtimalini azaltmaya çalışacaktır (Carver ve Connor-Smith, 2010).

Duygu odaklı başa çıkma olarak ifade edilen ikincisinde ise amaç, bir durumla bağdaştırılan veya durumun sebep olduğu duygusal rahatsızlığı yönetmek veya azaltmaktır. Stres etkenlerinin çoğu her iki tür başa çıkma tarzını da ortaya çıkarıyor olsa bile insanlar, bir şeyleri geliştirebileceklerini, yeniden yapılandırabileceklerini düşündükleri zamanlarda problem odaklı başa çıkma yollarına; stres etkenine tahammül etmek, dayanmak durumunda olduklarını hissettikleri zamanlarda ise duygu odaklı başa çıkma yollarına başvurmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980).

Duygu odaklı başa çıkma, stres etkenlerinin tetiklediği rahatsızlıkları pek çok yolla en aza indirmeyi amaçlamaktadır. Bir başka deyişle, duygu odaklı başa çıkma stratejileri de kendi kendini yatıştırma (rahatlama, duygusal destek arama), olumsuz duygunun ifade edilmesi (bağırma, ağlama), olumsuz düşüncelere odaklanma (ruminasyon; aynı konu üzerinde düşünüp durma), stresli durumlardan uzaklaşmaya çalışmak (kaçınma, inkar, hayallere dalma) gibi farklı tepkileri barındırmaktadır (Carver ve Connor-Smith, 2010).

Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmaların yakınsal amaçları farklılık göstermektedir. Yakınsal amaç tepkilerin hangi kategori içerisinde değerlendirileceğini belirlemektedir. Bazı davranışlar aynı şekilde gerçekleşse de asıl arkalarında yatan neden belirleyici olmaktadır. Örneğin; destek arama davranışı, duygusal bir destek ve içini rahatlatma amacıyla gerçekleştiriliyorsa bu duygu odaklı bir başa çıkma ve fakat tavsiye alma ya da bir araç yardımı alma niyetiyle yapılıyorsa problem odaklı bir başa çıkmadan bahsetmek mümkündür (Carver ve Connor-Smith, 2010). Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmaların aynı zamanda birbirlerine olanak sağladıkları da söylenebilmektedir. Etkili bir problem odaklı başa çıkma, tehdidin etkisini azaltmakta ve bu sayede tehdit faktörünün oluşturacağı stresin de etkisini hafifletmektedir. Etkili bir duygu odaklı başa çıkma ise tehdit faktörünün olumsuz stres etkisini azaltarak problem durumu üzerinde daha sakin düşünebilmeye ve böylece daha başarılı bir problem odaklı başa çıkmanın sergilenmesine imkân sağlamaktadır. Bu iki başa çıkma tarzı arasında bulunan birbiriyle bağlantılı olma durumu, onların birbirlerinden tamamen farklı ve bağımsız başa çıkma tarzları olarak değil, birbirlerini tamamlayan unsurlar olarak işlev gördüklerinin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır (Lazarus, 2006).

Başa çıkma çabaları, en bilinen ve yaygın haliyle problem odaklı ve kaçınma-duygu odaklı başa çıkma olarak kategorize edilmektedir. Yapılan ilk çalışmalarda başa çıkma çabaları, stres oluşturan durumun yönetilmesi bağlamında ele alınırken, sonraki zamanlarda bireyin stres uyarısından kaçınması veya duruma ilişkin duyguları üzerinden kullandığı stratejiler bağlamında belirlenmeye çalışılmıştır (Hernandez, Vigna ve Kelley, 2010).

Yapılan çalışmalarda ortaya konan başa çıkma tarzlarından bazıları da aktif başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma başlığı altında toplanmıştır. Aktif başa çıkma ile kaçınmacı başa çıkma arasındaki en önemli ayrım, aktif başa çıkmada stres etkenleri

ve ilişkili duyguların ele alınması amaçlanırken, kaçınmacı başa çıkmada ise tehdit unsuru ve onunla ilişkili duygulardan kaçınmanın amaçlanıyor olmasıdır (Skinner, Edge, Altman ve Sherwood, 2003). Aktif başa çıkma, stres etkenini ortadan kaldırmak, onun üstesinden gelmek ya da stresin etkilerini iyileştirmek adına adımlar atma sürecidir. Aktif başa çıkma, doğrudan davranışı başlatma, daha fazla çaba sarf etme ve başa çıkma girişimlerini tedrici olarak gerçekleştirmeye çalışmayı barındırmaktadır. Aktif başa çıkma, problem odaklı başa çıkma tarzlarını içermekle birlikte, duygu odaklı başa çıkmanın destek arama, duyguları düzenleme, kabullenme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi bazı formlarını da bünyesinde barındırmaktadır (Carver ve diğerleri, 1989).

Diğer yandan kaçınmacı başa çıkma ise uzak durma, inkar, hayal etme (hayallere dalma) gibi tepkileri içermektedir. Kaçınmacı başa çıkma bireyin stresle başa çıkma noktasında daha az çaba sarf etmesine ve problem durumunun araya girmesiyle hedeflerine ulaşmak için girişimlerde bulunmayı bırakmasıdır. Bireylerin yaşadıkları sıkıntının üstesinden gelemeyeceklerine ilişkin beklentilerini ifade eden bu eğilim çaresizlik ile de benzerlik göstermektedir. Koşulların davranışsal kaçınmayı mümkün kılmadığı zamanlarda onun bir diğer varyasyonu olan bilişsel kaçınma, geri çekilme yaşanmaktadır. Bilişsel kaçınma, stres etkeninin engellediği hedef veya davranışla ilgili düşünmekten bireyi alıkoyan çeşitli eylemler aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bu bağlamda hayallere dalma da bireyi stres faktöründen geçici de olsa uzaklaştırmakta ve inkâr etmek, yok saymak ise gerçeklikle bireyin tecrübe ettiği şey arasında bir sınır oluşturmaktadır (Carver ve Connor-Smith, 2010).

Son olarak, bazı kaçınmacı yaklaşım tarzlarının bizzat problemin kendisini oluşturmakta olduğunu da belirtmek gerekir. Örneğin aşırı alkol ve madde kullanımı sağlık problemlerine ve sosyal problemlere neden olabileceği gibi, bir kaçış yolu olarak, alışveriş yapma ve kumar oynama da ekonomik sorunlara sebebiyet verebilmektedir. Kaçınmacı başa çıkma kavramı, stres etkeninin tehdit ettiği hedeflerden vazgeçme şeklinde de genişletilebilmektedir. Tehdit altındaki hedeflerden vazgeçmenin, tehdit durumunun beraberinde getirdiği olumsuz duygulardan da kurtulmayı sağlayacağı düşünülmektedir (Carver ve diğerleri, 1989).

Başta çıkmayı eğilimsel ve durumsal olarak sınıflandıran araştırmacılar da bulunmaktadır. Carver ve Scheier (1994) eğilimsel başta çıkmayı, bireyin değişmeyen, sabit başta çıkma stili ya da bireyin zaman içinde kullanma eğilimi

kazandığı belirli başa çıkma davranışı paternleri olarak tanımlamaktadır. Durumsal başa çıkma ise bazı durumlarda belirli başa çıkma davranışlarını göstermeyi ifade etmektedir. Ancak yine bazı araştırmacılar, insanların önemli stres durumları ile karşı karşıya geldiklerinde olağandan farklı bir şekilde tepki verebileceklerini, dolayısıyla bazı durumlarda belirli başa çıkma davranışlarının kullanılacağına dair tahminlerde bulunmanın basit kalacağını savunmaktadır (Hernandez, Vigna ve Kelley, 2010).

Başta çıkma tarzlarının bir araya getirildiği bir diğer başlıklandırma da uyum sağlayıcı başa çıkma ve anlam odaklı başa çıkma şeklinde yapılmaktadır. Uyum sağlayıcı başa çıkma kavramı, bireyin zorluklar karşısında tepki gösterirken kendisinde yaptığı değişikliklere, düzenlemelere işaret etmektedir. Başta çıkma alanında, kabullenme, bilişsel yeniden yapılandırma, üstesinden gelinemeyecek girişimler sonucu hedeflerin tekrar gözden geçirilmesi, küçültülmesi gibi tepkiler, uyum sağlayıcı başa çıkma başlığı altında değerlendirilmektedir. Bir diğer uyum sağlayıcı başa çıkma ise kendini oyalama, dikkatini dağıtmadır. Her ne kadar bu tepki tarihsel süreçte kaçınmacı bir yaklaşım olarak değerlendirilmiş olsa da, doğrulayıcı faktör analizleri, tutarlı bir şekilde kontrol edilemeyen olaylarla başa çıkmaya çalışılırken olumlu aktivitelerle meşgul olmanın uyum sağlayıcı olduğunu ortaya koymaktadır (Skinner ve diğerleri, 2003).

Folkman'ın (1997) anlam odaklı başa çıkma olarak adlandırdığı bir diğer başa çıkma tarzı ise, insanların stres dolu deneyimlerinden istifade edebilmeleri, bir şeyler öğrenebilmeleri ve bunu kendilerine hatırlatması için değerlerini ve düşünce sistemlerini bu şekilde inşa etmeleri gerektiği şeklinde ifade edilmektedir. Yaşam önceliklerini yeniden düzenleme ve sıradan olaylara olumlu anlamlar yükleme, anlam odaklı başa çıkma kapsamında değerlendirilmektedir. Bu yapının temeli stres deneyimlerinde olumsuz duygular gibi olumlu duyguların da bulunduğu gerçeğine dayanmaktadır. İnsanlar yaşadıkları sıkıntılı olayda bir anlam aramaya ve bir ders çıkarmaya çalıştıkları zaman, onların olumlu hissiyatı genellikle olayın sonucunu da etkilemektedir (Helgeson, Reynolds ve Tomich, 2006; Carver ve Connor-Smith, 2010).

Başta çıkma üzerine yapılan tartışmaların pek çoğunda tehdit ve zarar verici durumlara yönelik tepkilere vurgu yapılırken, Aspinwall ve Taylor (1997), bazı başa çıkma tepkilerinin stres faktörü ortaya çıkmadan önce proaktif olarak gerçekleştiğine dikkat çekmektedir. Proaktif başa çıkma, doğası gereği diğer başa çıkma tarzlarından

farklı değildir. Bununla birlikte tehdit edici, zarar verici tehlike durumlarını, daha oluşma aşamasındayken önlemeye yönelik olarak planlanmıştır. Proaktif başa çıkmanın, herhangi bir tehlike baş gösterdiğinde faydalı olabilecek tüm kaynakları toplaması ve deneyimlerinden istifade ederek tehdit oluşturabilecek işaretleri gözden geçirmesiyle aslında tam bir problem odaklı başa çıkma tarzı olduğu da görülmektedir. Eğer bir tehlike henüz başlangıç aşamasındayken fark edilirse kişi de problem daha fazla büyümeden onu önleyecek ya da yolundan kaldıracak stratejiler geliştirebilecektir. Eğer bir tehlikenin önceden sezilmesi kaçınma imkanı sağlarsa o kimse daha az sıkıntı yaşayacak ve yaşanacak sıkıntı kaçınılmaz olduğunda ise stresin yoğunluğu en az seviyede olacaktır (Carver ve Connor-Smith, 2010).

Yıllardır pek çok klinisyen ve sosyal araştırmacının çatışma kavramını olumsuz manada kullandığı ve işlev bozukluğu olarak kabul ettiği görülmektedir. Ancak bireyler başa çıkma stratejileriyle, yaşadıkları çatışmaları etkili bir şekilde ele alabilirlerse buradan verimli bir sonuç alınma ihtimali de oldukça yüksektir. Dolayısıyla etkili başa çıkma stratejileri çatışmayı çözülebilen bir probleme dönüştürürken, diğer yandan zararlı başa çıkma stratejileri ise durumu daha da kötüleştirebilmekte ve olumsuz pek çok farklı sonuca da sebebiyet verebilmektedir (Frydenberg, 2004).

2.1.2.3. Başa Çıkma Yeterliği

Sandler (2001) yaptığı araştırmada, kişinin benlik sistemi süreçlerinin, yaşanan güçlüklerle bunlara nasıl uyum sağlanacağı noktasında aracı rol oynadığını belirtmektedir. Benlik sistemi yapıları içinde değerlendirilen yeterlik kavramı da kişinin uyum sağlaması ile ilişkilendirilmekte ve yine çevresel etkenleri ele almadaki başarısı hususunda geçmiş tecrübelerinden yola çıkarak kendini nasıl değerlendirdiğine işaret etmektedir. Tram ve Cole (2000) yaptıkları çalışmada algılanan yeterliliğin, olumsuz yaşam olaylarıyla depresif semptomlar arasındaki ilişkide yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda olumsuz yaşam olayları yeterlik algısında düşüşe neden olurken, yüksek bir yeterlik algısının ise depresif semptomlar gösterme olasılığını azalttığı belirtilmektedir (Prelow, Weaver ve Swenson, 2006).

Başa çıkma yeterliği kavramı ise Abramson, Seligman ve Teasdale`in (1978) öğrenilmiş çaresizlik teorisi çerçevesinde tanımlanmakta, aynı zamanda bireyin başarısızlık ya da olumsuz yaşam olayları karşısında çaresizlik tepkileri gösterme olasılığını azaltma, bu çaresizlik semptomlarını hızlı bir şekilde iyileştirebilme kapasitesini ifade etmektedir. Başa çıkma yeterliği kavramı da tekrarlayan olumsuz yaşam olayları ve başarısızlıklar sonucunda bireyin öğrenilmiş çaresizliğe karşı dayanıklılığını ifade etmektedir (Ollis, 2010). Bu bağlamda, bireyler sonucunu kontrol edebilecekleri olaylar karşısında dahi uygun tepkiler veremeyecekleri düşüncelerini içeren bilişsel güçlükler yaşayabilmektedir. Ayrıca, isteksiz olma, istenen sonuca ulaşma konusunda hiçbir şey yapamayacağını düşünerek harekete geçmeme, çaba sarf etmeme gibi motivasyonel güçlükler ve kontrol edilemeyeceği beklentilerinin yol açtığı depresif duygu durumunu da içeren duygusal güçlükler yaşamaktadırlar (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Buna ek olarak başa çıkma yeterliği, çaresizliğe bağlı olarak gelişen depresyon için de koruyucu bir faktör olarak kavramsallaştırılmaktadır (Schroder ve Ollis, 2013).

Başa çıkma yeterliği üzerine yapılan araştırmalarda bu kavram, depresyonu daha çok çaresizlik ve umutsuzluk teorileriyle açıklayan literatür temel alınarak, strese karşı dayanıklılığı sağlayan bir değişken olarak tanıtılmaktadır. Başa çıkma yeterliği, geniş manada, zorlayıcı bir durumla karşılaşıldığında hangi yöntemin veya başa çıkma stillinin kullanıldığına bakılmaksızın, tek boyut üzerinden genelleyici şekilde, uygun ve sağlıklı bir başa çıkma tavrını, yeteneğini, eğilimini tanımlamaktadır. Teorik olarak da başa çıkma yeterliğinin en önemli özelliği, stres ve krizlerin yaşandığı zamanlarda depresojenik atıf tarzına ve motivasyonel yetersizliklere karşı dayanıklılığı sağlamasıdır (Schroder, 2004).

Başa çıkma yeterliği kavramı, Lazarus ve Folkman`ın (1984) teorisinde ele alınan başa çıkma becerileri ve stratejileri ile ilişkilendirilmektedir. Ancak kavram tanımlanırken, bireyin tecrübe ettiği her bir farklı durum için etkili olduğuna inandığı başa çıkma stratejisini, tarzını kullanabileceği vurgulanmaktadır. Dolayısıyla hangi başa çıkma stratejisinin uygulanacağı ve etkili olacağının daha çok karşılaşılan stres durumuna ve bireyin tercihinine bağlı olarak şekillenebileceği üzerinde durulmaktadır. (Carver ve diğerleri, 1989; Schroder ve Ollis, 2013).

Folkman ve Lazarus (1980) başa çıkmanın, stres oluşturan olay, durum karşısında doğası gereği adım adım ilerleyen dinamik bir süreç olarak düşünülmesi gerektiğini

vurgulamaktadır. Sadece bir başa çıkma tarzının geliştirilmesinin zarar verici etkileri olabileceği ve ters etki yapabileceğini öne süren görüşler de bulunmaktadır. Bu görüşleri savunanlarca, tek bir başa çıkma tarzı geliştirildiğinde, bireyin değişen koşullara göre tepkilerini değiştirebilme ve esnetebilme özgürlüğünü kaybettiği, sadece tek bir tarz ile kendini sınırladığı belirtilmektedir (Carver ve diğerleri, 1989).

Başa çıkma yeterliği düşük ve öğrenilmiş çaresizlik yaşamaya yatkın olan bireylerin, davranışsal geri çekilme, kaçınma, kendini suçlama, inkâr ve madde kullanımı gibi işlevsiz başa çıkma tarzlarını, problem çözme ve duygu düzenleme gibi işlevsel olanlara kıyasla, daha fazla kullanma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Cooper, Katona ve Livingstone, 2008). Stres içeren farklı yaşam olayları karşısında esnek ve uyumlu olabilecek başa çıkma tarzları kullanmak yerine, aynı işlevsiz başa çıkma paternlerini kullanmak, bireylerin stres karşısında depresif tepkiler verme ihtimallerini arttırmaktadır (Schroder, 2012, akt. Schroder ve Ollis, 2013).

2.1.2.4. Başa Çıkma Yeterliğinin Kuramsal Alt Yapısı

Baş Çıkma Yeterliği kavramı Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi çerçevesinde ele alınmaktadır. On yıllar önce, öğrenilmiş çaresizlik teorisi (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978) yeniden formülize edilmiş, reaktif (tepkisel) depresyona yol açan bilişsel faktörler üzerine yapılan araştırmalarla güçlü bir dalga halinde yeniden canlandırılmıştır (Coyne ve Gotlib, 1983; Joiner ve Wagner, 1995). Seligman'a göre (1975), öğrenilmiş çaresizlik, bireylerin davranışlarının istedikleri sonuca ulaşma konusunda etkili olmadığını tecrübe etmeleri sonucu oluşmaktadır. Bireyler yaşadıkları olaya, duruma verdikleri tepkiler karşılığında beklenmedik sonuçlar elde ettikleri zaman çaresizlik yaşamakta ve olay-durumlar üzerinde bir kontrolleri olmadığına dair inançlar geliştirmektedir (akt. Schroder ve Ollis, 2013).

Öğrenilmiş çaresizlik semptomları, motivasyonel eksiklikler ile bilişsel ve duygusal başa çıkma yetersizliklerini içermektedir. Motivasyon eksikliği, problemi çözme girişimleri noktasında eylemde bulunma istekliliğinin azalması ile karakterize edilmektedir. Bilişsel yetersizlikler, çaresizliği deneyimleyen kişilerin önceden yaşamış oldukları problemleri nasıl başarılı şekilde ele aldıklarını unutup onlardan ders almamaları, aslında davranışlarını ve sonuçlarını

belirleyebileceklerinin farkına varamamaları olarak açıklanmaktadır. Duygusal yetersizlik ise çaresizliği yaşayan kişilerde kaygı, üzüntü gibi depresif belirtilerin görülmesi ile karakterizedir. Bu yetersizliklerin yaşanmasının, şiddetine, genelleştirilebilirliğine ve sürekliliğine bağlı olarak depresyon ihtimalini de arttırdığı belirtilmektedir (Ollis, 2010).

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978), öğrenilmiş çaresizliğe ilişkin ortaya konulan ilk teorinin açıklayamadığı bazı kısımları daha geniş kapsamda ele alarak teoriyi yeniden formülize etmiş, düzenlemiştir. Bu bağlamda kontrol edilemezlik beklentisinin tek başına depresif duygu durumun oluşması için yeterli olmadığı, öncelikle kontrol edilemeyen olayın istenmeyen bir sonuca yol açmasının gerektiği öne sürülmektedir. Bunun yanı sıra, yeni teoride, çaresizliğe bağlı olarak yaşanan yetersizliklerin oluşumu, şiddeti ve sürekliliği bireyin atıf tarzları üzerinden açıklanmaktadır. Yeni model, çaresizliğe ilişkin yetersizliklerin, başarısızlık ya da olumsuz yaşam olaylarına yapılan nedensel atıflardan etkilendiğine vurgu yapmaktadır. Bunlar içsel karşın dışsal atıflar, genel nedenlere karşın özel nedenlere atıfta bulunma ve kalıcı ya da geçici nedenlere yapılan atıflar olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır (Mikulincer, 1986).

Başarısızlıklarının sebebinin kendi eksiklikleri olduğuna inanan ve kendilerini suçlayan yani olayların nedenlerine ilişkin içsel atıflarda bulunan kişilerin, başarılı olamadıkları zaman bunu dışsal atıflarla açıklayan kişilere oranla özsaygılarının daha düşük ve depresyona yatkınlıklarının da daha fazla olduğu belirtilmektedir. İnsanların yaşadıkları çaresizliği genellemeleri yani çaresizliğin nedenini sadece yaşanan duruma, olaya, ortama bağlayıp bağlamayacakları ise yeni modelde başarısızlığın nedenine yönelik yapılan evrensel, genel atıflarla ilişkilendirilmektedir. Son olarak yaşanan çaresizliğin nedeninin değişmezliğine, geçici veya kalıcı olup olmadığına ilişkin yapılan yüklemeler ise ortaya çıkan yetersizliklerin kronikleşip kronikleşmeyeceğini, ne kadar süre devam edeceğini belirlemektedir (Ollis, 2010).

Teoriye göre, başarısızlıklar ya da olumsuz yaşam olayları karşısında içsel-sabit-genel atıflarda bulunan bireylerin reaktif depresyon geliştirme olasılıkları oldukça yüksektir. Başa çıkma yeterliği kavramı da çaresizlik ve bu çaresizliğe bağlı olarak gelişen depresyona yönelik bireylerin başa çıkma kapasitelerini ele almaktadır (Schroder ve Ollis, 2013).

2.1.2.5. Başa Çıkma Yeterliği ve İlişkili Kavramlar

Literatürde başa çıkma yeterliği ile ilişkili olduğu düşünülen pek çok kavram bulunmaktadır. Bunlardan bazıları iyimserlik, öz-yeterlik, denetim odağı, özsaygı ve dürüstlüktür. Başa çıkma yeterliğinin iyimserlik, öz-yeterlik ve denetim odağından temel anlamda farklılık gösterdiği nokta her bir kavramdan genel beklentiler bağlamında ele alınabilmektedir. Hem iyimserlik hem de özyeterlik kavramları farklı türlerde de olsa genelleştirilmiş olumlu düşüncelere odaklanmaktadır. Özyeterlik, kişinin bir işi yapabileceğine ya da hedeflerini gerçekleştirirken önüne çıkan engelleri aşabileceğine dair kendi becerilerine yönelik olumlu inançları ile sınırlandırılabilir. İyimserlik, meselenin ne olduğundan bağımsız olarak iyi şansa, dine, sosyal desteğe olan güvene, özgüvene ya da diğer olası kaynaklara dayanarak bir şeyin iyi sonuçlanacağına ilişkin düşünceleri ifade etmektedir. Denetim odağı ise kişinin yapıp ettiklerinin içsel ya da dışsal faktörlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığına ilişkin kendi düşünceleri olarak açıklanmaktadır. Diğer üç kavramla mukayese edildiğinde başa çıkma yeterliği, bireyin kendisine yönelik genelleştirdiği olumsuz bir özyeterlik algısının, kontrol edilemezlik düşüncelerinin, olumsuz sonuçlanma beklentilerinin olmayışı veya özetle çaresizlik ve umutsuzluğa karşı bir kırılma bulunmaması ile karakterize edilmektedir. Bu bağlamda aslında başa çıkma yeterliğinin öğrenilmiş çaresizliğin karşı kutbunda yer aldığı söylenebilmektedir. Buna ilaveten diğerlerinden farklı olarak başa çıkma yeterliği, özellikle sıkıntılı zamanlarda bireyin duygu durumunu etkileyebilecek bir strese korunma faktörü olarak da nitelendirilmektedir (Schroder, 2004).

Baş çıkma yeterliği ile ilişkilendirilen bir diğer kavram da dürüstlüktür. Kişiliğin boyutlarından biri olan dürüstlüğün başa çıkma üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, dürüstlük karakterinin yüksek olması ile etkili başa çıkma stratejilerini kullanma arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermektedir (Bartley ve Roesch, 2011). Özsaygı ile başa çıkma yeterliği arasındaki ilişki araştırıldığında, yüksek özsaygıya sahip olan bireylerin uyumsuzlardan çok uyumlu olan başa çıkma stratejilerini kullanmaya yatkın olduğu bulunmuştur (Doron, Thomas-Ollivier, Vachon ve Fortes-Bourbousson, 2013).

Baş çıkma yeterliği ile benzerlik gösterdiği düşünülen ve başa çıkma etkililiği olarak tanımlanan “coping-efficacy” kavramı da yine benlik sistemi içerisindeki değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Başa çıkma etkililiği, bir durum

karşısında tetiklenen duygular ve o durumun gerektirdikleri ile baş edip edemeyeceğine dair kişinin kendisine yönelik genel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Sandler, Tein, Mehta, Wolchik ve Ayers, 2000; Prelow, Weaver ve Swenson, 2006).

Benight ve Bandura (2004) da başa çıkma yeterliği ile yakın anlamlar taşıyan başa çıkma özyeterliği kavramını tanımlamakta ve başa çıkma özyeterliğinin, duygu ve düşünce gibi içsel süreçlerin etkili bir şekilde düzenlenmesi, uyumlu başa çıkma davranışlarının yürütülmesi, stresli ve/veya travmatik olaylara bağlı olarak gelişen dışsal stres faktörlerinin yönetilmesinde merkezi bir rolü olduğunu savunmaktadır. Bu kapsamda yüksek bir başa çıkma özyeterliği, an içinde, çevresel şartların gerektirdikleri ve stres durumları karşısında, duygusal tepkiler ile başa çıkabilme anlamını taşımaktadır. Bireyin yeterliğine ilişkin güçlü inancı aynı zamanda etkili bir şekilde hedef belirleyebilmesi ve bunu sürdürebilmesi noktasında önüne çıkabilecek engellerle başa çıkabilmesine katkı sağlamakta, böylelikle de psikolojik rahatsızlıklar yaşama ihtimalini azalmaktadır. Başa çıkma özyeterliğinin düşük olması ise bireyin içsel kaynaklarının yetersiz olması sebebiyle stres oluşturan durumları atlama zorluk yaşanmasına neden olmaktadır. Bu bireyler aynı zamanda sıkıntılarla karşılaştıklarında kendilerini suçlamakta, yüksek anksiyete yaşamakta ve vazgeçme eğilimi göstermektedir (Lambert, Benight, Harrison ve Cieslak, 2012).

2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Araştırmalar

McCracken ve Gutierrez-Martinez (2011) 'in 168 kronik ağrı hastasıyla yaptıkları araştırmada, disiplinlerarası bir grupta tedavi programının psikolojik tedavi bölümü Kabul ve Kararlılık Terapisi odaklı bir programla yürütülmüş ve bu programın kronik ağrı hastalarının psikolojik esneklik süreçlerinde ne gibi değişimlere sebep olduğu incelenmiştir. Tedavi programı 4 hafta boyunca her gün 1 saatlik psikoterapiyi içermekte ve bununla birlikte sağlık eğitimi, aktivite yönetimi gibi farklı uygulamaları da bünyesinde barındırmaktadır. Uygulama ön test, son test ve üç aylık izleme çalışmasıyla tamamlanmıştır. Araştırma sonucu kronik ağrı rahatsızlığı yaşayan danışanların psikolojik kabul, ağrının kabulü, bilinçli farkındalık ve değer

temelli eylemde bulunma gibi psikolojik esneklik süreçlerinde tedavi öncesi göre istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlenmiştir. Yapılan korelasyon analizleri sonucu danışanların psikolojik esneklik düzeylerinin artmasıyla depresyon, ağrıya ilişkin anksiyete, fiziksel, sosyal yetersizlik ve ağrı yoğunluklarının azalış gösterdiği belirtilmektedir. Bununla birlikte hastaların doktor kontrolüne gelme sıklıklarında bir azalma olduğuna da vurgu yapılmaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin uzun dönemdeki etkilerini Bilişsel Davranışçı Terapi ile kıyaslayan bir başka çalışma Gonzalez-Menendez, Fernandez, Rodriguez ve Villagra (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya çoklu madde bağımlılığı olan 37 kadın katılmıştır. Danışanlardan 18'i Kabul ve Kararlılık Terapisi, 19'u ise Bilişsel Davranışçı Terapi grup programına katılmış ve 16 hafta boyunca 90 dakikalık seanslar gerçekleştirilmiştir. Tedavi süreci sonrasında 6, 12 ve 18 aylık izleme çalışmaları yapılmıştır. Araştırma sonucunda hem KKT hem de BDT programlarının maddeden uzak durma üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte 18 aylık izleme çalışmasında Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin maddeden uzak durma, kaçınma noktasında ve bilhassa da anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu belirtilmektedir.

Morton, Snowdon, Gopold ve Guymer (2012) tarafından Borderline Kişilik Bozukluğu tanısı almış hastaların, normal tedavilerine ek olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi programına katılmalarının tedavide olumlu bir değişim sağlayıp sağlayamayacağı üzerine bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla demografik ve klinik özellikleri benzerlik gösteren iki grup belirlenmiştir. Bir grup danışan sadece normal tedavisine devam ederken diğer grup tedavilerinin yanı sıra 12 hafta boyunca 2 saat süren KKT programına da katılmıştır. Ön test, son test ve üç ay sonrasında yapılan izleme çalışması tamamlanan araştırmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne katılan danışanların sadece olağan tedavi sürecine devam edenlere kıyasla psikolojik esneklik, duygu düzenleme becerileri, bilinçli farkındalık anlamında olumlu değişimler yaşadıkları ortaya konmuştur. Diğer yandan yine KKT sürecine katılan gruptaki danışanların, anksiyete ve umutsuzlukla ilgili olarak da hem klinik hem de istatistiksel olarak anlamlı bir değişim yaşadıkları bildirilmektedir.

Pek çok psikopatolojik rahatsızlıkla ilişkili olduğu düşünülen öz duyarlık kavramı da Kabul ve Kararlılık Terapisi literatüründe çalışılan kavramlardan biri olmuştur. Yadavaia, Hayes ve Vildardaga (2014), Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamasının öz

duyarlık üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada bir deney bir de yedek listesi kontrol grubu belirlenmiş ve bu iki grup da kendi içlerinde üçer gruba ayrılmıştır. Deney grubundaki her üç grup da altı saatlik Kabul ve Kararlılık Terapisi atölye çalışmasına katılmıştır. Tüm grupların öntest, son test ve iki ay sonraki izleme süreçlerinin ardından araştırma tamamlanmıştır. Araştırma sonuçları, Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne katılan grupların, kontrol gruplarına kıyasla öz duyarlık seviyelerinde hem son test hem de izlemede önemli bir artış olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, KKT uygulamasının, genel psikolojik rahatsızlık ve depresyon semptomlarında da tedavi öncesine kıyasla anlamlı bir azalmaya neden olduğu belirtilmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin etkililiğinin araştırıldığı bir diğer araştırma da Zarling, Lawrence ve Marchman (2015) tarafından yürütülmüştür. Bu araştırmada Kabul ve Kararlılık Terapisi odaklı grup terapisinin partner saldırganlığı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Bu amaçla, oluşturulan deney grubuna 12 hafta boyunca ikişer saatlik terapi uygulanmıştır. Hem deney hem de kontrol grubuna tedavi öncesinde, tedavi esnasında, tedavi sonrasında yapılan ölçümlerle birlikte, üç ve altı ay sonra yapılan izleme ölçümleri de alındıktan sonra araştırma tamamlanmıştır. Elde edilen sonuçlar KKT odaklı grup terapisinin hem ön test ve son test hem de ön test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı farklar olduğunu, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundakilere kıyasla hem fiziksel hem de psikolojik saldırganlık düzeylerinin önemli ölçüde azaldığını göstermektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi odaklı grup terapisi çalışmalarından bir diğerinde ise bu terapi yaklaşımının sosyal kaygı üzerindeki etkililiği ve uygulanabilirliği araştırılmıştır. Kocovski, Fleming ve Rector (2009) tarafından yürütülen araştırmada, esasen, 42 sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış danışanın davet edildiği açık oturum şeklinde bir grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Terapi ikişer saatlik 12 seans olarak uygulanmıştır. Araştırmada katılımcıların sosyal anksiyete, bilinçli farkındalık, kabul, depresyon ve ruminasyon düzeyleri ön test, orta test, son test ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışması ile ölçülmüştür. Araştırmanın analiz bulgularına göre danışanların sosyal anksiyete, depresyon, ruminasyon düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş yaşandığı ve diğer taraftan bilinçli farkındalık ve kabul düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir artışın yaşandığı söylenebilmektedir.

Literatürde Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin çocuklarla çalışıldığı araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalardan biri, Enoch ve Dixon (2017) tarafından KKT psikoeğitim programıyla çocuklardaki dikkat seviyesinin artırılması amacını taşımaktadır. Araştırma 6-12 yaş arası, önceden dikkat eksikliği tanısı almamış çocuklarla gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda yer alan çocuklarla 6 seans boyunca Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel bileşenlerinden olan şu ânla temas etme üzerine çalışılmıştır. Kontrol grubunda yer alan çocuklarlaysa herhangi bir etkinlik gerçekleştirilmemiştir. Araştırmada çocukların dikkat seviyeleri Sürekli Performans Testi (Continuous Performance Test X), Yap-Yapma Testi (Go/No-Go Task) gibi değerlendirme araçlarıyla ölçülmüştür. Yapılan ön test ve son testler arasındaki farklılıkları belirlemek için tekrarlı ölçümler için MANOVA testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, son test sonuçları açısından, deney grubunda yer alan çocukların kontrol grubundakilere oranla sürdürülebilir dikkat seviyeleri istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık göstermektedir. Dolayısıyla KKT psikoeğitim programının çocukların dikkatleri üzerinde olumlu etkiler sağladığı söylenebilmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi üzerine yapılan araştırmalardan biri de otizmli çocuğu olan ailelerin bu süreçte yaşadıkları zorluklarla baş etmelerini kolaylaştırmak amacıyla uygulanan KKT destek programının etkiliğini incelemektedir. Blackledge ve Hayes (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, çocuğu otizm tanısı almış 20 ebeveyn ile 2 gün toplam 14 saat süren atölye çalışmaları yapılmıştır. Atölye çalışmalarında yaratıcı umutsuzluktan, bilişsel ayrışmaya, kabulden değerlere kadar temel KKT terapötik süreçlerine ilişkin deneyimsel egzersizlere yer verilmiştir. Ön test, son test ve üç ay sonra yapılan izleme çalışmalarının ardından araştırma tamamlanmıştır. Araştırma sonuçlarında, katılımcıların, Beck Depresyon Envanteri-II, Kısa Semptom Envanteri, Genel Sağlık ölçeği ön test ve son test, ön test ve izleme ölçümü puan karşılaştırmalarında anlamlı farklılıkların bulunduğu ve programın deneyimsel kaçınma, bilişsel birleşme süreçlerinde de azalmaya katkı sağladığı bildirilmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi literatüründe yapılan araştırmaların bir kısmı da akıllı telefon uygulamaları üzerinden yürütülmektedir. Bu kapsamda Ly, Asplund ve Andersson (2014) Kabul ve Kararlılık Terapisi odaklı akıllı telefon uygulamasının özel sektörde çalışan orta kademedeki yöneticilerin stres düzeyleri üzerindeki

etkililiğini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Kullanılan akıllı telefon uygulaması altı haftalık bir müdahale sürecini kapsamakta ve stres yönetiminde KKT'nin altı temel prensibinin nasıl kullanılacağını adım adım öğreten bir davranış programı sunmaktadır. Araştırmaya orta ve geniş ölçekli şirketlerden 73 kişi katılmış, katılımcılar deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Genel Sağlık Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği gibi ölçme araçları kullanılan araştırmada, grupların ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçları, uygulama sonrasında, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundakilere kıyasla algılanan stres düzeylerinde azalma olduğunu, genel sağlık durumlarında ise bir artış gerçekleştiğini göstermektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi üzerine Türkçe literatürde henüz sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Türkiye'de bu alanda yapılan araştırmalardan biri Bal, Çakmak, Yılmaz, Tamam ve Karaytuğ (2015) tarafından KKT ile sigarayı bırakma üzerine yapılan bir olgu sunumudur. Araştırmada 56 yaşında, boşanmış, üç çocuk babası, emekli, erkek bir hastanın sigarayı bırakma isteğiyle polikliniğe başvurduğu, 35 yıldır 2 paketi bulan aralıksız sigara içme öyküsünün olduğu bildirilmektedir. Sağlık sorunları nedeniyle bir kez sigarayı bırakmayı denediğine ancak duygusal problemlerin ortaya çıkmasıyla yeniden içmeye başladığına değinilmektedir. Danışanla gerçekleştirilen ilk seansta sigarayı bırakma nedenleri yani değerleri, ikinci seansta günlük hayatta rahatsız olduğu konular üzerinden bilişsel ayrışma ve şu anla temas etme ile ilgili çalışılmıştır. Üçüncü seansta danışanın sigarayı bıraktığı, değerlerle ilgili hedeflerin belirlendiği, sigaranın bırakılmasıyla birlikte sinirliliğin artması üzerine bedensel duyular, duygu ve düşüncelerin kabulü, bağlamsal kendilik kavramı üzerine çalışıldığı belirtilmektedir. Dördüncü seansta sigarayı bırakmasının ardından 1 ay geçtiği ve hiç sigara içmediği, düzenli yürüdüğü, arkadaşlarıyla görüştüğü, yeni bir ilişkiye başladığı, aklına geçmişle ilgili karamsar düşünceler geldiğinde onlara takılmadan inandığı doğrultuda davranışlarda bulunduğu yani değerleri doğrultusunda kararlı adımlar attığına dikkat çekilmektedir.

Literatürde, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin altı temel prensibinden biri olan bilinçli farkındalık üzerine yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birisinde bilinçli farkındalığın mizah tarzları ile ilişkisi incelenmektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre bilinçli farkındalık mizah tarzlarının dört alt boyutunu önemli

derecede yordamakta ve uyumlu mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah ve yıkıcı mizah ile bilinçli farkındalık arasında pozitif, uyumsuz mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizah ile saldırgan mizah arasında negatif korelasyon bulunmaktadır (Özyeşil, Deniz ve Kesici, 2013). Bilinçli farkındalıkla karar verme stilleri arasındaki ilişkinin ele alındığı bir araştırmada ise bilinçli farkındalığın karar verme stillerinden kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarını yordadığı ve aralarında negatif bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Deniz, Arı, Akdeniz ve Özteke, 2015). Bir diğer çalışmada ise Demir (2014), bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeylerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada yarı deneysel yöntemle, kontrol grupsuz ön test son test deneme modeli kullanılmıştır. Araştırmaya katılan 15 kişiye 75'er dakika süren 8 oturumlu bir program uygulanmıştır. Uygulanan programın etkililiğini ölçebilmek amacıyla Beck Depresyon Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği ve verilerin analizinde ise Wilcoxon işaretli sıra testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında eğitim programı sonrasında öğrencilerin depresyon ve stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı bildirilmektedir.

2.2.2. Başa Çıkma ile İlgili Araştırmalar

Literatürde, başa çıkma, üzerinde oldukça durulan ve geniş bir spektrumda çalışılan araştırma alanlarından birini oluşturmaktadır. Yapılan bu araştırmaların çoğunluğunda ise genellikle hangi başa çıkma stiline yaşanan problemde daha etkili ve işlevsel olduğu üzerinde durulmaktadır. Bu bağlamda yapılan araştırmalardan biri de Welle ve Graf (2011) tarafından, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin stresle nasıl başa çıktıklarını incelemek üzere gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öncelikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin stres belirtilerinin hangi yoğunlukta olduğu ölçülmüş, sonrasında bir takım yaşam alışkanlıklarının ve başa çıkma faktörlerinin stres toleransları ile bağlantısı olup olmadığı incelenmiş ve bunun cinsiyet ile farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Araştırma sonuçları üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin, okulda başarılı olma baskısı, yaşam koşullarının değişmesi, aileleriyle yeterince vakit geçirememesi, oda arkadaşlarıyla sorunlar yaşama, uyku problemleri, genel bir tükenmişlik, bunalma hali ve yeterince konsantre olamama gibi alanların yoğun olarak stres uyarıcı olarak karşılıklarına çıktığını göstermektedir. Araştırmanın bir diğer bölümü, öğrencilerin yaşamlarına kendilerinin yön

verebilecekleri duygusuna sahip olmalarının, aileleri, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından desteklenmelerinin, beden sağlıklarıyla ilgilenmelerinin, egzersiz yapabilmelerinin, yeterince uyuyabilmelerinin, serbest zaman faaliyetlerine fırsat bulabilmelerinin stres toleranslarının yüksek olmasıyla ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. Son olarak ise araştırmada, yeterince sosyal etkileşimde bulunabilme gibi başa çıkma faktörlerinin hem kız hem de erkek öğrenciler için koruyucu olduğuna değinilmekte, ancak diğer yandan bulunduğu çevre şartlarından memnun olma erkek öğrenciler için daha önemliyken, akademik anlamda başarılı olmanın kız öğrenciler için daha önemli olduğu belirtilmektedir.

Bartley ve Roesch (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer araştırmada da günlük hayattaki stres yaşantılarında, sorumlulukla hareket etmenin başa çıkma ve olumlu duygulanım üzerindeki etkisi incelenmektedir. Araştırmaya 17-25 yaş aralığında 366 üniversite öğrencisi katılmıştır ve katılımcıların %51'inin okuldaki ilk seneleri olduğu belirtilmektedir. Araştırma ölçümleri internet tabanlı bir program üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede katılımcıların gün içinde yaşadıkları stres içeren bir olayı açık uçlu bir şekilde yazmaları ve sonrasında algıladıkları stresin boyutunu 1'den 5'e kadar bir puanla değerlendirmeleri istenmiştir. Yine yaşadıkları stres olayı üzerinde ne kadar kontrolleri olduğunu düşündükleri de 5'li derecelendirmeyle ölçülmüştür. Katılımcıların günlük başa çıkma becerileri ise 14 belirli başa çıkma stratejisini gösteren 28 maddelik bir ölçekle değerlendirilmiştir. Sorumlulukla hareket etme alanı ise IPIP, Uluslararası Kişilik Madde Havuzu'na ait 10 madde üzerinden ölçülmüştür. Araştırma verileri, programda kaydedilen stres olaylarının çoğunlukla akademik anlamda yaşanan zorluklar, sosyal ilişkilerde, akranlarla ya da aileyle yaşanan problemler, maddi endişeler ve işle ilgili kaygılar olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonuçları ise sorumlulukla hareket etme kişilik özelliğine sahip gençlerin daha çok problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandığını göstermektedir ve bunun aynı zamanda olumlu duygulanımla da ilişkili olduğu ortaya konmaktadır. Netice itibari ile araştırmacılar, kişilik özelliklerinin hangi başa çıkma tarzının kullanılacağına etkili olduğuna dikkat çekmektedir.

Literatürde belirli başa çıkma tarzları üzerinden değil de genel bir başa çıkma yeterliği üzerinden çalışılan araştırmalar da bulunmaktadır. Cappa, Begle, Conger, Dumas ve Conger (2011) tarafından gerçekleştirilen bu araştırmalardan birinde de

ebeveynlik stresi ve çocuktaki başa çıkma yeterliğinin karşılıklı etkileşiminin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın katılımcılarını, çocuklara daha iyi ebeveynlik yapma temalı bir proje bünyesinde gönüllü olan ve okulöncesi yaş grubunda çocukları bulunan 610 kişi oluşturmaktadır. Ebeveynlere hem demografik özelliklerini öğrenme amaçlı hem de çocuğun yıkıcı davranışlarını, ebeveynlik stresini ve çocuğun başa çıkma yeterliğini ölçmeyi amaçlayan ölçeklerden oluşan bir batarya uygulanmıştır. Bu batarya projedeki, uzmanların birebir ebeveynle görüşmesi suretiyle gerçekleştirilmiş ve 8 hafta, 1 yıl sonrasında da izleme ölçümleri yapılmıştır. Araştırma bulguları, ebeveynlik stresinin çocuğun sosyal, akademik ve duygusal yeterliğini yordadığını ve yıkıcı davranışları üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde çocuğun başa çıkma yeterliği ve yıkıcı davranışlarının da ebeveynlik stresi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan izleme çalışmalarında da aynı sonuçların elde edildiğine dikkat çekilmektedir.

Başa çıkma yeterliği üzerine yapılan temel çalışmalardan biri de Schroder (2004)'in, başa çıkma yeterliğinin, kronik rahatsızlığı bulunan hastaların depresyonu üzerindeki yordayıcı etkisini incelediği çalışmadır. Araştırmada, strese dayanma yatkınlığı faktörü olarak tanımlanan başa çıkma yeterliğinin etkisi, koroner arter bypass ameliyatı, diğer kalp ameliyatları ve akciğer tümörü ameliyatı geçirecek üç hasta grubu üzerinde test edilmiştir. Başa çıkma yeterliği, stres ve depresyon semptomları hem ameliyat öncesi hem de ameliyattan altı ay sonra ölçülmüştür. Verilerin analizinde ise hiyerarşik çoklu regresyon kullanılmıştır. Yapılan analizlerin sonuçları, düşük başa çıkma yeterliğine sahip hastaların yaşadıkları stres semptomları ile depresyonları arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer yandan başa çıkma yeterliği yüksek olanların ise hem depresyon seviyeleri hem de stres semptomlarından etkilenme oranlarının düşük olduğu bildirilmektedir.

Başa çıkma alanında yapılan çalışmalarda bazen genel anlamda başa çıkma yeterliğini bazen de hangi başa çıkma stratejilerinin kullanılacağını belirleyen etkenler üzerinde durulmaktadır. Bu araştırmalardan birinde de Krok (2008) maneviyat ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 112'si kadın 96'sı erkek toplam 208 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, Maneviyat-Tinsellik Ölçeği ve Stres Oluşturan Durumlar için Başa çıkma Envanteri'nden faydalanılmıştır. Maneviyat ve başa çıkma stillerine ait veriler

korelasyon yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları maneviyatı yüksek olan kişilerin daha çok görev yönelimli ve sosyal çevre yönelimli başa çıkma stratejilerini kullandıklarını göstermektedir. Böylelikle maneviyatı yüksek olan kişilerin bir sıkıntıyla karşılaştıkları zaman problemi nasıl ele alacaklarına odaklandıkları, alternatif çözüm yolları aradıkları ve buna ilaveten sosyal kaynaklarını kullanma, sosyal çevrelerinden destek arama eğiliminde oldukları söylenebilmektedir.

Alanda başa çıkma kavramı üzerinde bu denli önemle durulmasının nedenlerinden birinin de, bu çalışmaların önleyicilikle ilgili yapılacak yeni çalışmalara sunduğu katkının ciddiyeti olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalardan birinde, üniversite öğrencilerinin, özellikle kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları stresle, rahatsızlıkla nasıl başa çıktıklarını incelemek ve bu durumun olası bir psikolojik rahatsızlık için kritik bir faktör olup olmadığını ele almak amaçlanmaktadır. Coiro, Bettis ve Compas (2017) yaptıkları bu araştırmada 135 üniversite öğrencisiyle çalışmış ve öğrencilerin kişilerarası stresleri, başa çıkma stratejileri, depresyon, anksiyete ve somatizasyon durumları ile ilgili öz bildirim ölçekleri kullanarak veriler elde etmiştir. Yapılan analizler sonucunda ise kişilerarası stres düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve somatizasyon belirtilerinin de fazla olduğu, bununla birlikte bu öğrencilerin daha çok kaçınmacı başa çıkma stratejilerini kullandıkları ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular neticesinde ise araştırmacılar, aktif başa çıkma stratejileri odaklı psiko-eğitimin, kişilerin psikolojik rahatsızlıklar yaşama ihtimallerini azaltabileceği yorumunda bulunmaktadır.

Baş çıkma kavramı Türkçe literatürde de üzerinde oldukça fazla çalışılan alanlardan biri olagelmıştır. Bu kapsamdaki araştırmalardan biri de Ünal, Keskin ve Orgun (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesidir. Araştırmaya 112 üniversite öğrencisi katılmış ve veriler kişisel bilgi formu, Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği ve Öz Yeterlilik Ölçeği olmak üzere üç bölümden oluşan anket formuyla elde edilmiştir. Araştırma sonuçları öz yeterlik ölçeği alt boyutları ile başa çıkma ölçeği alt boyutları arasında (sosyal destek arama alt boyutu hariç) pozitif yönde bir korelasyon saptandığını göstermektedir. Dolayısıyla öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri ile başa çıkma kapasiteleri arasında bir bağıntı olduğu söylenebilmektedir.

Başa çıkma stratejilerinin seçiminde kişilerarası farklılıkların ne derece etkili olduğu da araştırmacıların ilgisini çeken konulardan olmuştur. Bu amaçla yapılan çalışmalardan birinde Karatekin (2013) benlik yapılarına göre başa çıkma stratejilerini ve bu stratejileri kullanmanın yaşam doyumuna katkısını incelemiştir. Araştırmada 147 erkek ve 247 kız öğrenci olmak üzere toplam 394 üniversite öğrencisi katılımcı olarak yer almaktadır. Veriler ise Benlik Yapıları Ölçeği, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu ve Yaşam Doyumu ölçeklerinden elde edilmiştir. Başa çıkma stratejilerinin ve yaşam doyumunun benlik yapılarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış, benlik yapılarının başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumuna ile ilişkisini belirlemek amacıyla da Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulardan bazılarını özetlemek gerekirse, özerk ayrık benlik sahibi kimselerin mizahı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanması ile yaşam doyumuna arasında negatif, planlama stratejisi ile yaşam doyumuna arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, bağımlı ilişkisel benlik sahibi kimselerin dine yönelme, duygusal sosyal destek kullanma ve planlama stratejisi ile yaşam doyumuna arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu belirtilmektedir.

Benzer bir başka çalışmada da Boysan (2012) erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 645 üniversite öğrencisi katılmış ve öğrencilere Young Şema Ölçeği-Kısa Form, Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda erken dönem uyumu bozucu şemaların başa çıkma stilleri gizil değişkenine etkisi manidar bulunmamıştır ancak modelde başa çıkma stillerinin öznel iyi oluştaki artışta temel belirleyici olduğu ortaya konmuştur.

Alanda yapılan bazı çalışmalarla, çeşitli problem durumları karşısında bireylerin kullandığı başa çıkma stratejilerine, psikoeğitim ve psikolojik danışmanlık uygulamalarıyla etki edilip edilmeyeceği hususu ele alınmaktadır. Seçer (2014) tarafından gerçekleştirilen Akran Zorbalığına Uğrayan Ergenlerin Mağduriyet Algılamaları ve Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerine Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisinin İncelenmesi başlıklı doktora tezi çalışması da bu örnekler arasında yer almaktadır. Araştırma kapsamında ilköğretim okulunda öğrenim gören 230 öğrenciye Ergen Akran İlişkileri Mağdur Formu uygulanmış, mağduriyet puanı

yüksek olan ve zorbalığa uğradığı belirlenen 100 öğrenci ile de yüz yüze görüşülerek çalışmaya katılmak için gönüllü olup olmadıkları sorulmuştur. Görüşmeler sonucu gönüllü olan 60 öğrenci arasından basit rastgele tesadüfi örnekleme yöntemi ile 15'er kişilik dört grup oluşturulmuştur. Araştırmada Solomon dört gruplu deneysel model kullanıldığı için iki deney ve iki kontrol grubu belirlenmiştir. Araştırmacı tarafından ilgili literatüre göre hazırlanan 75 dakikalık 11 oturum süren grupla psikolojik danışma etkinliği uygulanmıştır. Araştırmanın başa çıkma stratejilerine ilişkin ilk bulgusu deney grubunda yer alan katılımcıların etkisiz başa çıkma stratejileri olarak tanımlanan çaresizlik ve kaçınma stratejilerine ilişkin puanlarının deney öncesine göre ve kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azaldığı yönünde olmuştur. Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda ise deney grubunda yer alan katılımcıların etkili başa çıkma stratejileri olan yardım arama, sosyal desteğe başvurma, direnme ve iyimserlik stratejilerine ilişkin puanlarının deney öncesine göre ve kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yükseldiği bulunmuştur.

2.3. ALAN TARAMASININ SONUCU

Alan araştırmaları gösteriyor ki Kabul ve Kararlılık Terapisi, farklı yaş dönemlerinde uygulanabilen, depresyondan, anksiyeteye, kişilik bozukluklarından, bağımlılıklara ve strese yönelik yapılan çalışmalarda etkili sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayan bir terapi yaklaşımıdır. KKT yönelimli hazırlanan bireysel ve grup uygulamalarının stres, anksiyete gibi semptomların azalmasının yanında kabul, bilişsel ayrışma, bilinçli farkındalık gibi terapinin temel bileşenlerine ilişkin becerilerin kazanılması anlamında da oldukça başarılı olduğu gözlemlenmektedir. Bununla birlikte ülkemizde KKT ile ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olduğu da dikkat çekmektedir.

Başta çıkmaya ilişkin alanda yapılan araştırmalara bakıldığında ise yapılan çalışmaların bilhassa üniversite öğrencileriyle gerçekleştirildiği fark edilmektedir. Üniversite öğrencilerinin uyum süreçlerine odaklanan bu araştırmaların, hangi başa çıkma stratejilerinin bu sürecin sağlıklı sürdürülmesinde etkili olduğunu incelediği görülmektedir. İlaveten, kişilerin başa çıkma yeterliklerinin stres ve depresyona karşı

dayanıklılığı ifade ettiğini ortayan koyan araştırmaların varlığı da mevcut araştırmanın gerekliliği açısından anlamlı bulunmaktadırdır.

Yapılan alan taramasının sonucu olarak, kişilerin stres, çaresizlik ve kaçınma yaşantılarıyla başa çıkma, bu anlamda yeterliklerini geliştirme hususunda, temel hedefi, kişinin, problemlerinden kaçınmak, rahatsızlık veren içsel deneyimlerini benliğine atfederek onlarla birleşip çaresizlik hissetmek yerine hayatta kendisi için değerli olan şeyleri keşfedip bu yönde adımlar atmasına yardımcı olmak olan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin oldukça etkili olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılacak olan destek çalışmaları da önemsenmektedir. Mevcut araştırmanın da alanda bu yönde bir ihtiyaı karşılamayı amaçladığı söylenebilmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu araştırma; Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programının, bireylerin başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan deneysel bir çalışmadır. Bu bölümde; araştırmanın deseni, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, denekler, araştırmada kullanılan ölçme araçları, KKT ilkelerine göre hazırlanmış psiko-eğitim programının genel özellikleri, uygulanan deneysel işlemler ve veri analiz teknikleri tanımlanmıştır.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

KKT yönelimli psiko-eğitim programının, başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmanın bağımsız değişkenini KKT yönelimli psiko-eğitim programı, bağımlı değişkenini ise öğrencilerin Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği'nden aldıkları puanlar oluşturmaktadır.

Çalışma, üniversite öğrencilerinden oluşturulan iki gruba (deney, kontrol) yürütülmüştür. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen, KKT yönelimli psiko-eğitim uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

Araştırmada deney-kontrol gruplu, ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın modeli, gerçek deneme modellerinden ön-test, son-test, kontrol gruplu deneysel desendir. Bu desende, birinci etmen deneysel işlem gruplarını (deney ve kontrol grupları), ikinci etmen ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümleri) göstermektedir (Büyüköztürk, 2012).

Bu doğrultuda, psiko-eğitim oturumlarının başlangıcından iki hafta önce, deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilere, Başa Çıkma Yeterliği ölçeği ön-test olarak

uygulanmıştır. Ölçek uygulamasından iki hafta sonra ise deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen ve 8 oturumdan oluşan KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Bu süreçte kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Oturumların tamamlanmasından iki hafta sonra ise bu sefer Başa ıkma Yeterliği leği gruplara son-test olarak uygulanmıştır. KKT yönelimli psiko-eğitim programının öğrencilerin başa çıkma yeterlikleri üzerindeki etkisinin, zaman etkisinden bağımsız ve uzun süreli olup olmadığını test etmek amacıyla son-testlerin uygulanmasından iki ay sonra, iki gruba da aynı ölçekler izleme ölçümü olarak tekrar uygulanmıştır. Bu araştırmanın deneysel deseni Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Deneysel alışmanın Uygulanma Periyotları

Gruplar	n-test	İşlem	Son-test	İzleme
Deney	BY*	KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulaması	BY	BY
Kontrol	BY	İşlem yok	BY	BY

*Başa ıkma Yeterliği leği

3.2. ÇALIşMA GRUBU

Araştırmaya katılan denekler, Fatih Sultan Mehmet Vakıf niversite İngilizce Hazırlık Programı’nda öğrenim gören 20 öğrenciden oluşmaktadır. Her bir grupta yer alan deneklerin demografik özelliklerine göre sayısal dağılımı Tablo 2 ve Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 2. Deney Grubundaki Deneklerin Cinsiyet, Yaş ve Gelir Düzeylerine göre Dağılımları

NO	CİNSİYET	YAŞ	GELİR DÜZEYİ
1	ERKEK	19	İYİ
2	ERKEK	18	ORTA
3	ERKEK	18	ORTA
4	ERKEK	18	İYİ
5	ERKEK	18	ORTA
6	KIZ	18	ORTA
7	KIZ	18	ORTA
8	KIZ	18	ORTA
9	KIZ	18	ORTA
10	KIZ	18	ORTA

Tablo 3. Kontrol Grubundaki Deneklerin Cinsiyet, Yaş ve Gelir Düzeylerine göre Dağılımları

NO	CİNSİYET	YAŞ	GELİR DÜZEYİ
1	KIZ	18	ORTA
2	KIZ	19	ORTA
3	KIZ	18	ORTA
4	KIZ	18	ORTA
5	KIZ	19	İYİ
6	ERKEK	19	ORTA
7	ERKEK	18	İYİ
8	ERKEK	18	ORTA
9	ERKEK	18	ORTA
10	ERKEK	19	İYİ

3.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Bu araştırma 2015-2016 eğitim öğretim yılında Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi İngilizce Hazırlık Programı'nda öğrenim gören üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında yer alacak deneklerin belirlenmesi amacıyla, bu programda öğrenim gören 342 öğrenciye, Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Öğrencilerin ölçme aracını dürüstlikle cevaplayabilmeleri amacıyla uygun bir ortam sağlanmıştır. Ölçeğin başına, katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmeye yönelik bir kişisel bilgi formu eklenmiştir. Bununla birlikte, ölçme aracının üzerine nasıl cevaplanması gerektiğini anlatan bir yönerge yazılmış ve uygulamaların başlangıcında öğrencilere bu çalışmadan elde edilen sonuçların bilimsel bir araştırmada kullanılacağı ifade edilmiştir. Ölçek çoğunlukla sınıflarda gruplar halinde uygulanmış ve her bir uygulama yaklaşık 5 dakikada tamamlanmıştır. Uygulamalar sonrasında maddeleri boş bıraktığı tespit edilen 7 öğrencinin cevapları analiz dışında bırakılmış ve deney kontrol gruplarını oluşturacak denekler 129' u erkek 206' sı kız olmak üzere toplam 335 öğrenciden elde edilen verilere bağlı olarak seçilmiştir.

Çalışmaya katılacak olan deneklerin belirlenmesi amacıyla öncelikle Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği'nden alınan puanlar yüksek puandan düşük puana doğru sıralanmıştır. Ölçekten elde edilen verilere göre, ölçeklerden en yüksek puanı alan %27'lik grup ile en düşük puanı alan %27' lik grup araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Ölçekten yüksek puan alan grubun başa çıkma yeterliği düşük olacağından ve bu grubun normaldışı davranışlara sahip olma olasılığı seçilen ortadaki %46' lık gruba oranla daha fazla olabileceğinden dolayı araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Ölçekten düşük puan alan %27' lik grubun ise başa çıkma yeterlikleri yüksek olacağından programın öğrenciler üzerindeki etkisi gözlemlenemeyecektir. Dolayısıyla bu grup da araştırma kapsamına alınmamıştır.

Grubun yeterince homojen hale getirilmeye çalışılması sonrasında orta grupta yer alan 155 öğrenci içerisinden kura yöntemi ile deney grubu için 12 asil ve 12 yedek, kontrol grubu için de 12 asil 12 yedek olmak üzere toplam 48 öğrenci belirlenmiştir. Gönüllülük esasına bağlı olarak bu öğrencilerle bir ön görüşme yapılmış ve araştırmaya katılmaları için davet edilmiştir. Ön görüşmeler sonucunda araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden oturumlara düzenli gelebilecek olanlar arasından 12 kişi deney grubuna, diğerleri arasından 12 kişi ise kontrol grubuna

yerleştirilmiştir. Ancak deney grubundan 1 erkek ve 1 kız öğrencinin ilk oturuma gelmeyerek, araştırmaya katılmayacağını belirtmesi ve yine kontrol grubundan da iki öğrencinin son test ve izleme çalışmalarına katılmamaları sebebiyle, araştırma, deney ve kontrol gruplarından 10 kız ve 10 erkek öğrenciyle gerçekleştirilmiştir.

Uygulamalara başlamadan bir hafta önce, deney grubunda yer alacak öğrencilerle bir toplantı yapılmıştır. Bu toplantıda öğrencilere kısaca çalışmanın içeriği, süresi, zamanı ve grup kuralları hakkında gerekli bilgiler verilmiştir.

3.4. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan KKT yönelimli psiko-eğitim programının, bağımlı değişken olan başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde çeşitli ölçme araçları kullanılmıştır. Öncelikle deneklerin demografik ve kişisel özelliklerine yönelik gerekli bilgileri elde etmek amacıyla, ölçme aracının ilk sayfasına Kişisel Bilgi Formu eklenmiştir. Deneklerin başa çıkma yeterliği düzeylerine ilişkin veriler ise Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği ile elde edilmiştir. Bu ölçme araçları aşağıda detaylı biçimde tanıtılmaktadır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların; yaş, cinsiyet, bölüm, ailenin gelir düzeyi, ailenin sosyal yapısı, anne-baba tutumları, anne-baba eğitim durumu, öğrencinin nerede yaşadığı ve gelirini nasıl sağladığını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.4.2. Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği

Deneklerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerindeki başa çıkma yeterliği düzeylerini belirlemek amacıyla Schroder ve Ollis (2013) tarafından geliştirilen ve Akın ve diğerleri (2014) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği kullanılmıştır.

3.4.2.1. Ölçeğin Orijinal Formu

Schroder ve Ollis (2013); öğrenilmiş çaresizlik teorisi çerçevesinde tanımladıkları ve bireylerin başarısızlık ya da olumsuz yaşam olayları karşısında çaresizlik tepkileri gösterme olasılığını azaltma, bu çaresizlik semptomlarını hızlı bir şekilde iyileştirebilme kapasitesini ifade eden başa çıkma yeterliğini ölçen 12 maddelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Bu ölçme aracı başa çıkma yeterliğinin düzeyini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçektir. (1) Beni hiç tanımlamıyor, (6) Beni tamamen tanımlıyor şeklinde 6' lı bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar düşük başa çıkma yeterliğini, düşük puanlar ise yüksek başa çıkma yeterliğini ifade etmektedir. 939' u erkek ve 1,279 kız öğrenciden oluşan toplam 2,224 kişi üzerinde yürütülen geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında, iç tutarlık katsayısı ölçeğin bütünü için .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının ise .62 ile .77 arasında sıralandığı görülmüştür. 219 kişi üzerinde 4 hafta arayla yapılan çalışmadan elde edilen test tekrar-test güvenirlik katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur.

3.4.2.2. Ölçeğin Türkçeye Çevrilmesi

Ölçeği Türkçeye uyarlama sürecinde öncelikle İngilizce formu, iyi düzeyde İngilizce bilen beş öğretim üyesi tarafından Türkçeye çevrilmiş ardından İngilizceye geri çevrilmiştir. Daha sonra Türkçe form anlam ve gramer açısından incelenerek gerekli düzeltmeler yapılmış ve denemelik Türkçe form elde edilmiştir.

3.4.2.3. Madde Analizi

Baş Çıkma Yeterliği Ölçeği' nin madde analizi için ölçekte yer alan maddelerin madde-toplam korelasyonları hesaplanmış ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .35 ile .70 arasında sıralandığı görülmüştür.

3.4.2.4. Yapı Geçerliği

Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, orijinal formda olduğu gibi tek boyutta uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 123.98$, $sd= 44$, $RMSEA= .082$, $CFI= .95$, $IFI= .95$, $NFI= .92$, $SRMR= .062$).

3.4.2.5. Güvenirlik

Başa Çıkma Yeterliği Ölçeğinin güvenilirlik çalışmaları olarak iç tutarlılık güvenirligi incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

3.4.2.6. Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi

Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği'nin Türkçe formunda, orjinal formda olduğu gibi toplam madde sayısı 12' dir. 6' lı derecelendirmeye sahip olan bu ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 72, en düşük puan ise 12' dir. Bireyin ölçekten yüksek puanlar alması düşük başa çıkma yeterliğine, düşük puanlar alması ise yüksek başa çıkma yeterliğine işaret etmektedir. Ölçeğin uygulama süresi yaklaşık 3 dakikadır.

3.5. KKT YÖNELİMLİ PSİKO-EĞİTİM UYGULAMASI

3.5.1. Geliştirilme Süreci

KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulaması geliştirilmeden önce Kabul Ve Kararlılık Terapisi'ni geliştiren kuramcılardan biri olan Kelly Wilson'ın eğitimine katılmış, sonrasında KKT'ye yönelik kuramsal bilgiler toplanmış, bu terapi yaklaşımının felsefesi, bireye bakış açısı, ilkeleri, terapi süreci ve KKT temelli çok sayıda terapi uygulaması ve yapılandırılmış programlar incelenmiştir. Bu kapsamda, Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999), ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (Harris, 2009), ACT in Practice Case Conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy (Bach ve Moran, 2008), The happiness trap: Stop struggling, start living (Harris, 2007), Living Beyond Your Pain (Dahl ve Lundgren, 2006), Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems (Walser ve Westrup, 2007), The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression (Robinson ve Strosahl, 2008), Acceptance & Mindfulness Treatments for Children & Adolescents: A Practitioner's Guide (Hayes ve Greco, 2008), The Art and Science of Valuing in Psychotherapy (Dahl, Plumb-Villardaga, Stewart ve Lundgren, 2009),

Acceptance and Commitment Therapy for Body Image Dissatisfaction (Pearson, Heffner ve Follette, 2010), Get The Life You Want Finding Meaning and Purpose Through Acceptance and Commitment Therapy (Brown, 2013) gibi literatürdeki temel kaynaklarda yer alan program ve etkinlik örneklerinden istifade edilmiştir. Bu incelemeler sonucunda KKT'nin terapi ilke ve uygulamalarını temel alacak bir uygulama programı geliştirilmiştir. Bu aşamada KKT terminolojisinde kullanım birlikteliğini sağlamak amacıyla Bağlamsal Davranış Bilimleri Birliği (TÜRBAD) Türkiye temsilciğinden destek alınmıştır. Programın geliştirilmesi sürecinde araştırmacı, gerek tez danışmanı gerekse alanla ilgili diğer öğretim üeleriyle her zaman bağlantılı olmaya ve sistemli bir çalışma izlemeye özen göstermiştir. Özellikle Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Yabancı Diller Bölümü'nün psikolojik danışmanlık biriminden sorumlu Klinik Psikolog Dr. Öğr. Üyesi Güler Dinçel programın geliştirilme sürecinde süpervizyonluk yapmıştır. Araştırmacı uygulamaya başlamadan önce, tez danışmanına hazırlanan programı son bir kez inceleyerek gerekli düzeltme ve eklemeleri yapmış ve program uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

3.5.2. Amacı ve Genel Özellikleri

Bu uygulama, KKT yaklaşımının temel ilkelerine dayalı olarak geliştirilen haftada bir kez olmak üzere 8 oturumluk bir uygulamadır. Program araştırmacı tarafından, Kabul ve Kararlılık Terapisi ilkeleri çerçevesinde, bireylerin onlara rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarından kurtulmak, onları kontrol etmeye çalışmak yerine onları kabul etmelerine, şimdiki ana odaklanabilmelerine, hayatlarına anlam katacak ve yön verecek değerleri belirleyip bu doğrultuda kararlı bir şekilde harekete geçebilmelerine yardım etmek için hazırlanmıştır. KKT yönelimli psiko-eğitim programının genel amacı ise bu yaklaşımı temel alarak düzenlenmiş olan oturumlarla, deney grubunda bulunan deneklerin başa çıkma yeterliği düzeylerini artırmaktır. Program ile ulaşılmak istenen diğer amaçlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Asıl problemin yaşanan duygu ve düşünceler değil onları kontrol etmeye çalışmak olduğuna ilişkin farkındalık kazanmak.
2. Davranışı analiz edebilme becerisini kazanmak.
3. Zihnin düşüncelerle nasıl birleştiğine dair farkındalık kazanmak.

4. Zihnin düşüncelerden ayrışmasına yönelik becerileri geliştirmek.
5. Duygu ve düşünceler arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmak.
6. Hoşa gitmeyen duygu ve düşünceleri kabul edebilmek.
7. Duygu ve düşüncelerden bağımsız olarak benlikle bağlantı kurabilmek.
8. Şu anda olma ile ilgili farkındalık kazanmak.
9. Bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmek.
10. Yaşamı anlamlı kılacak değerleri belirleyebilmek.
11. Değerler doğrultusunda hedefler belirleyebilme becerilerini geliştirmek.
12. Değerler doğrultusunda eylemde bulunabilme becerisi geliştirmek.
13. Kararlı bir şekilde eylemi sürdürme becerisini kazanmak.

Programın genel özellikleri ise şu şekildedir:

1. Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel ilkeleri çerçevesinde hazırlanmış olan programın, bireylerin bilgilendirilmesi ve grup sürecinde paylaşımlarda bulunulması bakımından hem etkileşim hem de eğitim içerikli bir program olduğu söylenebilir.
2. Program her hafta gerçekleştirilmesi planlanan 75 dakikalık 8 oturumdan oluşmaktadır.
3. Program, katılımcıların kendi duygu, düşünce ve davranışlarına ilişkin farkındalık kazanmalarına, şimdiki ana odaklanmalarına, yaşamlarına anlam katacak, zenginleştirecek değerleri bulmalarına ve bu değerler doğrultusunda kararlı bir şekilde harekete geçebilmelerine imkân sağlayacak şekilde hazırlanan çeşitli etkinliklerden oluşmaktadır.
4. Grup sürecinde etkin katılıma özendirilen program üyelerin gönüllü katılımını esas almaktadır.

3.6. DENEY GRUBUNA UYGULANAN DENEYSEL İŞLEMLER

Bu araştırmada, deney grubunu oluşturan deneklerle her biri yaklaşık 75 dakikadan oluşan, 8 oturumluk KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulaması

gerçekleştirilmiştir. Oturumlar her hafta bir oturum şeklinde organize edilmiş ve 2015- 2016 eğitim öğretim yılı güz döneminde oturumların tamamlanması planlanmıştır. Tüm oturumlar araştırmacının liderliğinde, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Yabancı Diller biriminde yürütülmüştür. Oturumlarda yapılan uygulamaların geniş özet ve raporları araştırmacının ekler bölümünde verilecektir.

3.7. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ

Verilerin analiz edilmesi sürecinde, hangi testlerin kullanılacağına karar verebilmek amacıyla öncelikle deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin başa çıkma yeterliği ölçeğinin ön-test uygulamasından elde ettikleri değerlerin; parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılayamadıkları incelenmiştir. Parametrik testlerin kullanılabilmesi için, varyansların homojen olması ve verilerin normal dağılıma uyması gerekmektedir (Güriş ve Astar, 2014). Bu şartların sağlanıp sağlanmadığını belirlemek amacıyla, öncelikle her iki grupta bulunan bireylerin, başa çıkma yeterliği değişkeni açısından birbirlerine denk olup olmadıklarını, diğer bir deyişle aynı evreni temsil edip etmediklerini saptamak için varyansların homojenliği incelenmiştir. Homojenlik testinden elde edilen sonuçlar, grupların varyanslarının başa çıkma yeterliği değişkeni açısından birbirine denk olduğunu göstermiştir. Homojenlik testine ilişkin bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları

Değişken	Levene Statistic	df1	df2	<i>p</i>
Ön-test Başa çıkma yeterliği	.038	2	21	.847

Tablo 4'te görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin; başa çıkma yeterliği ön-test ölçümlerine yönelik homojenlik testinden elde edilen sonuçlar her iki grupta yer alan deneklerin, başa çıkma yeterliği ($F_{2-21} = 0,038$; $p>0,05$) ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin deneysel işlemin uygulanması öncesinde Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız Örneklem t Testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular tabloda gösterilmiştir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Başa Çıkma Yeterliği Ön-test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Analizi Sonuçları

Toplam puan	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
	Deney	10	29.6000	6.34560	0.108	18	0.92
	Kontrol	10	29.9000	6.11828			

Tablo 5 incelendiğinde deney grubu ($\bar{X} = 29,60$, $S_s = 6,35$) ve kontrol grubunda ($\bar{X} = 29,90$, $S_s = 6,12$) yer alan deneklerin Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($t_{(18)} = 0,108$; $p > 0,05$). Bu sonuca göre, deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin, uygulama öncesi başa çıkma yeterliği düzeylerinin birbirine eşit oldukları söylenebilir.

Parametrik testlerin kullanılabilmesi için gerekli olan şartlardan bir diğeri ise bağımlı değişkene ilişkin ölçüm sonuçlarının normal dağılım sergilemesidir. Elde edilen verilerin normal dağılım eğrisine uygunluğunun test edilmesi amacıyla yapılan Shapiro-Wilk testi değerlerine göre dağılımın normal olduğu saptanmıştır ($p > 0,05$). Bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grupları Öntest Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Normallik Testi Sonuçları

Toplam puan	Kategoriler	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	Serbestlik Derecesi	p	İstatistik	Serbestlik Derecesi	p
Başa çıkma yeterliği	Deney	0.211	10	0.200	0.869	10	0.098
	Kontrol	0.188	10	0.200	0.880	10	0.129

Ayrıca deney ve kontrol gruplarının, ölçeğe ilişkin ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) düzeyleri incelenmiştir. Bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarında Bulunan Deneklerin Başa Çıkma Yeterliği Ölçeğinden Elde Ettikleri Öntest Puanlarına İlişkin Değerler

Ölçek	Grup	\bar{X}	Ss	Ortanca	Mod	Çarpıklık	Basıklık
Başa çıkma yeterliği	Deney	29.60	6.35	28.50	24	0.182	-1.955
	Kontrol	29.90	6.12	29.50	23	0.203	-1.781

İdeal bir normal dağılım grafiğinin simetrik olması yani basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında bulunması beklenmektedir. Ancak bununla birlikte, çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayısı sırasıyla, çarpıklığın ve basıklığın standart hatasına bölüldüğünde, çıkan değerler -1.96 ile +1.96 arasında kalıyorsa, dağılımın normal kabul edildiği belirtilmektedir (Can, 2017). Tablo 7’ye bakıldığında deney ve kontrol gruplarının çarpıklık puanlarının -1 ile +1 arasında olduğu görülmektedir. Bununla birlikte basıklık değerleri bu aralığın dışında kalmaktadır fakat hem deney grubunun basıklık değeri kendi standart sapmasına bölüldüğünde $(-1,95/6,35=0,30)$ hem de kontrol grubunun basıklık değeri kendi standart sapmasına bölüldüğünde $(-1,78/6,12=0,29)$ elde edilen değerlerin -1,96 ve +1,96 aralığında olduğu ve dolayısıyla normal dağılım aralığında buldukları söylenebilmektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin; başa çıkma yeterliği ön-test ölçümlerine yönelik yapılan homojenlik ve normallik testlerinden elde edilen tüm bu

sonuçlar birlikte ele alınarak, araştırmada parametrik testlerin kullanılabilceğine karar verilmiştir.

Bu araştırmada, bağımsız değişken olan KKT yönelimli psiko-eğitim programının, bağımlı değişken olan başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada deney ve kontrol grupları olmak üzere iki grup bulunmaktadır. Ölçümler açısından ise grupların kendi içinde, denekler arası ve denekler içi ölçümleri söz konusudur. n-test, son-test ve izleme testi ölçümleri değişiminin, istatistiksel anlamlılığını kararlaştırmada kullanılan yollardan biri “tek faktör üzerinde tekrarlanmış ölçümler için iki faktörlü varyans analizi”dir (Büyüköztürk, 2012). Yukarıdaki zellikler dikkate alındığında bu araştırmada kullanılan deneysel desenin ön-test, son-test kontrol gruplu deneysel desen özelliği gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle, bu deneysel desen için uygun olan, tekrarlanmış ölçümler için 2X3 iki faktörlü ANOVA tekniği kullanılmıştır. Bu analiz sonucunda, anlamlı farkın gözlendiği durumlarda ise farkın kaynağını test edebilmek için veriler Bağımlı rnekleme t Testi ile analiz edilmiştir.

Tek faktörde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi modeli, iki faktörlü karışık (split-plot) desenlerde toplanan verilerin analizinde sıklıkla kullanılan çok faktörlü (faktöryel) bir analiz tekniğidir. Bu teknikte, farklı işlem gruplarını oluşturan grup faktörünün (deney ve kontrol) ve tekrarlı ölçümleri gösteren ölçüm faktörünün (n-test, son-test ve izleme) bağımlı değişken üzerindeki temel etkileri ve her iki faktörün ortak etkisi test edilmektedir. Bu desende grup ve ölçüm ortak etki testinin anlamlı çıkması durumunda, deneysel işlemin bağımlı değişken üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmaktadır (Büyüköztürk, 2012). Araştırma kapsamında ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri sonucunda elde edilen veriler, bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırmada, bulguların istatistiksel analizleri .05 anlamlılık düzeyi esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçlarını içermektedir. Araştırmanın temel amacı, KKT yönelimli psiko-eğitim programının, başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Aşağıda araştırmanın denenceleri doğrultusunda elde edilen bulgular sırasıyla verilmiştir.

4.1. BAŞA ÇIKMA YETERLİĞİNE İLİŞKİN DENENCELERİN TEST EDİLMESİ

Araştırmanın denencesi; “KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasına katılan deneklerin başa çıkma yeterliği düzeylerinde, kontrol grubunda yer alan deneklere göre anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından iki ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denence test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden 2 ay sonra Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği’nden elde ettikleri puanların, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Başa Çıkma Yeterliği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Deney	29.60	6.35	24	5.64	24.50	5.44
Kontrol	29.90	6.12	31.40	8.22	31.30	7.30

Araştırmanın denencesini test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin, Başa Çıkma Yeterliği Ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tek faktör üzerinden tekrarlanmış ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniğiyle incelenmiştir. Bulgular Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Başa Çıkma Yeterliği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta Kare
Gruplar arası	778.728	19				
Müdahale (Deney / Kontrol)	116.806	1	116.806	3.176	0.092	0.150
Hata	661.922	18	36.773			
Gruplar içi	560.666	40				
Zaman (öntest-son-test-izleme testi)	51.100	2	25.550	2.594	0.089	0.126
Zaman*Müdahale	155.033	2	77.517	7.871	0.001	0.304
Hata	354.533	36	9.848			

Tabloda görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin, Başa Çıkma yeterliği Ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($F_{(1-18)} = 3,176$; $p>0,05$). Buna göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Başa Çıkma Yeterliği Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmadığı söylenebilir.

Grup ayırımı yapılmaksızın deneklerin, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olmadığı görülmüştür ($F_{(2-36)} = 2,594$; $p>0,05$). Bu bulgu grup ayırımı yapılmadığında, deneklerin başa çıkma yeterliği düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Ancak bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (zaman*müdahale etkisinin) incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2-36)} = 7,871$; $p<0,05$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde Başa Çıkma Yeterliği Ölçeğinden elde ettikleri

puanların değiştiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular dikkate alındığında, araştırmada başa çıkma yeterliğiyle ilgili ne sürülen ana denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Tablo10. Başa ıkma Yeterliği zerinde Tekrarlı lmler Wilks Lambda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	<i>Wilks' λ</i>	Sd	F	<i>p</i>	η^2
Zaman	.802	2	2.098	.153	.198
Zaman*Müdahale	.574	2	6.316	.009	.426

Tablo 10'da verilen varyans analizi incelendiğinde; başa çıkma yeterliğinin zaman için, $Wilks' \lambda = .802$, $F_{(2, 36)} = 2.098$; $p > .05$ düzeyinde anlamlı olmayan bir değişim gösterdiği görülmektedir. Diğer yandan zaman*müdahale etkileşimi etkilerinin ise anlamlı olduğu ($Wilks' \lambda = .574$, $F_{(2, 36)} = 6.316$; $p < .05$) görülmektedir. Bu verilere dayanarak kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, deney grubunda yer alan öğrencilerin deneysel işlem öncesinde sonrasında ve 2 aylık izleme sürecinde başa çıkma yeterliği düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve ortaya çıkan bu değişimin anlamlı olduğu değerlendirilmiştir.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur ($F_{(2-36)} = 7,871$; $p < 0,05$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin başa çıkma yeterliği ön-test, son-test ve izleme ölümlerinden aldıkları puanlar, deney ve kontrol grupları iki durumlu olduğundan ve bu sebeple post-hoc testleri uygulanamayacağından dolayı, Bağımlı rnekleme t Testi ile incelenmiştir. Test sonucuna ilişkin değerler Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Başa Çıkma Yeterliği Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinin Bağımlı Örneklem t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması

		Ortalama	Ss	t	Serbestlik derecesi	p
Deney	ön başa çıkma	5.60	4.90	3.611	9	0.006
	son başa çıkma					
	ön başa çıkma	5.10	5.17	3.117	9	0.012
	iz başa çıkma					
Kontrol	son başa çıkma	-0.50	1.51	-1.048	9	0.322
	iz başa çıkma					
	ön başa çıkma	-1.50	3.78	-1.255	9	0.241
	son başa çıkma					
Kontrol	iz başa çıkma	-1.40	4.99	-0.887	9	0.398
	son başa çıkma					
	iz başa çıkma	0.10	5.09	0.062	9	0.952
	son başa çıkma					

Başa çıkma yeterliğine ilişkin ilk alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasına katılan öğrencilerin, ön-test başa çıkma yeterliği düzeyleri, son-test başa çıkma yeterliği düzeylerinden anlamlı derecede daha düşüktür” şeklindedir. Tablo 11 incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin başa çıkma yeterliği ön-test puan ortalamaları ($\bar{X} = 29,60$) ile son-test puan ortalamaları ($\bar{X} = 24$) arasında anlamlı bir fark olduğu ($t_{(9)} = 3,611$; $p < 0,05$) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki öğrencilerin, ön-test başa çıkma puan ortalamalarının son-test başa çıkma puan ortalamalarından yüksek olduğu yani ön-test başa çıkma yeterliği düzeylerinin son-test başa çıkma yeterliği düzeylerinden daha düşük olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Başa çıkma yeterliğiyle ilgili ikinci alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasına katılan öğrencilerin, ön-test başa çıkma yeterliği düzeyleri, izleme testi başa çıkma yeterliği düzeylerinden anlamlı derecede düşüktür” şeklindedir. Tablo incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin başa çıkma yeterliği ön-test puan ortalamaları ($\bar{X} = 29,60$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X} = 24,50$) arasında anlamlı bir fark olduğu ($t_{(9)} = 3,117$; $p < 0,05$) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki öğrencilerin başa çıkma yeterliği ön-test puan ortalamalarının, izleme testi puan ortalamalarından daha yüksek olduğu yani ön-test

başa çıkma yeterliği düzeylerinin izleme testi başa çıkma yeterliği düzeylerinden daha düşük olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Baş a çıkma yeterliğiyle ilgili üçüncü alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğ itim programı uygulamasına katılan öğrencilerin, son-test baş a çıkma yeterliği düzeyleri ile izleme baş a çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur” şeklindedir. Tablo 11 incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin baş a çıkma yeterliği son-test puan ortalamaları ($\bar{X} = 24$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X} = 24,50$) arasında anlamlı bir fark olmadığı ($t_{(9)} = -1,048$; $p > 0,05$) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki öğrencilerin, son-test baş a çıkma yeterliği düzeyleri ile izleme testi baş a çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Baş a çıkma yeterliğiyle ilgili dördüncü alt denence; “Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-test baş a çıkma yeterliği düzeyleri ve son-test baş a çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur” şeklindedir. Tablo incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin baş a çıkma yeterliği ön-test ($\bar{X} = 29,90$) ve son-test ($\bar{X} = 31,40$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($t_{(9)} = -1,255$; $p > 0,05$) ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Baş a çıkma yeterliğiyle ilgili beşinci alt denence; “Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-test baş a çıkma yeterliği düzeyleri ve izleme testi baş a çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur” şeklindedir. Tablo incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin baş a çıkma yeterliği ön-test ($\bar{X} = 29,90$) ve izleme testi ($\bar{X} = 31,30$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($t_{(9)} = -0,887$; $p > 0,05$) ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Baş a çıkma yeterliğiyle ilgili altıncı alt denence; “Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin son-test baş a çıkma yeterliği düzeyleri ve izleme testi baş a çıkma yeterliği düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur” şeklindedir. Tablo incelendiğinde, kontrol grubundaki deneklerin baş a çıkma yeterliği son-test ($\bar{X} = 31,40$) ve izleme testi ($\bar{X} = 31,30$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($t_{(9)} = -0,062$; $p > 0,05$) ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin, son yıllarda, ülkemizde de ruh sağlığı alanında çalışanların ve araştırmacıların yoğun ilgisini çeken terapi yaklaşımlarından biri olageldiği görülmektedir. Ancak halen ülkemizde bu yaklaşım temelinde yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu da bilinmektedir. İlgili dünya literatürü incelendiğinde ise yapılan araştırmaların merkezinde depresyon, kaygı bozuklukları, travma ve bağımlılıklar gibi psikolojik, psikiyatrik rahatsızlıkların olduğu dikkati çekmektedir. Diğer yandan ise pozitif psikoloji kavramları üzerinden yapılabilecek araştırmalar ve önleyicilik çalışmaları ile ilgili alanda bir boşluk olduğu düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle, araştırma kapsamında, bireylerin başarısızlık veya olumsuz yaşam olayları karşısında çaresizlik tepkisi gösterme olasılığını azaltmayı ifade eden başa çıkma yeterliği kavramı ele alınmıştır.

Araştırmanın temel amacı “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-eğitim Programının Başa Çıkma Yeterliği Üzerindeki Etkisi”nin incelenmesidir. Araştırma kapsamında oluşturulan denencelerin test edilmesi için deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilere oturumların başlangıcında, sonunda ve oturumların sonlanmasından iki ay sonra başa çıkma yeterliği ölçeği uygulanmış ve ölçümler arasındaki farklılıklar karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programı başa çıkma yeterliği üzerinde etkili olmuştur.

Araştırmanın bu bölümünde, üç ayrı zaman diliminde yapılan ölçümlere uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmaya temel oluşturan denenceler bağlamında tartışılmıştır. Araştırmanın denenceleri yorumlanırken tek faktör üzerinde tekrarlanmış ölçümler için iki faktörlü varyans analizi sonuçlarından ve Bağımlı Örneklem t Testi sonuçlarından yararlanılmıştır. Aşağıda öncelikli olarak araştırmanın bağımlı değişkenine ilişkin bulguların tartışma ve yorumları

sunulmuştur. Ardından da hazırlanan ve etkiliği sınanan programın içerik ve süreç açısından değerlendirilmesine yer verilmiştir.

5.1. ARAŞTIRMA SONUCUNDA ELDE EDİLEN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırmanın ana denencesi; “Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasına katılan öğrencilerin başa çıkma yeterliği düzeylerinde, kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre anlamlı düzeyde bir artma olacak ve bu artma uygulamaların tamamlanmasından iki ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırma bulgularına ilişkin genel bir çıkarımda bulunmak gerekirse, KKT yönelimli psiko-eğitim programının deney grubundaki katılımcıların başa çıkma yeterliği düzeylerini arttırdığı, bu artışın kalıcı olduğu, bu sonucun deneysel uygulamanın etkisinden kaynaklandığı ve başa çıkma yeterliğine ilişkin alt denencelerin de doğrulandığı söylenebilmektedir. Bir diğer ifade ile KKT yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği düzeyini arttırmada etkili bir yaklaşım olabileceği görülmüştür.

İlgili literatüre bakıldığında KKT'nin başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir deneysel çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak benzerlik gösterdiği ve ilişkilendirilebileceği düşünülen araştırmaların bulguları üzerinden tartışma kısmı ele alınmaya çalışılacaktır. Bu kapsamda değerlendirilen araştırmalardan birisi Akın ve Akın (2015) 'ın bilinçli farkındalık ve iyilik hali arasındaki ilişkide başa çıkma yeterliğinin aracı rolünü inceledikleri çalışmadır. Yapılan araştırmanın sonuçları bilinçli farkındalığın başa çıkma yeterliği aracılığıyla kişinin iyilik halinde etkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık ve başa çıkma yeterliği arasında da pozitif bir ilişki olduğu yani bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan insanların yüksek başa çıkma yeterliğine sahip oldukları ortaya konmaktadır. Bilinçli farkındalık KKT'nin çekirdek bileşenlerinden birisidir ve araştırma bünyesinde uygulanan programda da bir oturum bilinçli farkındalık becerilerinin kazandırılmasına ayrılmıştır. Bilinçli farkındalık, kişinin yaşadığı hayatı geçmiş ve gelecek kaygılarından ve zihninin yönlendirmelerinden bağımsız olarak şimdiki zamanda tecrübe etmesi, yaşadığı olayları kendi bağlamında

değerlendirmesi anlamını taşımaktadır. Başa çıkma yeterliği kavramı ise kişinin olumsuz yaşam olayları ve başarısızlıklar karşısında öğrenilmiş çaresizliğe karşı dayanıklılığını ifade etmektedir (Ollis, 2010). Dolayısıyla tecrübe ettiği şeyleri şu an içerisinde ele alma becerilerini kazanan kişilerin geçmişte yaşadıkları olumsuzlukları bugüne taşımayacakları, diğer bir ifadeyle bugün yaşadıkları şeyi değerlendirirken geçmişte oluşturdukları kalıpları kullanmayacakları söylenebilmektedir. Böylece KKT'nin temel süreçlerinden biri olan bilinçli farkındalığın kişilerin başa çıkma yeterliklerine olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşılabilmektedir.

Benzer şekilde yapılan bir diğer araştırmada da Ülev (2014), yüksek lisans tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık düzeyi stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile pozitif yönde ilişkili, kendini suçlayıcı yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Başa çıkma yeterliği belirli bir başa çıkma stilini değil değişen koşullara göre tepkilerini uyarlayabilme kapasitesini ifade eden genel bir başa çıkma becerisi anlamını taşımaktadır. Ancak buna ilaveten başa çıkma yeterliği yüksek olan kişilerin problem çözme, duygularını düzenleyebilme, destek arama gibi daha işlevsel olan başa çıkma stillerini kullanma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Cooper, Katona ve Livingstone, 2008). Bu noktadan hareketle araştırma bulgularının başa çıkma yeterliği ile de ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir.

Alanda yapılan bir diğer araştırmada da tip 2 diyabet hastalarının tedavi sürecindeki öz-yönetimleri üzerinde KKT odaklı grup çalışmasının ve başa çıkma stillerinin belirleyici rolü incelenmektedir (Shayeghian, Hassanabadi, Aguilar-Vafaie, Amiri ve Besharat, 2016). Araştırma kapsamında deney ve kontrol grupları oluşturulmuş, deney grubu ile 10 oturumluk KKT grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler ön test, son test ve üç aylık izleme ölçümleri üzerinden karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda KKT grup çalışmasına katılan bireylerin daha etkili başa çıkma stillerini kullandıkları ve böylece diyabet tedavi sürecini daha iyi bir şekilde yönettikleri ortaya konmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin duygu ve düşüncelerin kabulü, değerlerin, kişisel hedeflerin netleştirilmesi ve bu doğrultuda eylemlerde bulunulması gibi kazanımlarının, kişilerde psikolojik esnekliği arttırdığı, böylece tedavi esnasında beliren zorluklar

karşısında etkili başa çıkma yöntemlerinin kullanılabilirdiği ve nihayetinde tedavinin başarılı bir şekilde ilerlemesi için gerekli olan öz bakım, öz yönetim becerilerinin arttığı belirtilmektedir.

İnsanların hayatlarında karşılaştıkları zorlukları ele alış biçimlerinin ve zorlukların nasıl üstesinden gelmeye çalıştıklarının, aslında, onların başa çıkma yeterliklerine ilişkin fikir verebileceği düşünülmektedir. Nitekim, başa çıkma yeterliği de stres anlarında kişilerin depresojenik atıf tarzına ve motivasyonel yetersizliklere karşı dayanıklılığını ifade etmektedir. Bir diğer ifadeyle, kişilerin stres durumuyla karşılaştıklarında başaramayacakları, üstesinden gelemeyecekleri düşüncelerine kapılmaları, bu olumsuz düşünceleriyle kendi benliklerini ilişkilendirmeleri ve böylece kendilerini suçlamaları, çaresizlik hissetmeleri, kaygı yaşamaları, sonuç itibari ile de kendilerini geri çekip harekete geçmemeleri düşük başa çıkma yeterliğinin göstergesi olarak kabul edilmektedir (Schroder ve Ollis, 2013). Bu noktadan hareketle, KKT odaklı müdahalelerin pek çok rahatsızlık ve stres yaşantısı üzerindeki etkililiğinin araştırma bulgularını destekleyecek nitelikte olacağı kanısı taşınmaktadır.

Cartwright ve Hooper (2017) tarafından yürütülen bir araştırmada, Kabul Kararlılık Terapisi odaklı psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin kaygı, depresyon ve stres düzeylerine etkisi değerlendirilmektedir. Araştırma kapsamında 2 saat süren 4 oturumluk bir program gerçekleştirilmiştir. Yapılan ön test ve son test ölçümleri karşılaştırıldığında programa katılan öğrencilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinde düşüş ve bununla birlikte özsaygı ve yaşam tatmini düzeylerinde de artış gözlemlenmiştir. Sürece ilişkin yapılan diğer ölçümlerde ise öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz yeterliklerinde ve psikolojik esneklik seviyelerinde olumlu bir gelişme sağlandığı ortaya konmaktadır. 14- 16 yaş arası gençlerle yapılan bir diğer çalışmada da KKT odaklı bir önleyicilik programının etkililiği sınınanmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar deney grubundaki katılımcıların anksiyete, ve stres semptomlarında düşüş olduğunu göstermektedir (Burckhardt, Manicavasagar, Batterham, Hadzi-Pavlovic ve Shand, 2017). Yine bu bağlamda gerçekleştirilen bir başka çalışmada da KKT'nin depresyon semptomları üzerindeki etkililiğinin araştırıldığı 4 oturumluk kısa bir program uygulaması yapılmıştır. 6 aylık izleme çalışması ardından değerlendirilen sonuçlar deney grubundaki katılımcıların depresyon düzeylerinin kontrol grubundakilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir

şekilde düştüğünü ortaya koymaktadır. Ek olarak KKT uygulamasının bireylerin psikolojik iyi oluşlarına da olumlu katkı sağladığı belirtilmektedir (Kohtala, Lappalainen, Savonen, Timo ve Tolvanen, 2015).

Araştırma sonuçlarına göre, KKT odaklı grup çalışmasında deney grubundaki üyelerin başa çıkma yeterliği düzeylerindeki artışın, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel felsefesiyle ve bu felsefe bağlamında stres ve başa çıkmanın yeniden kavramsallaştırılmasıyla da ilişkili olarak açıklanabileceği düşünülmektedir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) etkileşimsel stres modelinin, stres algısının oluşma süreci, stres tepkisi ve başa çıkmanın anlaşılmasında en etkili yollardan biri olduğu belirtilmektedir. Bu modele göre, kişi, çevresel taleplerin, kendi mevcut kaynaklarını kullanma kapasitesini aştığını hissettiği zamanlarda stres yaşamaktadır. Kişinin strese vereceği tepki ise çevre ve birey arasındaki etkileşime bağlı olarak beliren gereksinimler ve bu gereksinimlerle başa çıkabilmek için kaynakların yeterli olup olmamasına ilişkin kişinin bilişsel değerlendirmesi tarafından belirlenmektedir. Sonuç itibari ile stres ve başa çıkmaya ilişkin etkileşimsel model, herhangi bir stres durumu karşısında oluşabilen tehdit algısının birey ve çevresi arasındaki ilişkisel koşulların bir işlevi olarak görmekte ve bunun sonucu olarak gelişen uyumlu veya uyum bozucu başa çıkma tepkilerinin de bu etkileşimsel bağlamdan kaynaklandığını öne sürmektedir. Literatürde stres ve başa çıkmanın ele alındığı pek çok yaklaşımda ise stres algısının oluşmasında etkili olan bilişsel değerlendirmelere odaklanılmaktadır. Özellikle de bilişsel terapiler, stresin tedavisindeki en etkili müdahale yöntemlerinin işe yaramayan stresle ilgili bilişlerin kontrol edilmesi ve/veya değiştirilmesi olduğuna vurgu yapmaktadır (Gardner, Rose, Mason, Tyler ve Cushway, 2007). Ancak bununla birlikte, literatürde son yıllarda, bilişsel içeriğin formu, sıklığı ve doğruluğunun kontrol edilmeye ve değiştirilmeye çalışılmasının etkili tedavi için ne kadar gerekli olduğuna dair sorgulamaların başladığı dikkat çekmektedir (Hayes, 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisi de kişinin zihniyle ve bilişleriyle olan ilişkisinin kendi bağlamında değerlendirilmesi gerektiğine vurgu yapan üçüncü dalga davranışçı terapi yaklaşımlarından birisidir. KKT felsefesine göre psikolojik rahatsızlıklar, kişinin hoş gitmeyen, rahatsızlık uyandıran öznel deneyimlerini kontrol etmesi ve onlardan kaçınmaya çalışması girişimleri ile karakterize edilen psikolojik katılıktan kaynaklanmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2006). Bireylerin düşünceleri ile kendileri

arasına mesafe koyamamaları yani düşüncelerinin içeriği ile benliklerini bağdaştırmaları bilişsel birleşme olarak ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra bireylerin istenmedik öznel deneyimlerini bastırmaya, kontrol etmeye çalışmaları veya onlardan kaçınmaları ise deneyimsel kaçınma olarak tanımlanmaktadır ve insanların rahatsızlık veren deneyimlerinden, duygularından, düşüncelerinden kaçınma çabalarının paradoksal bir şekilde o şeylerin daha sık ve yoğun bir şekilde yaşanmasına sebep olduğu belirtilmektedir (Hayes ve diğerleri, 1999). Yapılan araştırmalar da bilişsel birleşme ile stres, kaygı ve depresyon arasında pozitif bir korelasyon olduğunu ve bu ilişkinin deneyimsel kaçınmalara başvurulması halinde daha da güçlendiğini göstermektedir (Bardeen ve Fergus, 2016). Kabul ve Kararlılık Terapisi süreçleri ve teknikleri ise bireylerin yaşadıkları bilişsel birleşme ve deneyimsel kaçınmaların üzerine eğilmek, böylece, stres oluşturan durumlarla karşılaşıldığında bu deneyimlerden kaçınma çabalarını azaltmak, onları değerlendirme kalıplarını, örüntülerini dönüştürmek ve en nihayetinde stres tepkilerine etki etmek üzere tasarlanmaktadır (Butts ve Gutierrez, 2018).

KKT, hayatta karşılaşılan zorluklarla baş etmeleri, bu zor koşullara adapte olabilmeleri için psikolojik esnekliklerini arttırarak daha anlamlı bir hayat yaşayabilmeleri hususunda insanlara yardımcı olma amacını taşımaktadır. Psikolojik esneklik, kişinin tam bir bilinçlilik haliyle şu ânla temas etme ve değerleri yöneliminde davranışlarını uyarlayabilme ve sürdürebilme becerisini ifade etmektedir. Terapinin altı temel bileşeni de bu amaca hizmet etmektedir: yaşanan öznel deneyimlerin, duyguların, düşüncelerin, anıların ne kadar sıklıkla zihne geldiğini kontrol etmeye çalışmadan, bu deneyimlerin içeriklerini değiştirmeden farkındalıkla karşılamak anlamına gelen, kabullenme, düşüncelerin sadece zihinsel süreçler olduğuna ilişkin psikolojik bir mesafe geliştirilecek şekilde onlarla ilişki kurulmasına yönelik yeni yollar kullanma sürecini ifade eden, bilişsel ayrışma, bireyin kendisini ve çevresini ân içinde yargılamadan, bilinçli bir farkındalıkla algılamasını sağlayan, şu ânla temas etme, kişinin kendini, benliğini öznel deneyimlerinden ayrı tutabilmesi, ayrıştırabilmesi ve gözlemleyen benliğin ayırımına varabilmesini temsil eden, bağlamsal kendilik, özgürce seçilen ve kişi için anlamlı olan hayat yönelimleri olarak karakterize edilen, değerler ve son olarak kişinin değerlerine hizmet edecek olan davranışları temsil eden, kararlı eylem (Strosahl, Hayes, Wilson ve Gifford, 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel bileşenleri, stres yaşandığı zamanlarda kişinin strese ilişkin değerlendirmelerini kendi benliğinden ayrı tutarak yeniden kavramsallaştırmasına, stres yaşantısını ele alış biçimini dönüştürmesine ve kişinin stresle olan etkileşimini hayat tecrübesinin bir yönü olarak görebilmesine destek olmaktadır. Kişinin stresi değerlendirme biçimi, ona olan yaklaşımı değiştikçe, vereceği tepki yani bir anlamda başa çıkma biçimi de farklılaşmaktadır. Stres yaşantılarına ve bu yaşantılar karşısında oluşan zihinsel çıkarımlarına, değerlendirici ve eleştirel bir yaklaşımla değil de gözlemci olarak yaklaşabilen kişilerin, bu yaşantıları tehdit unsuru olarak algılamalarında azalma olduğuna, bu yaşantılarla daha farklı bir ilişki kurabilmeleri ve böylece daha etkili baş etmeleri imkanı doğduğuna vurgu yapılmaktadır. KKT müdahaleleri ile birlikte stres yaşantılarını kaçınılması veya kontrol edilmesi gereken tehditler olarak değil de yaşama ilişkin hal, durum, koşullar olarak gören kişilerin bu yaşantılara rağmen değerlerine uygun bir şekilde davranmaya devam edecekleri ve böylece aslında baş etme kaynaklarına ulaşma imkânlarının da artacağı düşünülmektedir (Butts ve Gutierrez, 2018). Bu yorumlar ve açıklamalar doğrultusunda düşünüldüğünde, deney grubundaki katılımcıların başa çıkma yeterliği düzeylerindeki artışın da doğal olduğu söylenebilmektedir.

5.2. HAZIRLANAN VE ETKİLİLİĞİ SINANAN PROGRAMIN İÇERİK, SÜREÇ VE NİTELİKSEL BOYUTU AÇISINDAN TARTIŞILMASI

Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programı hazırlanırken öncelikle ilgili literatüre ilişkin detaylı bir tarama yapılmıştır. İlk aşamada terapinin felsefi bağlamı ve kuramsal alt yapısı irdelenmiş, temel ilkeleri ve süreçleri ele alınmıştır. Bununla birlikte, KKT'nin etkililiğini sınamak amacıyla ne tür deneysel çalışmalar yapıldığı, yapılan çalışmalarda kullanılan terapi programları, sağaltım süreçleri ve bu çalışmaların sonuçları tetkik edilmiştir. Sonrasında Kabul ve Kararlılık Terapisi bünyesinde hazırlanan müdahale programları üzerinde ayrıntılı bir inceleme gerçekleştirilmiştir. Bu programlardaki oturum sayıları, oturumların nasıl ve hangi gerekçelerle şekillendirildiği, KKT' ye ilişkin hangi terapi tekniklerinin kullanıldığı

üzerine eğilinmiştir. Araştırmada Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Araştırmada uygulanan program 75'er dakikalık 8 oturum şeklinde tasarlanmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi literatürü incelendiğinde bu konuda belirli bir protokole bağlı kalınmadığı ve pek çok formatta yapılabildiği görülmektedir. Ancak bununla birlikte oturum sayısının ne kadar olacağı ve oturumların süresi ile ilgili bir takım önerilere de rastlanmaktadır. Öncelikle müdahale süresini, asıl olarak, çalışılan grubun ne gibi problemleri olduğunun, bu problemlerin ciddiyetinin ve ne kadar süredir yaşandığının belirleyeceğinin altı çizilmektedir (Harris, 2009).

Bu kapsamda KKT ile ilgili deneysel çalışmalara bakıldığında borderline kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerle yapılan bir grup çalışmasının 2'şer saatlik 12 oturum şeklinde yapılandırıldığı görülmektedir (Morton, Snowdon, Gopold ve Guymer, 2012). Kronik ağrı hastalarıyla yapılan bir diğer çalışmada da 2'şer saat süren 9 seanslık bir program tasarlanmıştır (Baranoff, Hanrahan, Burke ve Connor, 2016). Yeme bozukluğu tanısı alan yetişkinlerle yapılan bir diğer KKT grup terapisi programı ise 75'er dakikalık 8 oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir (Juarascio, Shaw, Forman, Timko, Herbert, Butryn ve Lowe, 2016). Özellikle kaygı bozukluklarına ilişkin literatürde hazırlanan örnek protokollerin de 1 saat süren 12 seanslık programlar olduğuna rastlanmaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005). Bu örneklere de bakıldığında özellikle psikiyatrik tanı almış danışanlarla çalışılan grup programlarının genellikle 1 ve 2 saat arasında değişen 8-12 seanslık oturumlar şeklinde planlandığı sonucuna ulaşılabilmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin bu konudaki yaklaşımı kendi felsefesiyle de tutarlılık göstermektedir. Dolayısıyla terapi protokollerini belirli kalıplarla sınırlandırmamaktadır. Bu konuya ilişkin kararı, hem çevresel şartları hem de danışanların durumunu değerlendirerek, terapistlerin vermesinin uygun olacağı bildirilmektedir (Dahl ve diğerleri, 2005). Bu nedenle çeşitli sınırlılıklar söz konusu olduğunda programların kısaltılabildiği örneklere de rastlamak mümkündür. Nitekim, Yaygın Anksiyete Bozukluğu tanısı alan kişilerle yapılan KKT odaklı bir grup terapisi modeli altı oturum olarak uygulanmış ve modelin etkililiği sonucuna ulaşılmıştır (Avdagic, Morrissey ve Boschen, 2014). Tanı almamış ancak hafif depresif belirtiler gösteren bireylere, yüksek lisans öğrencileri tarafından uygulanan

4 oturumluk KKT müdahalesinin de yine olumlu sonuçlar verdiği bildirilmektedir (Kohtala, Lappalainen, Savonen, Timo ve Tolvanen, 2015).

Bu araştırmada uygulanan müdahale programı, KKT yönelimli psiko-eğitim programıdır. Psiko-eğitim programları, danışma ve terapi gruplarından belli başlı noktalarda ayrılmaktadır. Öncelikle psiko-eğitim gruplarında önceden belirlenmiş kazandırılması planlanan hedefler bulunmaktadır. Bu araştırmanın müdahale programının da duygu ve düşüncelerden ayrışabilme, bilinçli farkındalık becerilerini geliştirebilme, değerleri netleştirebilme gibi birtakım becerilerin kazandırılmasına yönelik hedefleri bulunmaktadır. Bunun yanı sıra diğer müdahale yöntemlerinden farklı olarak psiko-eğitim gruplarında belirli bir süre içerisinde belirlenen bir konuyu etkili bir biçimde sunmak amacıyla grubun yapısı şekillendirilmektedir. Bu bağlamda psiko-eğitim grup oturum sayılarının 6 ila 20 oturum arasında değişebileceği ve oturumların süresinin 60-120 dakika arasında olabileceği bildirilmektedir (Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009; Brown, 2011, Erford ve Bardhoshi, 2018).

Kabul ve Kararlılık Terapisi grup müdahalelerinde oturum sayısının ne kadar olacağına ilişkin bir kıstas bulunmadığı gibi grup üyelerinin sayılarına ilişkin de belirlenen bir kriter bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu araştırmadaki grupların katılımcı sayıları bilhassa deneysel çalışmalar için önem teşkil eden denek yitimi faktörü göz önünde bulundurularak 12 kişi olarak planlanmıştır. Ancak ilk oturuma iki üye katılmadığı için program 10 kişi ile gerçekteştirilmiştir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi ile planlanan bir müdahale programının terapisinin çekirdek süreçlerine, temel ilkelerine bağlı kalınarak hazırlanması gerekmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisini inceleyen bu araştırma da, bilişsel ayrışma, kabul, bilinçli farkındalık, bağlamsal kendilik (gözlemleyen benlik), değerler ve kararlı eylem gibi KKT'nin altı çekirdek bileşeni temel alınarak hazırlanmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi hayata dair yeni bir perspektif kazandırma ve bu yeni perspektif doğrultusunda davranışları düzenleyebilme eğitimidir. Bu nedenle araştırma kapsamında hazırlanan programla da bireylerin başa çıkmalarını gerektiren durumlar karşısında olaylara, durumlara yeni bir bakış açısıyla yaklaşabilmeleri ve değerleri doğrultusunda davranışlarını planlayabilme becerisi geliştirebilmeleri sağlanmaya çalışılmıştır.

KKT'nin temel süreçleri aslında birbirinden çok da farklı yapılarda değildir. Nitekim bazen terapide uygulanan tek bir egzersiz hem bilişsel ayrışma, hem kabul hem de kararlı eyleme ait özellikleri bünyesinde barındırabilmektedir. Dolayısıyla KKT modelinde terapi süreçleri de doğrusal bir şekilde ilerleme zorunluluğu taşımamaktadır. Esasen, uygulamalar da bir süreci tamamlayıp diğerine geçme şeklinde değil bu süreçler arasında gel gitler yapılarak, bağlantılar kurularak gerçekleştirilmektedir. Bunun yanı sıra, bu terapi yaklaşımı odağında hazırlanan müdahale programlarında temel süreçlerden hangisi ile çalışılmaya başlanacağı hususunda da belirli bir kaide bulunmamaktadır ve fakat terapistlerin göz önünde bulundurmaları gereken durumlarla ilgili birtakım tavsiyelerde bulunulduğu da bilinmektedir (Dahl ve diğerleri, 2005).

Öncelikle her terapi yaklaşımında olduğu gibi KKT için de ilk oturumlar danışanı tanımaya ve arada terapötik ilişkinin, güvenin kurulmasına ayrılmaktadır. Her bir danışanın biricik ve özel olduğuna ve terapi süreci şekillendirilirken bunun sürekli akılda tutulmasına vurgu yapılmaktadır. KKT yaklaşımında nasıl danışanların psikolojik esneklik kazanmaları amaçlanıyorsa bu terapinin uygulayıcılarının da aynı esnekliğe sahip olabilmeleri beklenmektedir. Bu sebeple danışanın ya da çalışılan grubun durumu ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak sürecin şekillendirilmesi gerektiğinin altı çizilmektedir. Bu terapi modelinin bel kemiğini oluşturan altıgen esnek modelin hangi basamağıyla başlanacağına da tüm bunları değerlendirecek olan terapistin karar vermesinin daha sağlıklı olacağı kanaati taşınmaktadır. Ancak yine de literatürde yapılan çalışmalar neticesinde edilen tecrübeler doğrultusunda bazı yönlendirmelerde bulunulduğu da görülmektedir. Örneğin, yaşadığı sıkıntılarla kendi yöntemleri çerçevesinde baş etmeyi denemiş, terapiye de hayatında birtakım değişiklikler yapma amacıyla gelen danışanlarla yaratıcı umutsuzluk üzerinden çalışılmaya başlanması tavsiye edilmektedir. Çünkü bu şekilde gelen danışanlar yaşadıkları sıkıntıdan bir an önce kurtulmak istemekte hatta bunun için çaba sarf etmekte ve lakin istedikleri sonuca ulaşamamaktadır. Yaratıcı umutsuzluk ve sonrasında deneyimsel kaçınma ve bilişsel ayrışma süreçleriyle başlanan bir programda danışana hangi noktalarda zorluk yaşadığı ile ilgili içgörü kazandırılması amaçlanmaktadır (Bach ve Moran, 2008). Diğer yandan bazen de danışanlar terapiye gelme noktasında yeterli motivasyona sahip olmamakta, bir sağlık kurumunun, iş yerinin ya da ailelerinin, arkadaşlarının ısrarıyla gelmeye zorlanabilmektedir. Bu gibi

durumlarda ise danışanla şimdiye kadar neler yaptığı ile ilgili konuşmanın çok faydası olmayacağı onun yerine hayatında onun için önemli olan şeylerle, nasıl bir hayat yaşamak istediği yani değerleri üzerinde çalışmanın değişim için gereken motivasyonun oluşmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Harris, 2009). Terapiye bilinçli farkındalıkla başlanıldığı bazı örneklerin de bulunduğu ifade edilmektedir. Ancak bunun için çalışılan danışanın ya da grubun daha önceden bir psikoterapi deneyimi olması, sağaltıma ilişkin birtakım kazanımlar elde etmesi gerektiğine dikkat çekilmektedir. Bununla birlikte, kontrol ve kaçınma anlamında çok fazla sıkıntı yaşamayan, değerlerini biraz da olsa netleştirmiş, kendini geliştirmek ve hayatını zenginleştirmek isteyen danışanlarla bilinçli farkındalıkla sürece başlanabileceği de belirtilmektedir. İlaveten, KKT modeli kapsamında hazırlanan programların hemen her oturumunda bilinçli farkındalığa atfen etkinliklerin konulmasının oldukça önemli olduğuna da vurgu yapılmaktadır (Bach ve Moran, 2008).

Araştırma kapsamında çalışılan grubun katılımcıları üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinden oluşmaktadır. Gelişimsel olarak henüz ergenlik dönemi içerisinde bulunan bu öğrenciler aynı zamanda beliren yetişkinliğe de adım attıkları bir geçiş aralığında bulunmaktadır. Dolayısıyla hem kimlik kazanımlarını tamamlamaya hem de hayatlarındaki yeni şartlara, sorumluluklara, görevlere uyum sağlamaya çalıştıkları stres içeren bir süreçten geçmeleri gerekmektedir. Pek çok başa çıkma durumuyla karşı karşıya kaldıkları bir dönem içerisinde oldukları için hazırlanan müdahale programı da yaşadıkları sorunlar karşısında kullandıkları yöntemlerin işlerliğini yeniden değerlendirmelerini, duygu ve düşünceleri üzerindeki kontrol çabalarına ilişkin farkındalık kazanmalarını ve yaşantılarına ve kendilerine daha kapsayıcı bir bakış açısıyla yaklaşmalarını sağlayacak şekilde tasarlanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda ilk oturumda tanışma ve güven ilişkisinin kurulmasına yönelik etkinliklerin ardından Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin tanıtımı ve özeti niteliğinde bir egzersiz yapılmıştır. Sonrasında altıgen esnek modele geçmenin hemen öncesinde yaratıcı umutsuzluk ve deneyimsel kaçınma üzerinde durulmuştur.

Literatüre bakıldığında da Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamalarının ilk aşamalarında yaratıcı umutsuzluk kavramı ele alınmakta yani danışanın bugüne kadar kullandığı belirli kaçınma stratejileri üzerinde durulmakta, bunların uzun ve kısa vadedeki işe yararlılıkları, değerler yöneliminde hareket edebilmeye olan etkileri

değerlendirilmektedir. Müdahalenin bu aşaması, danışanın kaçınma davranışlarının beyhude olduğu ve hatta ters etkileri de olabileceği hususunun kapsamlı bir şekilde incelenmesi ve onun bu tür davranışları en aza indirmesi için de motive edilmesi amacıyla tasarlanmaktadır. Bu bağlamda, grup çalışmasında ilk olarak katılımcılara, stres oluşturan problemleri ile nasıl başa çıktıkları, bunların üstesinden gelebilmek adına neler yaptıkları sorularak kullandıkları kaçınma stratejileri tespit edilmeye çalışılmıştır. Sonrasında ise uzun ve kısa vadede, grup üyelerinin davranışlarının işe yarayıp yaramadığı üzerine konuşulmuştur. Ancak bunu yaparken kesinlikle uygun bir davranış önerisinde bulunulmamaktadır.

İkinci oturumda yaratıcı umutsuzluk ve deneyimsel kaçınma kavramlarının irdelenmesinin ardından diğer oturumda altıgen esnek modele geçilmiştir. Bir önceki konunun daha da pekişmesini sağlayacağı düşünüldüğünden modele bilişsel ayrışma ile giriş yapılmıştır. Ancak elbette bilişsel ayrışmanın daha iyi kavranması açısından bilişsel birleşme kavramı da ele alınmıştır. Bilişsel/zihinsel birleşme, bireyin tepkileri çevresel durumlardan ziyade içsel-sözel durumlar tarafından yönlendirildiği zaman ortaya çıkmaktadır. Deneyimsel uyaranlarla içsel-sözel durumların birbirine karışması zihinsel birleşmeye neden olmaktadır. Bilişsel birleşmeyi problemler haline getiren nokta ise bireyin düşüncelerinin içeriğini tek gerçeklikmiş gibi kabul etmesidir. Bundan ötürü de rahatsızlık veren bu düşüncelerden sürekli kaçınmak istemektedir (Kingston, 2008).

Ayrışma sürecinde yapılan çalışmalar ile amaçlanan da içerik ve davranış arasındaki ilişkiyi değiştirmektir. Ancak bilişsel içerikten ziyade bu içeriğin ele alındığı bağlam değiştirilmektedir. Gerçeklik bağlamında öznel yaşantıya dair zihinsel birleşmeler ön plana çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık bağlamında ise içerikten ziyade düşünme sürecinin fark edilmesi söz konusudur. Ayrışma aşamasında kelimelerin davranışlar üzerindeki problemlerli kontrolünün zayıflatılması hedeflenmektedir. Sözcüklerin gerçekliği zayıflatıldıktan sonra birey artık hayatındaki durumlarla doğrudan temas edebilmekte, böylece kurallar, değerlendirmeler, davranışların doğal koşullar karşısındaki kırılganlığını daha az etkilemektedir (Bolderston, 2013). Strosahl ve diğerleri (2004) ayrışma sürecinde dilin otomatikleşmesine, birleşmenin ne kadar hızlı gerçekleştiğine, keyfi yapılan değerlendirmelere ve düşüncenin ürettiğinden ziyade düşünce sürecine dikkat çekilmesi gerektiğini öne sürmektedir. Oturumda da bu amaçla hazırlanmış olan etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

Dördüncü oturuma geçildiğinde modelin kabul ve bağlamsal kendilik (gözlemleyen benlik) süreçleri ele alınmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin en önemli ayaklarından biri olan kabul etme, bir olay veya durumu anlama, kavrama hatta karşılama, ağırlama, misafir etme gibi anlamları da içeren bir kavramdır (Hayes ve diğerleri, 1999: 77). Bununla birlikte kabullenme KKT içinde en çok yanlış anlaşılacak alan olmaktadır. Psikolojik esnekliği arttıracak bir eylem olarak görülmeyle aksine olayla ilgili bir yargı, değerlendirme, olaya karşısında pasif bir duruş ya da yenilgiye boyun eğme, mağlubiyeti kabul etme olarak görülmektedir. Benzer şekilde kabul etmenin olayı veya durumu isteme, sevme anlamlarına geldiği de sanılmaktadır. Ancak kabullenmenin bir olay ya da durumun sevilmesine de onaylanmasına da kavranmaya çalışılması ve karşılanmasını ifade ettiği düşünülmektedir.

Kabullenmeyi pasif bir süreç olarak gören danışanlara, istenmeyen psikolojik olayların kabulünden bahsetmek onlar için biraz şaşırtıcı ve korkutucu olmaktadır. Ancak kavrama ve ağırlama anlamlarını içeren bir kabullenme pasif değil aksine aktif ve birey için çaba harcamasını gerektiren bir süreçtir (Strosahl ve Robinson, 2008). Örneğin, derslerde sunum yapılacağı zaman yoğun kaygı yaşayan bir öğrenci için bu kaygıyı kabullenme fikri oldukça zorlayıcı görülebilmektedir. Öğrenci bu konuda yardım almak istediğinde ya bir daha sunum yapmamayı ya da sınıftayken bu kaygıyı yaşamamayı ümit etmektedir. Kabullenme ilk olarak, öğrencinin de planladığı gibi, pes etmek yani bir daha hiç sunum yapmamak şeklinde yorumlanabilmektedir ancak KKT'nin temel ilkelerinden birini oluşturan kabullenme süreci bu şekilde işlememektedir. Aksine kabullenme sürecinde bireyin bu kaygıyı yaşamasına neden olan durum ve olaylarla ilgili ona farkındalık ve içgörü kazandırmak, sonrasında ise bu duygu ve düşüncelerden kurtulmaya, kaçınmaya çalıştığı ancak bu doğrultuda yaptığı eylemlerin fayda sağlamadığını kabullenmesi hedeflenmektedir (Bach ve Moran, 2008).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde, danışanların bağlamsal kendiliklerini fark etmelerini ve hayat içerisinde onunla temas edebilmelerini sağlamak terapinin hedeflerinden birini oluşturmaktadır. Bu bağlamda oturumda da öncelikle katılımcıların onlara rahatsızlık veren, kaçındıkları, düşünce, duygu ve yaşam olaylarının içeriğinden kendilerini ayırtmalarına ve böylece problemleri çerçevelendirmenin oluşumunun engellenmesine yardımcı olunmaya çalışılmıştır. Bağlamsal kendiliğiyle temas edebilen kişi, örneğin, suçluluk ve yetersizlik düşüncelerinin geçmiş yaşantılarından

kaynaklandığı ve zihninin bir ürünü olduğu ayrımına varacak ve artık yeni yaşantılarını da bu çerçevede değerlendirebilecektir. Diğer bir ifadeyle kendisini tecrübe ettiği şeylerin içeriğinden ziyade bağlamsal olarak tanımlandırabilen kişi, yaşadığı şeylere, bunların sadece o an zihnine gelen düşünceler olduğunu fark ederek ve üst bir bakış açısıyla yaklaşabilecektir. Oturumda tüm bu kazanımların gerçekleştirilebilmesi amacıyla literatürde kullanılmış olan metafor ve imajinasyon çalışmalarından istifade edilmiştir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi bakış açısına göre ise insanların yaşadıkları olumsuzluklar karşısında acı duymaları gayet olağandır, fakat onu bir problem olarak görüp zihinlerini sürekli onunla meşgul etmeleri, kaçınmaya veya kontrol etmeye çalışmaları asıl problemi oluşturmaktadır. İnsanların pek çoğunun genellikle dikkatlerini geçmiş ve gelecekle ilgili düşüncelerine yönelttikleri, o ân içinde yaşadıkları şeye kendilerini vermek yerine otomatikleşmiş bir şekilde hareket edebildikleri ifade edilmektedir. KKT'ye göre şu an'da olmak, esnek bir şekilde hem fiziksel dünyaya, hem psikolojik dünyaya hem de ikisine eş zamanlı olarak dikkati verebilme anlamını taşımaktadır. Aynı zamanda düşüncelerin ve eylemlerin otomatikleşmesi yerine şimdi ve burada olmayı tecrübe etmeyi ve bilinçli bir farkındalıkla, dikkati âna odaklamayı ifade etmektedir (Strosahl ve Robinson, 2008). Programın beşinci oturumu da şu anla temas etme ve deneyimlenen şeylere ilişkin bilinçli farkındalığın kazanılmasına yönelik olarak hazırlanmıştır.

Bilinçli farkındalık tekrar ve uygulamalarla geliştirilebilen bir beceridir. Pek çok farklı tarzda bilinçli farkındalık egzersizi bulunmaktadır ve oturumlarda da bu egzersizlerden pek çoğuna yer verilmiştir. Bunların büyük bir çoğunluğunu bireyin dikkatini odaklamasını ve yemek yemek, nefes almak, yürümek gibi o ânda yaptığı şeyi gözlemlemesini içeren alıştırmalar oluşturmaktadır. Bu alıştırmalarda, zihin dalıp gittiğinde ya da bedensel duyular belirlediğinde bireyin alıştırmayı durdurmaması, bunu fark edip dikkatini yine gözlemlediği şeye yöneltmesi istenmektedir. Bazı bilinçli farkındalık egzersizlerinde de duygulara ve düşüncelere odaklanılmakta, nasıl oldukları ve o andaki değişimleri gözlemlenmektedir. Bireyin dikkatini saat tık tık, meditasyon zili gibi işitsel ya da bir ışık, bir nesne gibi görsel tek bir uyarana odaklamasını gerektiren egzersizler de vardır. Ancak bu egzersizlerde, bireyin, dikkatinin dağılmasının olağanlığını fark etmesi amaçlanmamakta sadece dikkatinin dağıldığını fark ettiği anda hemen yine

odaklanması beklenmektedir. Diğer bazı egzersizlerde de bireyin dikkatini o ân içinde bulunduğu çevreye yöneltmesi ve etrafındaki ses, görüntü, kokuyu gözlemlemesi istenmektedir. Örneğin bu bağlamda grup çalışmasına katılan üyelerden okula gidip geldikleri yolda bilinçli farkındalıkla yürümeleri, etraflarında gördükleri, duydukları, kokladıkları yani hissedebildikleri her şeyi ve yine o ânda beliren duygu, düşüncelerini değiştirmeye çalışmadan, herhangi bir değerlendirmeye tâbi tutmadan gözlemlenmeleri ev ödevi olarak verilmiştir. Burada onlardan meraklı, etrafa karşı açık ve kabullenici bir tutumla gözlem yapmaları istenmektedir (Baer ve Krietemeyer, 2006).

Şimdiki zamana dikkatini verme, davranış üzerinde gizli kontrol sağlayan olasılıkların ayrıştırılmasını da kapsamaktadır. Olması muhtemel ama pekala gerçekleşmeyebilecek de olan şeylerin farkına vararak, bunların davranış üzerindeki kontrolünü zayıflatmak, aynı zamanda kişinin şu anki şartlara göre değerlerine uygun davranışlarda bulunmasına da fırsat sunacaktır (Harris, 2009). Böylelikle kişinin zihnini meşgul eden ve ânı kaçırmaya neden olan korkular, pişmanlıklar, kavgalar, kırgınlıklar, keşkeler ve gelecek endişeleri ile ilgili de içgörü sağlayacağı düşünülmektedir. Son olarak, bilinçli farkındalığın terapinin diğer temel bileşenlerinden olan bilişsel ayrışma, kabul, bağlamsal kendilikle nasıl ilişki olduğuna da oturumda vurgu yapılmaktadır.

Oturumlar süresince grup üyelerinin, duygu ve düşünceleri ile birleşmeden yaşadıkları şeyleri yalın haliyle tecrübe etme adına olumlu manada yol katettikleri düşünülmektedir. Nitekim grup üyelerinden Bayan Ş. oturumları değerlendirirken, olumsuz düşüncelerine daha somut bakmaya başladığını, kendine ve yaşadığı olaylara dışarıdan bakabildiğini ifade etmiştir. Grup üyelerinden Bay A. ise yaşadığı problemlere ilişkin düşüncelerinin sadece iç sesi olduğunun ve aslında kendisini tanımlamadığının farkına vardığını belirtmiştir. Bunlara ek olarak üyelerden Bay M., Bay F. Y. ve Bayan E. günlük hayatlarında yaşadıkları olaylara yaklaşım tarzlarında farklılaşmalar olduğuna, düşüncelerine takılmaya başladıklarını fark ettikleri anda bilinçli farkındalık egzersizlerini yapmaya çalıştıklarına dair geri bildirimlerde bulunmuşlardır. İşte bu noktada danışanların davranışlarını hangi temele oturtacakları bahsi gündeme gelmektedir. “Değerler ve Değerli yaşama” bahsi bu aşamaya gelindiğinde danışanlara tanıtılmıştır ve kavramın hayatlarını hangi doğrultuda götürmek istediklerine yönelik seçimler yapmalarını ve bu seçimlere göre

eylemlerini gerçekleştirmelerini içerdiğinden bahsedilmiştir. Sonrasında bu doğrultuda değerlerin netleştirilmesi uygulamalarına geçildiğinde, katılımcılara, hayatlarına hem fiziksel hem de entelektüel manada bir zindelik, bir anlam ve amaç getirecek “değerli” bir yaşam belirlemeleri adına destek olunmuştur. Oturum esnasında üyelerin değerlerini belirleyebilmeleri amacıyla birtakım egzersizler gerçekleştirilmiştir. Bu egzersizlerle birlikte üyelerden Bayan E. N., Bayan B. ve Bay A. Y. değerlerinin yani nasıl bir hayat yaşamak istedikleri, hayatlarındaki hangi alanı daha fazla geliştirmek istedikleri, nasıl bir insan olmayı hayal ettikleri bağlamındaki şeylerin de biraz daha netleştiğini ifade etmiştir.

Araştırma kapsamında hazırlanan grup çalışmasının yedinci oturumunda altıgen esnek modelin son bileşeni olarak kararlı eylem üzerinde durulmuştur. Kararlılık, terapinin isminde geçmesinden de anlaşılacağı üzere KKT'nin üzerinde önemle durduğu hususlardan biridir. Danışanın kararlı eyleme yönelmesi sürecinde öncelikle değerleri yöneliminde bir eylem planının olması, kendisine fayda sağlamayan kural ve yargılardan ayrışabilmesi, şu ânla temas ederek eylemlerini gerçekleştirmesi ve eyleme geçtiği anda karşılaşılabileceği psikolojik ve bilişsel tepkileri kabullenebilmesinin, ilk adımı atabilmesi için gerekli olduğu savunulmaktadır.

Kararlı davranış, değerlerin rehberliğinde etkili bir şekilde harekete geçmek anlamına gelmektedir. Değerleri belirlemek oldukça önemlidir ve fakat bununla birlikte eyleme dönüştürülen ve süreklilik gösteren, davranışlarla uyumluluk gösteren değerler, zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam sürebilmesini sağlayacaktır. Değer yönelimli davranışlar hoş olan-olmayan, keyif veya acı veren pek çok duygu ve düşünceye neden olmaktadır. Dolayısıyla kararlı davranış, bir acıya veya rahatsızlığa yol açsa dahi değerler doğrultusunda gereken ne ise onu yapmak anlamını taşımaktadır. Hedef belirleme, maruz bırakma, davranışsal harekete geçme, beceri eğitimi gibi hemen tüm davranışçı müdahalelerin modelin bu bölümünde kullanılabileceği söylenebilmektedir (Zettle, 2007).

Programın son oturumuna gelindiğinde Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin ve oturumlarda ele alınan konu başlıklarının genel bir özeti yapılmıştır. Grup üyeleri ile karşılıklı olarak 8 haftalık program sürecinin genel bir değerlendirmesi yapılmıştır. Grup üyelerinden Bayan B. başta biraz muğlâk gelen kavramların programın tamamlanmasıyla zihninde daha da oturduğunu, sona gelindiğinde yapbozun tüm parçalarının tamamlamış gibi hissettiğini dile getirmiştir. Gruptan Bay M., Bay A.,

Bayan E., Bayan İ. de konuşulan her şeyin birbiriyle ilişkili olduğunu fark ettiklerini ve özellikle bilinçli farkındalık egzersizlerinin günlük hayatta oldukça işe yaradığını belirtmiştir. İlaveten, Bayan İ. programın kendisine en büyük katkısının hedeflerine ulaşmak için bir şeyler yapmak istediğinde artık kaygılarının eskisi kadar kendisine engel olmadığını düşündüğünü, Bayan E. N. artık negatif düşünceleri ile savaştığını, sürekli problemlerini çözme telaşına kapılmadığını, onların varlığını kabul ettiğini, anı yaşamaya çalıştığını ve değerleri ile hedeflerini birbirinden ayırabildiğini ifade etmiştir. Bay F. ise yapamam diyip bir kenara koyduğu ama aslında kendisi için önemli olan şeylerle ilgili hedefler belirlemeye başladığını bildirmiştir. Tüm bu geri bildirimler de süreçte gelinen noktayı ortaya koyması bakımından önemli görülmektedir.

5.3. ÖNERİLER

5.3.1. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler

- Bu araştırma, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasının üniversite öğrencilerinin başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisinin incelendiği ilk çalışmadır. Bu sebeple, hazırlanan programın yeni yapılacak çalışmalarda da kullanılarak etkililiğinin yeniden sorgulanması ve elde edilen bulguların kararlılığının test edilmesi önerilebilir.
- Bu çalışma sekiz oturumla sınırlandırılmış ve oturumlarda ele alınan konu başlıkları Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel süreçleri baz alınarak oluşturulmuştur. Oturumların akışı deneyimsel kaçınma, yaratıcı umutsuzluk süreçleri ile başlayıp değerler ve kararlılıkla harekete geçme süreçleri ile sonlanacak şekilde tasarlanmıştır. Ancak literatürde bu süreçlerin farklı şekillerde organize edilmesiyle gerçekleştirilmiş olan çalışmalar da bulunmaktadır. Dolayısıyla, farklı bir sıralamayla düzenlenerek uygulanan bir programın sonuçlarının bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla karşılaştırılması önerilebilir.
- Bu araştırmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasının uzun süreli etkisi 2 aylık izleme ölçümüyle incelenmeye çalışılmıştır. İzleme ölçümü sonucunda elde edilen sonuçlar başa çıkma

yeterliği düzeyinin deneysel müdahale bitimine göre farklılaşmadığını göstermiştir. Yapılacak benzer çalışmalarda, deneysel müdahalenin tamamlanması ve ilk izlemenin yapılmasının ardından 6 ve 12 ay arayla birden fazla izleme ölçümünün yapılması durumunda deneysel işlemin bağımlı değişken üzerindeki etkisi ve kalıcılığı daha net bir şekilde ortaya konulabilir.

5.3.2. Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler

- Hem Kabul ve Kararlılık Terapisi hem de başa çıkma yeterliği kavramı ülkemizde henüz yeni yeni çalışılmaya başlanmış alanlardandır ve bu sebeple bu alanlarda yapılacak özgün araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Gelecekte hem bu kavramın hem de bu yeni terapi yaklaşımının ülkemizde nasıl işlediğine yönelik yeni araştırmalar yapılması önerilebilir.
- Bu araştırma için geliştirilen psikolojik danışmanlık programı Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel ilkeleri doğrultusunda hazırlanmış bir programdır. Başka bir ifadeyle, belirli bir değişkeni arttırmayı veya azaltmayı hedefleyerek tasarlanmamıştır. Bu sebepten ötürü geliştirilen programın birçok farklı değişkene ilişkin etkisinin inceleneceği çok sayıda deneysel çalışmanın yapılabileceği düşünülmektedir.
- Bu araştırmanın bağımlı değişkeni olan başa çıkma yeterliği kavramı tek boyut üzerinden genelleyici bir şekilde sağlıklı bir başa çıkma tavrını, eğilimini ifade etmektedir. Yapılacak yeni çalışmalarda, KKT uygulamasının farklı başa çıkma stillerinin kullanımında herhangi bir etkisinin olup olmadığının incelenmesi önerilebilir.
- Bu çalışmada uygulanan KKT yönelimli psiko-eğitim programı 8 oturumdan oluşmaktadır. Yapılacak yeni çalışmalarda farklı etkinlikler ilave edilerek ve oturumların sayısı artırılarak programın benzer gruplar üzerindeki etkililiği de incelenebilir.
- Bu çalışmada hazırlanan ve etkililiği sınanan program psiko-eğitim formatındadır ve bu formatta uygulanan programın öğrencilerin başa çıkma yeterliği düzeylerini arttırdığı görülmektedir. Yani yapılacak araştırmalarda programın grupla psikolojik danışma ve bireysel danışma formatları ile etkililiği de sınanabilir.

- Bu çalışmada KKT yönelimli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin başa çıkma yeterliği düzeyindeki etkisi incelenmiştir. Ancak geliştirilen program sadece üniversite öğrencilerine yönelik olmayıp, yetişkin yaş gruplarında ve hatta iş yerleri ve hastaneler gibi eğitim dışındaki alanlarda da uygulanabilecek bir yapıya sahiptir. Dolayısıyla, gelecek araştırmalarda, bu çalışmada geliştirilen programın farklı örneklemeler üzerindeki etkisinin incelenebileceği söylenebilir.

5.3.3. Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler

- Psikolojik yardım konusunda başa çıkma yeterliği kavramının ele alınması, olumsuz yaşam olayları ve başarısızlıklar sonucunda bireyin öğrenilmiş çaresizliğe karşı dayanıklılığını artırması açısından önemlidir. Bu çerçeveden hareketle araştırma kapsamında geliştirilen program psikolojik destek sağlayan birimler için yararlı olabilir.
- Bu çalışmadan elde edilen bulgular, Kabul Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin başa çıkma yeterliliklerine olumlu anlamda katkı sağladığını göstermiştir. Özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin yeni hayatlarında birtakım uyum problemleri yaşadıkları, birtakım güçlüklerle karşılaştıkları bilinmektedir. Dolayısıyla KKT yaklaşımına dayalı bireysel ya da grupta danışma hizmetlerinin üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde çalışan uygulamacılar tarafından öğrencilere yardımcı olmak amacıyla kullanılması önerilebilir.
- Üniversite sınavına hazırlanan ortaöğretim kademesindeki öğrenciler de başta sınav kaygısı olmak üzere çeşitli stres faktörleri ile başa çıkmak durumunda olan bireylerdir. Bu sebeple okullarda çalışan psikolojik danışmanların, KKT yaklaşımı ile ilgili yeterli donanıma sahip olmaları durumunda, bireyi tanıma teknikleri ve görüşmelerle başa çıkma anlamında sorunlar yaşadığı düşünülen öğrencileri KKT yaklaşımına dayalı olarak yürütülen sağıaltımlara yönlendirmeleri önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. ve Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Acar, N. V. (2007). *Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar Deneyler* (3. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akın, A. ve Akın, U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicológica*, 22, 37-43.
- Altınay, D. (2012). *Psikodrama 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknik* (9. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Arch, J. J. ve Craske, M. G. (2008). Acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 263-279.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Dvelopment from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. DOI: 10.1037//0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What is it and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 2, 68-73. DOI: 10.1111/j.1750-8606.2007.00016
- Aspinwall, L. G. ve Taylor, S. E. (1997). *A stitch in time: self-regulation and proactive coping*. *Psychology Bulletin*, 121, 417-436.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Avdagic, E., Morrissey, S. A. ve Boschen, M. J. (2014). A Randomised Controlled Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive-Behaviour Therapy for Generalised Anxiety Disorder. *Behaviour Change*, 31(2), 110-130.

- Bach, P. A. ve Moran, D. J. (2008). *ACT in Practice Case Conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Baer, R. A. ve Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness and acceptance-based treatment approaches. *Mindfulness-based treatment approaches: A clinician's guide to evidence base and application*. In R. A. Baer (Ed.). San Diego, CA: Elsevier.
- Bal, U., Çakmak, S., Yılmaz, E., Tamam, L. ve Karaytuğ, M. O. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisiyle Sigara Bırakma: Olgu Sunumu. *Cukurova Medical Journal*, 40(4), 841-846.
- Baranoff, J. A., Hanrahan, S. J., Burke, A. L. J. ve Connor, J. P. (2016). Changes in Acceptance in a Low-Intensity, Group-Based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Chronic Pain Intervention. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23, 30-38. DOI 10.1007/s12529-015-9496-9
- Bardeen, J. R. ve Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and post traumatic stress svmtoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 1-6. doi: 10.1016/j. jcbs.2016.02.002
- Bartley, C. E. ve Roesch, S. C. (2011). *Coping with daily stress: The role of conscientiousness*. *Personality and Individual Differences*, 50, 79-83.
- Benight, C.B. ve Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behavior Research and Therapy*, 42, 1129-1148.
- Bieling, P. J. ve Kuyken, W. (2003). Is cognitive case formulation science or science fiction? *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10, 52-69.
- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *Psychological Record*, 57, 555-576.
- Blackledge, J. T. ve Barnes-Holmes, D. (2009). Core Processes in Acceptance and Commitment Therapy. *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice*. In J. T. Blackledge, J.

- Ciarrochi ve F. P. Deane (Eds). s. 41-58. Australia: Australian Academic Press.
- Blackledge, J. T. ve Hayes, S. C. (2006). Using Acceptance and Commitment Training in the Support of Parents of Children Diagnosed with Autism. *Child and Family Behavior Therapy*, 28(1), 1-18. DOI: 10.1300/J019v28n01_01
- Bolderston, H. (2013). *Acceptance and Commitment Therapy: Cognitive Fusion and Personality Functioning*. Doctoral Dissertation. University of Southampton, Faculty of Social and Human Sciences, School of Psychology.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Brown, F. J. (2013). *Get The Life You Want Finding Meaning and Purpose Through Acceptance and Commitment Therapy*. London: Watkins Publishing.
- Brown, N. W. (2011). *Psychoeducational groups: process and practice*. (3rd ed.). New York: Routledge.
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., Hadzi-Pavlovic, D. ve Shand, F. (2017). Acceptance and commitment therapy universal prevention program for adolescents: a feasibility study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11(27), 1-10. DOI 10.1186/s13034-017-0164-5
- Burns, D. D. ve Spangler, D. L. (2001). Do changes in dysfunctional attitudes mediate changes in depression and anxiety in cognitive behavioral therapy? *Behavior Therapy*, 32, 337-369.
- Butts, C. M. ve Gutierrez, D. (2018). Using Acceptance and Commitment Therapy to (Re)conceptualize Stress Appraisal. *Journal of Mental Health Counselling*, 40(2), 95-112. DOI: 10.17744/mehc.40.2.01
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (17. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Can, A. (2017). SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. (5. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cappa, K. A., Begle, A. M., Conger, J. C., Dumas, J. E. ve Conger, A. J. (2011). Bidirectional Relationships Between Parenting Stress and Child Coping Competence: Findings From the Pace Study. *Journal of Child and Family Studies*, 20, 334-342.
- Carr, S., Colthurst, K., Coyle, M. ve Elliott, D. (2013). Attachment dimensions as predictors of mental health and psychosocial well-being in the transition to university. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 157-172. DOI: 10.1007/s10212-012-0106-9
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Wintraub, J. K. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1994). *Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Carver, C. S. ve Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
- Cartwright, J. ve Hooper, N. (2017). Evaluating a transdiagnostic acceptance and commitment therapy psychoeducation intervention. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 10, 1-6. doi:10.1017/S1754470X17000125
- Cioffi, D. ve Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 274-282.
- Coiro, M. J., Bettis, A. H. ve Compas, B. E. (2017). College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American College Health*, 65(3), 177-186. DOI: 10.1080/07448481.2016.1266641
- Cooper, C., Katona, C. ve Livingston, G. (2008). Validity and reliability of the brief COPE in carers of people with dementia: The LASER-AD Study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196, 838-843.

- Coyne, J. C. ve Gotlib, I. H. (1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94, 472-505.
- Çelik-Örücü, M. (2005). *The Effects of Stress Management Training Program on Perceived Stress, Self-Efficacy and Coping Styles of University Students*. Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences.
- Dahl, J. C., Wilson, K. G., Luciano, C. ve Hayes, S. C. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Dahl, J. ve Lundgren, T. (2006). *Living Beyond Your Pain*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Dahl, J., Plumb-Villardaga, J., Stewart, I. ve Lundgren, T. (2009). *The Art and Science of Valuing in Psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M. E., Arı, A., Akdeniz, S. ve Özteke, H. İ. (2015). The Prediction of Decision Self Esteem and Decision Making Styles by Mindfulness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7, 45-50. DOI: <http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2015.01.004>
- Doron, J., Thomas-Ollivier, V., Vachon, H. ve Fortes-Bourbousson, M. (2013). Relationships between cognitive coping, self-esteem, anxiety and depression: A cluster-analysis approach. *Personality and Individual Differences*, 55, 515-520.
- Eifert, G. H. ve Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Enoch, M. R. ve Dixon, M. R. (2017). The Use of a Child-Based Acceptance and Commitment Therapy Curriculum to Increase Attention. *Child and Family Behavior Therapy*, 39(3), 200-224. DOI: 10.1080/07317107.2017.1338454

- Erford, B. T. ve Bardhoshi, G. (2018). Introduction to Group Work: Historical Perspectives and Functional Group Models. *Group Work, Processes and Applications* (3rd ed.). In B. T. Erford (Ed.). s. 3-33. New York: Routledge.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45, 1207-1221.
- Frydenberg, E. (2004). Coping competencies: What to teach and when. *Theory Into Practice*, 43(1), 14-22.
- Gardner, B., Rose, J., Mason, O., Tyler, P. ve Cushway, D. (2007). Cognitive therapy and behavioural coping in the management of work-related stress: An intervention study. *Work and Stress*, 19, 157-152. doi: 10.1080/02678570500157546
- Garlow, S. J., Rosenberg, J., Moore, J. D., Haas, A. P., Koestner, B., Hendin, H. ve Nemeroff, C. (2008). *Depression and Anxiety*, 25, 482-488.
- Gfellner, B. M. ve Cordoba, A. I. (2017). Identity Problems, Ego Strengths, Perceived Stress, and Adjustment During Contextual Changes at University. *Identity*, 17, 25-39. DOI: 10.1080/15283488.2016.1268961
- Gonzalez-Menendez, A., Fernandez, P., Rodriguez, F. ve Villagra, P. (2014). Long-term outcomes of Acceptance and Commitment Therapy in drug-dependent female inmates: A randomized controlled trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14, 18-27.
- Gustems-Carnicer, J. ve Calderon, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 1127-1140. DOI 10.1007/s10212-012-0158-x
- Güçray, S. S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim Gruplarının Yapılandırılması ve Genel İlkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5, 134-153.

- Güriş, S. ve Astar, M. (2014). Bilimsel Araştırmalarda SPSS ile İstatistik. Der Yayınları:İstanbul.
- Harris, R. (2007). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. Wollombi, NSW, Australia: Exisle Publishing.
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. ve Brownstein, A J. (1986). Mentalism, behavior-behavior relations and a behavior analytic view of the purposes of science. *The Behavior Analyst, 1*, 175-190.
- Hayes, S. C. ve Hayes, L. J. (1989). The verbal action of the listener as a basis for rule- governance. *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control*. In S. C. Hayes (Ed.). s. 153-190. New York: Plenum.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1152-1168.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. ve Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory and The Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy, 35*, 639-665.
- Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J. ve Guerro, L. F. (2004). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies. *Behavior Therapy, 35*, 35-54.
- Hayes, S. C. ve Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 249-254.

- Hayes, S. C. ve Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. ve Wilson, K. G. (2004). What is Acceptance and Commitment Therapy. *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. In S. C. Hayes ve K. D. Strosahl (Eds.). s. 1-30. New York: Springer. DOI 10.1007/1978-0-387-23369-7
- Hayes, S. C. ve Smith, S. (2005). *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S.C. (2006). Theory of psychopathology. https://contextualscience.org/theory_of_psychopathology adresinden erişilmiştir.
- 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, 1-28.
- Hayes S. C., Barnes-Holmes, D. ve Wilson, K. G. (2012). Contextual Behavioral Science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 1-16. DOI: 10.1016/j.jcbs.2012.09.004
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. DOI: 10.1016/j.beth.2009.08.002
- Heffner, M. ve Eifert, G. H. (2004). *The Anorexia Workbook: How to Accept Yourself, Heal Your Suffering and Reclaim Your Life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A. ve Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic approach to benefit finding and health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797-816.
- Hernandez, B. C., Vigna, J. F. ve Kelley, M. L. (2010). The youth coping responses inventory: Development and initial validation. *Journal of Clinical Psychology*, 66(9), 1008-1025.

- Juarascio, A., Shaw, J., Forman, E. M., Timko, C. A., Herbert, J. D., Butryn, M. L. ve Lowe, M. (2013). Acceptance and Commitment Therapy for eating disorders: Clinical applications of a group treatment. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2, 85-94.
- Joiner, T. E. ve Wagner, K. D. (1995). Attribution style and depression in children and adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 15, 777-798.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Dell Publishing.
- Karatekin, H. (2013). *Benlik Yapılarına Göre Başa Çıkma Stratejileri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kingston, J. (2008). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Process and Outcome: A Systematic Evaluation of ACT for Treatment Resistant Patient*. Doctoral Dissertation. University of Southampton, School of Psychology.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E. ve Rector, N. A. (2009). Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy for social Anxiety Disorder: An Open Trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 276-289.
- Koç, M., Çolak, S. ve Düşünceli, B. (2013). Anksiyete, duygudurum ve psikotik belirtilerin lisans eğitimi sürecindeki gidişi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 260-266.
- Kohtala, A., Lappalainen, R., Savonen, L., Timo, E. ve Tolvanen, A. (2015). A Four-Session Acceptance and Commitment Therapy Based Intervention for Depressive Symptoms Delivered by Masters Degree Level Psychology Students: A Preliminary Study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43, 360-373. doi:10.1017/S1352465813000969
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan*. (4. Basım)İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Krok, D. (2008). The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles. *Mental Health, Religion and Culture*, 11(7), 643-653. DOI: 10.1080/13674670801930429

- Kural, A. I. (2017). *The relationship between university adjustment, attachment style, personality and perceived stress*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yaşar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Lambert, J. E., Benight, C. C., Harrison, E. ve Cieslak, R. (2012). The Firefighter Coping Self-Efficacy Scale: measure development and validation. *Anxiety, Stres & Coping*, 25(1), 79-91.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74, 9-46.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lee, J. (2011). Reciprocal influences between stress and internalizing problems in Korean adolescents: a cross-lagged, longitudinal study. *Asian Journal of Social Psychology*, 14, 189-196.
- Leong, F. T. L., Bonz, M. H. ve Zachar, P. (1997). Coping styles as predictors of college adjustment among freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(2), 211-220. DOI: 10.1080/09515079708254173
- Levin, M. ve Hayes, S. C. (2009). ACT, RFT and Contextual Behavioral Science. *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice*. In J. T. Blackledge, J. Ciarrochi ve F. P. Deane (Eds). s. 1-40. Australia: Australian Academic Press.
- Ly, K. H., Asplund, K. ve Andersson, G. (2014). Stress management for middle managers via an acceptance and commitment-based smartphone application: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 1, 95-101.
- McCracken, L. M. ve Gutierrez-Martinez, O. (2011). Processes of change in psychological flexibility in an interdisciplinary group-based treatment for chronic pain based on Acceptance and Commitment Therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 267-274.

- Mercan, Ç. S. ve Yıldız, S. A. (2011). Eğitim Fakültesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (2), 135-154.
- Mikulincer, M. (1986). Attributional processes in the learned helplessness paradigm: Behavioral effects of global attributions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1248-1256.
- Morton, J., Snowdon, S., Gopold, M. ve Guymer, E. (2012). *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 527-544.
- O'Brien, K. M., Larson, C. M. ve Murrell, A. R. (2008). Third-Wave Behavior Therapies for Children and Adolescents: Progress, Challenges, and Future Directions. *Acceptance and Mindfulness Treatments for Children and Adolescents : A Practitioner's Guide*. S. C. Hayes ve L. A. Greco (Eds). s. 15-35. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Oliva, A., Jimenez, J. M. ve Parra, A. (2009). Protective effect of supportive family relationships and the influence of stressful life events on adolescent adjustment. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 137-152. DOI: 10.1080/10615800802082296
- Ollis, C. L. (2010). *The ability of the Coping Competence Questionnaire to predict resilience against learned helplessness among undergraduate college students: An experimental study*. Doctoral Dissertation, Utah State University. <http://digitalcommons.usu.edu/etd/626>
- Özyeşil, Z., Deniz, M. E. ve Kesici, Ş. (2013). Mindfulness and Five Factor Personality Traits as Predictors of Humor. *Studia Psychologica*, 55, 33-45.
- Pearson, A. N., Heffner, M. ve Follette, V. (2010). *Acceptance and Commitment Therapy for Body Image Dissatisfaction*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Prellow, H. M., Weaver, S. R. ve Swenson, R. R. (2006). Competence, self-esteem, and coping efficacy as mediators of ecological risk and depressive symptoms in urban African American and European American youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 507-517.

- Rafnsson, F. D., Jonsson, F. H. ve Windle, M. (2006). Coping strategies, stressful life events, problem behaviors, and depressed affect. *Anxiety, Stress and Coping*, 19(3), 241-257. DOI: 10.1080/10615800600679111
- Sağınç, N. (2011). *Üniversite Uyum Sürecine Etki Eden Faktörler ve Birbirleri ile İlişkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sandler, I. N., Tein, J. Y., Mehta, P., Wolchik, S. ve Ayers, T. (2000). Coping efficacy and psychological problems in children of divorce. *Child Development*, 71, 1099-1118.
- Sandler, I. (2001). Quality and ecology of adversity as common mechanisms of risk and resilience. *American Journal of Community Psychology*, 29, 19-61.
- Sasaki, M. ve Yamasaki, K. (2007). Stress coping and the adjustment process among university freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 20(1), 51-67. DOI: 10.1080/09515070701219943
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 44-56.
- Schroder, K. E. E. (2004). Coping competence as predictor and moderator of depression among chronic disease patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 27(2), 123-145.
- Schroder, K. E. E. ve Ollis, C. L. (2013). The Coping Competence Questionnaire: A measure of resilience to helplessness and depression. *Motivation and Emotion*, 37, 286-302.
- Seçer, İ. (2014). *Akran Zorbalığına Uğrayan Ergenlerin Mağduriyet Algulamaları ve Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerine Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Seiffge-Krenke, I., Molinar, R., Ciariano, S., Menna, P., Michel, G., Hoareau, E., Kloep, M. ve Hendry, L. B. (2010). Competence in coping with future-related stress in adolescents from France, Italy, Great Britain, and Germany. *Journal of Happiness Studies*, 11, 703-720.

- Shayeghian, Z., Hassanabadi, H., Aguilar-Vafaie, M. E., Amiri, P. ve Besharat, M. A. (2016). A Randomized Controlled Trial of Acceptance and Commitment Therapy for Type 2 Diabetes Management: The Moderating Role of Coping Styles. *Plos One*, *11*(12), 1-14. DOI:10.1371/journal.pone.0166599
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. ve Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychology Bulletin*, *129*, 216-269.
- Skinner, E. A. ve Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, *58*, 119-144.
- Sun-Selişik, Z. E. (2009). *College Adjustment: A Study on English Prep School Students Studying in Northern Cyprus*. Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences.
- Sülek-Şanlı, G. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Psikososyal Gelişim Düzeyinin Üniversiteye Uyumla İlişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Stoddard, J. A. ve Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Strosahl, K. D. ve Robinson, P. J. (2008). *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Wilson, K. G. ve Gifford, E. V. (2004). An ACT primer: Core therapy processes, intervention strategies, and therapist competencies. *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. In S. C. Hayes ve K. D. Strosahl (Eds.). s. 31–58. New York: Springer. DOI 10.1007/978-0-387-23369-7
- Thurber, C. A. ve Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College of Health*, *60*(5), 415-419. DOI: 10.1080/07448481.2012.673520
- Tram, J. M. ve Cole, D. A. (2000). Self-perceived competence and the relation between life events and depressive symptoms in adolescence: Mediator or moderator? *Journal of Abnormal Psychology*, *109*, 753-760.

- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The Basics of Acceptance and Commitment Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 499-507.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünal Keskin, G. ve Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 92-99.
- Walser, R. D. ve Westrup, D. (2007). *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Welle, P. D. ve Graf, H. M. (2011). Effective Lifestyle Habits and Coping Strategies for Stress Tolerance Among College Students. *American Journal of Health Education*, 42(2), 96-105.
- Westrup, D. (2014). *Advanced Acceptance and Commitment Therapy: The Experienced Practitioner's Guide to Optimizing Delivery*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Wilburn, V. R. ve Smith, D. E. (2005). Stress, Self-esteem, and Suicidal Ideation in Late Adolescents. *Adolescence*, 40(157), 33-45.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C. ve Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 248-257.
- Yau, H. K., Sun, H. ve Cheng, A. L. F. (2012). Relationships Among Academic, Social and Psychological Adjustments to University Life: Comparisons across gender. *Tertiary Education and Management*, 18(2), 97-113. DOI: 10.1080/13583883.2011.629676
- Zarling, A., Lawrence, E. ve Marchman, J. (2015). A Randomized Controlled Trial of Acceptance and Commitment Therapy for Aggressive Behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83, 199-212.


Zettle, R. D. (2007). *Act for Depression: A Clinician's Guide to Using Acceptance and Commitment Therapy in Treating Depression*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.



EKLER

EK-1. BAŞA ÇIKMA YETERLİĞİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

	1	2	3	4	5	6
	Beni hiç tanımlamıyor					Beni tamamen tanımlıyor
1	Başarısızlık cesaretimi kolayca kırar.					
2						
3	Problemlerimle başa çıkmada sıklıkla kendimi yetersiz hissederim.					
4	Başarısızlıklar kendime olan güvenimi uzun süre sarsar.					
5	Olağan dışı beklentilerle karşılaştığımda kendimi çaresiz hissederim.					
6	Bir işte kısa sürede başarılı olamadığımda, iyi bir sonuç elde edeceğime ilişkin umudumu hemen kaybederim.					
7	Bir sorunu çözemediğimde yeteneklerimi sorgularım.					
8						
9						
10	Engeller ve güçlükler kendimi çaresiz hissetmeme yol açar.					
11	Hata yaptığımda kendime olan inancımı kaybederim.					
12						

EK-2. KKT YÖNELİMLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI OTURUMLARI

DENEY GRUBU I. OTURUM

Amaç

1. Grubun oluşturulması,
2. Psikolojik danışmanlık programının genel amaç ve özelliklerinden söz edilmesi,
3. Üyelerin bireysel amaçlarının belirlenmesi,
4. Kabul ve Kararlılık Terapisi hakkında genel bir bilgilendirme yapılması.

Alt amaçlar

1. Grup üyeleri ve liderin birbirleriyle tanışması,
2. Grubun genel amacının açıklanması ve oturumların içeriğine dair bilgilendirmede bulunulması,
3. Grup üyelerinin bireysel amaç ve beklentilerinin belirlenmesi,
4. Grup sürecinin yapılandırılması ve kuralların kararlaştırılması,
5. Kabul ve Kararlılık Terapisinin genel ilkeleri hakkında bilgilendirme yapılması,
6. Kişisel Sözleşme Formunun üyelere imzalatılması.

Ön Hazırlıklar

1. Grup lideri ve tüm üyeler için yaka kartlarının hazırlanması,
2. Grup lideri ve grup üyeleri için çalışma dosyalarının hazırlanması,
3. Kişisel Sözleşme Formunun üye sayısı kadar çoğaltılması,
4. Program Tanıtım Formu Grup Kuralları Formunun üye sayısı kadar çoğaltılması,
5. Tanışma etkinliğinde kullanılacak materyallerin hazırlanması.

Oturum süresi: 75 dakika

Uygulama Süreci

Başta çıkma yeterliği düzeyinin artırılmasını amaçlayan Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programı uygulaması grup üyelerinin önceden kararlaştırılan odaya gelmeleriyle başladı. Grup üyelerine çalışmaya katılımlarından ötürü teşekkür edildikten sonra sekiz haftalık süreç boyunca oturumlarda bir arada olunacağı belirtildi. İlk haftalarda isimler tamamen öğrenilene kadar kullanılacak olan yaka kartları ve etkinliklerde kullanılacak olan materyal ve formların saklanması için hazırlanan dosyalar dağıtıldıktan sonra tanışma etkinliklerine geçildi.

Tanışma

Tanışma etkinliği olarak öncelikle “Arkadaşını Tanıt” etkinliği seçildi (Acar, 2007). Grup sürecinin başlangıcında kullanılan bu ısınma oyunu ile grup üyelerinin birbirleri ile tanışmaları ve grubun kaynaşması amaçlanmıştır. Grup üyeleri öncelikle ikişerli eşleşerek ayrıldı ve her bir çift bir köşede birbirlerini tanımaya çalıştı. Bu amaçla nereli olduğu, nerede oturduğu, hangi okula gittiği, kaçınıcı sınıfta okuduğu, yapmaktan hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeyler ve bunlar gibi çeşitli başlıklarda birbirlerine sorular sordular. Daha sonra grup tekrar toplandı ve sırayla eşler birbirlerini gruba tanıttılar. Bunun ardından üyelerin grup içindeki güven duygusunun önemini hissetmeleri ve oturumlar boyunca gerçekleştirilecek olan deneyimsel egzersizlere hazırlık yapılması amacıyla “Güven Yürüyüşü” adlı etkinliğe geçilmiştir (Altınay, 2012). Bu etkinlikte de yine grup üyelerinden ikişerli eş olmaları istendi. Eşlerden birinin gözünün bağlanacağı ve diğer eşin onu odada gezdireceği ve dokunarak veya sözel olarak yönlendirmelerde bulunarak diğer üyeye rehberlik yapılacağı belirtildi. Gözü bağlı olan üyeler ilk başta biraz tedirginlik yaşasalar da eşlerinin yönlendirmelerine uyarak dikkatli bir şekilde devam ettikçe rahatladıkları gözlemlendi. Bir süre sonra eşler değiştirilerek alıştırmaya tekrarlandı. Etkinliğin sonunda hem güven duyma hem de güven vermeyi deneyimlemiş olan üyelerden Bayan E., en başta daha yeni tanıdığı birine güvenmenin zor geldiğini, kaygı hissettiğini ama bir yere çarpmadan ilerledikçe rahatladığını ifade etti.

Tanışma etkinliklerinin ardından üyelere daha önceden bir grup çalışmasına katılıp katılmadıkları soruldu. Üyelerden Bayan İ.’nin lise döneminde katıldığı çalışmadan bahsetmesi üzerine grupta nelere dikkat etmenin grubun verimini arttırabileceği üzerinde duruldu. Üyelerin önemli bir kısmının konuşulanların grup içinde kalmasına

yaptıkları vurguların ardından grup lideri grup kurallarının yazılı olduğu kağıtları üyelere dağıttı ve her bir üyeden bir maddeyi sesli olarak okumasını istedi. Daha sonra üyelere kurallara eklemek istedikleri bir madde olup olmadığı soruldu. Üyelerden herhangi bir teklif gelmemesi üzerine grup süreci içerisinde sonradan da bir madde eklenebileceği belirtildikten sonra kontratlar imzalandı.

Grubun amacı ve programın genel özelliklerinden bahsedilirken programın Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel ilkeleri doğrultusunda hazırlandığına değinildi. Bu kapsamda KKT'nin temel felsefesine değinilirken, programın, katılımcıların kendi duygu, düşünce ve davranışlarına ilişkin farkındalık kazanmalarına, şimdiki ana odaklanmalarına, yaşamlarına anlam katacak, zenginleştirecek değerleri bulmalarına ve bu değerler doğrultusunda kararlı bir şekilde harekete geçebilmelerine imkân sağlayacak şekilde hazırlanan çeşitli etkinliklerden oluştuğu bilgisi verildi. Grubun hedefi üzerinde durulduktan sonra üyelerin kişisel amaçları hakkında konuşmaya geçildi. Grup üyelerinin ifade ettikleri kişisel amaçların önemli bir kısmının üniversiteye uyum sürecinde yaşadıkları zorlukların üstesinden gelebilmeyi içeriyordu. Amaçlardan bir kısmı ise özellikle akademik anlamdaki geleceklerine ilişkin kaygılarıyla baş etmek üzerinedi.

Oturumun sonlarına gelindiğinde Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin genel bir özetinin yapıldığı ve üyelerin terapisinin temel süreçlerini imajinasyon yoluyla deneyimlemelerine fırsat sağlayan bir egzersiz yapıldı (Harris, 2009). Grup üyelerinden kendileri için bir sakınca oluşturmayacaksa gözlerini kapatarak egzersizin yönergelerini dinlemeleri istendi. Gözlerini kapatmak istemediğini belirten Bay A.Y. ise bir noktaya odaklanarak egzersize katıldı. Etkinliğin sonrasında yaşadıkları deneyimi oldukça farklı bulduklarını belirten grup üyeleri özellikle nefes egzersizi kısmında zihinlerinin bir dağılıp bir odaklandığının farkına vardıklarını belirttiler.

Kapanış

Oturum süresince konuşulanların hızlıca tekrar üzerinden geçilmesi ve üyelerin bir şey eklemek isteyip istemediklerinin sorulmasının ardından haftaya aynı saatte aynı yerde toplanmak üzere ilk oturum sonlandırıldı.

DENEY GRUBU II. OTURUM

Amaç

1. Yaratıcı umutsuzluğa ilişkin farkındalık kazandırmak.
2. Deneyimsel kaçınmaya ilişkin farkındalık kazandırmak.
3. Kontrol etmeye çalışmanın asıl problem olduğuna ilişkin farkındalık kazandırmak.

Alt Amaçlar

1. Yaratıcı umutsuzluk üzerinde çalışmak.
2. Deneyimsel kaçınmanın ne olduğunu kavramak.
3. Deneyimsel kaçınmanın nelere yol açtığına ilişkin farkındalık kazandırmak.
4. Asıl problemin yaşanan duygu ve düşünceler değil onları kontrol etmeye çalışmak olduğuna ilişkin farkındalık kazandırmak.
5. Grup üyelerinin davranışlarını analiz edebilme becerisini kazanmalarına yardımcı olmak.
6. “Problem Çözme Makinesi” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
7. “Panoyu İtme” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
8. “Canavarla Halat Çekme” metaforunun canlandırmasını gerçekleştirmek.
9. “Kontrol İllüzyonu” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
10. “Duygu ve Düşüncelerini Kontrol Etmeye Çalış” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
11. “Davranışın ABC” si adlı etkinliği ev ödevi olarak vermek.

Ön Hazırlıklar

1. Etkinlikler için gerekli materyallerin hazırlanması (Kağıt, kalem, kartlar, pano, bant, halat)
2. “Davranışın ABC” si adlı etkinlik formunun üye sayısınca çoğaltılması

Oturum süresi: 75 dakika

Uygulama Süreci

İkinci oturuma bir önceki haftanın nasıl geçtiği hakkında konuşularak başlandı. Sonrasında bir önceki oturumun genel bir özeti yapıldı. Grup liderinin de Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin genel yapısını hatırlatmasının ardından bu haftanın konu başlıklarına geçildi.

İkinci oturumda ele alınacak ilk konu başlığı KKT'nin önemli kavramlarından biri olan yaratıcı umutsuzluğa ilişkin farkındalık kazandırmaktı. Öncelikle üyelere yaratıcı umutsuzluk denildiğinde akıllarına ne geldiği soruldu. Bay F. Yaratıcı umutsuzluğu, insanın en çaresiz anında bir çözüm yolu bulabilmesi olarak tanımladı. Diğer üyelerin de fikirleri alındıktan sonra grup lideri yaratıcı umutsuzluğu tanımladı. Kavramın, tecrübe ettikleri şeyleri değiştirme çabalarının nafile olduğunu ve sonuç alamadıklarını fark ettikten sonra daha verimli şeyler üretme noktasında kendilerine fırsat verebilmelerini ifade ettiğinden bahsetti. İnsanların genellikle kendilerine rahatsızlık veren, hoşlanmadıkları duygu, düşünce, anılarından kurtulmaya veya onları değiştirmeye çalışmak adına türlü eylemlerde bulunma eğiliminde oldukları, çünkü olumsuz olarak değerlendirdikleri bu tecrübeleri hayatlarından uzaklaştırdıkları takdirde problemlerini çözecekleri ve hayatlarına daha iyi bir şekilde devam edebilecekleri görüşünün hâkim olduğuna değinildi. Buradaki umutsuzluk sözcüğü ile de kişinin hâli ya da muhtemel geleceği ile ilgili bir umutsuzluğun değil, geçmişte rahatsız olduğu şeyleri, problemlerini kontrol etme, duygu, düşünce ve hislerini değiştirme çabalarının umutsuz olduğunun kast edildiği belirtildi. Kavramın tanıtımının ardından daha iyi anlaşılması için "Panoyu İtme" adlı etkinlik gerçekleştirildi (Harris, 2009).

Grup lideri etkinliğe geçmeden önce odada bulunan tahtaya "Hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyorum", "Ailemi hayal kırıklığına uğratacağım", "Çok mutsuzum", "Mükemmel olmalıyım", "Korkularım var" vb. gibi duygu ve düşünce ifadelerinin yer aldığı kağıtlar astı. Daha sonra grup üyeleri arasında eşleştirme yapıldı ve her bir grup üyesinin duygu, düşünce ifadelerinin yazılı olduğu kâğıtlardan birini seçmesi ve etkinlikte kullanılacak panoya kendi görecekları şekilde yapıştırması istendi. Böylece eşler karşılıklı olarak bir panoyu tuttu ve kendi iç seslerinin zamanla tekrarladığı ifadeyi karşılıklı almış oldu. Üyelerin yazıyı görecekları şekilde panoyu ellerinde tutmaları ve kendilerinden uzaklaştırmaya çalışarak karşılıklı olarak itmeleri

söylendi. Bu arada grup lideri de etkinliğin yönergelerini vermeye başladı. Ellerinde tuttıkları bu panonun kurtulmak istedikleri duyguları ve düşünceleri olduğunu hayal etmeleri ve onlardan kurtulmak için karşılıklı olarak panoyu itmelerini söyledi. Ancak bunu yaparken arkadaşlarını düşürecek kadar da itmeye dikkat etmeleri uyarısında bulunuldu. İtmeye devam ederken karşılarındaki yazıya da odaklanmaları istendi. Sonrasında ondan kurtulmaya çalışırken nasıl bir enerji ve çaba sarf ettiklerinin farkına varmaları söylendi. Bu hislerden kurtulmak için çaba gösterirken başka eylemlerde bulunup bulunamayacakları sorulduğunda üyelere bazıları aynı anda konuşmaya çalışmanın bile yorucu ve dikkat dağıtıcı olduğunu belirtti. Etkinliğin son kısmında ise grup lideri panoyu dizlerinin üstüne koymalarını istedi. Bu haldeyken neler yapabilecekleri üzerine konuşuldu. Üyelerden gelen yemek yemek, kitap okumak, ders çalışmak, film seyretmek gibi cevapların ardından bu iki hal karşılaştırmaya başlandı. Kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerinden kurtulmaya çalışmak, enerjiyi bunun için harcamak yerine başka eylemlerde bulunmanın mümkün olduğuna, düşüncelerden kurtulmaya çalışma çabalarının kişi için daha yorucu olduğuna ilişkin karşılıklı geri bildirimlerde bulunulduktan sonra oturumun ikinci konu başlığına geçildi.

Oturumun ikinci konu başlığı olan deneyimsel kaçınma üzerinde durulurken zihnin aynı bir problem çözme makinesi gibi çalıştığına, tehdit olarak algılanan veya istenmeyen bir durumla karşılaşıldığında zihnin harekete geçtiği ve ondan kurtulmak, kaçınmak için çabaladığına değinildi. Grup üyelerine aniden yağmur bastırma, ormanda karşınıza bir ayı çıkmış olsa gibi problem durumlarına ne gibi tepkiler verecekleri soruldu. Alınan yanıtların ardından konuyla ilgili etkinliğe geçildi. Etkinlik kapsamında grup lideri önceden hazırladığı ve içinde soyut ve somut çeşitli problem durumlarının yazılı olduğu kartların bulunduğu zarfı bir üyeye verdi. Üyelerden zarfın içinden bir kart çekmelerini ve okudukları probleme ilişkin bir çözüm önerisinde bulunmalarını istedi. Bayan Ş. Kendisine çıkan “Yurtta oda arkadaşınla bir anlaşmazlık içindesiniz” sorununa çözüm önerisi getirirken, Bayan E. N. benzer bir problemi kendisinin yaşadığından, odada ders çalışırken müzik dinlenmesinden rahatsız olduğundan ve arkadaşıyla bir türlü uzlaşamadığından bahsetti. Bay M.’ye çıkan “Hazırlık sınavını geçemediniz ve okulunuz bir yıl daha uzayacak” şeklinde soruna ise grup üyelerinin pek çoğu geri bildirimlerde bulundu. Bunun kendileri için önemli derecede kaygı oluşturduğundan bahsettiler.

Oturumun sonraki kısımlarında duygu ve düşünceler üzerinde ne kadar az kontrol sağlandığının fark edilmesi amacıyla bazı etkinlikler gerçekleştirildi. Bunlardan ilki olan “Kontrol İllüzyonu” adlı etkinlikte grup lideri duygu, düşünce ve hisler üzerinde istenilenden ve beklenilenden çok daha az bir kontrol sağlandığının fark edilmesi amacıyla “şimdi söyleyeceğim şeyi düşünmemeye çalış, sağ işaret parmağını hissetmemeye çalış, sabah okula gelirken neler yaşadığını ve yaptığını aklına getirmemeye çalış” gibi yönergelerle küçük alıştırmalar yaptırdı. Benzer şekilde diğer etkinlikte de bu sefer “kıskanç hissetmeye, bu duyguyu çok yoğun yaşamaya çalışın, 1 dakika boyunca spor arabalardan başka bir şey düşünmemeye çalışın” gibi yönergelerle yine duygu ve düşünceler üzerindeki kontrol farkındalığı için çalışıldı.

Oturumun son etkinliğinde ise asıl problemin duygu ve düşünceler değil onları kontrol etme çabaları olduğuna ilişkin farkındalık kazanılması amacıyla “Canavarla Halat Çekme Oynama” adlı etkinlik gerçekleştirildi. Lider etkinliğe başlamadan önce şu açıklamalarda bulundu:

“Büyük bir canavar ile halat çekme oyunu oynadığınızı hayal edin. Bu canavar sizin korkularınızı, kaygılarınızı, sizi rahatsız eden düşünce, duygularınızı temsil ediyor. Siz halatın bir ucundan tutuyorsunuz, canavar da bir diğer ucundan tutuyor. Aranızda da çok derin bir çukur var. Siz olabildiğince halatı çekiyorsunuz ancak diğer yanda canavar da halatı çekiyor ve sizi gittikçe çukura yaklaştırıyor. Bu durumda en iyi ne yapılabilir? Siz daha güçlü çektikçe canavar da daha güçlü çekecek ve bir çıkmaza gireceksiniz. Ne yapabilirsiniz?” (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999).

Açıklamalardan sonra metaforun canlandırılması aşamasına geçildi. Grup üyelerinden gönüllü olan birkaç kişi canavar tarafına geçti. Diğer bir gönüllü üye de canavarların karşısına geçti. Canavar rolüne geçen üyelerden karşı tarafı yargılayan, eleştiren ve küçümseyen sözler söylemeleri istendi (Çok güçsüzsün, tam bir hayal kırıklığısın, bugüne kadar neyi başardın ki, yapamazsın vb.). Bu şekilde çekişme devam ederken diğer üyeden de canavarlardan kurtulmak için bir çözüm yolu bulması beklendi. Ancak canavardan kurtulmak için çabalayan Bay F. tüm gücüyle halatı çekmeye çalışıyordu. Yanlardan çekişmeyi izleyen diğer üyelere de bu çıkmazdan nasıl kurtulacağı sorulması üzerine Bay A. halatı bırakmasını söyledi. Böylece duruma ilişkin çözüm yolu bulunmuş oldu.

Kapanış

Etkinliklerin tamamlanmasının ardından grup lideri oturumun genel bir özetini yaptı. Üyelerin de etkinliğe dair geri bildirimlerini aldı. Üyelerden Bayan İ. bir sorun yaşadığında genellikle etrafındakilerin öyle düşünme, onu düşünmemeye çalış gibi telkinlerde bulduklarını ve kendisinin de bunu bir türlü başaramadığını ama bunun sadece kendisi için zor olmadığını fark etmenin içini rahatlattığını belirtti. Sonrasında lider üyelere teşekkür ederek oturumu sonlandırdı.

Ev Ödevi

Lider, üyelerin davranışlarını analiz edebilme becerilerini geliştirmeleri için ödev olarak vereceği “Davranışın ABC’si” (Pearson, Heffner ve Follette, 2010) formunu tanıttı, örneklendirdi ve haftaya formların doldurularak gelinmesini istedi.

DENEY GRUBU III. OTURUM

Amaç

1. Zihnin düşüncelerle birleşmesine ilişkin farkındalık kazanılması.
2. Zihnin düşüncelerden ayrışmasına yönelik becerilerin geliştirilmesi.

Alt Amaçlar

1. Zihnin negatif düşünmeye ayarlı olduğuna ilişkin farkındalık kazandırmak.
2. Düşüncelere takılıp kalmak yerine onlara ilişkin farkındalık kazanmalarına yardımcı olmak.
3. Düşüncelerin eylemler üzerinde kontrolü olmadığını deneyimlemelerini sağlamak.
4. Düşüncelerin etkisini hafifleterek grup üyelerinin ayrışma becerileri edinmelerini sağlamak.
5. “Dilin Otomatikliği” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
6. “Düşünceleri Temsil Eden Eller” metaforunun canlandırmasını gerçekleştirmek.
7. “Tanımla ve Değerlendir” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
8. “Kolumu Kaldıramıyorum” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
9. “Şöyle Bir Düşüncem Var” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
10. “Limonlimonlimon” adlı etkinliği gerçekleştirmek.

Ön Hazırlıklar

1. Tanımla ve Değerlendir adlı etkinliğe ait formun üye sayısına çoğaltılması.
2. Dilin Otomatikliği adlı etkinliğe ait formun üye sayısına çoğaltılması.
3. Etkinlik kartları
4. Kağıt, kalem

Oturum süresi: 75 dakika

Uygulama Süreci

Üçüncü oturum bir önceki oturumun özetlenmesinin ardından ev ödevlerinin değerlendirilmesiyle başladı. Üyelerden bazıları yazdıklarını grup içinde paylaşmak istemedi, gönüllü olan üyelerin formları üzerinden bir davranışın nasıl analiz

edilebileceği üzerinde duruldu. Aynı zamanda yaşadıkları olay ve durumları nasıl değerlendirdikleri ve onlara nasıl tepki verdiklerine dair fikir edinilmiş oldu. Ancak bu aşamada herhangi bir doğru davranış telkininde bulunulmadı.

Ev ödevlerinin ardından bu haftaki oturumun konusu olan duygu ve düşüncelerle zihnin nasıl birleştiğini fark etme ve ayrışma becerileri geliştirme üzerinde duruldu. Grup lideri, bilişsel birleşmenin, düşüncelerin sadece düşünce olmaktan çıkıp gerçekten bireyi tanımlayan ifadeler olarak kabul edildikleri zaman oluştuğundan bahsetti. Bunun aynı zamanda bireyin o an yaşanan olayın kendisinden çok sözlü kurallara ve değerlendirmelere göre olaya tepki vermesine de sebep olduğuna dikkat çekti. “Hiçbir şeyi doğru düzgün beceremiyorum” düşüncesi ile birleşen kişinin artık karşılaştığı her şeye bu bakış açısıyla yaklaştığından aslında onu zorlamayacak şeylerden bile bu düşünce nedeniyle kaçındığından bahsedildi. Sonrasında zihnin yıllar içerisinde oluşturduğu bazen de gözlemleyerek öğrendiği bazı kalıpları olduğuna, zihnin yeni karşılaştığı durumlara da bu kalıplarla karşılık verdiği üzerine konuşularak “Dilin Otomatikliği” adlı etkinliğe geçildi. Grup üyelerine üzerine yarım bırakılmış ifadelerin yer aldığı etkinlik formu dağıtıldı. Üyeler formu incelerken bazen hayat tecrübemizde “portakalı soydum başucuma koydum” diye bir şey öğrendiğimiz ve zihnimizin artık portakalı soydum dendiğinde otomatik olarak kalan kısmını kendisi tamamladığı belirtildi. Aynı şekilde bazen de kendimizle ilgili olumsuz şeyleri otomatik olarak getirebildiğine vurgu yapıldı. Üyelerden formda yarım bırakılan cümleleri iç seslerinin onlara dediği şekilde doldurmaları istendi. Sonrasında üyeler tamamladıkları cümleleri grup içerisinde paylaştılar. “Ne yaparsam yapayım” diye başlayan cümleyi üyelerden bazıları akademik başarıya ilişkin kaygıları, bazıları ailelerinin beklentileri ve bazıları da gelecek endişeleri doğrultusunda tamamladı.

Kişinin düşüncelerle birleşmesinin hayatını nasıl etkilediğine ilişkin farkındalık kazanılması amacıyla “Düşünceleri Temsil eden Eller” metaforunun canlandırılmasına geçildi. Grup lideri şu açıklamalarda bulundu:

“Bir süreliğine ellerinizin düşünceleriniz olduğunu hayal edin. Ellerinizi avuç içleriniz yüzünüze dönük şekilde açın ve gözlerinizin önüne kadar yaklaştırın. Şimdi sadece parmaklarınızın arasındaki boşluklardan dünyaya bakmaya çalışın ve görüşünüzü nasıl etkilediğini fark edin.

Bütün gün ellerinizi bu şekilde gözlerinizin önünde tutsanız nasıl olurdu? Gün içinde neleri kaçırdınız? Çevrenizdeki dünyaya karşılık verme yeteneğinizi ne kadar etkilerdi? İşte düşüncelerle birleşme de bu şekilde olmaktadır: Kendimizi düşüncelere o denli kaptırırız ki şimdi ve burada deneyimine ilişkin bakış açıları ile bağlantı kuramayız, dolayısıyla düşüncelerimiz davranışlarımızın etkililiğini de önemli ölçüde etkilemiş olur.

Şimdi tekrar ellerinizi gözlerinizin önüne gelecek şekilde tutun, ancak bu sefer ellerinizi yavaş yavaş yüzünüzden uzaklaştırın, elleriniz yüzünüzden uzaklaştıkça etrafınızdaki dünyayla daha rahat bağlantı kurabildiğinizin farkına varın. İşte ayrışmayı da bu şekilde düşünebilirsiniz. Ellerinizi yüzünüzden uzaklaştıkça hareket kabiliyetiniz arttı mı? Dış dünyayla daha rahat bağlantı kurabildiniz mi?” (Harris, 2009). Üyeler grup liderinin açıklamalarıyla birlikte etkinliği tamamladılar. Üyelerden Bayan E.N. düşünceleri ile ilgili hiç bu şekilde düşünmediğini, bir düşünceye takılıp kalmayı fiziksel olarak yaşamamanın kendisi için ilginç bir deneyim olduğunu belirtti.

Bir sonraki etkinlikte insanların bazen bir şeyi tanımlarken ona ilişkin nesnel gözlemlerini değil, öznel değerlendirmelerini işin içine katarak yaptığını ve aslında bunun da bir bilişsel birleşme örneği olduğuna dikkat çekildi. Üyelerin tanımlama ve değerlendirme arasındaki farkı daha iyi kavrayabilmeleri adına “Tanımla-Değerlendir” formu doldurmaları üzerine üyelere verildi. Formda seçtikleri bir nesneyi, bir kişiyi, bir olayı ve son olarak kendilerini tanımlamaları ve değerlendirmeleri istendi. Üyelerin yazdıklarını paylaşmaları esnasında tanımla ve değerlendirmeyi karıştırdıkları zamanlarda müdahale edilerek düzeltmeler yapıldı. Örneğin, kendisini tanımlarken alınganım ifadesini kullanan Bayan E. arkadaşlarının da hatırlatmasıyla bunun bir değerlendirme olduğunun farkına vardı.

Ayrışma becerilerinin kazanılması amacıyla yapılan etkinliklerden ilkinde grup lideri üyelere kolumu kaldırmıyorum diye içlerinden tekrar ederken kollarını yavaş yavaş kaldırmaları istendi. Sonrasında zihinlerinin kendilerine telkin ettiği şeylerin dışına çıkılabileceğinin deneyimlenmesi üzerine grup liderinin önceden hazırladığı “çöp adam bile çizemem, kendimi anlatacak üç cümle bile kuramam” gibi ifadelerin yer aldığı kartlardan üyelere seçtirildi. Her bir üyeden okuduğu şeyin tersini, yani yapamayacağı ya da yapmak zorunda olduğu telkin edilen ifadenin aksi ile karşılık

vermesi istendi. Etkinlik süresinde üyelerin oldukça eğlendikleri gözlemlendi ve yapamayacakları söylenen şeyleri yapmanın kendilerine iyi geldiğine ilişkin geri bildirimlerde bulundular. Ayrışma becerileri kapsamında gerçekleştirilen bir diğer etkinlikte de grup üyelerinden bir kağıda kendileri ile ilgili olumsuz bir ifade yazmaları istendi (örn; yeterince akıllı değilim), sonrasında 10 saniye bu düşünceyi sürekli zihinlerinde tutarak bu düşünceyle birleşmeleri ve olabildiğince inanmaya çalışmaları söylendi. Sonra cümle yapısı biraz değiştirilerek tekrarlandı (örn; yeterince akıllı olmadığımı düşünüyorum). Ayrışmanın gerçekleşebilmesi için cümle tekrar düzenlendi (örn; yeterince akıllı olmadığımı düşündüğümü fark ettim). Örnek cümle üzerinde durulduktan sonra her bir üyenin bir cümle kurup aynı süreçleri uygulaması istendi. Etkinlik tamamlandıktan sonra her bir cümle yapısının üyelere neler hissettikleri üzerinde konuşuldu. Bayan İ. her bir yeni cümlede kendisini biraz daha ferahlamış hissettiğini söyledi. Bay M. ise bu egzersizle birleşme ve ayrışma ile ne kast edildiğini daha iyi anladığına ilişkin geri bildirimde bulundu.

Oturumun son etkinliği yine ayrışma becerilerinin geliştirilmesi üzerineydi. Grup lideri aşağıdaki örnek ile etkinliğe giriş yaptı:

“Elinizde sapsarı, sulu bir limon olduğunu düşünün. Doğrama tahtasına koyarken bile asitli kokusunu hissediyorsunuz. Bıçakla kesmeye başlar başlamaz suları etrafa sıçırıyor. Limonu ağzınıza götürüp biraz sıkıp suyunu içiyorsunuz. Ağzınız sulandı mı? Şu an burada olmamasına rağmen hakkında konuşmak ağzınızın sulanmasına yetti. Kelimeler gerçekten çok etkili. Şimdi sizden benim dediğimi tekrar etmenizi isteyeceğim. Limon, limon, limon. Şimdi ise biraz daha hızlı, limonlimonlimonlimonlimonlimon...”

Şimdi nasıl hissettiniz? Biraz önce limondan bahsediyorduk ve ağzımız kamaşıp sulanıyordu, kelimeler gerçekten güçlü ama aslında her zaman da öyle olmak zorunda değiller.” (Bach ve Moran, 2008).

Bu örneğin peşinden grup lideri üyelere kendileri için olumsuz şeyler ifade eden cümleler yazmalarını istedi. Daha sonra yazılan bu cümlelerden ayrışmalarını sağlamak amacıyla çeşitli talimatlar verildi. Örneğin; “sınavdan kesin kalacağım” cümlesini yazan Bay A.Y.’den bu cümledeki bütün sesli harfleri ‘i’ harfi olarak okuması istendi.

Kapanış

Oturum sonunda üyeler bu hafta gerçekleştirilen etkinliklerden oldukça keyif aldıklarını belirttiler. Bununla birlikte Bayan Ş. duygu ve düşüncelerin değişmesi bile etkisinin hafiflediğini tecrübe etmenin kendisine iyi geldiğini ifade etti. Grup lideri, oturum sonu geri bildirimlerinin de paylaşılmasının ardından bir sonraki hafta konuşulacak konu ile ilgili ön bilgi verdi. Vedalaşarak oturum sonlandırıldı.



DENEY GRUBU IV. OTURUM

Amaç

1. Hoşa gitmeyen duygu ve düşüncelerin kabul edilmesi.
2. Gözlemleyen benliğe ilişkin farkındalık kazandırılması.

Alt Amaçlar

1. Duyguların davranışları kontrol etmediğine ilişkin farkındalık kazandırmak.
2. Hoşa gitmeyen duygu ve düşünceleri kabul etme becerisi geliştirmelerine yardımcı olmak.
3. Üç kendilik algısına ilişkin farkındalık kazandırmak.
4. Fark etmenin farkına varma üzerinde durmak.
5. Duygu ve düşüncelerden bağımsız olarak benlikle bağlantı kurulmasına yardımcı olmak.
6. “Teknedeki Yaratıklar” metaforu üzerinde durmak.
7. “Yazma” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
8. “Hissetme Seçimi” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
9. “Satranç Tahtası” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
10. “Kalıcı olan Sen” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
11. “Gözlemleyen Benliği Keşfetmek” adlı etkinlik formunu ödev olarak vermek.

Ön Hazırlıklar

1. Satranç takımları
2. Kağıt, kalem
3. “Gözlemleyen Benliği Keşfetmek” adlı etkinlik formunun üye sayısına çoğaltılması.

Oturum süresi: 75 dakika

Uygulama Süreci

Bir önceki haftanın değerlendirilmesinin ardından bu hafta konuşulacak başlıklara geçildi. Bu hafta Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel bileşenlerinden olan kabul gözlemleyen benlik kavramları üzerinde durulacağı belirtildi. Grup lideri kabullenme, rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerin kabulü denildiğinde akıllarına

nelerin geldiğini sordu. Bayan K., yaşanan şeylere sabretmek, Bay F. ise problemlerin karşısında elinden bir şeyin gelmemesi olarak yorumladığını ifade etti. Bunun üzerine grup lideri, kabulün, duygu ve düşüncelerin hoş veya acı verici olmalarına bakmadan her nasıllarsa öyle olmalarına izin verme, onlara açık olma ve yer açma, onlarla mücadele etmeyi bırakma ve doğal seyrinde gidip gelmelerine müsaade etme anlamına geldiğini belirtti. Kabulün, ortadaki sorunun varlığını ve onun sebep olduğu olumsuz duygu, düşünce ve hislerin yaşanıyor olmasını kabul etme anlamını taşıdığı, aynı zamanda bu içsel deneyimlerden kurtulmaya çalışmanın kişiyi daha da problemin içine soktuğunu ve bir çıkmaza sürüklediğini, bu hislerin, duygu ve düşüncelerin zihinde belirip kaybolmalarına müsaade etmenin, bu akışa izin vermenin kişiye istediği hayatı yaşayabilme, bu anlamda seçimler yaparak harekete geçebilme özgürlüğünü de sağlayacağını da kabulü anlamına geldiğinden bahsetti. Kavramla ilgili bilgilendirmelerin ardından etkinliklere geçildi.

Grup üyelerinin hoş gitmeyen duygu ve düşünceleri kabul etme becerisi geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla ilk olarak “Teknedeki Yaratıklar” isimli etkinliğe geçildi. Lider üyelerden rahat bir pozisyonda oturmalarını, mümkünse gözlerini kapatmalarını ya da bir yere sabit bir şekilde bakarak odaklanmalarını istedi. Kendisi metaforu anlatırken üyelerden de zihinlerinde canlandırmalarını belirtti:

“Bir tekne kullandığınızı hayal edin. Güvertenin altında da korkunç, çirkin, büyük yaratıklar yaşıyor olsun. Sizinle bir anlaşma yapmış olsunlar. Denizde amaçsızca ilerlediğiniz takdirde onlar güvertenin altından çıkmayacaklar ve onları görmeyeceksiniz. Bu bir süreliğine yapılabilir bir şey gibi görünüyor. Sonra siz kıyıya doğru ilerleyen diğer botları görüyorsunuz. Ve siz aslında nereye gitmek istediğinizi biliyorsunuz. Haritalarınız, planlarınız ve görmek istediğiniz yerler var. Cesaretinizi topluyorsunuz, dümeni kırıyorsunuz ve kıyıya doğru ilerliyorsunuz. Fakat tekne yönünü değiştirdiği anda, bütün canavarlar güvertenin altından çıkıyorlar ve sizi parçalara ayırmakla tehdit ediyorlar. Oldukça acımasız görünüyorlar. Jilet gibi keskin dişleri, kocaman boynuzları ve dev pençeleri var. Ve diyorlar ki: “Seni lime lime edeceğiz, parçalara ayıracağız”. Siz de korkuyorsunuz, özür diliyorsunuz ve tekneyi geri döndürüyor, amaçsızca denizde gitmeye devam ediyorsunuz. Gemi amaçsızca dolanmaya başladığı zaman yaratıklar da hemen yok oluyor. Siz de derin bir nefes alıyorsunuz. Bir süre amaçsızca gitmek sorun olmuyor.

Ancak yine kıyıya giden diğer tekneleri görüyorsunuz. Haritalarınıza, planlarınıza bakıyorsunuz. Ve aslında gerçekten nereye gitmek istediğinizi de biliyorsunuz. Cesaretinizi toplayıp tekrar dümeni kıırıyorsunuz, teknenin yönünü değiştiriyorsunuz ve yaratıklar da hemen beliriyorlar. Kocaman dişleri ve pençelerini göstererek “Seni öldüreceğiz” diyorlar. Şimdi burada dikkat edilmesi gereken bir nokta var: bu yaratıklar sürekli öldürmekle tehdit etmelerine rağmen aslında hiç zarar vermiyorlar. Çünkü yapamazlar, size zarar verme imkanları yok. Tek yapabilecekleri sizi tehdit etmek. Yapacaklarını söyledikleri şeyleri yapabileceklerine inandığınız sürece de teknenin kontrolünü ellerinde tutuyorlar. Şimdi bunu da öğrendiğimize göre, kıyıya gitmek sizin için bu kadar önemliyse, artık neye ihtiyacınız var? Şimdi dümeni elinize alacaksınız ve kıyıya doğru süreceksiniz. Yaratıklar toplanıp yine sizi korkutmaya çalışacaklar. Fakat istediklerini yapsınlar. Etrafınızda toplanmalarına izin verdiğiniz zaman gün ışığında onları daha net göreceksiniz. Onlara biraz daha yaklaştıkça aslında en başta göründükleri kadar büyük, çirkin ve korkunç olmadıklarını, aslında kendilerini on kat daha büyütme için özel efektler kullandıklarını fark edeceksiniz. Kıyıya doğru yol almaya devam ettikçe teknenin daha da farkına varıyorsunuz, gökyüzünün, denizin, güneşin, rüzgarın, balıkların, kuşların, diğer teknelerin sadece yaratıklardan ibaret olmadığını, dışarıda keşfedilmeyi bekleyen bir dünya olduğunu fark ediyorsunuz. Kıyıda ne kadar uzakta olduğunuzun da önemli olmadığını, dümenin sizin elinizde olduğunu, bir serüven içinde olduğunuzu ve amaçsızca gitmektense istediğiniz yöne doğru ilerlediğinizi fark ediyorsunuz.” (Harris, 2007).

Etkinliğin ardından grup üyelerinin olumsuz duygu ve düşünceleri sebebiyle hedeflerinden vazgeçme deneyimlerinin olup olmadığı üzerine paylaşımlarda bulunuldu. Grup üyelerinden Bay A. aslında başka bir bölümde okumak istediğini ama hem yapamam endişesiyle hem de anne babasının tekrar sınava girip okula yeniden başlamasına müsaade etmeyeceklerini düşünmesi üzerine yapamadığını ama hala içinde ukte olarak kaldığını paylaştı.

Bir diğer etkinlikte grup lideri öncelikle üyelerin ikiye eşleşmelerini istedi. Etkinliğin ilk aşamasında eşleşen üyelerden birine kağıt ve kalem verildi, diğer üyeden ise arkadaşının görüşünü engelleyecek şekilde bir karton parçası vb. bir şeyi gözlerinin önünde tutması söylendi. Etkinliğe geçmeden önce yazmaya çalışacak olan üyelere, kendileri için önemli bir hedefi kağıda yazmaları belirtildi.

Karşılarındaki kartonla onların yazmalarını engelleyecek arkadaşlarından kurtulmak için ayağa kalkabilecekleri, kafalarını uzatabilecekleri söylendi. Önlerindeki kartondan kurtulmaya çalışarak yazmayı deneyen üyelerin oldukça zorlandıkları gözlemlendi. Etkinliğin ikinci aşamasında ise bu sefer yine diğer arkadaşlarının önlerine karton tutacağı ama bu sefer ondan kurtulmaya çalışmadan sadece yazmaya konsantre olarak okunaklı bir şekilde hedeflerini yazmaları teklif edildi. Etkinlik sonrası her iki aşamaya ilişkin değerlendirmelerde bulunulurken yazmayı deneyimleyen üyelere Bayan İ., ilk aşamada çok stres altında, çaresiz hissettiğini ve yazacağı şeye bir türlü odaklanamadığını ancak ikinci aşamaya geldiğinde sadece yazdığı şeye odaklanıp kaçma çabalarını bıraktığında kendini daha rahat hissettiğini ifade etti.

Kabul aşamasıyla ilgili yapılan son etkinlikte ise üyelere kendilerine iki seçenek sunulduğunu farz etmeleri, ilk seçenekte bir daha kendilerine acı verecek, onları üzecek hiçbir şey olmayacağını ama bununla birlikte sevmeye, umursama, ilgilenme gibi pek çok yeteneklerini de kaybedecekleri belirtildi. İkinci seçenekte ise hayatı sevecek ve yaşadıklarını umursayacakları, aileleriyle ilgilenecekleri, arkadaşlarıyla ilişkiler kuracakları ve kendileri için hayatın anlamlı olacağı ve fakat bazen istedikleri ile sahip oldukları arasında boşluklar olduğunda kendilerini zorlayan duygu ve düşüncelere de sahip olabilecekleri ifade edildi ve iki durum arasından seçim yapmaları istendi. Grup üyelerinin tamamı ikinci seçeneği seçtiler. Etkinliğin ardından lider acıdan kurtulmak için bazı insanların umutsuz bir şekilde istemekten, umursamaktan ve sevmekten kaçındığını ama aslında bu duyguların hep bir arada giden duygular olduğunu vurgu yaptı. Üyelerden E. , arkadaşlarıyla arada bazı problemler yaşadıklarını ama asla onları kaybetmeyi tercih etmeyeceğini söyledi.

Oturumun gözlemleyen benlik ile ilgili kısmına geçildiğinde, etkinliklere başlamadan önce grup lideri kendiliğe ilişkin üç algı üzerinde durdu ve kavramsallaştırılan kendilik, farkında kendilik ve bağlamsal kendiliğe ilişkin bilgiler verdi. Kavramın yapılan etkinlikle daha iyi kavranacağını düşünülmesi üzerine “Satranç Tahtası” metaforu ile birlikte kurgulanan etkinliğe geçildi. Üyeler ikişerli eşleşerek satranç oynamaya başladılar ancak lider bunun sadece bir satranç oyunu olmayacağını, beyaz piyonlarla oynayacak olan üyelere kendileri ile ilgili olumlu bir özellik ya da hedeflerine ilişkin bir şey söylemelerini siyah piyonlarla oynayanların ise bunun

karşılığında aksi yönde bir şey söylemelerini istedi. Oyuna bir süre devam edildikten sonra lider şu açıklamalarda bulundu:

“Beyaz piyonların olumlu duygu ve düşüncelerinizi temsil ettiği, siyahların ise olumsuz duygu ve düşünceleri temsil ettiği bir satranç tahtası bu. Hayatımız boyunca da sürekli olarak beyaz taşları ilerletmeye ve siyahlardan kurtulmaya çalışıyoruz. Ancak şöyle bir problem var, beyaz bir piyonu oynattığınız zaman hemen siyah piyon da harekete geçiyor. Örneğin; başarılı bir öğrenciyim dediniz, hemen diğer taraftan ama geçen hafta verilen ödevi teslim etmedin şeklinde karşılık geliyor. Hayatımız boyunca asla kazanılamayacak olan bu savaşı kazanmak için uğraşarak zamanımızı ve enerjimizi harcamaktayız. Ama satranç tahtası gibi olmayı öğrenebiliriz. Tahta bütün piyonlara eşit mesafededir ve bir savaş içerisinde değildir. Bizim de satranç tahtası gibi işleyen bir yanımız var. KKT’ de buna “gözlemleyen kendilik/benlik” adı verilmektedir. Gözlemleyen benlik-kendilik diye adlandırılan bu yanımız bize duygu ve düşüncelerle yapılan mücadelenin dışında kalma, gerisinde durma imkanı vermekte ve etraflarında hareket edebilecek alan sağlamaktadır” (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999).

Grup üyelerine teşekkür edilerek etkinlik tamamlandıktan sonra oturumun son etkinliği için üyelerden rahat bir şekilde oturmaları ve mümkünse gözlerini kapatmaları istendi. Lider aşağıdaki talimatlarla etkinliği gerçekleştirdi:

“Şimdi rahat bir şekilde oturun, gözlerinizi bir noktaya sabitleyin ya da gözlerinizi kapatın. Nefesinizin akışını, ciğerlerinize dolup boşalmasını fark edin. Nefesinizin burnunuzdan girişini, ciğerlerinize inişini ve tekrar çıkışını fark edin. Bunları yaparken bir yandan da fark ediyor oluşunuzun farkına varın. Nefes alın ve nefes aldığınızı fark edin. Nefesinizi fark ettiğinize göre siz nefesiniz değilsiniz. Nefesiniz sürekli değişmektedir, bazen hafif, bazen derin, bazen hızlı, bazen yavaş..fakat nefesinizi fark ettiğiniz yanınız değişmiyor. Siz çocukken ciğerleriniz çok küçüktü, ancak çocuk olarak nefesinizi fark eden sizle yetişkin olarak nefesinizi fark eden siz aynı kişilersiniz.

Şimdi zihniniz analiz ediyor, tartışıyor, düşünüyor.. Şimdi biraz uzaklaşın ve düşünceleriniz nerede fark etmeye çalışın. Nerede yerleşmiş gibi görünüyorlar? Hareket halindeler mi yoksa sabitler mi? Görüntü şeklinde mi yoksa sözcükler halinde mi? Düşüncelerinizi fark ederken, fark ediyor oluşunuzu da fark edin. Hem

düşünceleriniz var hem de düşüncelerinizi fark eden siz varsınız. Düşüncelerinizi fark edebildiğinize göre siz düşünceleriniz değilsiniz. Düşünceleriniz sürekli değişmekte, bazen doğru bazen yanlış, bazen olumlu bazen olumsuz, bazen sevindirici bazen üzücü, fakat düşüncelerinizi fark eden yanınız hiç değişmiyor. Siz çocukken düşünceleriniz bugünden çok farklıydı, fakat bu düşünceleri çocuk olarak fark eden siz ve yetişkin olarak fark eden siz hiç değişmiyorsunuz .

Şimdilik zihniniz bu fikri kabul etmiyor olabilir, hatta alıştırma aralarında söylediğim şeyleri sürekli analiz ediyor, sorguluyor, karşı çıkıyor ve mantığını anlamaya çalışıyor. Bu düşüncelerin caddedeki arabalar gibi zihninizden gelip geçmesine izin verin ve zihniniz sizi ne kadar uzaklaştırmaya çalışırsa çalışsın alıştırılmaya odaklanın.

Şimdi sandalyede oturduğunuzu ve vücudunuzu fark edin. Bunu yaparken fark ettiğinizi de fark edin, bedeniniz var ve onu fark eden siz varsınız. Bebekken sahip olduğunuz vücudunuz, çocukken, gençken hepsi farklıydı..belki zamanla yara izleriniz oldu, belki kırışıklıklarınız, belki de lekeler.. önceki cildinize sahip değilsiniz. Fakat bedeninizi fark eden yanınız hiç değişmiyor. Çocukken aynaya baktığınızda, aynadaki yansımanız şu ankinden çok farklıydı..fakat bu yansımayı fark eden siz, zihninizin bu bölümü aynı.

Şimdi vücudunuzu başınızdan ayak parmaklarınıza kadar tarayın ve farklı duygu ve hislerinizi fark etmeye çalışın. Merakla gözlemleyin, inceleyin.. nerede başlayıp bittiğini fark edin.. ne kadar derinde olduğunu.. şeklini..ve tün bunları fark ederken, fark ediyor olduğunuzu da fark edin. Duygunuz var.. ve onu fark eden siz varsınız. Eğer bu duyguyu, hissi fark ediyorsanız o halde siz bu duygunun kendisi değilsiniz. Duygularınız ve hisleriniz sürekli değişir, bazen mutlu hissedersiniz, bazen üzgün, bazen sağlıklı hissedersiniz, bazen hastaymış gibi bazen ise stresli.. fakat bu duyguları fark eden yanınız hiç değişmemektedir. Gün içinde telaşlanabiliyorsunuz, üzülüyorsunuz, kızılıyorsunuz..bütün bunları fark eden yanınız çocukken de aynıydı.

Şu an yaptığımız şeyi fark edin ve yine fark ettiğinizi fark edin. Şu an bu alıştırmada grup üyesi rolündesiniz fakat rolleriniz sürekli değişiyor, bazen kız, oğul, bazen abla, abi, kardeş, bazen öğrenci, arkadaş, komşu, vatandaş, müşteri.. Bu rolleri fark ediyorsanız, bu rollerden biri değilsiniz demektir. Bir daha tekrar sahip olamayacağınız roller de vardır, bir daha küçük bir çocuk olamazsınız. Ancak bu

rolleri fark eden kişi olarak siz değişmiyorsunuz. Genęken de bu rolleri fark eden yanınız aynıydı şimdi de aynı. Günlük dilde bu yanımızı tanımlayacak net bir kelime yok. Genelde “gözlem yapan benlik- ben” diye adlandırıyoruz, siz de istediğiniz şekilde adlandırabilirsiniz.” (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999).

Etkinliğin tamamlanmasının ardından Bayan K. etkinlik süresince sanki kendisine dışarıdan bakıyormuş gibi hissettiğini belirtti.

Kapanış

Grup yelerinin geribildirimleri ve bir sonraki hafta buluşma dilekleriyle oturum sonlandırıldı.

Ev devi

Lider yelerden bir sonraki oturuma kadar benliklerinin bu yönü ile ilgili düşünmelerini ve “Gözlemleyen Benliği Keşfetme” (Walser ve Westrup, 2007) etkinlik formu hakkında bilgi vererek, formu doldurmalarını istedi.

DENEY GRUBU V. OTURUM

Amaç

1. Şu anda olma ile ilgili farkındalık kazandırılması.
2. Bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilmesi.

Alt Amaçlar

1. Şimdiki zamanla irtibata geçme becerisi kazandırmak.
2. Hem fiziksel/dışsal hem de psikolojik/içsel dünyaya dikkati verebilme esnekliğinin geliştirilmesine yardımcı olmak.
3. Deneyimlenen şeylere dair bilinçli farkındalığın artırılmasına katkı sağlamak.
4. “Nefes farkındalığı” alıştırmalarını gerçekleştirmek.
5. “Farkındalıkla Yemek” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
6. “Dokun ve Tanı” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
7. “Dinle-Hisset-Fark et” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
8. “Zihnini Yanında Gezdir” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
9. “Farkında yaşama egzersizleri” adlı etkinliği ev ödevi olarak vermek.

Ön Hazırlıklar

1. “Farkındalıkla Yemek” etkinliğinde kullanılacak olan materyallerin hazırlanması (çeşitli yiyecekler, kuru üzüm vb.)
2. “Dokun ve Tanı” etkinliğinde kullanılacak materyallerin hazırlanması (kutu ve çeşitli küçük eşyalar)
3. Bilgisayar, farklı türlerde enstrümantal parçalar
4. “Zihnini Yanında Gezdir” etkinliği için görev kartlarının hazırlanması.

Oturum süresi: 75 dakika

Uygulama Süreci

Bir önceki haftadan bu yana neler yaptıklarının konuşulmasının ardından ev ödevleri değerlendirmelerine geçilerek oturuma başlandı. Gözlemleyen benliklerini keşfetmeleri, gün içerisinde duygu ve düşüncelerinin ötesinde onların farkında olan ama onlardan ayrı bir benlikleri olduğunu deneyimlemeleri için verilmiş olan ev ödeviyle ilgili üyeler olumlu geri bildirimlerde bulundular. Bayan E.N. bazen gün

içinde olumsuz bir şey yaşadığında sürekli ona takılıp kaldığını, gün boyu onu kafasında taşıdığını ve diğer olumlu şeyleri görmediğini söyledi. Ev ödevini yaparken yaşadığı şeyleri not almaya başlayınca olumlu olanların da farkına varabildiğini belirtti. Bayan Ş. ise gün içinde farklı şeyler düşünüp hissettikleri ve hepsinin bir şekilde geçici olduğunu fark ettiğinden bahsetti. Geribildirimler üzerinde durulduktan sonra bu oturumun konusuna geçildi.

Grup lideri beşinci oturumun konusu olan bilinçli farkındalık, ânla temas etmeye dair bilgilendirmelerde bulundu. Şu ânla temas etmenin, düşünceler arasında kaybolmadan şu anda deneyimlenen şeyin bilincinde ve farkında olarak şimdi ve burada olma anlamına geldiğinden bahsetti. Aynı zamanda bireyin yaşadığı hayatı ve dünyayı zihnindeki sözel dünyanın yönlendirdiği haliyle değil, şimdiki zamanda deneyimlemesi fikrine dayandığına değindi. Ardından üyelerin şimdiki zamanla irtibata geçme becerisi kazanmaları ve hem fiziksel/dışsal hem de psikolojik/içsel dünyaya dikkati verebilme esnekliğini geliştirebilmelerine katkı sağlamak amacıyla hazırlanan etkinliklerin uygulamasına geçildi.

İlk olarak üyelerin nefes farkındalığı kazanmaları amacıyla nefes egzersizine başlandı. Egzersiz boyunca üyelerden gözlerini kapatmaları ve liderin yönergelerini takip etmeleri istendi. Egzersizde nefes alırken vücutlarında ne gibi değişimler olduğunu, egzersiz esnasında zihinlerine doluşan düşüncelerin varlığını fark etmeleri ve duygu, düşünce, hislerin zihinlerine gelip gitmelerine izin vererek, onları caddeden gelip geçmekte olan insanlar gibi farz ederek etkinliği sürdürmeleri söylendi. Etkinliğin tamamlanmasıyla birlikte üyelere etkinliğin kendileri için nasıl bir deneyim olduğu soruldu. Bay F.Y. egzersiz boyunca sürekli aklına bir şeyler geldiği, sonra liderin nefesinize dikkatinizi verin yönlendirmeleriyle nefesine odaklanmaya çalıştığı ama zorlandığından bahsetti.

Deneyimlenen şeylere ilişkin bilinçli farkındalığın artırılabilmesi için yapılan bir diğer deneyimsel egzersize geçildi. “Farkındalıkla Yemek” adlı bu egzersizde, grup lideri üyelerden gözlerini kapatmalarını ve onlara uzattığı kutunun içindeki yiyeceklerden birini tadarak ne olduğunu bulmalarını istedi. Bunu yaparken tadına baktıkları yiyeceğin kokusu, dokusu, ağızda nasıl bir his oluşturduğunu da tarif etmelerini söyledi. Etkinliğin ardından Bay F. yediği şeyi hiç bu kadar incelemediğini, o anda oluşun hisleri fark etmediğini söyledi ve erkek üyelerden

bazıları da ona katıldılar. Bayan E. ise bazen canının çok istediği ya da uzun zamandır yemediği bir şey olunca tadına vararak onu yemeyi çok sevdiğinden bahsetti. Dokunma algısına ilişkin farkındalığı arttırmak amacıyla bir başka etkinliğe geçildi. Grup lideri önceden hazırladığı bir kutunun içine çeşitli materyaller koymuştu. Kutuyu sırayla grup üyelerine uzattı ve her bir üyenin gözlerini kapatıp içinden bir nesneyi seçmesini istedi. Daha sonra seçtiği bu nesneyi tüm dikkatini vererek incelemesini, her ayrıntısını fark etmesini ve sonunda ne olduğuyla ilgili bir tahminde bulunmasını istedi. Etkinlik boyunca grup üyelerinin oldukça keyif aldıkları gözlemlendi. Özellikle de ilk oturumlarda diğer üyelere nazaran sessiz kalan A.Y.'nin bu oturumda daha aktif bir katılım sergilediği de dikkat çekti.

Bilinçli farkındalık becerilerinin gelişimine katkı sağlayacağı düşünülen bir diğer etkinlikte ise bu sefer işitsel algı farkındalığı üzerine çalışıldı. Grup lideri farklı türlerde enstrümantal müzikler dinleterek üyelerin dinledikleri müziğin onlara ne hissettirdiği ve ne düşündürdüğü ile ilgili notlar almalarını istedi. Tüm bu düşüncelerinin farkına vardıldıktan sonra bunları kabul ederek bu sefer dinledikleri müzikte kullanılan enstrümanların neler olduğuna dikkatlerini vererek fark etmelerini söyledi. Etkinliğin tamamlanmasının ardından gönüllü olan üyeler aldıkları notlara ilişkin paylaşımlarda bulundu. Bayan K. kemanın yoğun olduğunu fark ettiği parçanın, aklına üzgün olduğu bazı anları getirdiğini ama tekrar enstrümanlara odaklanmaya çalıştığından bahsetti. Bayan İ. ise ikinci parçanın kendisine çocukluk zamanlarını hatırlattığını, piyano, gitar ve metal flüt gibi enstrümanların olduğunu fark edebildiğini söyledi.

Oturumun son etkinliği, grup üyelerinin, zihninin sürekli aktif olduğunu, onu devamlı olarak değerlendirmeye tuttuğunu ve onun şu anla irtibatını kopardığını görmesine katkı sağlayacak bir bilinçli farkındalık egzersizi olan “Zihnini Yanında Gezdir” adlı etkinlikti. Grup lideri etkinliğin amaçlarından bahsettikten sonra grup üyelerinden çeşitli görevlerin yazılı olduğu kartlardan birini seçmelerini istedi. Kartı seçen her bir üye sırayla verilen görevi yerine getirmeye çalışacaktı ancak bu esnada da zihin rolündeki lider sürekli değerlendirmelerde bulunacak, yargılayacak, karşılaştırma yapacak, hüküm verecek, danışana ne yapması gerektiğini söyleyecekti. Gönüllü olarak etkinliğe katılan Bayan E.'nin çektiği görev kartında bir manzara resmi yapması gerektiği yazıyordu. Bayan E.'nin resmi yapmaya başlamasıyla lider de onun iç sesini taklit etmeye çalışarak “ya düzgün yapamazsam, şimdi rezil

olacağım, beceremedim işte” ve benzeri eleştirilerle müdahalelerde bulundu. Etkinliğin ikinci aşamasında ise liderin yani zihnin konuşmalarına aldırmandan yaptığı işte bilinçli farkındalığı sağlayarak görevi tamamlaması istendi. Egzersizin tamamlanmasının ardından Bayan E. yaşadığı deneyime ilişkin geri bildirimde bulundu. Resmi yapmaya çalışırken liderin müdahalelerine kulak astığı zaman elinin ayağına dolaştığını ve gerçekten bir an resmi tamamlayamayacağını düşündüğünü belirtti. Önceki oturumlardaki yazma alıştırmalarını da hatırlayarak dikkatini sadece çizdiği şeye verdiğinde konuşmaların kendisini daha az etkilemeye başladığını ifade etti.

Kapanış

Etkinliklerin tamamlanmasının ardından genel bir özet yapıldıktan sonra üyelere katkılarından dolayı teşekkür edilerek oturum sonlandırıldı.

Ev Ödevi

Grup üyelerinin bir sonraki haftaya kadar farkındalık becerilerinin pekiştirilmesi amacıyla “Farkında yaşam egzersizleri” ödev olarak verildi. Bu egzersiz için gündelik hayat içerisinde diş fırçalamak, yemek yemek gibi rutin olarak yapılan şeyleri farkındalıkla yapmaları ve sonra bununla ilgili duygu ve düşüncelerini kaydetmeleri istendi.

DENEY GRUBU VI. OTURUM

Amaç

1. Değerlerle ilgili farkındalık kazandırılması.
2. Değerlerin belirlenebilmesi.
3. Değer yöneliminde hedefler oluşturulabilmesi.

Alt Amaçlar

1. Değerlerin özellikleri hakkında farkındalık kazandırmak.
2. Değerler ve hedefler arasındaki ayrımın yapılabilmesine yardımcı olmak.
3. Grup üyelerinin yaşamlarını anlamlı kılacak değerleri belirleyebilmelerine destek olmak.
4. Üyelerin değerleri doğrultusunda hedefler belirleyebilme becerilerini geliştirmek.
5. Pusula ve sihirli değnek metaforları üzerinde durmak.
6. “80. Yaş Günü” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
7. “Değerler Bahçesi” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
8. “Hoşa Gitmeyen Aktivitelerde Değerleri Bulabilme” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
9. “Hedefler ve Değerler” alıştırmalarını gerçekleştirmek.
10. “Günlük Yaşamda Değerler” adlı çalışma formunu ev ödevi olarak vermek.

Ön Hazırlıklar

1. “Değerler Bahçesi” etkinlik formunu üye sayısına çoğaltmak.
2. “Hedefler ve Değerler” etkinlik formunun üye sayısına çoğaltılması.
3. “Hoşa Gitmeyen Aktivitelerde Değerleri Bulabilme” etkinlik formunun üye sayısına çoğaltılması.
4. “Günlük Yaşamda Değerler” çalışma formunun üye sayısına çoğaltılması.
5. Kağıt, kalem

Oturum süresi: 75 dakika

Uygulama Süreci

Bir önceki haftanın nasıl geçirildiğine ilişkin konuşmalarla oturum başlarken, üyeler ev ödevlerine ilişkin geri bildirimlerde bulunmaya başladılar. Böylece ödevler üzerine konuşmaya başlandı. Bay A. ve Bay M. geçen hafta girecekleri bir sınav öncesinde kantinde birlikte oturarak çay içtiklerinden, sonra çayı bilinçli farkındalıkla içmeye başladıklarından ve biraz da olsa kaygılarının azaldığından bahsettiler. Bayan İ. ise dişlerini fırçalarken ertesi gün yapacaklarına dair zihninin çok meşgul olduğunu fark ettiğini ve sonra macunun tadına, fırçayı nasıl kullandığına dikkat ederek bunu bir farkındalık egzersizine dönüştürdüğünü grupta paylaştı. Verilen ev ödevine ilişkin paylaşımların ardından bu oturumun konusuna giriş yapıldı.

Grup lideri değerlerin ne anlama geldiğine ilişkin bilgilendirmelerde bulundu. Değerlerin, bireyin yaşamını nasıl yönlendirmek istediğine dair seçimlerini, hayatta ne yapmak istediğini, neyi temsil etmek istediğini ve bu doğrultuda nasıl davranmak istediğini ifade ettiğinden bahsetti. Üyelerin bu kavramı daha iyi anlayabilmeleri adına pusula metaforunu kullanır ve şu açıklamalarda bulundu:

“Değerler pusulaya benzemektedir. Pusula seyahatiniz boyunca sizi belirlediğiniz rotada tutacak yönü göstermektedir. Değerlerimiz de bizim hayat yolculuğumuzda aynı şeyi yapmaktadır. Gitmek istediğimiz yere gitmek için yönümüzü belirleme ve o doğrultuda kalmamızı sağlama konusunda değerlerimiz bize yardımcı olmaktadır. Değerlerin yöneliminde eylemde bulunmak, rotayı belirli bir yere çevirmek gibidir. Varmak istediğiniz yerin ne kadar uzakta olduğu önemli değildir, oraya ulaşamayabilirsiniz. Ancak hedefler seyahatinizde ulaşmak için çabaladığınız yerlerdir, yani ilerlediğiniz rotada karşınıza çıkan durmak, dinlenmek istediğiniz yerler, görmek istediğiniz manzaralar gibidir...”

Bunun üzerine lider değerlere ilişkin birtakım örnekler vererek konuyu daha açık hale getirmeye çalıştı. “Hayatının nasıl olmasını istersin?”, “Kalbinin derinliklerinde nasıl bir hayat yaşamayı istersin?”, “Bu hayatta senin için anlamlı ve önemli olan şeyler nelerdir?”, “Hangi yöne doğru ilerlemek istersin?”, Ne tür kişisel nitelikler, özellikler ve yeterlikler geliştirmek istiyorsun?, İlişkilerinde nasıl davranmak istiyorsun?” gibi soruların değerlerin belirlenmesinde yardımcı olduğunu söyledi. Üyelerin kendi değerlerine ilişkin içgörü kazanabilmeleri amacıyla “80. yaş

gününüzü hayal edin” etkinliğinin uygulanmasına geçildi. Lider aşağıdaki yönergelerle etkinliği başlattı:

“Şimdi sizden 80. yaş gününüzü ve yaş gününüzde sizinle ilgili konuşma yapacak, bir şeyler söyleyecek 3 kişiyi hayal etmenizi istiyorum. Unutmayın ki bu bir hayal, akıl kurallarına uymak zorunda değil. Siz 80 yaşında olabilirsiniz, ancak arkadaşlarınız bugünkü halleriyle görünecekler. Şu an hayatını kaybeden kişileri de hayal edebilirsiniz ya da siz seksen yaşındayken vefat etmiş olabilecek birilerini de hayal edebilirsiniz. Bir gün çocuk sahibi olmak istiyorsanız, çocuklarınız da doğum gününüze katılabilirler. Unutmayın, gerçekçi biçimde geleceği tahmin etmeye çalışmayacaksınız. Siz bir hayal kuruyorsunuz, bir mucize olsa ve bütün hayalleriniz gerçekleşse nasıl bir 80. yaş gününüz nasıl olurdu?”

Şimdi rahat bir şekilde oturun, gözlerinizi kapatın veya bir noktaya sabitleyin. Nefes alırken ciğerlerinizin nasıl boşaldığına odaklanın..bütün havayı dışarı verin..ve tekrar kendiliğinden dolmasına izin verin. Nefesinizin nasıl içeri girdiğini, nasıl dışarı çıktığını fark edin..önce burun deliklerinize...sonra aşağıya ciğerlerinize..ve sonra tekrar dışarı çıkıyor. Ciğerleriniz boşken otomatik olarak tekrar nasıl dolduğunu fark edin..şimdi nefesinizin kendi doğal ritmini bulmasına izin verin..kontrol etmeye ihtiyaç yok. Sizden bir hayal kurma alıştırmayı yapmanızı isteyeceğim. Sizin için ideal olan bir 80. yaş günü hayali kurun. Gerçekçi şekilde kurgulamaya çalışmayın, bir mucize olmuş ve tüm hayallerimiz gerçekleşmiş gibi düşünün. 80. yaş gününüzdesiniz, sizin için gerçekten anlam ifade eden aileniz, arkadaşlarınız, eşiniz, çocuklarınız, kardeşleriniz, iş arkadaşlarınız..önemsediğiniz herkes, o an belki yaşamayacak olsalar bile sizi onurlandırmak için bir araya geldiler. Bu kutlama ailenizin evinde küçük bir kutlama şeklinde de olabilir ya da şık bir restoranda büyük bir kutlama da..sizin nasıl hayal ederseniz, nasıl isterseniz öyle olacak. Şimdi sizi önemseyen birini hayal edin, arkadaşınız, anne babanız, eşiniz olabilir.. ayağa kalkıp bir konuşma yapsın, 3-4 cümlelik kısa bir konuşma, nasıl biri olduğunuz, onun için ne ifade ettiğiniz, onun hayatındaki rolünüzle ilgili..Kalbinize işleyecek, duymaktan çok memnun olduğunuz şeyler söylediklerini hayal edin. (40-50 saniye)” (Harris, 2009).

Grup üyelerine etkinlik esnasında notlar alabilecekleri belirtilmişti ve ilk aşamada her bir üye hayal ettiği 80. yaş günü ile ilgili paylaşımda bulunması için teşvik edildi.

Bay F. tüm ailesinin yanında olduğu, torunları, çocuklarıyla birlikte doğa içinde bir evde doğum gününün kutlandığını hayal ettiğini belirtti. Bay A. ise 80. yaş günündeyken hayal ettiği mesleği yapmış, diş hekimliğinden emekli olmuş birisi olarak kendini hayal ettiğini, hayatta denemek istediği pek çok şeyi yapmış biri olarak şimdi sevdikleriyle sakin bir hayat yaşadığını düşündüğünü ifade etti. Bayan Ş. insanların yadırgamalarına aldırmaz etmeden bir hayat yaşadığını hayal ettiğini ve bu hayatta mesleğinin yanında arada hobi olarak şarkı söylediğini belirtti. Arkadaşları ve ailesiyle özel bir mekanda bir kutlama yaptıklarını, kendisinin de torunuyla şarkılar söylediğini hayal ettiğinden bahsetti. Bayan E. ise mesleğini başarıyla yapmış, etrafındaki insanların kendisine danıştığı, kitaplar yazan biri olarak kendisini hayal ettiğinden bahsetti ve ailesiyle birlikte sık sık toplandıklarını, bu doğum gününü de yine hep beraber kutladıklarını belirtti. Üyelerin paylaşımlarının ortak noktasının geniş ve yakın ilişkileri olan bir aile hayatı hayal ettikleri ve ileride daha çok bahçeli, orman içinde ya da sahil kasabası gibi yerlerde yaşamak istedikleri gözlemlendi. Hayal ettikleri yaş gününü paylaşmalarının ardından etkinliğin ikinci aşamasında yaş günlerinde onlar için önemli olan birinin yaptığını hayal ettikleri 3-4 cümlelik konuşmayı bir kağıda yazmaları ve lidere vermeleri istendi. Lider kağıtları karıştırdı ve rastgele üyelere dağıttı. Her üye kendisine gelen kağıttaki yazılanları ayağa kalkarak okudu. Bayan E. nin kendisine gelen kağıtta yazılanları okumasının ardından Bay A. Y. bu konuşmanın kendi hayali olduğunu belirtti. Bay A. Y. oğlunun kendisiyle ilgili bir konuşma yaptığını hayal ettiğini belirtti. Konuşmada, oğlunun, her zaman onu desteklediği, anlaşmazlıklar yaşadıklarında bile onun fikirlerine değer verdiği için kendisine teşekkür ettiği ifade edilmekteydi. Geribildirimlerin ardından diğer etkinliğe geçildi.

Grup üyelerinin değerlerini somut bir şekilde netleştirebilmeleri ve şu an değerlerine uygun yaşayıp yaşamadıklarını fark edebilmeleri amacıyla “Değerler Bahçesi” adlı etkinlik gerçekleştirildi. Liderin açıklamalarıyla birlikte üyelerin etkinliğe ilişkin formu doldurmaları istendi:

“Her bir kutudaki geniş boşluğa hayatınızın o alanıyla ilgili sizin için önemli ve anlamlı olan birkaç kelime yazın. Nasıl bir insan olmak istiyorsunuz? Ne yapmak istiyorsunuz? Ne tür beceriler ve yeterlikler geliştirmek istiyorsunuz? Neyi temsil etmek istiyorsunuz? (Bazı kutulardaki başlıklar sizin için uygun değilse boş

bırakabilirsiniz. Bir kutuda takılıp kaldıysanız, diğerine geçin, sonra tekrar yine ona dönebilirsiniz. Farklı kutularda benzer şeyleri yazabilirsiniz.)

Sonra kutunun üst kısmındaki küçük alana bu değerlerin hayatınızda ne kadar önemli olduğuna ilişkin 0'dan 10'a kadar bir puan yazın. (0=Hiç önemli değil, 10=Oldukça önemli) Farklı kutulara aynı puanı yazabilirsiniz. Son olarak kutuların alt kısmındaki küçük alanlara ise şu an bu değerlere göre ne kadar yaşayabildiğinize ilişkin puan verin. (0=Hiç yaşayamıyorum, 10=Tamamen yaşayabiliyorum). Aynı puanları verebilirsiniz.

Şimdi yazdıklarınıza bir göz atın. Bu tablo hayatınızda önemli olan şeylere dair size neler söylüyor? Neleri ihmal ediyorsunuz?” (Dahl ve Lundgren, 2006).

Üyelerin formlarını doldurmalarının ardından gönüllü olanların paylaşımında bulunmaları istendi. Bayan E. sağlıklı yaşamın kendisi için önemli bir değer olduğunu ancak ailesinden ayrı yaşadığından beri buna çok dikkat edemediğini ifade etti. Bay F. Y. ise maneviyatın kendisi için önemli bir değer alanı olduğunu ama bu konuda kendisini eksik hissettiğinden bahsetti. Bu çalışmanın ardından ise üyelerin hoşlarına gitmese de yaptıkları bir takım eylemlerde değerlerinin bulunabileceği konusu konuşuldu. Sonrasında “Hoşa Gitmeyen Aktivitelere Değerleri Bulabilme” formunun doldurulması istendi. Formun doldurulmasını kolaylaştırmak adına lider bir örnek verdi. Ütü yapmayı çok sevmeyen bir kadının ailesi ile ilgilenmek, onların ihtiyaçları ile ilgilenmek gibi bir değeri olduğu zaman bunu gerçekleştirebildiğinden bahsetti. Formlar doldurulduktan sonra gönüllü olan üyeler geribildirimlerde bulundular. Bayan E. N. sunum yapmaktan hiç hoşlanmadığını, sunum yaparken yoğun bir kaygı yaşadığını, rezil olmaktan korktuğunu ifade etti. Ancak başarılı bir öğrenci olmak ve sorumluluklarını yerine getirmek gibi bir değeri olduğu için bunu yaptığını söyledi. Oturumun son etkinliği ise hedef ve değerlerin birbirinden ayrıştırılması ve değer yöneliminde hedeflerin belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştirildi. Etkinlik kapsamında üyelere “Hedefler ve Değerler” formu dağıtıldı. Formda üç kişisel hedefin belirlenmesi ve bu hedeflerin belirlenmesine neden olan değerlerin yazılması isteniyordu. Üyeler bir süre üzerinde düşünüp formu doldurduktan sonra gönüllülük esasına göre paylaşımlarda bulundular. Bayan İ. mesleğiyle ilgili eğitimler almak, gönüllü çalışmalara katılmak ve yabancı dil öğrenmek gibi hedefleri olduğunu çünkü kişisel gelişiminin kendisi için önemli olduğunu ifade etti. Bu

etkinlikte üyelerden bazılarının hedefler ve değerleri ayırt etme noktasında zorlandıkları gözlemlendi.

Kapanış

Oturumun sonuna gelindiğinde lider oturumda konuşulanların üzerinden geçti. Üyelerin bu oturumla ilgili geribildirimlerine geçildiğinde ise Bayan K. sekseninci doğum günü etkinliğinin özellikle kendisi ile ilgili yapıldığını hayal ettiği konuşmayı bir başkasından dinlemenin onu çok etkilediğinden bahsetti. Gruptan birkaç kişi de onu destekleyen bildirimler verdiler. Tüm üyelere teşekkür edilerek oturum sonlandırıldı.

Ev Ödevi

Bu oturumun sonunda grup lideri bu hafta çalışılan konuların hafta içinde de pekiştirilmesi amacıyla “Günlük Yaşamda Değerler” adlı formu üyelere ev ödevi olarak verdi. Formda gün içinde gerçekleştirdikleri aktiviteler, bu aktiviteleri ne için yaptıkları, hangi yaşam alanını temsil ettiği ve değerleriyle ne derece uyumlu olduğuna ilişkin düşüncelerini içeren bir tabloyu doldurmaları gerektiği belirtildi.

DENEY GRUBU VII. OTURUM

Amaç

1. Değerlerin rehberlik ettiği eylemlerin belirlenmesi.
2. Değerler doğrultusunda eylemde bulunabilme becerisi geliştirilmesi.
3. Kararlı bir şekilde eylemi sürdürme becerisinin kazandırılması.

Alt Amaçlar

1. Grup üyelerinin gerçek hayatta değerlerinin yöneliminde gerçekleştirebilecekleri eylemler belirlemelerine yardımcı olmak.
2. Eyleme geçme konusunda üyelerin karşılaştıkları içsel ve dışsal engelleri fark etmelerini sağlamak.
3. Eyleme geçme konusunda önlerine çıkan engeller karşısında yeni planlar yapabilme becerisi kazanmalarını sağlamak.
4. Bilinçli farkındalıkla eylemde bulunabilme becerisi geliştirmelerine yardımcı olmak.
5. “Hayatınıza Değerli İzler Bırakın” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
6. “Uzun Vadeli Hedefler Kısa Vadeli Hedefler” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
7. “Otobüsteki Yolcular” adlı metaforun role play ile canlandırmasını gerçekleştirmek.
8. “Hayatımın Kileri” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
9. “Değerli Yaşama Kararlığı” adlı etkinliği ev ödevi olarak vermek.

Ön Hazırlıklar

1. “Uzun Vadeli Hedefler Kısa Vadeli Hedefler” çalışma kağıdının üye sayısına çoğaltılması.
2. “Hayatınıza Değerli İzler Bırakın” etkinliğinin formunun üye sayısına çoğaltılması.

3. “Otobüsteki Yolcular” etkinliğinde kullanılacak materyallerin hazırlanması.
4. “Hayatımın Kileri” adlı etkinlikte kullanılacak materyallerin hazırlanması (üye sayısınca renkli küçük kartlar)
5. “Değerli Yaşama Kararlılığı” adlı ev ödevi formunun üye sayısınca çoğaltılması.
6. Kağıt, kalem

Oturum süresi: 75 dakika

Uygulama Süreci

Önceki oturumun genel bir özetlemesinin yapılmasıyla oturuma başlandı ve sonrasında ev ödevlerine ilişkin geri bildirimlerin alınmasına geçildi. Bay M. her sabah erkenden kalkıp okul için yola çıktığını ve bunu yeni şeyler öğrenmek ve başarılı olmak için yaptığını, bunun iş yaşamında başarılı biri olmaya dair değeriyle uyumlu olduğunu ifade etti. Bay A.Y. ise ailesinin yanına gittiğinde dükkânda babasına yardım ettiğini, bunu babasına destek olmak, onu üzmemek için yaptığını ve bunun da aile ilişkilerinin sağlam olmasına ilişkin değeriyle uyumlu olduğunu ifade etti. Geribildirimlerin ardından bu haftanın konusuna geçildi.

Bu oturumda değerlerin rehberlik ettiği eylemlerin belirlenebilmesi konusunda çalışılacağından bahseden lider, “Hayatınıza Değerli İzler Bırakın” adlı etkinlik formunu üyelere dağıttı (Hayes ve Greco, 2008). Sonrasında üyelere bu hafta çalışmak istedikleri yaşam alanını belirlemelerini ve bu alandaki değerlerinin neler olduğunu forma yazmalarını istedi. Bu esnada hatırlatıcı olması bakımından tahtaya önceki oturumlarda ele alınan yaşam alanlarından bazılarını yazdı. Üyelerin bunların dışındaki alanları ekleyebileceklerini ifade edildi. Yaşam alanı ve değerlerin belirlenmesinin ardından, üyelere kendilerini bu değerlere yaklaştıracak hedefleri ve hedeflerine ulaşmaları için yapmaları gereken eylemler üzerinde düşünmeleri istendi. Üyelerin daha iyi kavrayabilmesi için de lider bir örnek verdi. Yaşam alanı olarak sağlığı seçtiğini, sağlıklı bir hayat sürmenin kendisi için değerli olduğunu, haftada en az iki gün spor yapmayı hedeflediğini ve bunun için bir spor salonuna kaydolacağını belirterek formda istenenleri örneklendirmiş oldu. Üyelerden paylaşım konusunda gönüllü olan Bayan K. aile ilişkilerini bu hafta çalışmak istediği yaşam alanı olarak seçtiğini, ailesiyle ilişkilerinin iyi olmasının değerlerinden olduğunu,

genellikle çatışma yaşadığı kardeşiyle arasını düzeltmeyi hedeflediğini ve bu amaçla kardeşinin seveceğini düşündüğü bir film için bilet alacağını belirtti. Bu alıştırmayla birlikte üyelerin değer, hedef ve hedefe yönelik eylem belirleme hususunun daha iyi ayırımına varabildikleri gözlemlendi.

Değer yönelimli hedeflerin belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bir diğer etkinlikte ise “Uzun Vadeli Kısa Vadeli Hedefler” adlı çalışma kağıdı üzerinde duruldu (Dahl, Plumb-Villardaga, Stewart ve Lundgren, 2009). Bu etkinlikle üyelerin değerleri doğrultusunda harekete geçebilmeleri için uzun vadeli ve kısa vadeli hedefler belirleyerek bir eylem planı hazırlamaları ve bunu yaparken içsel ve dışsal ne gibi engellerle karşılaştıklarının farkına varmaları amaçlandı. Etkinlik sonrası paylaşımda bulunan Bay A. sevdiği işi yapmanın değeri olduğunu belirtti. Bunun için uzun vadeli hedeflerinin esas okumak istediği bölümden mezun olmak ve kendini bu alanda yetiştirmek olduğunu ifade etti. Bunun gerçekleşmesi için belirlediği küçük hedefler arasında da tekrar sınavlara girmek, şu an okuduğu hazırlık bölümünde de başarılı olabilmek, ailesinin bu konuda desteğini almaya çalışmak olduğunu söyledi. Bunları düşünürken karşılaştığı içsel engellerin yani kendisini rahatsız eden düşünce duyguları ifade ederken, “ya başarısız olursam, aileme karşı mahcup” diye düşündüğünü ve endişelendiğini belirtti. Dışsal engel olarak da şu anki ders yükünün fazla olduğunu, tekrar sınavlara çalışmak için yeterli zamanı bulamadığını ifade etti. Bunun üzerine gruptaki üyelerden de katılımlar gelmeye başladı. Bay M. boş olan cuma günlerini sınav için ayırabileceğini belirtti. Bayan İ. Bay A. kendini rahatsız eden düşüncelerini ifade ederken aklına “Teknedeki Yaratıklar” etkinliğinin geldiğini, olumsuz düşünceleri olsa da hedefi için elinden geleni yapması tavsiyesinde bulundu. Bay A. ‘da geri bildirimler üzerine “ileride keşke denese miydim demek istemiyorum, buradaki derslerimi de aksatmazsam denemekten bir şey kaybetmem” dedi.

Oturumun bir sonraki etkinliğinde de değerler doğrultusunda eylemler belirlenmesine devam edildi. “Hayatımın Kileri” adlı etkinlik için lider şu açıklamalarda bulundu:

“Değerlerinizi depolayacağınız bir kileriniz olduğunu ve bu kilerde hayatınızın değerli parçalarından oluşan küçük ve büyük şeyler biriktirdiğinizi hayal edin.

Elinizdeki kartlara değerler bahçesinde konuşulan özelliklere dâhil edebileceğiniz farklı eylemleri yazın. Dilerseniz bu kartları cüzdanınızda, çantanızda da saklayabilirsiniz. Ya da belirlediğiniz her bir değer alanına ait kartları farklı kavanozlar veya kutular içine de koyabilirsiniz.

Her bir kart bu özelliklerin bir parçası olarak kabul edebileceğiniz belirli bir eylem içersin. Küçük düşünmeniz gerektiğini unutmayın. Çok küçük şeyler bazen çok önemli ve anlamlı olabilir” (Wilson ve DuFrene, 2009; akt. <http://www.baglamsalbilimler.org>).

Lider üyeler için hazırladığı kartları dağıttı. Üyeler de değerleriyle uyumlu eylem cümleleri yazdılar. Bayan Ş. o günün tarihini de yazmak istediğini söyleyince üyelerden bazıları da kartlara tarih ekledi. Bazı üyeler o ân çanta ve cüzdanlarına koydu, bazıları ise çalışma masalarına asacaklarını söylediler.

Bu oturumun amaçlarından biri de değerler yöneliminde belirlenen hedefleri gerçekleştirmeye çalışırken karşılaşılan içsel ve dışsal engelleri fark etme ve bu farkındalıkla birlikte eylemi kararlılıkla sürdürebilme becerisinin kazanılması idi. Bu amaçla yapılacak olan “Otobüsteki Yolcular” etkinliğinin canlandırılmasına geçildi. Öncelikle gruptan gönüllü bir üye seçildi. Gönüllü olan Bay M. ‘den, otobüs şoförü olduğunu, otobüsün de sürekli huysuzluk yapan, memnuniyetsiz yolculardan oluştuğunu ve bu yolcuların sürekli şoföre müdahale ettiğini hayal etmesi istendi. Bu durumda nasıl bir çözüm bulacağı soruldu. Bay M., “Şikayetlerini çözmeye çalışırım, devam ederlerse sessiz olmalarını söylerim, olmadı otobüsü durdurur, gitmiyoruz derim” dedi. Bunun üzerine Bay M.’nin şoför, diğer üyelerin de huysuz yolcular olacakları canlandırmanın yapılmasına geçildi. Bay M. önde diğer üyeler de arkasında kalacak şekilde dizildiler. Bay M.’ye oyuncak bir direksiyon verildi. Sonrasında lider etkinliğe ilişkin şu açıklamalarda bulundu:

“Değerleriniz doğrultusunda belirlediğiniz hedefler karşısında duygu ve düşüncelerinizin adeta sizin şoförü olduğunuz bir otobüste gürültücü, kavgacı, sorun çıkaran hatta terbiyesizlik yapan yolcular gibi sizi engellemeye çalıştıklarını ve rahatsız ettiklerini varsayalım. Otobüste aynı zamanda ılımlı, iyi yolcular da olabilir ancak şimdi size zorlu anlar yaşatması muhtemel diğer yolculara nasıl karşılık verebileceğiniz hakkında konuşalım. Şimdi otobüsün şoförü olarak nereye gideceğinizi ve varış noktanızı sizin seçeceğinizi fark etmenizi istiyorum. Fakat otobüsü gitmek istediğiniz yönde kullandığınız zaman, yolcuların bazıları yerlerinde rahat duramamaya başlayacaklar.

Sizin değeriniz iyi eğitilmiş biri olmak olsun. Siz yolunuzda devam ederken bir yol ayrımına geldiğinizi, karşınıza sağ tarafı gösteren, üzerinde “iyi eğitilmiş biri ol” yazan ve sol tarafı işaret ederek üzerinde “başka bir şey yap” yazan iki tabela çıktığını hayal edin. Sağ tarafa doğru yönünüzü çevirdiğinizde yolcular kıyameti koparmaya başlayacaklar. Azarlayacak, sorgulayacak ve eleştirecekler: “Neden bu tarafa gidiyoruz?” “Nereye gittiğinden haberin yok!”, “Yeterince akıllı değilsin zaten”, “Başarısız olacaksın”, “Sadece zaman kaybı” ve dahası.. Şimdi seçeneklere göz atalım. Seçeneklerden ilki iyi eğitilmiş biri olma yolunda devam etmek ancak bu durumda yolcular daha fazla sorun çıkarmaya başlayacaklardır. Eğer istediğiniz yere doğru gitmek istiyorsanız, yolculuğa bu yolcularla devam etmeye var mısınız?

Bir diğer seçenek ise otobüsü durdurmak ve yolcularla pazarlık etmeye çalışmak olabilir. Örneğin onları otobüsten inmeye ikna etmek için çabalayabilirsiniz. Fakat onlar sizden daha kalabalıklar ve sürekli karşı çıkarak “Bu otobüsten inmiyoruz sen de bizi zorla indiremezsin” derlerse? Muhtemelen siz de bir şekilde ikna etmek için çabalayıp durmaya devam edeceksiniz. Peki, istediğiniz yere gitme konusunda kimin karar verme hakkı ve gücü olduğunu fark edin. Ya hiç susmazlarsa? Hayatınızın geri kalanını yolun bir köşesinde sıkışıp kalarak mı harcayacaksınız?

Son seçenek ise yolcuların da ısrar ettiği gibi sola dönmek yani değerlerinizin aksi yönüne gitmek. Bunu yapmak yolcuları bir süreliğine susturacak, yatıştıracaktır. Fakat siz neyden vazgeçmiş olacaksınız? Peki duygu ve düşüncelerinizden bir süreliğine kurtulma dışında hayatınızda sizin için önemli olan bir şeye yaklaşmak yerine daha da uzaklaşmak size nasıl bir kazanç sağlar? Seçim sizin. Otobüsünüzdeki bu yolculara nasıl karşılık vereceksiniz?” (Hayes, Strosahl, ve Wilson, 1999).

İlk paragraftan sonra lider Bay M.’den bir değer belirlemesini istedi. Sağa doğru yönlirse değerine uygun gitmiş olacağını, sola giderse değerinden vazgeçtiği anlamına geleceğini belirtti. İyi bir mühendis olmak istediğini belirten Bay M.’ye karşı diğer üyelerin de yol boyunca sağdan gittiği takdirde, eleştirel davranmalarını, iç sesini taklit etmeleri söylendi. Yolcular bunu yaparken Bay M. sürekli onlara karşı cevap vermeye çalıştı. Böylece çok bir yol kat edememiş oldular. İkinci paragrafın sonunda sunulan seçenekte ise Bay M. yola devam etmek istediğini söyledi. Açıklamalar bittiğinde ise bu sefer Bay M. diğer üyelerin şikayetlerine ve eleştirilerine aldırış etmeden gitme pratiği yaptı. Üyelerin konuşmalarına cevap vermedi, ıslık çalmaya başlayarak sağ tarafa yönelmeye devam etti. Etkinlik sonlandırıldığında üyelerin geri bildirimleri alınmaya başlandı. Öncelikle Bay M. etkinliğin başında herkese cevap vermeye çalışırken çok yorulduğunu hatta bir ara “susun artık” diye bağırarak istediğini belirtti. Son kısımda ise dikkatini ıslık çalmaya verdiğini, böylece onların dediklerine çok aldırmadığını ve üstünden baskı

kalkmış gibi hissettiğini belirtti. Bayan Ş. ise önemli kararlar alması gerektiği zamanlarda hep böyle hissettiğini ve etrafındakilerin ne diyeceğine çok aldırış ettiğini paylaştı. Etkinlik esnasında aldırmadan değeri, geleceği için bir şey yapmanın mümkün olabileceğini hissettiğini ifade etti.

Kapanış

Etkinliklerin tamamlanmasının ardından lider oturumun özetini yaptı. Bir sonraki haftanın son oturumları olacağını ve çalışmaya tamamlayacaklarını belirtti. Bu haftanın son etkinliği olan “Otobüsteki Yolular” etkinliğine dair bir videoyu üyelerin telefonlarına mesaj atacağını bildirdi (<https://www.youtube.com/watch?v=Z29ptSuoWRc>). tüm üyelere teşekkür ederek oturumu sonlandırdı.

Ev Ödevi

Üyelerin bir sonraki haftaya kadar değer yönelimli hedefler ve eylem planları geliştirebilme becerilerini pekiştirmek amacıyla “Değerli Yaşama Kararlılığı” adlı etkinlik formunu ev ödevi olarak verdi.

DENEY GRUBU VIII. OTURUM

Amaç

1. Kabul ve Kararlılık Terapisinin genel bir özetini yapmak.
2. Tüm grup sürecinin bir değerlendirmesini yapmak.
3. Oturumları sonlandırmak.

Alt Amaçlar

1. “Davetsiz Parti Misafiri” videosu ile KKT’nin temel ilkelerinin üzerinden geçmek.
2. Grup üyelerinden oturumlara dair geri bildirimler almak.
3. Grup çalışmalarını iyi anılarla tamamlamak.
4. “Veda Resmi” adlı etkinliği gerçekleştirmek.
5. “Yün Yumağı ile Veda” adlı etkinliği gerçekleştirmek.

Ön Hazırlıklar

1. Etkinlikler için gerekli malzemelerin hazırlanması (büyük boy resim kağıtları, boya kalemleri, yün yumağı, makas).
2. Oturum Değerlendirme Formunun üye sayısına çoğaltılması.
3. Bilgisayar

Uygulama Süreci

Bir önceki haftanın üzerinden geçilmesiyle oturuma başlandı ve ev ödevlerinin değerlendirilmesine geçildi. Hayatlarında öncelikli olarak uygulamak istedikleri değer yönelimli hedeflerini, eylemlerini belirledikleri çalışmayı, üyelerden gönüllü olanların grup içinde sesli olarak okumaları istendi. Yazdıklarını grup içinde okuyarak paylaşan Bayan E. artık hedeflerini hayata geçirmek için daha fazla sorumluluk hissettiğinden bahsetti. Geribildirimlerin alınmasının ardından lider bugüne kadar oturumlarda yapılanlarla ve Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili bir özetleme yaptı. Grup üyeleri de arada özetlemeye katkı sağladı. Sonrasında KKT’nin genel bir özeti niteliğinde olduğu düşünülen “Davetsiz Parti Misafiri” videosu

izlenildi (<https://www.youtube.com/watch?v=VYht-guymF4>). Video izlenildikten sonra oradaki davetsiz misafirin rahatsızlık veren ve istenmeyen duygu ve düşünceler olarak düşünülmesi istendi. Üyelerden Bayan E. aklına olumsuz düşünceler geldiğinde onları aklından çıkarmak ya da başka türlü düşünmek için uğraştığını ama yapamadığını, oturumlarda yapılan çalışmalarla ve izlenen video ile bunun normal bir durum olduğunu fark ettiğini belirtti. Üyelerin çoğu da katıldıklarını belirttiler.

Son oturumun bir diğer etkinliği ise 8 oturumluk grup sürecinde neler yaşandığının hatırlatılması amacıyla gerçekleştirilen “Veda Resmi” idi. Bu etkinlik çerçevesinde üyeler ortaya konan masanın etrafında toplandılar. Sonrasında hep birlikte grup sürecinde akıllarında kalanları, kendileri için anlamlı olan anları verilen büyük resim kağıdına çizmeleri istendi. Üyeler bir yandan resimlerini çizerken bir yandan da çizdikleri şeylere dair paylaşımlarda bulundular. Bay F. canavarla halat çekme oyununda epey zorlandığını ve inatla halatı bırakmadığını hatırladı. Bay F. Y. de bilinçli farkındalık alıştırmalarında gözü kapalı nesnelere tanımaya çalışırken alakasız tahminlerde bulduklarını hatırlatarak tüm grubu güldürdü. Bayan İ. teknedeki yaratıklar metaforunun kendisini çok etkilediğini ve ara ara hep hatırladığını belirtti. Bay A.Y. ise gözlerin kapanarak yapıldığı egzersizlerde en başlarda gözünü kapatmak istemediğini ama sonra buna alıştığını belirtti. Bay M. otobüsteki yolcular canlandırmasını hiç unutmayacağını ifade etti. Bayan K. ise karşısındaki arkadaşı onu engellerken yazmaya çalıştıkları etkinliği hatırlayarak, etkinliğin ilk aşamasında sürekli kurtulmaya çabalayarak kendini çaresiz hissettiğini ama sonra engelden kurtulmayı ne yazdığını görmese de yazabildiğinde rahatlama hissettiğinden bahsetti. Gruptaki her üyenin en çok bahsettiğinin ise seksenin doğum günü etkinliği olduğu gözlemlendi.

Grup çalışmalarını iyi anılarla tamamlamak ve oturumları sonlandırmak amacıyla “Yün Yumağı ile Veda” etkinliği gerçekleştirildi (Dölek, www.okan.edu.tr/media/de/515be7d2aa69275f380007de/12-18-yas.rtf). Grup üyelerinden bir daire oluşturmaları istendi. Grup lideri eline bir yün yumağı aldı ve bu yumağın ilk ucunun kendi elinde olacağını ve sıra ile herkese yumağın herkese atılacağını söyledi. Kendisine atılan yumağı atan üyenin ipten birkaç kez parmağına doladıktan sonra yumağı bir başka üyeye atması gerektiğini belirtti. Yumak atılırken kimin eline geldi ise, yumağı bir başkasına atmadan önce grup çalışmalarıyla, grup üyeleriyle veya liderlerle ilgili birkaç olumlu söz söylemesi istendi. Etkinlik

esnasında üyeler birbirilerine iyi dileklerde bulundular, özellikle Bay. A.'nın istediği bölüme gidebilmek için elinden geleni yapmasını söylediler, Bayan E. herkesin hayal ettiği sekseninci doğum gününü yaşamasını diledi, birbirlerine ve grup liderine teşekkür ettiler. Sonrasında grup lideri makasla ipleri kesti ve her bir üyeden kendi payına düşeni bu çalışmaların hatırası olarak saklamasını istedi.

Kapanış

Oturum sonlandırılırken üyelerin her birine katkılarından teşekkür edildi ve üyelere hatıra kalması amacıyla katılım belgeleri takdim edildi. Sonrasında “Oturum Değerlendirme Formu”nu doldurmaları istendi. Formlarda her bir üye yapılan çalışmadan fayda sağladığını ve teşekkür ettiğini belirtmekteydi. İlaveten, Bayan K. ilk oturumlarda yapılanları tam zihninde oturtamadığını ama son oturumlara gelindiğinde hepsinin birbiriyle ilişkili olduğunu fark ettiğini ifade etti. Bay A. bilinçli farkındalık alıştırmalarını gün içinde bazen yaptığını ve çok işe yaradığını belirtti. Bay F. oturumlara başlarken sıkılacağını düşündüğünü ama özellikle kendilerinin bir şeyleri denedikleri etkinliklerde çok keyif aldığını ve programı faydalı bulduğunu belirtti. Bayan İ. psikoloji bölümünde okuyacağı için çalışmaların kendisi için çok faydalı olduğunu ve gerçekten bu mesleği yapmak istediğini fark ettiğini belirtti.

EK-3. OTURUMLARDA KULLANILAN FORMLAR

KATILIMCI ONAY FORMU

Katılımcının Beyanı:

Merve Kaya Akdemir tarafından Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalında bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya katılımcı olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam bana ait bilgilerin gizli tutulacağı ve araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu araştırma projesine katılmayı kendi özgür irademle ve gönüllü olarak kabul ediyorum.

Katılımcı

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza

PROGRAM TANITIM FORMU

Programın Adı: Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı

Programın Amacı:

Program araştırmacı tarafından, Kabul ve Kararlılık Terapisi ilkeleri çerçevesinde, bireylerin onlara rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarından kurtulmak, onları kontrol etmeye çalışmak yerine onları kabul etmelerine, şimdiki ana odaklanabilmelerine, hayatlarına anlam katacak ve yön verecek değerleri belirleyip bu doğrultuda kararlı bir şekilde harekete geçebilmelerine yardım etmek için hazırlanmıştır. Program ile ulaşılmak istenen amaçlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Asıl problemin yaşanan duygu ve düşünceler değil onları kontrol etmeye çalışmak olduğuna ilişkin farkındalık kazanmak.
2. Davranışı analiz edebilme becerisini kazanmak.
3. Zihnin düşüncelerle nasıl birleştiğine dair farkındalık kazanmak.
4. Zihnin düşüncelerden ayrışmasına yönelik becerileri geliştirmek.
5. Duygu ve düşünceler arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmak.
6. Hoşa gitmeyen duygu ve düşünceleri kabul edebilmek.
7. Duygu ve düşüncelerden bağımsız olarak benlikle bağlantı kurabilmek.
8. Şu anda olma ile ilgili farkındalık kazanmak.
9. Bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmek.
10. Yaşamı anlamlı kılacak değerleri belirleyebilmek.
11. Değerler doğrultusunda hedefler belirleyebilme becerilerini geliştirmek.
12. Değerler doğrultusunda eylemde bulunabilme becerisi geliştirmek.
13. Kararlı bir şekilde eylemi sürdürme becerisini kazanmak.

Programın Özellikleri:

1. Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel ilkeleri çerçevesinde hazırlanmış olan programın, bireylerin bilgilendirilmesi ve grup sürecinde paylaşımlarda bulunulması bakımından hem etkileşim hem de hem de eğitim içerikli bir program olduğu söylenebilir.
2. Program her hafta gerçekleştirilmesi planlanan 75 dakikalık 8 oturumdan oluşmaktadır.
3. Program, katılımcıların kendi duygu, düşünce ve davranışlarına ilişkin farkındalık kazanmalarına, şimdiki ana odaklanmalarına, yaşamlarına anlam katacak, zenginleştirecek değerleri bulmalarına ve bu değerler doğrultusunda kararlı bir şekilde harekete geçebilmelerine imkân sağlayacak şekilde hazırlanan çeşitli etkinliklerden oluşmaktadır.
4. Grup sürecinde etkin katılıma özendirilen program üyelerin gönüllü katılımını esas almaktadır.

GRUP KURALLARI

1. Tüm üyeler ve lider birbirlerinin kişisel hakkına saygı duyacaktır.
2. Grup içinde paylaşılan özel bilgiler hiçbir şekilde grup dışına çıkmayacaktır.
3. Grup sürecinin işleyişi için belirlenen gün ve saatte oturumlara gelinecektir.
4. Oturumlarda devamlılık sağlanması son derece önemlidir.
5. Oturumlara grup dışından bir birey katılamayacaktır.
6. Grup üyeleri birbirlerinin söz hakkına saygı duyacak ve grupta saldırgan ve kırıcı olmayan bir iletişim benimsenecektir.
7. Üyeler grup içindeki etkinliklere katılmaya özen gösterecektir.
8. Üyeler grup yaşantılarından olabildiğince yararlanmaya ve diğer üyelerinde yararlanmasına yardımcı olmaya çalışacaktır.
9. Üyeler duygu ve düşüncelerini açık bir biçimde paylaşabilecektir.
10. Oturumlarda cep telefonlara sessiz moda alınacaktır.
11. Grup içinde oluşabilecek yeni durumlar karşısında grup üyeleri gerektiğinde birlikte yeni kurallar belirleyebilecektir.
- 12.
- 13.

İmza

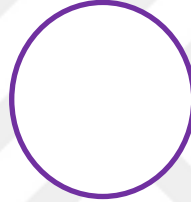
TANIMLA

DEĞERLENDİR

Nesne



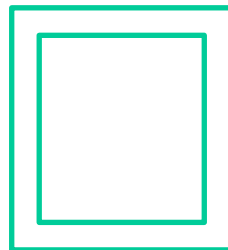
Kişi



Olay



Ben





DİLİN OTOMATİKLİĞİ

- Portakalı soydum.....
- Ne ekersen
- Her şeyi çok
- Çok güldük
- Keşke
- Tebdil-i mekanda
- Ne yaparsam yapayım
- Su gibi
- Zaten böyle şeyler hep
- Her işte bir
- İstanbul'u dinliyorum
- İyi bir gelecek için
- Bir elin nesi var
- Bu kuru geçemezsem
- Mümkün olsa
- Derdini söylemeyen
- Gün doğmadan
- Asla
- Ailem sürekli
- Sabrın sonu

GÖZLEMLEYEN BENLİĞİ KEŞFETMEK

Açıklama: Bu çalışma gözlemleyen-benliğe yaklaşmanızı kolaylaştırmak ya da başka bir ifadeyle düşünceleri, duyguları ve hisleri deneyimleyen, onlarla kendini bir olarak görmeyen 'benlik' tecrübenizi arttırmak amacıyla düzenlenmiştir. Bu egzersiz ile gözlemleyen benliği deneyimleme fırsatı bulacaksınız. Şu an ile egzersizlerinizi değerlendireceğimiz gün arasında iki farklı gün seçerek başlayalım.

Birinci gün

İkinci gün

Seçtiğiniz günlerde, gün içinde 2 net saat belirleyin ve o anda yaptıklarınızı bırakıp 5 dakika boyunca neler düşündüğünüzü, hangi duyguları yaşadığınızı, hangi bedensel hisleriniz olduğunu fark edin. Deneyimlerinizi takip çizelgesine yazın. Tanımlayıcı olmaya ve bu deneyimler üzerine yorum yapmadan olduğu gibi kaydetmeye gayret edin. Çizelgeyi tamamladıktan sonra bu 5-dakikalık zaman dilimlerine tekrar bir göz atın ve aralarındaki farkları gözlemleyin. Deneyimlerinizin gün içinde nasıl değiştiğini not edin.

Gün boyunca değişen deneyimlerinizi gözlemledikten sonra 5 dakikalık bir egzersiz için hazırlanın. Gözlerinizi kapatarak başlayın ve tekrar bu deneyimlerinize odaklanın. Egzersizi, bu deneyimleri yaşayan 'siz'i fark ederek geçirin. Bu deneyimleri yaşarken orada sürekli biçimde olan sizi fark edin. Egzersiz sırasında sabit ve değişmeyen, bir süreklilik arz eden, bütün bu deneyimlerin farkında olan ve bu deneyimlerden daha fazlası olan 'sen' gerçeğinin rahatlığını fark edin. Egzersizi gözlemleyen-benlik ile temas ettiğiniz için kendinize tebrik ederek bitirin.

Birinci Gün	İkinci Gün
1. Zaman aralığı:	1. Zaman aralığı:
Düşünceler:	Düşünceler:
Duygular:	Duygular:
Algılar:	Algılar:
2. Zaman aralığı:	2. Zaman aralığı:
Düşünceler:	Düşünceler:
Duygular:	Duygular:
Algılar:	Algılar:

Tepkilerinizi izlem çizelgesine yazın.

DEĞERLER BAHÇESİ

Her bir kutudaki geniş boşluğa hayatınızın o alanıyla ilgili sizin için önemli ve anlamlı olan birkaç kelime yazın. Nasıl bir insan olmak istiyorsunuz? Ne yapmak istiyorsunuz? Ne tür beceriler ve yeterlikler geliştirmek istiyorsunuz? Neyi temsil etmek istiyorsunuz?

(Bazı kutulardaki başlıklar sizin için uygun değilse boş bırakabilirsiniz. Bir kutuda takılıp kaldıysanız, diğerine geçin, sonra tekrar yine ona dönebilirsiniz. Farklı kutularda benzer şeyleri yazabilirsiniz.)

Sonra kutunun üst kısmındaki küçük alana bu değerlerin hayatınızda ne kadar önemli olduğuna ilişkin 0'dan 10'a kadar bir puan yazın. (0=Hiç önemli değil, 10=Oldukça önemli) Farklı kutulara aynı puanı yazabilirsiniz. Son olarak kutuların alt kısmındaki küçük alanlara ise şu an bu değerlere göre ne kadar yaşayabildiğinize ilişkin puan verin. (0=Hiç yaşayamıyorum, 10=Tamamen yaşayabiliyorum). Aynı puanları verebilirsiniz.

Şimdi yazdıklarınıza bir göz atın. Bu tablo hayatınızda önemli olan şeylere dair size neler söylüyor? Neleri ihmal ediyorsunuz?

Ebeveynlik	Kişisel Gelişim	Serbest Zaman	Maneviyat
<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Sağlık	İş	Toplum - Çevre	
<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	
Aile İlişkileri	Yakın İlişkiler	Sosyal İlişkiler	
<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	

HEDEFLER VE DEĞERLER ALIŞTIRMASI

Lütfen 3 kişisel hedefinizi ve o hedefi belirlemenize neden olan değerlerinizi tanımlayın.

Hedefleriniz (Değerler)

Bir gün çocuk sahibi olmak istiyorum.
izlemek için

Sınavdan A almak istiyorum.
için

Yüksek lisans yapmak istiyorum.
olmak için

Bunu neden yapmak istiyorsunuz?

Bir çocuğu yetiştirmek, gelişimini

Zorlukların üstesinden gelebilmek

Kariyerimi ilerletmek, prestij sahibi

Koyduğunuz Hedefler (Değerler)

1.

2.

3.

4.

Bunu neden yapmak istiyorsunuz?

1.

2.

3.

4.

HOŞA GİTMEYEN AKTİVİTELERDE DEĞERLERİ BULABİLME

Gün içinde keyif almasak da yaptığımız pek çok şey bulunmaktadır. Çünkü bazen yaptığımız o şeyler o an için hoşunuza girtmese de bizi ilgilendiren bir şey olabilmektedir. Örneğin anneler bebeklerinin bezini değiştirmekten çok hoşlanmazlar fakat çocuğuyla ilgilenmek gibi bir değerleri olduğu zaman bunu yaparlar. Bu çalışma kağıdı hoşunuza gitmeyen, keyif almadan yaptığımız şeylerde sizi ilgilendiren, bir şey olup olmadığını bulmanıza yardımcı olmaya çalışacaktır. Bu alıştırma sadece hoşunuza gitmese de yaptığınız şeylerde değerlerinizle ilgili bir şey olup olmadığını görebilmenize destek olmak için hazırlanmıştır, dolayısıyla doğru veya yanlış cevap yoktur.

Hoşa gitmeyen aktivite / eylem:

Bu davranışı yapma nedenleriniz üzerinde düşünün (örneğin; yapmadığınız takdirde sizin için önemli olan sevdiğiniz biri olumsuz olarak etkilenebilir, üzülebilir). Nedenleri aşağıya yazın:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Aşağıda boşluk bırakılan bölümlere bu davranışı / eylemi yaptığınız sıradaki duygu, düşünce ve bedensel duyularınızı not edin.

Düşünceler

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Duygular

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Bedensel Duyumlar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Bu davranışı yapma nedenleriniz arasında değerlerinizle ilgili olan bir şey var mı? Var ise açıklayın:

Yukarıdaki soruya cevabınız evet ise bu değerinizi yaşayabilmek için yapabileceğiniz üç davranışı yazın. İsterseniz kendi davranışınızı da buraya ekleyebilirsiniz. Sol taraftaki boşluklara ise bu eylemi gerçekleştirmeye ne kadar istekli olduğunuza dair 0'dan 10'a kadar bir puan yazın. 0 hiç istekli olmadığınızı 10 ise çok istekli olduğunuzu belirtmektedir:

___ 1. _____

___ 2. _____

___ 3. _____

GÜNLÜK YAŞAMDA DEĞERLER

Aktivite	Ne için yapıyorum?	Yaşam Alanı	Değerlerle Uyumu

UZUN VADELİ VE KISA VADELİ HEDEFLER ÇALIŞMA KAĞIDI

Bu çalışma kağıdı değerleriniz yöneliminde eyleme geçebilmeniz için hedefler belirlemeniz noktasında size yardımcı olacaktır.

Değer: _____

Uzun vadeli hedefiniz:

Hedefinize ulaşmanıza yardımcı olacak küçük adımlar:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

İçsel engeller (rahatsız eden, istenmeyen düşünceler, duygular, hisler ya da anılar olabilir):

Dışsal engeller (yeterli paranızın olmaması, hastalık, kaza, fiziksel uzaklık):



HAYATINIZA DEĞERLİ İZLER BIRAKIN

Bu hafta çalışacağım değer alanım:

Bu alandaki değerlerim:

Beni değerlerime yaklaştıracak hedeflerim	Değerlerime ve hedeflerime ulaşmak için bu hafta yapacağım şeyler
1.	1.
2.	2.
3.	3.



“DEĞERLİ” YAŞAMA KARARLILIĞI

Bu hedeflere uymak için harekete geçeceğime dair bugün söz veriyorum:

Bu hedefler hayatımdaki şu değerleri temsil ediyor:

Bu değerleri takip ettiğim zaman önüme çıkabilecek engeller ise şunlar:

Değerlerime uygun yaşamayı istiyorum ve bu doğrultuda hedefler belirledim. Önüme birtakım engeller çıksa da onların üstesinden gelmeye çalışacağım. İstediğim hayatı yaşamak adına önümdeki engellerle başa çıkmak için planlarım:

Bu yöntemleri uyguladığım zaman inanıyorum ki değerlerim doğrultusunda anlamlı, dolu bir hayat yaşamam için önümdeki engeller beni çok fazla etkilemeyecek. Zor olsa da bu yeni yolda, hedeflerime bağlı kalarak yaşamak benim için çok önemli çünkü değerlerim benim için çok önemli..

OTURUMLARI DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili arkadaşlar,

Sekiz hafta boyunca yaptığımız çalışmalarla ilgili görüşlerinizi almak amacıyla aşağıda bazı sorular yer almaktadır. Lütfen bu soruları içtenlikle cevaplayınız.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Adı-Soyadı:

1. Yaptığımız bu çalışmaların yaşantınıza sağladığı katkılar nelerdir?

2. Çalışmaların sevdiğiniz ve sevmediğiniz yönlerini nedenleri ile belirtin.

3. Çalışmalardan yeterince faydalandığınızı düşünüyor musunuz?

Evet ()

Hayır ()

4. Bu çalışmadan başka arkadaşlarınızın da faydalanmasını ister misiniz?

Neden?

5. Çalışmalara ilişkin başka görüş ve önerileriniz varsa belirtin.

ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİSİ

Merve Kaya Akdemir, 1989 yılında İstanbul'da dünyaya gelmiştir. İlköğretimi Sakarya'da Mithatpaşa Şehit Ahmet Akyol İlköğretim Okulu ve İstanbul'da Özel Gökyüzü İlköğretim Okulu'nda, ortaöğrenimi ise İstanbul'da Özel Derya Öncü Lisesi'nde tamamladı. 2006 yılında burslu olarak kazandığı İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji Lisans Programı'ndan 2011 yılında bölüm ve fakülte birincisi olarak mezun oldu. Aynı yıl hem burslu olarak okumaya hak kazandığı İstanbul Ticaret Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji yüksek lisans eğitimine hem de Özel Maltepe Gökyüzü Anaokulu'nda psikolog olarak göreve başladı. Yüksek lisans eğitiminin ardından 2013 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı'nda doktora eğitimine başladı. 2015-2016 yılları arasında Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak çalıştı. Halen Sakarya Üniversitesi'nde doktora eğitimine devam etmektedir.

Eposta:mervekayaakdemir@gmail.com