

**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 ERGENLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ  
KAYGISI VE KABUL VE EYLEME GEÇME DÜZEYLERİNE  
ETKİSİ**

**DOKTORA TEZİ  
FATİH USTA**

**DANIŞMAN  
YRD. DOÇ. DR. MEHMET KAYA**

**HAZİRAN 2017**



**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 ERGENLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ  
KAYGISI VE KABUL VE EYLEME GEÇME DÜZEYLERİNE  
ETKİSİ**

**DOKTORA TEZİ**

**FATİH USTA**

**DANIŞMAN**

**YRD. DOÇ. DR. MEHMET KAYA**

**HAZİRAN 2017**

## BİLDİRİM

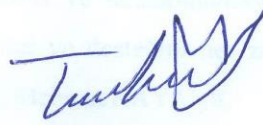
Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.

  
Fatih USTA

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

“Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kabul ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi” başlıklı bu doktora tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan  
Doç. Dr. Tuncay AYAS



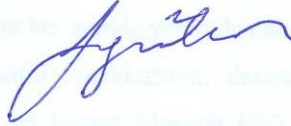
Üye  
Yrd. Doç. Dr. Mehmet KAYA(Danışman)



Üye  
Doç. Dr. Bekir Fatih MERAL



Üye  
Yrd. Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN



Üye  
Yrd. Doç. Dr. Nihan ARSLAN



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

14.6/2017



Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM  
Enstitü Müdürü

## ÖN SÖZ

Görünümüne ilişkin kaygı yaşayan bireyler, görünüşlerinden dolayı başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceklerinden endişe duymaktadır ve bu kaygılarını genellikle kaçınma veya kontrol gibi işlevsel olmayan yollarla kontrol altına almaya çalışmaktadırlar. Bu araştırmada, kabul ve değerler doğrultusunda hareket teşvik edilerek, ergenlerin görünümüne ilişkin kaygıları azaltılmaya çalışılmıştır.

Bu çalışmanın planlanmasında ve tamamlanmasında değerli öneri ve katkılarıyla yolumu aydınlatan, yakın ilgi ve desteğini her zaman hissettiğim tez danışmanım, değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Mehmet KAYA'ya,

Tez izleme komitemde yer alan, tezin hazırlanma sürecinde geri bildirimlerini ve desteğini esirgemeyen değerli hocalarım Doç. Dr. Tuncay AYAS'a ve Doç. Dr. Bekir Fatih MERAL'e

Tez süreci boyunca değerli fikirleriyle katkıda bulunan, desteğini her zaman hissettiğim değerli arkadaşım ve meslektaşım Tuba KALAY'a

Araştırmanın deney aşamasında, çalışmamı kolaylıkla yürütebilmem için bana destek sağlayan, değerli dostum ve meslektaşım Hasan AVCI'ya en içten teşekkürlerimi sunarım.

Teşekkürün en büyüğü ise hayatımın her anında yanımda olan aileme. İhtiyaç duyduğum her an yanımda olarak tez sürecimi kolaylaştıran, destek ve ilgilerini her zaman hissettiğim, annem Havva USTA ve babam Mustafa USTA'ya minnettarım. İlgi ve desteklerini esirgemeyen ablam Hacer USTA'ya, abim Veysel USTA'ya ve kardeşim Huzeyfe USTA'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Fatih USTA

05/05/2017

## ÖZET

### **KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE KABUL VE EYLEME GEÇME DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Usta, Fatih

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

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet KAYA

Haziran, 2017. xvi+181 Sayfa.

Bu araştırmanın amacı, “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının” ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeyleri üzerindeki etkililiğini incelemektir.

Araştırma, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında, İstanbul İli Güngören İlçesi Ergün Öner-Mehmet Öner Anadolu Lisesi 9. 10. 11. sınıf düzeylerinde, öğrenim gören 12’si kız, 12’si erkek olmak üzere toplam 24 lise öğrencisiyle yürütülmüştür. Öğrenciler gruplara kabul edilirken; psikiyatrik tedavi görmüş ya da görüyor olan, yakın zamanda travmatik yaşantı geçirmiş olan, beden kitle indeksi değerleri aşırı zayıf, fazla kilolu ve obez referans aralığında olan öğrenciler çalışma dışında tutulmuştur. Yine sosyal görünüş kaygılarına sebep olabilecek türden bir durumu (fiziksel bir engel, cilt veya deri hastalığı olan, saçları beyazlamış, gözlük, işitme cihazı vb.) olan öğrenciler de çalışma kapsamı dışında tutularak bu faktörlerin çalışmaya olan etkisi kontrol altına alınmaya çalışılmıştır.

Deneysel bir çalışma olan bu araştırmanın bağımlı değişkenini Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ile Kabul ve Eylem Formu (KEF) puanları, bağımsız değişkenini ise “Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psiko-Eğitim Programı” oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan SGKÖ ve Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan KEF-II kullanılmıştır. Bu araştırmanın modelini, deney ve kontrol grupları ile ön-test, son-test ve izleme ölçümlü olmak üzere 2x3’lük split-plot (karışık) deneysel desen oluşturmaktadır. SGKÖ’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 n-testler uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına, psiko-eğitim programı uygulamasının tamamlanmasından iki hafta sonra son-test; iki ay sonra ise izleme testleri uygulanmıştır. Bu ölümlerden elde edilen verilerin analizinde, ölüm ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tekrarlı ölümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) tekniğiyle incelenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 20 programıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonucunda, “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının” ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini azaltmada, kabul ve eyleme geçme düzeylerini artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin izleme ölümlerinde de değişmediği görülmüştür. Elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik, Kabul, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Psiko-Eğitim Programı, Sosyal Grnş Kaygısı



## **ABSTRACT**

### **EFFECTS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY ORIENTED PSYCHO-EDUCATIONAL PROGRAM ON SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND LEVELS OF ACCEPTANCE AND ACTION AMONG ADOLESCENTS**

Usta, Fatih

Ph.D Thesis, Educational Sciences, Psychological Services in Education

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Mehmet KAYA

June, 2017. xvi+181 Pages.

Purpose of this study was to investigate the effects of “Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Oriented Psycho-Educational Program” on social appearance anxiety and levels of acceptance and action among in adolescents.

The study was conducted with 24 high school students including 12 girls and 12 boys from the grade 9, 10, 11 of Ergün Öner-Mehmet Öner Anatolian High School in Güngören district of Istanbul between the 2015-2016 education terms. Students who have received a psychiatric treatment, recently experienced trauma, classified as underweight, overweight or obesity according to body-mass index were excluded from this study. Also, students with a special situation (physical disability, skin disease, whiteness of hair, wearing glasses, using hearing aid, etc.) which could lead to social appearance anxiety were excluded from this study in order for controlling the confounding factors.

Dependent variables of this experimental study are Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) scores, and Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) scores, while; independent variable of this study is “ACT oriented Psycho-Educational Program”. As data collection tool, Turkish version of Social Appearance Anxiety Scale (Doğan, 2010) and Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (Yavuz, et. al., 2016) were used in this study. As research model of this study, a 2x3 Split-plot (Complex) experimental design, including pre-test, post-test and follow-up measures for experimental and control groups, was used. ACT Oriented Psycho-Educational 8-week Program developed by the researcher was applied to experimental group which

was constituted according to the scores of Social Appearance Anxiety Scale. 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 reducing social appearance anxiety levels and increasing acceptance and action levels among adolescents 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:** Adolescence, Acceptance, Acceptance and Commitment Therapy, Psycho-educational Program, Social Appearance Anxiety

*Sevgili Annem ve Babama...*



## İÇİNDEKİLER

Bildirim .....	iv
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası .....	v
Ön Söz .....	vi
Özet .....	vii
Abstract .....	ix
İçindekiler .....	xii
Tablolar Listesi .....	xxv
Şekiller Listesi .....	xvi
Bölüm I: Giriş .....	1
1.1 Problem Durumu .....	6
1.2 Araştırmanın Denenceleri .....	6
1.3 Araştırmanın Önemi .....	7
1.4 Araştırmanın Varsayımları .....	9
1.5 Sınırlılıklar .....	10
1.6 Tanımlar .....	10
1.7 Simgeler ve Kısaltmalar .....	10
Bölüm II: Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar .....	11
2.1 Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Kuramsal Çerçeve .....	11
2.1.1 Kabul ve Kararlılık Terapisinin Tarihçesi .....	11
2.1.2 Kabul ve Kararlılık Terapisinin Teorik Temelleri .....	13
2.1.3 KKT'nin Psikopatoloji Modeli .....	15
2.1.4 KKT' nin Psikolojik Esneklik Modeli .....	18
2.1.4.1 Kabullenme .....	20
2.1.4.2 Bilişsel Ayırışma .....	21
2.1.4.3 Şimdiye Odaklanmak/Anda Olmak .....	23

2.1.4.4 Bağlamsal Kendilik.....	24
2.1.4.5 Değerler.....	25
2.1.4.6 Kararlı Davranış.....	26
2.2 Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramı ile İlgili Kuramsal Çerçeve .....	27
2.2.1 Sosyal Kaygı .....	27
2.2.2 Sosyal Görünüş Kaygısı.....	29
2.2.3 Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramına Yönelik Kuramsal Açıklamalar.....	31
2.2.4 Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Sosyal Görünüş Kaygısı.....	33
2.3 İlgili Araştırmalar.....	34
2.4 Alanyazın Taramasının Sonucu .....	38
Bölüm III: Yöntem.....	41
3.1 Araştırma Deseni.....	41
3.2 Katılımcılar .....	42
3.2.1 Grupların Oluşturulma Süreci.....	44
3.3. Veri Toplama Araçları.....	46
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu .....	46
3.3.2 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SgkÖ).....	47
3.3.3 Kabul ve Eylem Formu- II (Kef-II) .....	49
3.4 KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı .....	52
3.4.1 Geliştirilme Süreci .....	52
3.4.2 Genel Özellikleri ve Amacı.....	53
3.4.3 Oturumların Genel Akışı.....	62
3.4.4 Grup Kuralları .....	63
3.5 Verilerin Toplanması .....	63
3.6 Verilerin Analizi.....	64
Bölüm IV: Bulgular ve Yorum.....	66

4.1 Ön Analiz Sonuçları.....	66
4.2. Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerine Yönelik Denencenin Test Edilmesi .....	68
4.3. Ergenlerde Kabul ve Eyleme Geçme Düzeylerine Yönelik Denencenin Test Edilmesi.....	74
Bölüm V: Tartışma, Sonuç ve Öneriler .....	80
5.1 Sosyal Görünüş Kaygısı Denencelerine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	80
5.2 Kabul ve Eylem Denencelerine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	84
5.3 Sonuçlar.....	85
5.4 Öneriler.....	87
5.4.1 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	87
5.4.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler.....	88
Kaynaklar.....	90
Ekler.....	107
Özgeçmiş.....	181

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.	Araştırmanın Deseni .....	41
Tablo 2.	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Cinsiyet, Yaş ve Beden Kitle İndeksi Değerlerine Göre Dağılımları .....	43
Tablo 3.	Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu ve Kabul ve Eylem Formu-II Ön-test Puanlarına İlişkin Bağımsız t-testi Analizi Sonuçları .....	44
Tablo 4.	Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına Ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları .....	66
Tablo 5.	Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına Ait Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları.....	67
Tablo 6.	Deney ve Kontrol Gruplarında Bulunan Ergenlerin, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu ve Kabul ve Eylem Formu-II'den Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler .....	68
Tablo 7.	Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	68
Tablo 8.	Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları .....	69
Tablo 9.	Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları .....	71
Tablo 10.	Deney ve Kontrol Gruplarının Kabul ve Eyleme Geçme Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	74
Tablo 11.	Deney ve Kontrol Gruplarının Kabul ve Eyleme Geçme Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları .....	75
Tablo 12.	Kabul ve Eyleme Geçme Puanlarının Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları .....	76

## ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli..... 20
- Şekil 2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Path Diyagramı . 49
- Şekil 3. Kabul ve Eylem Formu Maddelerine İlişkin Path Diyagramı ..... 52
- Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Sosyal Görünüş Kaygısı Puan Ortalamaları Grafiği ..... 73
- Şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Kabul ve Eyleme Geçme Puan Ortalamaları Grafiği..... 79





# BÖLÜM I

## GİRİŞ

İnsan anne karnındaki çabası varoluştan dünyanın kaotik ortamına gözlerini açtığı ilk anda acıyla tanışmaktadır. Neyse ki yaşadığı acıyı dindirecek, duygusunu düzenleyecek ve onu hayata hazırlayacak önemli bir öteki vardır. Çocuğun sağlıklı gelişebilmesi, büyüebilmesi ve mutlu olabilmesi için fizyolojik gereksinimlerinin karşılanması yanı sıra diğer insanların sevgisine, ilgisine ve iletişimine ihtiyacı vardır. Diğer bir ifadeyle, çocuk sağlıklı bir benlik gelişimi için ilişki nesnelere ihtiyaç duymaktadır. Kendilik psikolojisinin kurucusu Heinz Kohut'a göre anne ve baba başta olmak üzere çocuğun çevresinde bulunan kişilerle kurulan ilişkiler kendiliğin sağlıklı gelişebilmesi için mihenk taşı niteliğindedir. Kohut'a göre önemli ötekilerden gelen olumlu tepkiler sağlıklı bir benlik gelişimi için büyük önem taşır ve çocuğun kendisine değer verebilmesini sağlar. Aynalama olarak bilinen bu tepkiler alınmadığında çocuk bütünlük duygusunu sürdürmekte ve özsaygısını korumakta güçlük çekmektedir (Gençtan, 2002).

Sosyal bir varlık olan insan sosyal bir çevreye doğmakta, içine doğduğu sosyal çevreyi etkilemekte ve o sosyal çevreden etkilenmektedir. İnsanların içinde buldukları çevre ile birlikte değerlendirilmesi gerektiğini savunan alan kuramı, içinde bulunduğumuz alanda birbirimize bağlı olduğumuzu ve birlikte geliştiğimizi iddia etmektedir (Lewin, 1935). Çocukluk yıllarında daha dar bir çevrede büyüyen ve ilişki kuran çocuğun dünyası ergenlikle birlikte genişlemektedir. McConville (1995), ergenliği kendiliğin aile ortamındaki çocukluktan çıkarılıp, daha geniş bir sosyal alana konumlandırılması olarak nitelendirmiştir. Arkadaşların etkisine her zamankinden daha fazla açık olunan ergenlik döneminde ergenler görünüşleriyle ilgili olumsuz değerlendirilme ile ilgili kaygı yaşayabilmektedirler.

Ergenlik dönemi, yaşamda çocukluktan sonra büyük değişimlerin yaşandığı ikinci dönemdir. Bu dönem, bireyin bedensel, bilişsel, psikolojik ve sosyal-duygusal alanda

pek çok değişim yaşıdığı bir dönemdir. Farklı gelişim alanlarında yaşanan değişimlerin hızlı ve yoğun olması ergenliği yaşamın diğer dönemlerine oranla daha zorlu bir hale getirmektedir (Adams, 1995; Erikson, 1984). Ergenlikte meydana gelen çarpıcı bedensel, zihinsel ve psiko-sosyal değişimler, ergenlik döneminde görünüş kaygılarının daha fazla yaşanmasına zemin hazırlamaktadır. Fiziksel görünüme ve diğer vücut özelliklerine ilişkin endişeler ergenlerin kendilik değeri hissini merkezinde yer almaktadır ve genel iyilik halini etkileme potansiyeline sahiptir (Fox, 1997; Harter, 1999). Bu sebeptendir ki ergenlerin benlikle ilgili yaptıkları tanımlamaların çoğu fiziksel görünümüleriyle ilgilidir. Benlikle ilgili yapılan tanımlamalarda fiziksel özelliklerin yoğun olarak kullanılması, dikkatin bedene yönelmiş olmasına bağlanmaktadır (Montemayor ve Eisen, 1977).

Ergenlerin zihinleri aile ve akranları başta olmak üzere diğer insanların görünüşlerine ilişkin yaptıkları değerlendirmelere karşı duyarlıdır. Bununla birlikte ergenler sosyal görünüşlerini değerlendirirken kendilerini akranlarıyla veya rol model olan toplumsal figürlerle karşılaştırır. Örtük olarak yapılan bu karşılaştırmalar, ergenlerin sosyal görünüşlerine ilişkin memnuniyet düzeyine etki etmektedir. Yapılan araştırmalar, bu dönemde ergenlerin görünümüleriyle yoğun olarak ilgilendiklerini ve görünüşlerini olumsuz değerlendirmeye eğilimli olduklarını ortaya koymaktadır (Cash ve Henry, 1995; Rosenblum ve Lewis, 1999). Başkalarının değerlendirmelerinin yanı sıra ergenler, medya ve kitle iletişim araçları aracılığıyla neyin fiziksel olarak çekici olduğuna ilişkin bir mesaj bombardımana maruz kalmaktadırlar (Cash ve Pruzinsky, 2002; Grogan, 1999). Özellikle son çeyrek yüzyılda, medya ve kitle iletişim araçlarının kadın bedenine ilişkin oluşturmuş oldukları standartlara ulaşmaya çalışan kadınlar, sıfır beden olma sevdasıyla sağlıklı beslenmekte, bedenini daha çekici bir hale getirebilmek, bedenindeki kırışıklıkları, çatlakları ve sarkmaları önlemek amacıyla kozmetik sektörüne ciddi meblağlar ödemektedirler. Kadınların yanı sıra erkeklerde benzer biçimde bedenlerini belirlenen standartlara uygun hale getirmek için çeşitli diyet ve egzersiz programları uygulamakta ve sağlıklarını tehdit edici ilaçlar kullanmaktadırlar. Medya ve kitle iletişim araçları aracılığıyla sunulan bu standartları karşılamadığını düşünen ergenler, görünüşlerine ilişkin kaygı yaşamaktadırlar.

Ergen, bedenine ilişkin zihinsel bir şemaya sahiptir ve bu şema ergen'in gelişimi, yaşantıları, kültür ve çevre gibi faktörler aracılığıyla şekillenmektedir. Ergen'in

başkalarıyla ve kendi bedeniyle kurduğu ilişkileri etkilediği için bu şemalar önemlidir. Beden imgesi veya daha geniş bir tanımlamayla sosyal görünüş olarak kavramsallaştırabileceğimiz bu şemalar, bireyin bedenine ve bedensel görünümüne ilişkin duygu ve düşüncelerinden oluşmaktadır. Bu duygu ve düşünceler olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilmektedir. Olumsuz bir beden imgesi, bireyin bedeninin yanı sıra benliğini de olumsuz algılamasına neden olmakta ve bireyin özgüvenini negatif yönde etkilemektedir. Bununla birlikte olumsuz bir beden imgesi, bireyde kaygı yarattığı için sosyal ilişkileri, yaşam işlevselliğini, psikolojik esnekliği ve yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir (Harter, 1999).

Garner (1997), dış görünümümüzü kişisel reklam panolarımız olarak tanımlamış ve başkalarına bizim hakkımızda bilgi sağlayan ilk ve bazen tek bilgi kaynağı olduğunu ifade etmiştir. İnsanlar başkaları üzerinde belirli bir izlenim oluşturma amaçları olmadığı veya istedikleri izlenimi başkaları gözünde oluşturduklarına inandıkları sosyal ortamlarda, kişiler arası ilişkiler açısından güvendedirler. Ancak başkaları üzerinde bir izlenim yaratma arzusu taşıyan ve başkalarının gözünde izlenimle ilgili istenilen tepkileri oluşturmakta başarısız olduğuna inanan bireylerin, sosyal kaygı yaşayabilecekleri belirtilmektedir (Schlenker ve Leary, 1982). Örneğin topluluk önünde konuşma, sahnede performans sergileme ve yeni birisiyle tanışma gibi eylemler hepimiz için bir parça korkutucudur. Ancak bu eylemler başkalarının kendilerini nasıl algıladıklarını izlemeye ve kontrol etmeye çalışan ergenlerde sosyal kaygıya neden olmaktadır (Leary ve Kowalski, 1990). Sosyal kaygı DSM IV-TR' de utanma ve aşağılanma yaşanabilecek sosyal veya performans gerektiren durumlarda yaşanan, belirgin ve sürekli bir korku hali olarak tanımlanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Leary ve Kowalski (1995b) ise sosyal kaygının bireyin başkalarının gözünde istenmeyen biçimde izlenim oluşturacağı öngörüsü ve başkalarının izlenimlerinden aşırı endişe etmelerinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Sosyal kaygının bir alt türü olarak değerlendirebileceğimiz sosyal görünüş kaygısı, insanların görünüşlerinden dolayı olumsuz değerlendirileceklerinden endişe duymaları olarak tanımlanabilir (Hart ve diğerleri, 2008).

Yapılan araştırmalar, sosyal görünüş kaygısının bir takım psikolojik sonuçlar ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırmalara göre sosyal görünüş kaygısı olumsuz beden imajı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal fiziksel kaygı (Hart ve diğerleri, 2008), sosyal kaygı ve yeme bozuklukları semptomları (Levinson ve

diğerleri, 2013), depresyon ve anksiyete (Özcan ve diğerleri, 2013), utangaçlık (Kara, 2016), mükemmeliyetçilik (Brosf ve Levinson, 2016), riskli davranışlar (Ekşi, Arıcan ve Yaman 2016), olumsuz duygulanım ve duygusal dengesizlik (Levinson ve Rodebaugh, 2011) ve yalnızlık (Amil ve Bozgeyikli, 2015; Kılıç, 2015) ile pozitif yönde; üst bilişsel farkındalık (Çelik, Turan ve Arıcı, 2014), benlik saygısı (Şahin, Barut, Ersanlı ve Kumcağız, 2014; Özge, 2013; Şahin, 2012; Şirin, 2015), sosyal duygusal işlevsellik (Mastro, Zimmer-Gembeck, Webb, Farrell ve Waters, 2016), sosyal öz-yeterlik (Alemdağ, 2013) ve öznel iyi oluş (Seki, 2014) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Tüm bu bulgular ışığında, sosyal görünüş kaygısının olumsuz etkilerinin görünümü ilişkin kaygı ile sınırlı olmayabileceği, psikolojik esneklik ve yaşam işlevselliğinde ciddi bozulmalara yol açabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısının psikoterapi yardımıyla sağaltımına ilişkin çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte sosyal kaygının psikoterapiyle sağaltımına ilişkin çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Sosyal kaygının tedavisinde pek çok psikoterapi yaklaşımı kullanılmasına karşın, bilişsel davranışçı terapilerin diğer yaklaşımlara göre daha etkili sonuçlar verdiği bilinmektedir (Butler, Chapman, Forman ve Beck, 2006; Harb ve Heimberg; 2006; Heimberg, 2002). Üçüncü kuşak bilişsel davranışçı bir terapi olan KKT'nin, sosyal kaygının tedavisinde geleneksel bilişsel terapilerle karşılaştırıldığında, destekleyici olduğu kadar etkili olduğu bulunmuştur (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans ve Geller, 2007; Zettle, Rains ve Hayes, 2011).

Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyler, kaygının getirmiş olduğu olumsuzluklarla başa çıkmak için genellikle kaçınma tepkilerine veya kontrol stratejilerine başvururlar. Bu başa çıkma stratejileri, kısa vadede işe yarıyor gibi görünse de, uzun vadede yaşanan kaygının devamlılığına ve yoğunluğunun artmasına neden olmaktadır (Clark ve Wells, 1995). Kabul ve Kararlılık Terapisi, tam da bu noktaya dikkat çekmekte, kaygıyı şiddetlendiren ve sürmesine yol açan faktörlerin kaçınma ve kontrol stratejileri olduğunu ileri sürmektedir. KKT, kaygıdan kaçınmak yerine, kabul etmeyi aktif bir başa çıkma stratejisi olarak önermektedir. Sosyal görünüş kaygısı istenmeyen pek çok duygu ve düşüncüyü ortaya çıkarmakta, kontrol ve kaçınma gibi işlevsel olmayan yollarla kontrol altına alınmaya çalışılmaktadır. Araştırmacılara göre bu davranış stratejileri, uzun vadede çoğunlukla daha büyük

sıkıntılara yol açmalarına rağmen, geçici olarak istenmeyen duygu ve düşünceleri azaltmaları nedeniyle sıklıkla kullanılmaktadır (Veale ve diğerleri, 1996; Cash, 2002). Yapılan araştırmalara göre kaçınma stratejileri yerine kabul gibi alternatif stratejiler kullanan bireylerin, daha pozitif beden imgesi ve daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür (Callaghan ve diğerleri, 2012).

KKT'nin temel hedefi yaşamı anlamlı, psikolojik olarak esnek ve işlevsel kılmaktır. Bu da ancak değer yöneliminde hareket etme, ana odaklanma ve istenmeyen duyguların ve düşüncelerin kabulü ile mümkündür (Wilson ve Roberts, 2002). KKT, bedene ilişkin itici bilişsel ve duygusal deneyimleri kabul etmeye teşvik ederek ve yaşanan ana ilişkin farkındalığı artırarak, beden imgesine ilişkin kaygıyı azaltmaya çalışır (Pearson, Heffner ve Follette, 2010). Daha önce yapılan çalışmalar (Eifert ve Heffner, 2003; Levitt, Brown, Orsillo ve Barlow, 2004), kabul temelli müdahalelerin, istenmeyen duyguları deneyimlerken bireylerin aktivitelere katılma istekliliğini artırma potansiyeli olduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergenler, görünüşlerine ilişkin başkalarının değerlendirmelerine karşı aşırı duyarlıdır. Yapılan olumsuz değerlendirmeler, ergenlerin psikolojik esnekliklerini ve yaşam işlevselliklerini bozmakta, benlik saygılarını olumsuz etkilemektedir (Hart ve diğerleri, 2008). KKT daha anlamlı ve esnek bir yaşam için istenmeyen duygu ve düşüncelerin kabulünü ve değerler doğrultusunda bir yaşamın önemini vurgulamaktadır. Değerler daha anlamlı ve esnek bir yaşam için bireye rehberlik etmekte, işlevselliği bozan geçmiş duygu ve düşüncelerin etkilerini azaltmaktadır. Ergenlerin sahip oldukları değerler ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkileri inceleyen Seki ve Dilmaç (2015), değerleri doğrultusunda bir yaşam sürdüren ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının daha düşük olduğunu bulmuştur.

Sonuç olarak, arkadaş etkisinin arttığı, dikkatin bedene yöneldiği, fiziksel görünümün önem kazandığı, yaşamın zor ve fırtınalı bir dönemi olan ergenlik döneminde görünüme ilişkin kaygılar artmaktadır. Görünüme ilişkin kaygı yaşayan ergenlerin psikolojik esneklikleri ve yaşam işlevsellikleri bozulmaktadır. Bu çalışmada, "Kabul ve Kararlılık Terapisi Yaklaşımına Dayalı Psiko-Eğitim Programı" uygulamasının ergenlerin sosyal görünüş kaygıları üzerindeki etkisi sınanacaktır.

## 1.1 PROBLEM DURUMU

Bu araştırmanın amacı, sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergenlere uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programı uygulamasının, ergenlerin yaşadığı sosyal görünüş kaygısını azaltmada etkili olup olmadığını incelemektir. Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri; ergenlerin “sosyal görünüş kaygısı” ve “kabul ve kararlılık” düzeyleridir. Bağımsız değişkeni ise; ergenlere uygulanan “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programı”dır.

## 1.2 ARAŞTIRMANIN DENENCCELERİ

### 1.2.1 Sosyal Görünüş Kaygısı Denenceleri

H1. KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri, kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azalacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir.

H1a: KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, ön-test sosyal görünüş kaygısı düzeyleri, son-test düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olacaktır.

H1b: KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, ön-test sosyal görünüş kaygısı düzeyleri, izleme testi düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır.

H1c: KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, son-test sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

H1d: KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, son-test sosyal görünüş kaygısı düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin son-test düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır.

H1e: KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, izleme testi sosyal görünüş kaygı düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır.

H1f: Kontrol grubunda yer alan bireylerin, sosyal görünüş kaygısı ön-test, son-test ve izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

### **1.2.2 Kabul ve Eyleme Geçme Denenceleri**

H2: KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin kabul ve eyleme geçme düzeyleri, kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde artacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir.

H2a: KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, son-test kabul ve eyleme geçme düzeyleri, ön-test düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olacaktır.

H2b: KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, izleme testi kabul ve eyleme geçme düzeyleri, ön-testi düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır.

H2c: KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, son-test kabul ve eyleme geçme düzeyleri ile izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

H2d: KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, son-test kabul ve eyleme geçme düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin son-test düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olacaktır.

H2e: KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, izleme testi kabul ve eyleme geçme düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olacaktır.

H2f: Kontrol grubunda yer alan bireylerin, kabul ve eyleme geçme ön-test, son-test ve izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

## **1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Ergenlik dönemi, bireyin kim olduğunu keşfetmeye başladığı bir dönemdir. Bu dönemde ergen farklı kimlikleri deneyimler ve kendine özgün bir kimlik oluşturulmaya çalışır. Bununla birlikte bu dönemde, ergenden bireyselliğini koruyarak toplumsal gruplara uyum sağlaması beklenmektedir. Ergen içinde

bulunduğu sosyal çevreye dinamik biçimde uyum sağlayabildiği ve etkili iletişim kurabildiği ölçüde başarılı bir kimlik geliştirebilir; çünkü ergen, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını içinde bulunduğu sosyal çevredeki deneyimleri aracılığıyla oluşturmaktadır. Ergen, tüm bu sosyal etkileşimlerde bedeniyle var olmaktadır. Yapılan sosyal psikoloji araştırmaları fiziksel görünümün diğer insanların bizi nasıl algıladığı ve bize nasıl davrandığı üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Berscheid, Dion, Walster ve Walster, 1971; Langlois ve Stephan, 1981). Görünüme ilişkin yaşanan kaygılar, sosyal etkileşimi güçleştirmekte, psikolojik esnekliği bozmakta ve ergenliği daha zorlu bir hale getirmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergenlerin iletişim kurarken güçlük yaşadıkları, var olan potansiyellerini etkin kullanamadıkları, akranlarına göre daha mutsuz oldukları, günlük işlerini ve akademik görevlerini sürdürmekte ciddi güçlükler yaşadıkları bilinmektedir. Sosyal ve kişilerarası durumlarda yaşanan sosyal görünüş kaygısı ergenlik döneminde yaygın olarak deneyimlenen bir kaygı türüdür ve ergenlerin psikolojik işlevsellikleri ve psikopatoloji riski açısından önemli bir gösterge niteliğindedir (Harris ve Carr, 2001; Harter, 1990). Sosyal görünüm ile ilgili kaygılar, müdahale edilmediği takdirde depresyon, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı gibi bazı rahatsızlıklar için tetikleyici bir unsur olabilmektedir (Harrison, 2000; Keel, Mitchell, Davis ve Crow, 2001; Tiggemann ve McGill, 2004). Araştırmacı tarafından hazırlanan psiko-eğitim programı, KKT'nin ilke ve tekniklerine uygun olarak ergenlerin psikolojik esnekliklerini artırmaya, sosyal görünüşlerine ilişkin kaygılarını azaltmaya dönük etkinlikler içermektedir. Bu araştırma, ergenlerin akademik ve psiko-sosyal alanlar başta olmak üzere, farklı alanlardaki yaşam işlevselliklerine ve psikolojik esnekliklerine katkı sağlaması bakımından önemlidir.

Alanyazın incelendiğinde, görünümüne ilişkin kaygı yaşayan bireylere yönelik sınırlı sayıda önleyici, koruyucu ve tedavi edici programa ulaşılabildiği görülmüştür. Bu psiko-eğitim programının okul psikolojik danışmanları ve alan uzmanlarınca rahatlıkla uygulanabilecek nitelikte olması araştırmanın önemini artıran bir diğer faktördür. Hazırlanan psiko-eğitim programının önleyici bir boyutunun olması da araştırmanın önemini artırmaktadır.



Dünyada ve ülkemizde sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, sınırlı sayıda çalışmanın olduğu ve bu çalışmaların daha çok ilişkisel desende olduğu görülmektedir. Bu çalışma, sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik ülkemizde deneysel desende gerçekleştirilen ilk çalışma olması bakımından önemlidir. Bu çalışmanın yurtiçi ve yurt dışında konuyla ilgili yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Türkiye’de sosyal kaygının azaltılmasına ya da önlenmesine yönelik etkililiği deneysel olarak kanıtlanmış çalışmaların daha çok bilişsel davranışçı yaklaşım temelli olduğu görülmektedir. Üçüncü dalga bilişsel davranışçı bir terapi olan ve kaygı bozukluklarında etkililiği kanıtlanan Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin (KKT) ülkemizdeki geçmişinin oldukça yeni olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın ülkemizde KKT’ ye ilişkin literatürün gelişimine katkı sağlayacağı ve yapılacak yeni çalışmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik olarak tasarlanmış “KKT Temelli bir Psiko-Eğitim Programının” etkililiği sınanacaktır. Bu çalışma, ülkemizde KKT yaklaşımına dayalı olarak gerçekleştirilecek ilk deneysel çalışmalardan birisi olması bakımından önemlidir. Bu çalışmada, etkililiği sınanan “KKT Temelli Grupla Psiko-Eğitim Programının” alanda çalışan uzmanlara farklı bir bakış açısı sunacağı ve sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergenlerle çalışırken bilimsel olarak etkililiği sınanmış bir rehber sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI**

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıt verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kontrol edilemeyen değişkenlerin deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencileri aynı oranda etkilediği varsayılmaktadır.

## 1.5 SINIRLILIKLAR

Araştırmanın yapısında bulunan veya araştırmacı tarafından bu araştırma için öngörülen başlıca sınırlılıklar aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırmada elde edilen veriler, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu'nun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
2. Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılar, Ergün Öner Mehmet Öner Anadolu Lisesi 9, 10, 11. sınıf öğrencilerinden seçildiği için, elde edilen bulguların genellenebilirliği benzer koşullara sahip lise öğrencileri ile sınırlıdır.
3. Deney grubuna uygulanan “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programı” sekiz oturum ile sınırlıdır.
4. İzleme çalışması, son ölçümden iki ay sonra alınan ölçümlerle sınırlıdır.

## 1.6 TANIMLAR

**Sosyal Görünüş Kaygısı:** Sosyal görünüş kaygısı kavramı insanların görüşlerinden dolayı olumsuz değerlendirileceklerinden endişe duymaları olarak tanımlanabilir (Hart ve diğerleri, 2008).

**Beden İmgesi:** Bireyin bedenine ve bedensel görünümüne ilişkin duygu, düşünce ve algılamalarından oluşan ruhsal bir yapılanma olarak tanımlanmaktadır (Grogan, 1999; Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn, 1999).

## 1.7 SİMGELER VE KISALTMALAR

**SGKÖ:** Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

**KKT:** Kabul ve Kararlılık Terapisi

**KEF:** Kabul ve Eylem Formu

**BDT:** Bilişsel Davranışçı Terapi

**İÇT:** İlişkisel Çerçeve Teorisi

**DSM IV:** Ruhsal Bozukluklar Sayısal ve Tanısal El Kitabı

**CDC:** Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi

**BMI:** Beden Kitle Endeksi

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde Kabul ve Kararlılık Terapisi ve sosyal görünüş kaygısının kuramsal temelleri açıklanmış ve bu konularla ilgili olarak yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1 KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, Kabul ve Kararlılık Terapisinin tarihçesine, teorik temellerine, psikopatoloji ve esneklik modellerine ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

##### 2.1.1 Kabul ve Kararlılık Terapisinin Tarihçesi

Psikodinamik terapiler'in baskın olduğu 1950'li yıllarda, Pavlov ve Skinner başta olmak üzere kendilerini davranışçı olarak tanımlayan bir grup bilim adamı, klasik ve operant koşullanma ilkelerine dayalı olarak bir dizi davranışsal psikoterapi müdahalesi geliştirmişlerdir. Bu davranışçı bilim adamları, psikodinamik terapileri deneysel desteğinin yetersiz olmasından dolayı eleştirmişlerdir. Davranışçı terapi, psikodinamik terapinin tersine içsel yaşantılardan çok insanın gözlemlenebilen veya laboratuvar ortamında ölçülebilen davranışlarına odaklanıyordu (Skinner, 1950). Davranışçılar, deneysel koşullar altında yürüttükleri çalışmalarla, davranışa etki eden pek çok etkili yöntem keşfetmişlerdir. Davranışçıların sönme, klasik koşullanma, pekiştirme tarifeleri gibi yöntemlerle psikanalizle tedavisi yıllar sürebilen fobi gibi rahatsızlıkları bir kaç seans gibi kısa sürelerde tedavi etmeleri, pek çok araştırmacı ve uygulayıcının dikkatini çekmiştir (Catania, 1998; Ciarrochi ve Bailey, 2009). Geleneksel davranışçılık müthiş başarısına rağmen, bilişsel süreçleri ve dil süreçlerini açıklamadaki yetersizliği, içsel ve gözlemlenemeyen yapılarla

ilgilenmemesi nedeniyle eleştirilmiştir. Davranışçılığın gözlemlenemeyen yapıları açıklamadaki yetersizliği ve araştırmacıların ilgisinin içgörü, problem çözme, düşünce gibi karmaşık süreçlere kayması sonucunda, bilişsel psikolojiye olan ilgi artmıştır (David ve Szentagotai, 2006; Pinker, 1994).

Davranışçılar, insanların bilişlerini yeterince dikkate almadıklarından, aynı ortamlarda aynı uyaranlara insanların neden farklı tepkiler verdikleri sorusu karşısında yetersiz kalmışlardır. Özellikle depresyon ve anksiyete yaşayan bireylerin, çevresel uyaranlardan ziyade olayı algılayış biçimlerine göre tepki vermekte oldukları görülmüştür. Depresyon ve anksiyete gibi bilişsel süreçlerin etkili olduğu vakalarda davranışçıların yetersiz kalması, davranışçı akımın popülaritesinin azalmasına, bilişselcilerin popülaritesinin artmasına yol açmıştır (Türkçapar, 2012). İkinci dalga olarak kabul edilen Bilişsel Terapi'ye göre insanların tepkilerini, olayın içeriğinden çok olayı nasıl algıladıkları ve anlamlandırdıkları belirlemektedir. Bilişsel model, psikolojik rahatsızlıkların tedavisi için bilişsel değişimin gerekli olduğunu iddia etmektedir (Beck, 1970; DeRubeis, Tang, ve Beck, 2001; Türkçapar, 2012). Bilişsel Terapi'nin kurucusu olarak da bilinen Beck (1967), depresyon üzerine yaptığı çalışmada bireyin kendisi, çevresi ve gelecek hakkında yaptığı olumsuz değerlendirmelerin depresyon üzerinde önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşmıştır. Beck'in klinik bilişsel terapi modeline göre bütün insanlar bilgi işleme süreçlerinde sistematik hatalar yapmaktadır. Bu sistematik hatalar, depresyon ve anksiyete gibi hastalıkların ortaya çıkmasına ve süregelen hale gelmesine neden olmaktadır. Bilişsel terapiyi önceki yaklaşımlardan ayıran önemli bir nokta da çarpık düşünce ve uyumsuz inançların terapist hasta işbirliğiyle tanımlanmasıdır. Burada amaç, danışanların düşüncelerini gerçeğe uygun biçimde yeniden düzenlemelerine yardımcı olmaktır (Clark, 1995).

Birinci dalga psikoterapilerin eleştirildiği gibi ikinci dalga psikoterapilerde, teorik ve klinik etkililikleri nedeniyle eleştirilmiş ve üçüncü dalga psikoterapiler doğmuştur. Üçüncü dalga terapiler, psikolojik zorlukların ortaya çıkmasında düşünce ve duygular gibi kişisel deneyimlerin içeriğinden ziyade, bu kişisel deneyimlerin işlevinin ve insanların bu kişisel deneyimlerle ilişkilerinin niteliğinin etkili olduğunu öne sürmektedirler. Diğer bir ifadeyle bu psikoterapiler, psikopatolojinin düşünce içeriklerinden çok düşünme biçimleriyle ilgili olduğunu öne sürmektedirler. Bu yüzden terapötik değişimin sağlanabilmesi için düşünce içeriklerinin değil,

düşüncelerin deneyimlendiği bağlamın değiştirilmesinin gerektiğini vurgulamaktadırlar. Üçüncü dalga terapiler, didaktik olmaktan çok deneyimsel olmaları ve psikolojik fenomenlerin sadece formlarına değil işlev ve bağlamlarına duyarlı olmaları nedeniyle birinci ve ikinci dalga terapilerden ayrılmaktadırlar (Hayes, 2004a; Ögel, 2015). Üçüncü dalga terapiler, diyalektik davranışçı terapi (Linehan, 1993), farkındalık temelli bilişsel terapi (Teasdale, Segal, Ridgeway ve Soulby, 2000) ve kabul ve kararlılık terapisini (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) içermektedir.

Farkındalık ve kabullenmeye dayalı bir terapi olan kabul ve kararlılık terapisini, psikolojik esnekliği bozan acı verici duygu ve deneyimlerden kaçınmak yerine, onları kabullenmeyi önermektedir. Burada bahsedilen kabul, zorlu duygu ve düşüncelere pasif bir biçimde teslim olmak değil, tam tersine bu rahatsızlık veren olumsuz duygu ve düşünceleri aktif bir başa çıkma stratejisi olarak kabul etmektir. KKT'ye göre değişim, ancak zorlu duygu ve düşüncelerin kabulü ve bireyin değerleri yöneliminde harekete geçmesiyle mümkündür. KKT, insani acılara ve psikolojik rahatsızlıklara getirdiği bu yeni ve özgün bakış açısıyla üçüncü dalga terapiler arasında öne çıkmaktadır (Ögel, 2015).

### **2.1.2 Kabul ve Kararlılık Terapisinin Teorik Temelleri**

Kabul ve kararlılık terapisini klinik davranış analizinin psikoterapide kullanılan bir şeklidir (Plumb, Stewart, Dahl ve Lundgren, 2009). Hayes, Wilson ve Strosahl tarafından 1980' lerin sonunda geliştirilen bu yaklaşım ilk olarak kapsayıcı uzak durma (comprehensive distancing) olarak adlandırılmıştır (Murdock, 2009). KKT ne birinci ne de ikinci kuşak davranışçı terapilerdendir. Bu iki kuşak üzerine inşa edilmiş üçüncü kuşak bir davranışçı terapidir. KKT biliş ve dil üzerine bir teorisi olan İlişkisel Çerçeve Teorisi (İÇT) ve İşlevsel Bağlamsalcılık (Functional Contextualism) olarak bilinen bir çeşit pragmatik felsefeyi temel almaktadır (Biglan ve Hayes, 1996; Hayes, 2004a). İşlevsel bağlamsalcılığın çekirdeğini bağlamda devam eden eylemler oluşturmaktadır. İşlevsel bağlamsalcılığın çekirdek bileşenlerini (a) olayın bütününe odaklanma, (b) bir olayın doğasını ve işlevini anlamada bağlamın rolüne duyarlılık, (c) bir pragmatik doğruluk kriterini vurgulama ve (d) doğruluk kriteri olarak hangisinin uygulanacağını belirlemek için belirli sınırlar

hedefler oluşturmak oluşturmaktadır. KKT psikolojik olayları organizmanın bütünü ile tarihsel ve durumsal olarak tanımlanmış bağlamlar arasında sürmekte olan bir takım etkileşimler şeklinde kavramsallaştırır. Davranışın işlevi ve anlamı bu etkileşim içerisinde bulunur. KKT' ye göre danışanların problemleri davranışları gerçekleştiği bağlamdan kopararak ele alınırsa, problemin doğası doğru anlaşılacak ve problemi çözüme götürecek yollar kaçınılmazdır (Hayes, 2004a). İşlevsel bağlamsalcılığın amacı, organizma bir bütün olarak tarihsel ve durumsal olarak tanımlı bağlamlarda etkileşim içindeyken, organizmanın devam eden eylemlerini öngörebilme ve etkileyebilmektir (Ögel, 2015).

İşlevsel bağlamsalcılık, insan doğasına mekanistik ve ontolojik bakış açısını reddeder. Yani neyin objektif olarak doğru olduğunu bulmaya çalışmaz. İnsanlar bağlamda var olurlar ve dünyayı etkileşimleri yoluyla bilirler. Dolayısıyla psikolojik olarak sıkıntı yaşayan danışanlar bilişsel ayrışma, kabul, bağlam olarak kendilik, farkındalık gibi KKT müdahaleleriyle değerleri yöneliminde anlamlı bir yaşam sürmeleri konusunda cesaretlendirilir. KKT'de, tüm psikolojik olaylara karşı bilinçli bir açık olma ve kabul vardır. Sorun herhangi bir olayın varlığı değil, onun bağlamsal işlevi ve anlamıdır.

KKT' nin dayandığı diğer bir teori olan İlişkisel Çerçeve Teorisi (İÇT) dil ve biliş alanında uzun zamandır yapılan araştırmalara dayanır. İÇT' ye göre insan bilişinin temelinde rastgele uygulanabilen türetilmiş uyaran fonksiyonları vardır. Rastgele olmayan uyaran ilişkileri birbiriyle ilişkili olayların formal özellikleriyle tanımlanabilmektedir. Örneğin, eğer bir cisim diğeriyle aynı gibi görünüyorsa ya da diğeriinden büyük ise ya da onun arkasından geliyorsa, hayvanların büyük çoğunluğu bu ilişkiyi öğrenme ve şekilsel olarak aynı ilişkide olan yeni cisimlerde gösterebilme becerisine sahiptir (Hayes, 2004a).

KKT' ye göre insan, duygu ve düşüncelerini değiştirmeden ve onlarla savaşmadan harekete geçebilir. Yani insan olumsuz, istenmedik duygu ve düşüncelerine rağmen anlamlı bir hayat sürebilir (Wilson ve DuFrene, 2008). KTT' nin amacı insanların kendi değerlerine yönelerek, olumsuz duygu ve düşünceleri ile savaşmadan, onları oldukları gibi kabul ederek, olumsuz duygu ve düşüncelerini bir misafir gibi algılayarak, şimdiki ana odaklanarak yaşamalarına yardımcı olmaktır. Nihai amaç, insanları psikolojik esnekliğe ulaştırmaktır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). KKT,

danışanları hasta ya da sorunlu olarak görmez. İstenmeyen davranışları semptomlar ya da problemler olarak değerlendirmez. KKT, daha anlamlı bir yaşam yaratmak amacıyla istenmeyen duygu ve düşüncelerin kabulü ve değerler yönelimli davranış geliştirmek için çalışır (Hayes, 2004a).

### **2.1.3 KKT'nin Psikopatoloji Modeli**

KKT, psikopatolojiyi psikolojik katılık olarak kavramsallaştırmaktadır. KKT perspektifine göre patolojiye neden olan temel problem, sözel süreçlerin bağlamda dar bir davranış kümesini devam ettirmesinden dolayı, rahatsız edici kişisel durumların deneyimlenmesidir. Diğer bir ifadeyle, davranışlar üzerinde aşırı sözel kontrol ve çevremizde gelişen yeni durumlarla doğrudan etkileşime geçmede yetersizlik, değerlerimiz yöneliminde harekete geçme yeteneğimizi azaltmaktadır. KKT' de bu durum dilin öğrenilmesinin ve kullanılmasının normal bir sonucu olarak görülmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). KKT'nin psikolojik katılık modelinde kaynaşma, değerlendirme, kaçınma ve neden bulma olmak üzere dört tane anahtar kavram; psikolojik esneklikte olduğu gibi altı temel süreç yer almaktadır. Bu altı temel süreç deneyimsel kaçınma, bilişsel kaynaşma, kavramsallaştırılmış kendiliğe bağlanma, kavramsallaştırılmış geçmiş veya gelecekte yaşama, değerlerin kaybedilmesi ve işlevsel olmayan eylemlerdir (Harris, 2009; Luoma, Hayes ve Walser, 2007).

*Deneyimsel kaçınma*, rahatsız edici oldukları için bireyin düşünceler, duygular, beden duyuları, dürtüler ve anılar gibi rahatsız edici veya istenmeyen kişisel deneyimleri kontrol etme, değiştirme veya bu durumlardan kaçınma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996; Hayes, 2004b). Luoma, Hayes ve Walser'e (2007) göre, deneyimsel kaçınma doğası gereği her insanda bulunmaktadır; çünkü bazı kişisel durumları değerlendirmek, yargılamak, karşılaştırmak, tahmin etmek ve kaçınmak kültürel olarak beslenip büyütülmektedir ve değerli bir yetenek olarak görülmektedir (Luoma ve diğerleri, 2007). Bu sebeple deneyimsel kaçınma, bir stratejiden çok bir duygu düzenleme işlevi olarak görülebilir (Boulanger, Hayes ve Pistorello, 2010). Ancak deneyimsel kaçınma, kısa vadede bazı istenmeyen ve rahatsız edici içsel deneyimlerden kaçınmamızı sağlasa da; uzun vadede psikolojik katılığı artırdığı ve değer yönelimli

davranışları sınırlandırdığı için problemleri bir hal almaktadır (Chawla ve Ostafin, 2007; Hayes, 2004b). KKT' nin psikolojik işlevsellik modelinde kabul veya deneyime açıklık, deneyimsel kaçınmanın alternatifi olarak yer almaktadır.

*Bilişsel kaynaşma*, Strosahl, Hayes, Wilson ve Gifford (2004:32) tarafından “*insan düşüncesinin sözel içeriğine aşırı bağlılığın psikolojik esnekliği zor veya imkansız hale getirmesi*” olarak tanımlanmaktadır. Yani düşüncelerinin içeriğine takılı kalmalarından dolayı insanların davranışlarını düzenlemelerine yardımcı olan becerileri olumsuz etkilenmektedir (Luoma, Hayes ve Walser, 2007). Bilişsel olarak kaynaşmış olunan bir durumda, insanlar farkındalıkları ve düşünceleri arasında bir ayrım yapamamaktadırlar. Hayes, Strosahl ve Wilson (2011), bilişsel kaynaşma yaşayan bir zihnin, doğrudan deneyimleri görmezden gelme eğiliminde olduğunu ve çevresel etkilere nispeten kayıtsız hale geldiğini ifade etmektedir. Bilişsel kaynaşma durumunda birey, sorunu çözmesine yardımcı olacağını düşündüğü, ancak sorunu çözmek yerine sürdüren ve şiddetlendiren sözel kuralları takip etmektedir.

Eğer birey olumsuz duygu ve rahatsız edici deneyimlerle temas halinde kalmak istemiyorsa, genellikle deneyimsel kaçınma bilişsel kaynaşmaya eşlik etmektedir. Birey rahatsız edici durum ve bağlamlardan kaçınmak için dikkate değer bir zaman ve enerji harcayacağı için kaçınmak davranışsal katılığı artırmaktadır (Moore, Brody ve Diergerger, 2009). Hem bilişsel kaynaşma ve hem de deneyimsel kaçınma, bireyi anda olma deneyiminden uzaklaştırma eğilimindedir. Her iki durumda da kavramsallaştırılmış geçmiş veya gelecek, yaşanılanın ana egemen olmakta, bunun sonucunda da davranış daha önceden programlanmış düşünce ve reaksiyonlardan etkilenmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Sonuç olarak bilişsel kaynaşma ve deneyimsel kaçınma bireyin değerleri doğrultusunda yaşamasını zorlaştırmakta ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Luoma, Hayes ve Walser, 2007).

*Kavramsallaştırılmış geçmiş veya gelecekte yaşama*, kavramsallaştırılmış geçmiş ve geleceğin hakim olduğu, kaynaşma ve kaçınmayla bireylerin yaşanılan anın farkındalığından uzaklaştığı ve geçmiş ile gelecek üzerine gerektiğinden çok düşünmeyi içeren bir süreçtir. Diğer bir ifadeyle kavramsallaştırılmış kendilik an'ın farkındalığından uzaklaştırmanın yanı sıra, bireyin öznel deneyimleri üzerinde devam eden esnek dikkati de azaltmaktadır (Luoma, Hayes ve Walser, 2007). Bireyin geçmişte yaşadığı ve rezil olduğu bir yaşantı sebebiyle benzer durumlardan



kaçması veya aktif bir biçimde an'ı deneyimlemek yerine, geçmişte rezil olduğu o an'a dalıp gitmesi, bu duruma örnek olarak verilebilir. Kavramsallaştırılmış geçmiş veya gelecekte yaşama deneyimsel kaçınmaya ve olumsuz düşüncelerle kaynaşmaya yol açmakta, psikolojik katılığı artırmaktadır (Harris, 2009).

Psikolojik esnekliği bozan dördüncü süreç olan *kavramsallaştırılmış kendiliğe bağlanma*, bireyin kendi niteliklerini tanımlayıp anlamlandırmasına dayanmaktadır (Luoma, Hayes ve Walser, 2007). Kavramsallaştırılmış kendilik, bireyin deneyimlerinden yola çıkarak zihninde oluşturduğu benlik duygusudur. Bireylerin oluşturdukları bu kimlikle kaynaşma eğiliminde olmaları sorun yaratmaktadır. Örneğin birey “korku hissediyorum” yerine “agorafobiğim” diyebilir. Kavramsallaştırılmış kendiliğe bağlanma sadece olumsuz durumlarda değil, olumlu durumlarda da psikolojik esnekliği azaltmaktadır. Örneğin, bireyin kendisini kendine güvenen ve güçlü biri olarak tanımlaması bireyin özsaygısı için iyi olabilir, ancak birey yardıma ihtiyaç duyarsa veya tehlikeli bir durumla karşılaşarsa bu ciddi bir problem oluşturabilir. Birey böyle bir durumda kendisine bir şey olmayacağını düşünüp kendini korumaya dönük önlemleri almayacaktır. Kavramsallaştırılmış kendiliğe bağlanmada bireyler, kendi tanımlamalarının doğru olduğuna inandıkları ve çelişkili bilgileri görmezden geldikleri için, bu süreç genellikle psikolojik esnekliği azaltmaktadır (Harris, 2009).

*Değerlerin olmaması*, Harris'e (2009) göre yaşamdaki rotalarımızı kaybetmemiz anlamına gelmektedir. Olumsuz düşüncelerle bilişsel kaynaşma ve hoş gitmeyen deneyimlerden kaçınma, değerlerin kaybedilmesiyle sonuçlanır. Psikolojik bozukluklarda bireyler değerlerini kaybetmektedir. Örneğin, depresyondaki bir bireyin yaşamındaki hiçbir şey keyif vermez, iş hayatında durgundur, arkadaşlarıyla eğlenmez, fiziksel aktivitelere katılmada isteksizdir, spor yapmaz, hobisi yoktur. Değerlerin kaybedilmesi yaşamdaki canlılığın, anlamın ve amacın kaybedilmesi anlamına geldiği için psikolojik esnekliği bozmaktadır ve psikopatolojik rahatsızlıklara da zemin hazırlamaktadır (Harris, 2009).

Psikolojik esnekliği bozan altıncı süreç *yararsız eylemlerdir*. Yararsız eylemler, bireyi farkında ve anlamlı bir yaşamdan alıkoyan bütün davranışlar olarak tanımlanabilir (Harris, 2009). Kaygı gibi uzun süren olumsuz durumlara maruz kalan bireyler, yararsız eylemlerde sıkışıp kalırlar. İşe yaramayan veya kimi zaman zarar

verici biçimde değerlerinden ve uykularından yoksun kalırlar. Aşırı doz ilaç alımı, alkol kötüye kullanımı, fiziksel aktivitenin en aza indirilmesi, sosyal ilişkilerden kaçmak gibi durumlar yararsız eylemlere örnek olarak verilebilir (Dahl ve Lundgren, 2006). Bireyin değerleri yöneliminde, farkında ve anlamlı bir yaşam sürmesi için gerekli olan kararlı ve etkili eylemlerinin olmayışı, bireylerin psikolojik esnekliğini bozmaktadır.

#### **2.1.4 KKT' nin Psikolojik Esneklik Modeli**

Geleneksel psikoterapi yaklaşımları, insanların kendi güçlerini ve kapasitelerini fark edip, psikolojik işlevselliklerini geliştirmelerine yardım etmekten çok normalden sapan davranışlara ve bunların tedavisine odaklanmışlardır. Psikoterapistler de insanların problemlerini çözmeye ve hastalıklarının üstesinden gelmede insanlara yardımcı oldukları ölçüde kendilerini başarılı saymışlardır (Carruthers ve Hood, 2004). Modern bir psikoterapi yaklaşımı olarak KKT, psikopatolojiyi ortadan kaldırmayı amaç edinen geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak psikolojik esnekliği artırmayı amaçlamaktadır. KKT, psikolojik sağlığı zorlu düşünce ve duygulara etkili bir şekilde karşılık vermek üzerinden tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalar, psikolojik sağlığın psikolojik esneklikle ilgili olduğunu ortaya koymaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Kashdan ve Rottenberg, 2010).

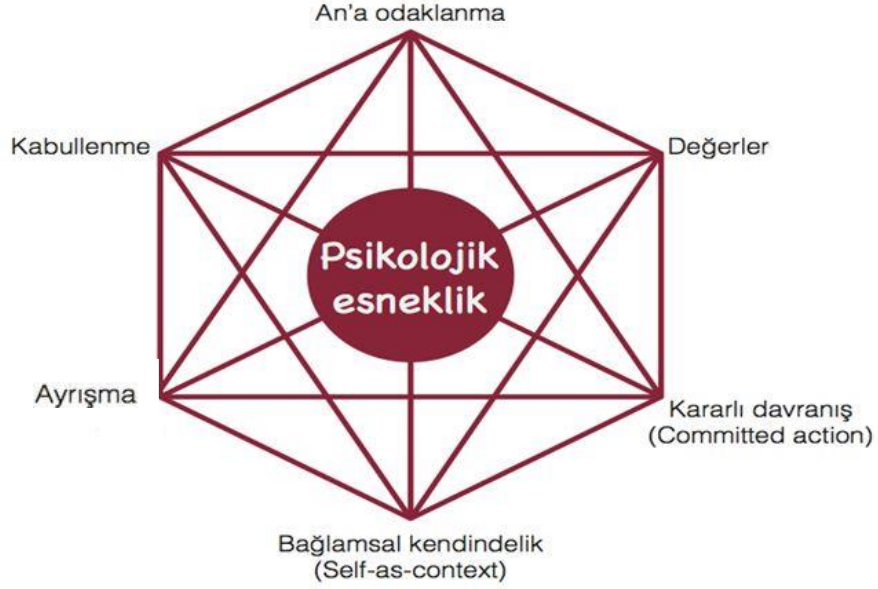
Kabul ve kararlılık terapisi'nde esneklik, dünyayı algılayış şeklimizde, bakış açılarımızda, istediklerimizi başarmamızda, değişen dünyamıza uyum sağlamada esnek olmayı ifade etmektedir. Anksiyete yaşayan biri, anksiyetesi olduğu için problem yaşamamaktadır; çünkü korku veya gerginlik hissetmektedir. Korku ve gerginlik hissettiği anlarda sadece belirli yerlere gidebildiği için problem yaşamamaktadır. Depresyonu olan birisi, depresyonu olduğu için problem yaşamamaktadır; çünkü üzgün veya boş hissetmektedir. Üzgün veya boş hissettiği zamanlar kendi içine çekildiği için problem yaşamamaktadır. KKT, psikolojik esnekliğe ulaşmak için olumlu veya olumsuz deneyimlerimizin farkında ve bu deneyimlere açık olmanın ve bizim için önemli olan şeylere doğru hareketimizi sürdürmenin gerekliliğini vurgular (Sandoz ve DuFrene, 2013).

Psikolojik esneklik modelinin etkililiği pek çok farklı deneysel metot ile desteklenmiştir. İlişkisel çalışmalarda, gelişmiş bir psikolojik esnekliğin daha iyi bir

iş performansının (Bond ve Bunce, 2003), kronik ağrı durumlarında daha iyi bir fiziksel aktivitenin (McCracken ve Eccleston, 2003) ve daha iyi bir akıl sağlığı ve yaşam kalitesinin (Landstra, Ciarrochi, Deane ve Hillman, 2013) yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Hayes ve diğerleri (2006), 6628 katılımcıyla gerçekleştirilen 32 çalışmadaki 74 ilişki analizi özetlemişlerdir. Meta analiz sonucunda, bütün analiz sonuçlarının KKT modelini desteklediği, yüksek düzeydeki psikolojik esnekliğin daha pozitif sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Akt. Long, 2015).

*Psikolojik esneklik*, “bilinçli bir insan olarak şimdiki an ile tam olarak ilişki kurma ve değerli sonlara hizmet etmek amacıyla davranıştaki değişim veya kararlılık” olarak tanımlanmaktadır (Luoma ve diğerleri 2007, s.7). Bütün kabul ve kararlılık terapisi müdahaleleri, verilen tepkilerde daha fazla esnekliği ve eylemlerimizde daha fazla duyarlılığı amaçlar. Kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımında, psikolojik esneklik altı temel süreç üzerinden tanımlanmaktadır. Hepsi birbiriyle ilişkili olan bu altı temel süreç; kabullenme, bilişsel ayrışma, an’a odaklanma, bağlamsal kendilik, değerler ve kararlı davranıştır. Bu altı süreç iki ana gruba bölünebilir. Şekil-1’deki altıgenin sol tarafında yer alan 4 süreç (kabullenme, bilişsel ayrışma, an’a odaklanma, bağlamsal kendilik) kabul ve kararlılık terapisi perspektifinden kabullenme ve farkındalık becerilerini betimlemektedir. Altıgenin sağ tarafında yer alan 4 süreç (şimdiye odaklanma, bağlam olarak kendilik, değerler ve kararlı davranış) kabul ve kararlılık terapisi perspektifinden kararlılık ve davranış değişikliği becerilerini betimlemektedir. Kabul ve kararlılık terapisi sürecinde temel amaç, danışanı psikolojik esnekliğe ulaştırmaktır. Bu altı basamaklı psikolojik esneklik modeli şekil 1’ de verilmiştir.

Psikolojik esnekliğin zıttı olarak kabul edilen psikolojik katılık ise, bireylerin davranışlarını şimdiki zamana ve değerlerine uygun hale getirmeye dair çabalarında daha katı ve tam anlamıyla içinde bulunulan anın gerçekliğini fark etmekte daha fazla zorluk içinde olmasıdır. (Hayes ve Schenk, 2004).



Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli (Haris, 2009)

#### 2.1.4.1 Kabullenme

Geçmiş yaşantılara ait deneyimlerimiz davranışlarımızı şekillendirmekte, kendimize ve dünyaya ait düşüncelerimizi oluşturmaktadır. Geçmişin değişmez olduğu göz önüne alındığında, bireyin geçmişte ve şu an yaşadığı duygu ve düşüncelerini kabul etmesi önemli hale gelmektedir. Kabul, yargılamadan farkında olmayı ve ortaya çıkan düşünce, duygu ve beden duyularını aktif bir biçimde kucaklamayı içermektedir. Kabul ve kararlılık terapistleri, “kontrol problemdir, çözüm değil” ana fikrinden hareketle, danışanlarının önceki yaşam olaylarındaki olumsuz duygu ve düşüncelerini kontrol etmelerinin kendilerine verdiği zarar ile ilişki kurmalarını sağlayarak kabullenmeye teşvik ederler (Hayes ve Strosahl, 2004; Pearson ve diğerleri, 2010).

İnsanlar bir sorunla karşılaştıklarında verdikleri ilk tepki genellikle kaçınmadır. Hayatımızı tehdit eden bir olayla karşılaştığımızda kaçmak doğal ve sağlıklı bir tepkidir. Ancak olumsuz duygularımızdan kaçmak, sorunu ortadan kaldırmadığı gibi daha olumsuz sonuçlar verebilir. Örneğin, alkol ya da madde bağımlılıklarına bakıldığında çoğu kez yalnızlık, sıkıntı, depresyon, kaygı gibi istenmeyen durumlardan kaçmak amacıyla ortaya çıktığı görülmektedir. Kabul, duygu ve düşüncelerle savaşmadan onları oldukları gibi kabul etmek ve gelip gitmelerine izin vermektir. Paradoksal biçimde kabul, olumsuz duygu ve düşüncelerin yaşanma

yoğunluğunu ve sıklığını azaltır (Ögel, 2015). Bu yüzden kabullenmenin bireyin daha önce kaçındığı eylemleriyle, değer yönelimli ve daha esnek bir ilişki geliştirmesine yardımcı olduğu söylenebilir.

Etimolojik olarak kabul, “sunulan şeyi alma” anlamına gelmektedir. Ancak kabul, pasif ve kaderci ifadeler olan “tahammül” veya “teslimiyet” ile karıştırılmamalıdır. Kabullenme bir tutum veya bir düşünce değil bir eylemdir. Bir durum karşısında kabul eder biçimde davranabiliriz veya içsel deneyimlerimizi düzenlemek için mücadele etmeyi seçebiliriz. Mücadele etmek, bazen içsel deneyimlerimizi düzenlememize yardım edebilir. Ancak kimi zaman mücadele etmek çözüme götüren bir araç olmaktan çok sorunun kendisi haline gelebilir. Bu durumlarda, mücadele etmek yerine alternatif yollar denemenin gerekliliğini fark edemeyebiliriz. Bu alternatif ve çözüme dönük yollardan biri ve belki de en önemlisi kabullenmedir. Ancak kabullenme, beraberinde yeni bir sorunu getirmektedir. Kültürel olarak kabullenme, genellikle tahammül etme ve teslimiyet ile eşdeğer görülmektedir. Kabul, bir seçim olması ve içsel deneyimlere karşı daha olumlu bir duruşu temel alması yönüyle tahammül ve teslimiyetten farklıdır. Kabullenme, içsel bir deneyimin meydana geldiği bağlamı ve belirli içsel deneyimlerin düzenlenmesi veya kontrol edilmesi için gösterilen çabalarındaki azalmayı hedeflemektedir. Diğer bir ifadeyle, kabullenme bireyin işlevselliği üzerinde olumsuz etkilerle sonuçlanan deneyimsel kaçınmayı besleyen içsel deneyimlere karşı uygulanır. Anksiyetesi yüksek olan bir bireyin anksiyete yaratan durumdan kaçınması veya kaçması halinde anksiyetesi’ nin artması, deneyimsel kaçınmaya örnek olarak verilebilir. Buna karşılık, kabullenme sadece aktif olarak anksiyete yaratan durumlarda bulunmayı içermez. Bununla birlikte, bireyin anksiyetesini olumlu bir biçimde kabul etmeyi de içerir (Harris, 2009; Twohig, 2012).

#### **2.1.4.2 Bilişsel ayrışma**

Kültürümüz bize negatif düşüncelerimizin tehlikeli veya zararlı olduğunu öğreterek dilimize doğal bir problem eklemektedir. Örneğin, bir problem durumu yaşamamızın hemen ardından insanlardan “sıkma canını” veya “bu durumu çok kafana takma” şeklinde cümleler duymamız olasıdır. İnsanlar böyle yaparak aslında bizi bizim düşüncelerimizden korumaya çalışmaktadırlar. Gerçekte düşüncelerimiz, geçmişin

şimdiyle ilişkisinin göstergeleridir ve yararlı araçlardır. Ancak, düşünceler kelimesi kelimesine deşismeksizin alınırsa, yani bilişsel olarak sorgulanmadan ve gerekli ayrıştırmayı yapmadan kullanılırsa, düşüncelerle ilişki kurmak zorlaşır (Twohig ve Hayes, 2008).

Bilişsel ayrışmada amaç olumsuz duygu ve düşüncelerle danışan arasındaki mesafeyi artırmaktır. Bilişsel ayrışma içsel deneyimlerin meydana getirdiğı otomatik etkileri azaltmak için bağlamı değiştirmeyi içermektedir. Diğer bir ifadeyle bilişsel ayrışma, düşüncelerin sadece düşünceler olarak, duyguların sadece duygular olarak ve beden duyularının sadece beden duyularını olarak deneyimlenmesi olarak ifade edilebilir. Bununla birlikte bilişsel ayrışma, psikolojik esnekliğı artırmada çok yararlıdır. Bireyin “depresyodayım” ya da “şu an depresyon denen bir durum yaşıyorum” demesi arasında fark vardır. Birey “depresyodayım” ifadesiyle, olumsuz duygu ve düşünceleriyle kaynaşırken; ikinci cümlede deneyimlediğı olumsuz duygu ve düşünceleri “şu an depresyon denen bir duygu yaşıyorum” şeklinde ifade ederek olumsuz duygu ve düşünceleriyle arasına mesafe koymaktadır. Psikolojik esnekliğin bu süreciyle, bireyin kendi duygu ve düşüncelerinin kalıcı değil, zihinde gerçekleşen geçici olaylar olduğunun farkına varabilmesi amaçlanmaktadır (Harris, 2009; Twohig, 2012).

Bilişsel ayrışma teknikleri, danışanların istenmeyen olaylarla yeni ve daha az tehdit edici yollarla iletişim kuracağı bağlamlar oluşturmaktadır. Diğer bir ifadeyle bilişsel ayrışma, içsel deneyimlerle bir çeşit yüzleşme tekniğı olarak kavramsallaştırılabilir. Örneğin, terapist mizah kullanarak danışanın kişisel deneyimiyle yeni ve daha esnek bir biçimde ilişki kurmasını sağlayabilir. Bilişsel ayrışma, kabul kavramından danışanın isteyerek kişisel deneyimlerinin işlevlerini manipüle etmesi yönüyle farklılaşmaktadır. Ancak ayrışma, sadece itici fonksiyonların daha tolere edilebilir olanlarla değiştirilmesi değildir. Bununla birlikte, danışana kişisel sözel deneyimlerin farklı bağlamlarda farklı işlevleri olduğunu öğretmektir. Bilişsel ayrışmanın nihai amacı, düşünce ve duyguların tam olarak doğru olduğu algısını zayıflatmak, düşünce ve duyguları bağlamsal olarak belirlenmiş, geçici ve değişebilir biçimde deneyimlemektir (Kingston, 2008).

Kabul ve kararlılık terapisi ekolünde bilişsel ayrışma teknikleri, düşüncelerin ve duyguların bağlayıcı gerçekler değil, sadece düşünce ve duygu olduğunu göstermeyi

amaçlayan teknikler bütünü olarak ele alınmaktadır. Bu teknikler düşüncelerin, duyguların ve diğer kişisel deneyimlerin şeklinden, sıklığından veya durumsal duyarlılığından daha çok istenmeyen işlevlerini değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bununla birlikte, ayrışma tekniklerinin diğer bir amacı ise davranışı kontrol etmek veya düzenlemek için istenmeyen kişisel deneyimlerinin kapasitesini azaltmaktır. Kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımında kullanılan bilişsel ayrışma teknikleri, bilişsel davranışçı terapi geleneğindeki diğer terapi yaklaşımlarından farklı olarak doğrudan değil daha dolaylı tekniklerdir (Blackledge, 2007; Ferenbach, 2011).

#### **2.1.4.3 Şimdiye odaklanmak/Anda olmak**

Kabul ve kararlılık terapisi, kabullenme ve bilişsel ayrışmanın yanı sıra, psikolojik ve çevresel durumlarla yargılamadan ilişki kurmayı teşvik ederek psikolojik esnekliği artırmayı hedeflemektedir. Geçmiş ve gelecek arasında sıkışmış yaşarken çoğu zaman anı yaşamayı unuturuz. Şimdiye odaklanmak, an'da yaşanan durumu fark etme ve bilinçli olarak bağ kurma anlamına gelmektedir. Şimdiye odaklanma, genel olarak olaylar meydana gelirken yargılamadan veya değerlendirmeden esnek, akıcı ve gönüllü bir biçimde dikkatimizi içsel ve dışsal olaylara vermek olarak tanımlanmaktadır. An'da olmanın karşısında ise geçmişte yaşanan veya gelecekte yaşanabilecek olumsuz durumların bilişsel bir temsiline takılı kalma vardır. Bireyin içsel ve dışsal olarak an'da olması, dünyayı olduğu gibi deneyimlemesine ve bilişsel yapılardan daha az etkilenmesine yardım etmektedir. An'da olmak en az üç beceriyi gerektirmektedir, bunlar; dikkatini şimdiye odaklayabilme, meydana gelen şeyi tamamen duyumsayabilme ve olayları yargılamadan tanımlayabilmedir. Ruminasyon veya endişe, an'da olmamaya örnek olarak verilebilir. Bu iki durumda da, bireyler olaylar meydana gelirken onlarla bağlantı halinde değildirler. Ancak olmuş veya olması muhtemel olan olaylarla bağlantı halindedirler (Harris, 2009; Twohig, 2012).

Şimdiye odaklanma hem zor, hem de kolaydır. Dikkatimizi bir yaşantımıza odaklamak kolaydır, ancak dikkatimizi devam eden yaşantımız üzerinde tutmak zordur. Dikkatimiz çabucak yaşadığımız an'dan düşüncelerimize yönelebilir. Dikkatimizi an'da tutmanın pek çok faydası bulunmaktadır. Deneyimlenen an'ın farkındalığına ilişkin artış, kişinin dünyayla daha doğrudan ilişki kurmasına; bu yolla daha fazla olasılığın farkında olmasına ve mevcut durumdan yeni seçenekler

öğrenmesine imkân tanımaktadır (Luoma ve diğerleri, 2007). Bu da bireyin davranışlarının daha esnek olmasına yardımcı olmakta ve değerleri yöneliminde eyleme geçme şansını artırmaktadır. Diğer bir ifadeyle şimdiye odaklanma, kavramsallaştırılan geçmiş veya gelecek ile kaynaşmanın davranışlar üzerinde uyguladığı kontrolü azaltmaya, daha esnek ve daha değer yönelimli davranışlar yönünde ilerlemeye yardımcı olmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2006).

Şimdiye odaklanma, kişiyi düşüncelerini, duygularını ve diğer öznel durumlarını yargılamaksızın betimlemesi yoluyla kendini keşfe teşvik eder. Kişinin öncelikle düşünceleri, hatıraları ve duyguları gibi öznel deneyimleri; ses ve koku gibi çevresindeki uyaranları gözlemleyebilmesi ve fark etmesi mümkün olmalıdır. Bu farkındalık egzersizleriyle sağlanabilir. İkinci adım yargılayan ve değerlendiren bir dil yerine, var olan durumu nesnel bir biçimde tanımlayan ve etiketleyen daha işe yarar bir dilin kullanılmasını içermektedir. Şimdiye odaklanan birey, durum hakkındaki öznel değerlendirmelerinin ve tahminlerinin söylediklerinden ziyade, var olan duruma uygun bir biçimde eyleme geçebilecektir (Ferreira, 2011; Luoma ve diğerleri, 2007).

#### **2.1.4.4 Bağlamsal kendilik**

Kabul ve kararlılık terapisi, psikolojik esnekliği geliştirmenin bir diğer yolu olarak bağlamsal kendilik ile teması kullanır. Gözlemleyen benlik olarak da tanımlanan bağlamsal kendilik, bireyin kimliğini çeşitli içsel durumlardan (duygular, düşünceler, psikolojik duyular vb.) ayırabilmesini, bu durumları gözlemesini, onlarla yüzleşmesini ve kabul etmesini içermektedir. KKT' ye göre bireyler "Stresliyim", "Sağlığım kötü", "Kötü birisiyim" gibi kavramsallaştırdıkları benlik durumlarıyla kendilerini tanımlamaktadır. Bağlamsal kendilik varsayımına göre bu kendini tanımlamalar, davranışlar üzerinde çok fazla uyaran kontrolü sağlamakta ve psikolojik esnekliği bozmaktadır. KKT perspektifine göre kendilik, içsel durumların farkındadır ve kaçınmadan, yargılamadan veya kaynaşmadan onları öylece fark edebilir (Wilson ve Dufrene, 2008). KKT, çeşitli deneyimsel egzersizlerin, metaforların ve farkındalık egzersizlerinin yardımıyla bireyin gözlemleyen benliğini geliştirip duyguları ve düşünceleri gibi içsel durumlarının etkisinde kalmadan eyleme geçmesini sağlayarak psikolojik esnekliğe katkı sunmaktadır.



Harris (2009) üç çeşit “kendilik” durumundan bahseder. Bunlardan ilki olan fiziksel benliğimiz görür, duyar, dokunur, koklar ve hareket eder. İkincisi olan düşünen benliğimiz, her zaman düşünür, yargılar, hatırlar, hayal eder, hisseder ve algılar. Üçüncüsü olan gözlemleyen benliğimiz ise her iki süreci gözlemler, takip eder. Kabul ve kararlılık terapisi kuramı ise en az üç olası kendilik durumu olduğunu ileri sürmektedir. Bunlardan ilki kendiliği “Ben uzun, yaşlı, nazik vb. biriyim” gibi sözel davranışın içeriği bakımından tanımlamaktadır. Hayes ve Smith (2005) bunu kendiliğin bütünleşmiş sözel bir özeti olarak adlandırmaktadır. İkinci olarak, kendilik süreci yaşanan andaki deneyimlere yönlendirilmiş ve sözel olarak ifade edilebilen gözlemleyen benliktir. “Şu an endişeli biri olduğum düşüncesine sahibim” ifadesi gözlemleyen benliğe örnek olarak verilebilir. Üçüncü kendilik durumu olan bağlamsal kendilik, kendiliği sözel davranışların oluşturulduğu bir bağlam olarak tanımlayan, ancak sözel davranışla tanımlanamayan kendilik durumudur. Bu aşkın kendilik hissinin farklı zaman ve bağlamlar için tutarlı ve kararlı olduğu düşünülmektedir. Hayes ve diğerleri (1999), insanların kendiliklerini içerik bakımından tanımladıklarını ileri sürmektedir. KKT’nin amacı, diğer iki kendilik durumunu daha belirgin hale getirmektir. Diğer bir ifadeyle, bireylerde zamanla daha tutarlı ve kararlı ancak değişen koşullara uyum sağlayabilen bir kendilik hissi geliştirmektir (Kingston, 2008).

#### **2.1.4.5 Değerler**

Bizim için önemli olan ne? Ne için yaşıyoruz? Sevdiğimiz insanlar tarafından nasıl hatırlanmak istiyoruz? Bir insan olarak hangi yönümüzü geliştirmek isteriz? Tüm bu ve benzeri soruların cevabı bize, hayatımıza yön veren ve yaşamımızın önemli bir parçası olan değerlerimizle doğrudan ilişkilidir. Değerlerin netleştirilmesi, anlamlı bir yaşam oluşturmanın temel adımlarından biridir (Harris, 2009). Hayes, Strosahl ve Wilson (1999) değerleri “*sözel olarak inşa edilen, evrensel, arzulanan ve seçilen yaşam yönleri*” olarak tanımlamıştır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999: 206). Bu nedenle değerler kaçınma ve kaynaşma gibi problemi sürdüren davranış biçimleri yerine, alternatif bir davranış düzenleme kaynağı sağlamaktadır (Fletcher ve Hayes, 2005).

Pek çok danışan, bazı semptom veya bozuklukları ortadan kaldırmaya odaklanmışlardır. Semptomu veya bozukluğu ortadan kaldırmaya odaklanmaları, neredeyse tüm yönlerini kaybetmelerine neden olmaktadır. Bu nedenle değerleri netleştirme, psikolojik esneklik sürecinin en önemli basamaklarından birisidir. KKT terapisti, danışanın utanç ve suçluluk gibi sıkıntılı duygulardan kaçma, toplumsal eleştiriden kaçınma veya sosyal onay arayışı temelli değer oluşumları yerine, kişisel seçimleri temelli değer oluşturmalarında bireye yardımcı olur. Danışanın gerçek değerlerini takip etmesi, aşkın kendilik hissiyle temas halinde olmasını sağlayarak daha anlamlı bir yaşam sürmesine yardımcı olacaktır (Shah, 2015).

Değer çalışmaları, istenmeyen deneyimlerin meydana geldiği bağlamı değiştirerek, danışanların istenmeyen deneyimleriyle olan ilişkilerini, temelden değiştirme potansiyeline sahip olması bakımından da önemlidir. Örneğin, istenmeyen bir deneyimin kabullenilmesi, önemli bir yaşam alanına doğru bir adım atmak bağlamına yerleştirildiğinde, kabullenme daha kolay hale gelir. Bu yüzden KKT' ye göre kabullenme, ayrışma ve an'da olma sonlanmaz; bu süreçler önemli ve tutarlı yaşam değerlerinin peşinde olmaya sürekli olarak katkı sunar (Hayes ve diğerleri, 2006; Wilson ve Murrell, 2004).

Sobczak ve West (2013), birçok değerın bireylerin sahip oldukları etnik köken, coğrafi konum ve aile gibi kültürel değerlerin içinde yer aldığını belirtmektedir. Çoğu insanın paylaştığı bazı ortak değerler olmakla birlikte, herkes değerlerini ayrı ayrı belirler. Sıklıkla hedeflerle karıştırılan değerler, yıldızlar gibidir. Onlara ulaşamayız ancak onlar bize yön gösterirler. Hedefler ise elde edilebilir. Örneğin, evlilik gibi. Değerler, sadece süreden eylemlerin somutlaşan bir görünüşü olabilir. Örneğin, sevgi dolu ve nazik eş olmak gibi. İnsanlar değerlerini hayat boyu takip edilebilirler, ancak değerlerine asla nesnelere gibi sahip olamazlar. Bu yönüyle değerler hedeflerden ayrılmaktadır (Twohig, 2012).

#### **2.1.4.6 Kararlı davranış**

KKT, değerlerle uyumlu etkin eylem örüntülerinin geliştirilmesini destekleyerek dürtüselliği, kaçınma davranışını ve eylemsizliği azaltmayı hedeflemektedir. KKT' de değerler, uğrunda çabalanan bir yön sağlamasına, kararlı eylemler ise bu değerlerle tutarlı spesifik amaçların geliştirilmesine ve başarılmasına

odaklanmaktadır (Hayes, Levin, Plumb-Villardaga, Villatte ve Pistorello, 2013). Kararlılık, söz verme, öngörme ve mükemmel olmaya teşebbüs etmek değil, değerlere ulaşmak için harekete geçmektir. Kararlılık değerler tanımlandıktan sonra, değerleri gerçekleştirmek için hedefler belirleyip bunları uygulama sürecidir. Hedef seçerken danışanın hazır bulunuşluğuna göre küçük veya büyük hedefler belirlenebilir (Wilson ve DuFrene, 2010).

Kararlı eylem acı verici veya hoş gidebilecek pek çok duygu ve düşünceyle sonuçlanabilecek biçimde birisinin değerleri yönelimde eyleme geçmesidir. Kararlı eylem kavramı, bir dereceye kadar rahatsız edici veya acı verici olsa bile değerler yöneliminde hareket etmeyi içerir. Geleneksel davranışçı ilke ve müdahaleler (yüzleştirme, işlevsel analiz, beceri eğitimi, biçimlendirme, davranışsal aktivasyon vb.), kararlı eylem çalışmalarına yardımcı olmak için kullanılabilir (Harris, 2009).

Psikolojik esneklik modelinin tüm diğer aşamaları, ya içsel deneyimlerin meydana geldiği bağlamı değiştirmeye ya da uyaranların pekiştirici veya cezalandırıcı etkilerini değiştirmeye hizmet etmektedir. Kararlı davranış ise daha çok beceri temellidir ve genellikle kabullenmeyi, ayırmayı ve an'da olmayı uygularken bireyin değerlerini harekete geçirmesini, bu yolla içsel deneyimlerin meydana geldiği bağlamda kendi kendini tedavi etmesini içerir. Kararlı eylem, bir değerle bağlantılı etkili ve esnek davranış örüntülerini oluşturmak ve geliştirmek için sürekli olarak davranışı yeniden yönlendirir. Kararlı eylemler diğer KKT stratejileri uygulanırken, bir yol boyunca kişisel hedeflerin tanımlanmasını ve bu hedeflere göre hareket etmeyi içerir. Böylelikle değer odaklı eylem örüntüleri inşa edilecektir (Twohig, 2012).

## **2.2 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI KAVRAMI İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE**

### **2.2.1 Sosyal Kaygı**

Sosyal kaygı, hepimizin hayatının bir döneminde az ya da çok deneyimlediği bir durumdur. Yeni insanlarla tanışmak, sahnede performans sergilemek, karşı cinsle iletişim kurmak gibi durumlar, bizde az da olsa kaygı oluşturabilir. Bu kaygı, olumsuz olmanın ötesinde bizi tehlikelerden koruyan, motive eden ve uyum

sağlamamızı kolaylaştıran bir işlev görür. Ancak normalin üstünde bir sosyal kaygı akademik başarı, iş hayatı ve kişiler arası ilişkilerde önemli derecede bozulmalara yol açabilir (Fehm, Beesdo, Jacobi ve Fiedler, 2008; Leary ve Kowalski, 1995a). Sosyal kaygılı bireyler, genellikle kendini aşırı eleştiren ve düşük öz-saygıya sahip bireylerdir (Cox, Fleet ve Stein, 2004).

Sosyal fobi olarak da bilinen sosyal kaygı, bireyi sosyal ortamlarda bulunmaktan alıkoyan, kendisini rahat biçimde ifade edebilmesini engelleyen, yaşam işlevselliğini ve esnekliğini bozan bir davranış bozukluğudur. Bu davranış bozukluğu DSM IV-TR’ de “*utanma ve aşağılanma yaşanabilecek sosyal veya performans gerektiren durumlarda yaşanan, belirgin ve sürekli bir korku hali*” olarak tanımlanmıştır. Kişi olumsuz değerlendirileceğinden veya kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkmaktadır. Bu yüzden söz konusu toplumsal durumlardan kaçınır veya yoğun bir korku ya da kaygı ile bu durumlara katlanır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Sosyal kaygı, pek çok farklı durum ve ortamda ortaya çıkabilmektedir. Holt, Heimberg, Hope ve Liebowitz (1992), sosyal kaygıya zemin hazırlayan durumların 4 kategoride sınıflandırılabilceğini ileri sürmüştür. Bu kategorilerden ilki olan ve en fazla kaygı oluşturan durumlar, resmi konuşma veya etkileşimleri (seyirciler önünde konuşma yapma, sahnede performans sergileme vb.) içeren durumlardır. İkinci kategori, resmi olmayan konuşma ve etkileşimleri (yeni birisiyle tanışma, bir partiye katılma vb.) içermektedir. Üçüncü kategori, atılganlık gerektiren etkileşimleri (aynı fikirde olmadığını ifade etme, bir ürünü iade etme vb.) içermektedir. Dördüncü kategori ise insanların çalışma, yazma veya yemek yeme gibi davranışları gerçekleştirirken başkaları tarafından izlendikleri durumları içermektedir. Bu durumların hepsinin ortak noktası, başkalarının birisini izlemeleri ve değerlendirmeleri sonucu ortaya çıkmalarıdır. Watson ve Friend’e (1969) göre sosyal kaygı, üç temel bileşeni içermektedir; sosyal durumlarda sıkıntı, rahatsızlık ve kaygı duyma, sosyal durumlardan bilinçli olarak uzak durma ve başkalarının olumsuz değerlendirmelerini alma korkusu. Benzer biçimde Schlenker ve Leary (1982), sosyal kaygının gerçek veya hayali sosyal ortamlardaki kişiler arası ilişkilerde değerlendirilme olasılığı veya algısından kaynaklanmakta olduğunu ileri sürmektedir (Schlenker ve Leary, 1982). Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaygının yeme bozuklukları ve beden imajına ilişkin kaygılarla en çok ilişkili olan bileşenidir (Wonderlich-Tierney ve Vander Wal, 2010).

Sosyal kaygının bilişsel teorisine göre bireyin dikkatini kendine odaklaması, kaygıyı artıran ve sürdüren önemli bir faktördür. Bireyin dikkatini kendine odaklaması sonucu, olumsuz duygu ve düşüncelerine erişimi artmakta, onu bu olumsuz düşünce ve duygulardan kurtaracak olan harici bilgilere erişimi azalmaktadır (Clark ve Wells, 1995). Bununla birlikte, kaygının artması uyarılmayı da artırdığından çevredeki uyarıcılara olan dikkat de artmaktadır (Mogg ve Bradley, 1998). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin de dikkatlerini kendilerine yönelttikleri ve olumsuz değerlendirmelere karşı daha duyarlı hale geldikleri söylenebilir.

### **2.2.2 Sosyal Görünüş Kaygısı**

Sosyal yaşam, diğer insanları etkileme ve onlardan etkilenmeyi içermektedir. Garner (1997), dış görünümümüzü kişisel reklam panolarımız olarak tanımlamış ve başkalarına bizim hakkımızda bilgi sağlayan ilk ve bazen tek bilgi kaynağı olduğunu ifade etmiştir. İnsanlar başkaları üzerinde belirli bir izlenim oluşturma amaçları olmadığı veya istedikleri izlenimi başkaları gözünde oluşturduklarına inandıkları sosyal ortamlarda, kişiler arası ilişkiler açısından güvendedirler. Ancak, başkaları üzerinde bir izlenim yaratma arzusu taşıyan ve başkalarının gözünde izlenimle ilgili istenilen tepkileri oluşturmakta başarısız olduğuna inanan bireylerin, sosyal kaygı yaşayabilecekleri belirtilmektedir (Schlenker ve Leary, 1982). Leary ve Kowalski (1995b) ise sosyal kaygının bireyin başkalarının gözünde istenmeyen biçimde izlenim oluşturacağı öngörüsü ve başkalarının izlenimlerinden aşırı endişe etmelerinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Sosyal kaygının bir alt türü olarak değerlendirebileceğimiz sosyal görünüş kaygısı, bireylerin özellikle nasıl göründükleriyle ilgili başkalarının izlenimlerinden aşırı endişe ettikleri ve aşırı önem verdikleri bir durumdur.

Hart, Leary ve Rejeski (1989), fiziksel görümlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilmesi sırasında, bireylerin görünümü hakkındaki negatif değerlendirmelerini, yaşadıkları rahatsızlığı ve kaygıyı ölçmek amacıyla Sosyal Fiziksel Kaygı Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin maddeleri, daha çok insanların vücut şekli ve yapısına ilişkin kaygılarına yönelik maddeler içermektedir. Sosyal fiziksel kaygı ölçeği skorları, klinik olmayan örneklemelerde sosyal etkileşim kaygısı ve olumsuz değerlendirme korkusu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuş ve sosyal

kaygının bir alt türü olarak ele alınmıştır (Hart ve diğerleri, 1989). Ancak, sosyal fiziksel kaygı ölçeği her ne kadar bireyin görünümünün olumsuz değerlendirilmesiyle ilgili endişelere ilişkin maddeler içerse de, ölçekte sosyal görünüş kaygılarından çok fiziksel görünüme ilişkin maddeler bulunmaktadır. Boy, kilo, kas yapısı görünüş için önemli olsa da yüz hatlarının şekli, ten gibi diğer özellikler de görünüşte önemli olan diğer faktörlerdir. Ayrıca, insanlar genel çekicilik için baskınlık, iyi sosyal beceriler, mutluluk, zihinsel sağlık (Dion, Berscheid ve Walster, 1972) ve fiziksel sağlık (Grammer ve Thornhill, 1994) gibi fiziksel özellikler dışında kalan başka özellikleri de dikkate almaktadır. İnsanların sosyal görünüşlerine ilişkin kaygılarını incelerken, fiziksel özelliklerin yanı sıra başka özellikleri de içeren bir ölçüm aracının faydalı olacağını düşünen Hart ve arkadaşları (2008), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'ni (SGKÖ) geliştirmişlerdir.

Sosyal görünüş kaygısı kavramı, insanların görünüşlerinden dolayı olumsuz değerlendirileceklerinden endişe duymaları olarak tanımlanabilir (Hart ve diğerleri, 2008). Hart ve diğerlerine (2008) göre sosyal görünüş kaygısı, fiziksel görünüme ilişkin kaygıların yanı sıra beden algısı ve beden imgesi gibi birtakım özellikleri de içeren daha kapsamlı bir kavramdır.

Yapılan araştırmalar, sosyal görünüş kaygısının bir takım psikolojik sonuçlar ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırmalara göre sosyal görünüş kaygısı olumsuz beden imajı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal fiziksel kaygı (Hart ve diğerleri, 2008), sosyal kaygı ve yeme bozuklukları semptomları (Levinson ve diğerleri, 2013), depresyon ve anksiyete (Özcan ve diğerleri, 2013), utangaçlık (Kara, 2016), mükemmeliyetçilik (Brosof ve Levinson, 2016), riskli davranışlar (Ekşi, Arıcan ve Yaman 2016), olumsuz duygulanım ve duygusal dengesizlik (Levinson ve Rodebaugh, 2011) ve yalnızlık (Amil ve Bozgeyikli, 2015; Kılıç, 2015) ile pozitif yönde; üst bilişsel farkındalık (Çelik, Turan ve Arıcı, 2014), benlik saygısı (Şahin, Barut, Ersanlı ve Kumcağız, 2014; Özge, 2013; Şahin, 2012; Şirin, 2015), sosyal duygusal işlevsellik (Mastro, Zimmer-Gembeck, Webb, Farrell ve Waters, 2016), sosyal öz-yeterlik (Alemdağ, 2013) ve öznel iyi oluş (Seki, 2014) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Etnik köken, sempati, dürüstlük ile sosyal görünüş kaygısı arasında ise bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Hart ve diğerleri, 2008; Levinson ve Rodebaugh, 2011). Bununla birlikte Dion, Dion ve Keelan (1990)

ve Feingold ve Mazzella'nın (1998) yaptıkları çalışmalarda, kadınların erkeklere oranla daha fazla görünüme ilişkin kaygı yaşadıklarını bulunmuştur.

### **2.2.3 Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramına Yönelik Kuramsal Açıklamalar**

Sosyal görünüş kaygısı oldukça yeni bir kavram olduğu için kavrama ilişkin teorik açıklamalara rastlanmamıştır. Ancak Hart ve diğerleri (2008), sosyal görünüş kaygısının sosyal fiziksel kaygı, beden imgesi ve beden imajı memnuniyetsizliği ile ilişkili olabileceğini ileri sürmektedir. Bu sebeple sosyal görünüş kaygısının teorik altyapısını incelerken, sosyal fiziksel kaygı, beden imgesi ve beden imajı memnuniyetsizliği literatür'ünden yararlanılmıştır.

Psiko-sosyal bir varlık olan insan sosyal bir çevreye doğar. İçine doğduğu sosyal çevreyle kurduğu ilişkiler, psiko-sosyal gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu yüzden sosyo-kültürel yaklaşımların, görünüme ilişkin yaşanan kaygılara getirdiği açıklamalar önemlidir. Sosyokültürel bakış açısı, kültürel değerlerin bireysel değerleri, davranışları ve zihinsel süreçleri nasıl etkilediğine odaklanmaktadır. Bütün kültürlerin insanın görünüşüne ilişkin kültürel idealleri bulunmaktadır. Kültürel kanallardan iletilen bu idealler, insanlar tarafından içselleştirilir. Beden memnuniyetsizliği veya görünüme ilişkin kaygılar, insanların içselleştirdikleri beden idealleri ile kendi bedenlerini algılamaları arasındaki farktan kaynaklanmaktadır (Pruzinsky ve Cash, 2002; Tiggemann, 2011). Sosyokültürel yaklaşımlardan öz tutarsızlık teorisi beden memnuniyetsizliğini, kişinin kendi fiziksel özelliklerine ilişkin algılamalarıyla içselleştirdiği ideal standartlar arasındaki farkın derecesiyle açıklamaktadır (Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn, 1999). Öz tutarsızlık teorisine göre ideal ve ortalama güzellik standartları arasındaki artan tutarsızlık, beden memnuniyetsizliğinde artış yaşanmasına sebep olmaktadır. Sosyokültürel teorilerden Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma teorisine göre insanlar kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak değerlendirmektedirler. Festinger'in teorisi, görünüme ilişkin kaygıları anlamada medya, aile ve arkadaşların etkisini vurgulamaktadır. Birey ailesi, arkadaşları ve medya aracılığıyla sürekli olarak neyin fiziksel olarak çekici olduğuna dair mesajlar almaktadır. Kendisini karşılaştırdığı kişilerden fiziksel olarak daha az çekici olduğunu düşünen bireyler kaygı yaşayabilmektedir (Cash ve Pruzinsky, 2002).

Sosyal görünüş kaygısını açıklayabileceğimiz bir diğer teori, izlenim yönetimi teorisi. İzlenim yönetimi, bireylerin başkalarının kendilerine ilişkin izlenimlerini manipüle etmeye veya kontrol etmeye çalıştıkları süreç olarak tanımlanabilir. Bireyler genellikle kendilerini sosyal olarak arzulan niteliklerini ön plana çıkartarak sunma eğilimindedirler. Bu teoriye göre insanların görünümüne ilişkin kaygı yaşamalarının temelinde, başkalarının gözünde görünüşleriyle ilgili olumlu bir izlenim oluşturamayacaklarından endişe duymaları yatmaktadır. Başkaları üzerinde olumlu bir izlenim oluşturmaya ilişkin bu endişeler, bireylerin hem fiziksel sağlıklarını hem de ruh sağlıklarını olumsuz etkileyecek davranışlarda bulunmalarına yol açabilir (Leary ve Kowalski, 1990; Leary ve Kowalski, 1995b; Kowalski ve Brown, 1994; Schlenker ve Leary, 1982).

Sosyal görünüş kaygısı, bilişsel davranışçı perspektiften de ele alınabilir. Beden imajını bilişsel davranışçı bir perspektiften ele alan Cash (2002), hem tarihi hem de yakın zamana ilişkin faktörlerin beden imajını şekillendirmede etkili olduğunu öne sürmektedir. Tarihsel faktörler, bireylerin bedenleriyle ilişkili bilişlerini, duygularını ve davranışlarını etkileyen geçmiş olayları ve deneyimleri içermektedir. Bu faktörler çoğunlukla ergenlikteki fiziksel görünümü anlamlandırma ve beden odaklı sosyalleşme deneyimleriyle ilgilidir. Örnek olarak kültürel sosyalleşme, kültürel toplumsallaşma, kişiler arası buluşmalar, fiziksel özellikler ve kişilik özellikleri verilebilir. Tarihsel faktörler, sosyal öğrenme yoluyla bireylerin temel beden imajı şemalarını ve tutumlarını öğrenmelerini sağlamaktadır. Beden imajına ilişkin oluşturulan bu şemalar, bireylerin daha sonra fiziksel görünümüne ilişkin yaptıkları değerlendirmeleri etkilemektedir (Cash, 2002).

İçinde yaşanılan sosyal çevreden alınan geribildirimler ve yapılan karşılaştırmalar, bireylerin fiziksel görünümüne ilişkin şemalarını ve öz değerlendirme süreçlerini tetiklemektedir. Bu aktivasyon, bireyin fiziksel görünümüne ilişkin otomatik düşüncelerini, yorumlamalarını ve sonuçları içeren içsel diyalog sürecini başlatmaktadır. Bu perspektife göre çevresel olaylar ve kişisel faktörler (bilişsel, duygusal ve fiziksel süreçler) arasında, karşılıklı etkileşime dayalı nedensel bir döngü bulunmaktadır. Bu döngü psikolojik esnekliği bozmakta ve bireyin çeşitli işlevsel olmayan çözüm seçeneklerine başvurmasına neden olmaktadır. Bilişsel davranışçı modele göre bireyler, görünüme ilişkin rahatsızlık verici düşüncelerle, duygularla, içsel ve dış kaynaklı uyaranlarla baş edebilmek için çeşitli öğrenilmiş



bilişsel stratejilere veya davranışlara (kaçınma, kontrol, görünüm sabitleme vb.) başvurumaktadırlar (Cash, 2002; Truitt, 2011).

#### **2.2.4 Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Sosyal Görünüş Kaygısı**

Sosyal görünüş kaygısı kavramı oldukça yeni bir kavram olduğu için kavram ile ilgili yapılan tedavi ve terapi çalışmaları sınırlıdır. Ancak, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) sosyal görünüş kaygısına yakın bir kavram olan beden disformik bozukluğu (Ipser, Sander ve Stein, 2009; Wilhelm ve diğerleri, 2013; Williams, Hadjistavropoulos ve Sharpe, 2006) üzerinde etkili sonuçlar verdiğine dair bulgular bulunmaktadır. Bununla birlikte, beden disformik bozukluğun tedavisinde, farmakolojik tedavilerin de etkili olduğuna dair çalışmalar (Williams ve diğerleri, 2006) bulunmaktadır.

Kabul ve kararlılık terapisi kabul, farkındalık ve değerler olmak üzere 3 temel başlıkta ele alınabilir. Kabul, içsel deneyimlerimizi düzenlemeden veya kontrol etmeden ortaya çıkarmamıza yardımcı olmaktadır. Farkındalık, anda olma becerisinin geliştirilmesi ve yargılamadan gözlem yapmayı içermektedir. Değerler ise semptom odaklı değil, değerler yöneliminde bir yaşam sürmeyi ifade etmektedir. Özetle, KKT'nin temel hedefi yaşamı anlamlı, psikolojik olarak esnek ve işlevsel kılmaktadır. Bu da ancak değer yöneliminde hareket etme, an'a odaklanma ve istenmeyen duyguların ve düşüncelerin kabulü ile mümkündür (Wilson ve Roberts, 2002). Sosyal görünüş kaygısı istenmeyen pek çok duygu ve düşünceyi ortaya çıkarmakta, kontrol ve kaçınma gibi işlevsel olmayan yollarla kontrol altına alınmaya çalışılmakta ve yaşam işlevselliğini önemli ölçüde bozmaktadır. KKT' nin kabul, farkındalık ve değerler başta olmak üzere kullandığı metaforlar, teknikler, egzersizler ve alıştırmalarla sosyal görünüş kaygısını azaltmada etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmacılar, kaçınma davranışlarının beden imgesiyle ilgili istenmeyen duygu ve düşüncelere bir tepki olduğunu öne sürmektedir (Veale ve diğerleri, 1996; Cash 2002). Bu davranış stratejileri, çoğunlukla daha büyük sıkıntılara yol açmalarına rağmen, geçici olarak istenmeyen duygu ve düşünceleri azaltmaları nedeniyle güçlendirilmektedir. Cash, Santos ve Williams (2005), kaçınma baş etme stratejisini kullanan bireylerin daha fazla beden imgesi rahatsızlığı deneyimlediklerini

bulmuştur. Ayrıca, bu bireylerin görünüşlerinin öz-değerlerini etkilediğine ve yaşam kalitesini azalttığını öne sürmektedirler. Araştırmacılara göre kaçınma stratejileri yerine kabul gibi alternatif stratejiler kullanan bireyler, daha pozitif beden imgesi ve yaşam kalitesine sahiptirler (Callaghan ve diğerleri, 2012). KKT'nin kabul, farkındalık ve değerler başta olmak üzere tüm süreçleri psikolojik katılımı azaltmaya, psikolojik esnekliği artırmaya çalışmaktadır. KKT, bedene ilişkin itici bilişsel ve duygusal deneyimleri kabul etmeye teşvik ederek, yaşanan ana ilişkin farkındalığı artırarak, beden imgesine ilişkin kaygıyı azaltmaya çalışır (Pearson ve diğerleri, 2010). Daha önce yapılan çalışmalar (Eifert ve Heffner, 2003; Levitt, Brown, Orsillo ve Barlow, 2004), kabul temelli müdahalelerin istenmeyen duyguları deneyimlerken bireylerin aktivitelere katılma istekliliğini artırma potansiyeli olduğunu ortaya koymaktadır.

KKT, için bir diğer önemli hedef ise değerlerin ortaya çıkarılması ve netleştirilmesidir. KKT'ye göre değerler yöneliminde harekete geçmek sosyal görünüş kaygısı gibi psikolojik esnekliği bozan ve istenmeyen durumların etkilerini azaltacaktır. Seki ve Dilmaç (2015), ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında, değerler ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü doğrusal bir ilişki bulmuşlardır. Çalışmada ayrıca, ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerindeki artış ile öznel iyi oluşları arasında negatif doğrusal bir ilişki bulmuşlardır.

### **2.3 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Son yıllarda ortaya çıkmasına rağmen kabul ve kararlılık terapisiyle ilgili pek çok çalışma yapılmıştır. KKT'nin deneysel etkililiğine ilişkin yapılan çalışmalarda (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans ve Geller, 2007; Zettle ve Hayes, 2002; Zettle, Rains ve Hayes, 2011), olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Danışanlar özellikle işlevsellikte, yaşam kalitesinde ve yaşam doyumunda ilerleme rapor etmişlerdir (Forman ve diğerleri, 2007). Bununla birlikte geleneksel bilişsel terapilerle karşılaştırıldığında, KKT'nin bazı durumlarda destekleyici olduğu kadar etkili olduğu bulunmuştur (Forman ve diğerleri, 2007; Zettle ve diğerleri, 2011).

Alanyazın incelendiğinde, KKT'nin sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili kavramlar üzerindeki etkililiğinin incelendiği araştırmalarda, olumlu sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Habibollahi ve Soltanzadeh (2016), KKT'nin beden memnuniyetsizliği ve beden disformik bozukluğu tanısı almış öğrencilerin olumsuz değerlendirme korkuları üzerindeki etkililiğini incelemişlerdir. Araştırma deney ve kontrol gruplu, öntest-sontest ve izleme testinin olduğu deneysel bir desende tasarlanmıştır. Beden disformik bozukluğu olan 30 lise öğrencisiyle yürütülen araştırmada, katılımcılara KKT yönelimli 8 haftadan oluşan bir program uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, KKT'nin beden memnuniyetsizliği ve olumsuz değerlendirme korkusunu azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışmada Pearson (2009), yaşları 18 ile 65 arasında değişen, 73 yetişkin kadından oluşan gruba beden imgesi memnuniyetsizliğini sağaltmak amacıyla bir gün süren KKT yönelimli bir atölye çalışması uygulamıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların beden imgesiyle ilişki kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalma; kabul düzeylerinde ise anlamlı bir artış olduğu bulunmuştur.

Bane (1995), 8 haftalık egzersiz programıyla bilişsel davranışçı terapi tekniklerini entegre ettiği programı, sosyal fiziksel kaygı yaşayan ve sadece kadınlardan oluşan bir gruba uygulamıştır. Araştırma sonucunda, BDT ile egzersizlerin birlikte uygulandığı deney grubundaki katılımcıların kontrol grubuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, katılımcıların sosyal fiziksel kaygıları uygulanan program sonrası azalmış ve bu etki izleme ölçümlerinde de sürmüştür.

Aklıman (2015), ergenlerde olumlu beden imajı geliştirmek amacıyla hazırladığı pozitif psikoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programının etkililiğini test etmiştir. 11'i deney grubunda, 11'i kontrol grubunda olmak üzere 22 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin beden imajlarında olumlu yönde anlamlı bir değişim gözlenmiştir. Bununla birlikte, deney grubuna uygulanan Beden İmajı Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin düzeltme ve kaçınma alt boyutlarında uygulama sonrası anlamlı bir fark olmamasına rağmen, olumlu mantıksal kabul alanında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Block (2002), bilişsel davranışçı terapi ve KKT yönelimli grup programlarının sosyal kaygı yaşayan bireyler üzerindeki etkililiğini karşılaştırdığı çalışmasını 13 erkek ve 26 kadından oluşan 3 farklı grup (KKT programı uygulanan grup, BDT uygulanan grup ve kontrol grubu) üzerinde yürütmüştür. Araştırma sonucunda, KKT'nin sosyal

kaygıyı azaltmada en az BDT kadar etkili olduğu görülmüştür. KKT ve BDT' nin sosyal kaygı üzerindeki etkililiğinin karşılaştırıldığı diğer bir çalışmada, Block ve Wulfert (2000), topluluk önünde konuşma kaygısı yaşıyan 11 klinik psikoloji doktora öğrencisinden oluşan grupla çalışmışlardır. Araştırma sonucunda, BDT ve KKT uygulanan her iki grubun sosyal kaygı skorlarında anlamlı düzeyde azalma olduğu bulunmuştur. KKT' nin sosyal kaygı üzerindeki etkililiğini araştıran diğer araştırmacılar da benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Ossman, Wilson, Storaasli ve McNeill (2006), sosyal kaygı yaşıyan 22 kişiye KKT yönelimli 10 oturumluk grup programı uygulamışlardır. Araştırma sonucunda, grup programını tamamlayan katılımcıların grup sonrası sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı bir biçimde azaldığı, bu etkinin izleme ölçümlerinde de sürdüğü bulgulanmıştır.

Kocovski, Fleming, Hawley, Huta ve Antony (2013) farkındalık ve kabullenme temelli grup terapisi ile bilişsel davranışçı grup terapisinin sosyal kaygı bozukluğu üzerindeki etkililiğini karşılaştırmışlardır. Araştırma sonucunda, farkındalık ve kabullenme temelli grup terapisi ve bilişsel davranışçı grup terapisinin her ikisi de kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, anlamlı bir değişimin olduğu görülmüştür. İki terapinin arasında ise etkililik bakımından anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Kocovski, Fleming ve Rector (2009) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da, farkındalık ve kabullenme temelli grup terapi programının sosyal kaygı üzerindeki etkililiği incelenmiş ve benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Arch ve diğerleri (2012) bir ve birden fazla anksiyete bozukluğuna sahip 128 kişiye 12 seans süren bilişsel davranışçı terapi veya kabul ve kararlılık terapisi uygulamıştır. Araştırma sonrası yapılan karşılaştırmalarda BDT ve KKT'nin aynı derece etkili olduğu bulunmuştur. İzleme ölçümü sonucunda KKT yönelimli terapi uygulanan bireylerin daha hızlı gelişme gösterdikleri görülmüştür. Dalrymple ve Herbert (2007), sosyal anksiyete tanısı almış 19 yetişkinle yürüttükleri ve 12 hafta süren çalışmalarında, KKT'nin sosyal anksiyete üzerindeki etkililiğini test etmişlerdir. Uygulama öncesinden izleme ölçümlerine kadar sosyal anksiyete belirtilerinde ve yaşam kalitesinde istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı değişimler meydana gelmiştir.

Forman ve diğerleri (2007), KKT ve BDT'nin karşılaştırmalı etkililiğini incelemek amacıyla yürüttükleri çalışmalarında, 101 ayakta tedavi gören anksiyete ve

depresyon hastasını rastgele olarak bu iki müdahale grubundan birine atamıştır. Müdahale sonrası her iki gruba katılanlar kaygı ve depresyonda büyük ve eşdeğer azalmalar, yaşam kalitesinde, yaşam işlevselliğinde ve yaşam doyumunda iyileşmeler rapor etmişlerdir. Araştırma sonucunda, her iki gruptaki değişimler eşdeğer olmasına karşın, değişim mekanizmalarının farklı olduğu belirtilmektedir. KKT uygulanan gruptaki değişime kabul, deneyimsel kaçınma ve eylemlere ilişkin farkındalık aracılık ederken, BDT'deki değişime bireyin deneyimini gözlemlemek ve tanımlamak aracılık etmektedir.

Brown ve diğerleri (2011), kabul temelli davranışçı terapi ile bilişsel terapi'nin sınav kaygısı üzerindeki etkililiğini karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Araştırma, kaygı ölçeklerinden yüksek puan alan ve psikoloji dersleri almış 16 üniversite öğrencisinden oluşan bir grup üzerinden yürütülmüştür. Öğrenciler rastgele 2 saat süren kabul temelli davranışçı terapi ve bilişsel terapi müdahale gruplarına atanmıştır. Müdahale sonrası öğrencilerin sınav puanlarıyla ölçülen performanslarının farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bilişsel terapi atölyesine katılan öğrencilerin sınav performansında düşüş gözlemlenirken, kabul temelli davranışçı terapi atölyesine katılan öğrencilerin sınav performansında ilerleme kaydedilmiştir. Brown ve diğerleri (2011), kabul temelli müdahale tekniklerinin öğrencilerin duygusallık ve kaygıyla baş etmelerinde daha fazla yardımcı olduğunu öne sürmektedirler. Araştırmacılar, öğrencilerin yargısız ve kabul eden bir zihin çerçevesiyle sınava yaklaşmalarının, bilişsel kaynaklarını başarılmak istenen şeyeye odaklamalarında onlara yardımcı olduğunu belirtmektedirler.

Eifert ve diğerleri (2009), bireylerin anksiyetelerini sağıaltmak amacıyla geliştirdikleri birleştirilmiş tedavi protokolünün (Eifert ve Forsyth, 2005) etkililiğini sosyal kaygı, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluğu olan 3 kişi üzerinden test etmişlerdir. 12 hafta süreli tedavi protokolünün, kaygı ile ilgili rahatsızlığın kabulü, değerlerin belirlenmesi ve değerler yöneliminde harekete geçmeyi içeren 3 aşaması bulunmaktadır. Çeşitli anksiyete bozuklukları semptomları olan üç kişiden ön tedavi ve tedavi sonrası veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda, kaygı ve sıkıntı belirtileri, deneyimsel kaçınma, farkındalık, kabul etme becerileri ve yaşam kalitesinde pozitif yönde anlamlı değişimlerin olduğu görülmüştür. Araştırmacılar, 6 aylık izleme periyodu sonucunda, bu değişimlerin kalıcı olduğunu ölçümlemişlerdir. Benzer biçimde yapılandırılmış bir diğer çalışmada Codd, Twohig, Crosby ve Enno

(2011), yüzleştirme egzersizlerinin olmadığı KKT protokolünün farklı anksiyete türlerine sahip üç vaka üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Üç katılımcıya da 9-13 seans arasında değişen süreli eşdeğer tedavi prosedürü uygulanmıştır. Tedavi sonrasında, agorafobili panik bozukluk, genel anksiyete bozukluğuna eşlik eden sosyal fobi ve travma sonrası stres bozukluğu olan katılımcıların anksiyetelerinin anlamlı biçimde azaldığı bulunmuştur. Bu anlamlı değişimin 8 aylık bir izleme sonrasında devam ettiği görülmüştür.

Callaghan ve diğerleri (2012), deneyimsel kaçınma gibi içsel süreçlerle duyguları tanıma ve ifade etme gibi kişilerarası süreçlerin, beden imgesi bozukluğu ve beden disformik bozukluğunu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda, kişisel ve kişiler arası süreçlerin beden imgesi bozukluğu ve özellikle beden disformik bozukluğunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Linde ve diğerleri (2015), beden disformik bozukluğu olan 21 hasta üzerinde kabul temelli yüzleştirme terapi programının etkililiğini incelemiştir. Haftada bir olmak üzere 12 hafta süren grup tedavisinde, hastaların istenmeyen içsel deneyimlerin kabulünü artırmak ve hastaları değer yönelimli kararlı eylemler için güçlendirmek amacıyla psikolojik bilgilendirme, kabul, ayrışma uygulamaları ve yüzleştirme egzersizleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, gruba katılan hastaların beden disformik bozukluklarında anlamlı düzeyde bir azalmanın olduğu ve bu azalmanın grup uygulamasından 6 ay sonra gerçekleştirilen izleme ölçümünde de korunduğu görülmektedir.

## **2.4 ALANYAZIN TARAMASININ SONUCU**

Ergenlik dönemi, zorlu doğası nedeniyle yaşamın diğer dönemlerinden ayrılmaktadır. Ergen, bir yandan bedenindeki değişimlere uyum sağlamaya çalışırken, diğer yandan kendisinden beklenen gelişimsel görevleri başarmaya çalışır. Ergenlik döneminde, ergenin başarması gereken temel gelişim görevi özgün bir kimlik oluşturmaktır. Bu görev ancak diğer insanlarla kurulan ilişkiler ile mümkündür; çünkü ergen, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını içinde bulunduğu sosyal çevredeki deneyimleri aracılığıyla oluşturmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde, ergenlik döneminde dikkatin bedene yöneldiği ve fiziksel görünümün önemli hale geldiği görülmektedir. Sosyal ilişkilerinde bedeniyle var olan ergen, görünümüne ilişkin olumsuz değerlendirilmekten korkmaktadır. Görünümüne ilişkin olumsuz bir değerlendirme ergenin benlik saygısını olumsuz etkilemekte, psikolojik esnekliğini ve yaşam işlevselliğini bozmaktadır. Görünümüne ilişkin artan kaygılar müdahale edilmediği takdirde depresyon, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı gibi bazı rahatsızlıklar için tetikleyici bir unsur olabilmektedir.

Yapılan sosyal psikoloji araştırmaları (Berscheid, Dion, Walster ve Walster, 1971; Langlois ve Stephan, 1981), fiziksel görünümün diğer insanların bizi nasıl algıladığı ve bize nasıl davrandığı üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Fiziksel görünümümüz, diğer insanlara bilgi sağlayan ilk ve bazen tek bilgi kaynağıdır. Aile ve arkadaşlar başta olmak üzere diğer insanların etkilerine her zamankinden daha fazla açık olunan ergenlik döneminde fiziksel görünümünden memnun olmayan ergenler sosyal etkileşimlerden kaçınmaktadır. Başkalarının değerlendirmelerinin yanı sıra ergenler, medya ve kitle iletişim araçları aracılığıyla neyin fiziksel olarak çekici olduğuna dair örtük veya açık mesajlar almaktadırlar. Ülkemizde medya ve kitle iletişim araçlarını en sık kullanan grup olan ergenlerin, sosyal görünüş kaygısı açısından diğer gruplara nazaran daha fazla risk altında oldukları düşünülmektedir.

Alan yazın taraması sonucunda, ergenlik çağından yetişkinliğe kadar kadınların erkeklerden sürekli olarak daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşadıkları görülmüştür. Sosyal öğrenme, sosyal karşılaştırmalar, kültürel faktörler, toplumsal beden idealleri, diğer insanların değerlendirmeleri ve kitle iletişim araçlarından alınan mesajların bu sonuç üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Kadınlar başta olmak üzere fiziksel görünümüne ilişkin kaygı yaşayan bireylere yönelik önleyici, koruyucu ve tedavi edici program ve uygulamaların sayıca yetersiz olduğu düşünülmektedir.

Alan yazında incelendiğinde, görünümüne ilişkin kaygıların beden imgesi, beden imajı memnuniyetsizliği, sosyal fiziksel kaygı gibi farklı kavramlar üzerinden sıklıkla araştırıldığı görülmektedir. Bu kavramlar görünümüne ilişkin kaygıları sadece fiziksel özellikler veya sadece duygu, düşünce ve algılamalar üzerinden incelemektedirler. Ancak insanlar görünümüne ilişkin değerlendirme yaparken sosyal beceriler, mutluluk, zihinsel ve fiziksel sağlık gibi başkaca faktörleri de dikkate almaktadırlar. Sosyal

görünüş kaygısı kavramı, fiziksel özellikler ile görünüme ilişkin duygu, düşünce ve algılamaların yanı sıra sosyal beceri, mutluluk gibi faktörleri içermesinden ötürü görünüme ilişkin kaygılara daha bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır.

Sosyal görünüş kaygısıyla ilgili yapılan yurt içi çalışmaların hepsinin ilişkisel desende olduğu, konuyla ilgili yurtdışında deneysel desende yapılan çalışmaların ise sayıca yetersiz olduğu görülmektedir. Deneysel desende olan bu araştırmanın, sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergenler üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Ergenlerin sosyal görünüş kaygılarını azaltmak amacıyla uygulanan ve etkililiği sınanan “KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programının” alanyazına yeni katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.





## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma deseni, araştırma grubunu oluşturan katılımcıların seçimi, deney ve kontrol gruplarının oluşturulma süreci, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler ve deney grubuna uygulanan programın içeriği hakkında bilgi verilmiştir.

#### 3.1 ARAŞTIRMA DESENİ

Deneysel bir çalışma olan bu araştırmanın bağımlı değişkenini sosyal görünüş kaygısı ile kabul ve eyleme geçme puanları, bağımsız değişkenini ise KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı oluşturmaktadır. Bu araştırmanın modelini deney ve kontrol grupları ile ön-test, son-test ve izleme ölçümlü olmak üzere 2x3'lük split-plot (karışık) deneysel desen oluşturmaktadır.

Deneysel desenlerde araştırmacılar, bağımlı değişkeni etkileyebilecek durumları oluşturabildiği ve kontrol edebildiği için bu modeller nedensellik bağlamında ele alınabilmektedir (Creswell, 2011). Araştırmanın deseni Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1. Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test	İzleme
Deney	SGKÖ-E ve KEF-II	KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı	SGKÖ-E ve KEF-II	SGKÖ-E ve KEF-II
Kontrol	SGKÖ-E ve KEF-II	-	SGKÖ-E ve KEF-II	SGKÖ-E ve KEF-II

Not: SGKÖ-E = Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu, KEF-II = Kabul ve Eylem Formu-II

Tablo 1’de görüleceği üzere, ilk olarak deney ve kontrol gruplarına ön-testlerde SGKÖ-E ve KEF-II uygulanmış, daha sonra deney grubuna KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı uygulanırken, kontrol grubu üzerinde herhangi bir işlem uygulanmamıştır. İşlem aşamasından iki ay sonra her iki gruba da sırasıyla son-test ve izleme ölçümlerinde SGKÖ-E ve KEF-II uygulanmıştır.

Tablo 1’de görülen araştırma deseni doğrultusunda, oturumların başlangıcından iki hafta önce deney ve kontrol gruplarında yer alacak tüm katılımcılara Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu (SGKÖ-E) ile Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) öntest olarak uygulanmıştır. Katılımcılara işlem öncesi ölçümün yapılmasının ardından, gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilerek uygulama aşamasına geçilmiştir. Uygulama aşamasında deney grubuna, sekiz oturumdan oluşan Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programı uygulanmıştır. Kontrol grubu üzerinde herhangi bir işlem yapılmamıştır. Oturumların tamamlanmasından iki hafta sonra deney ve kontrol gruplarına ön test olarak uygulanan ölçekler (SGKÖ-E, KEF-II), son-test olarak uygulanmıştır. KKT Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının etkisinin zaman etkisinden bağımsız ve uzun süreli olup olmadığını test etmek amacıyla son testlerin uygulanmasından iki ay sonra, tüm gruplara aynı ölçekler izleme ölçümü olarak tekrar uygulanmıştır.

### **3.2 KATILIMCILAR**

Araştırmanın katılımcılarını 2015-2016 eğitim öğretim yılında İstanbul İli Güngören İlçesi Ergün Öner Mehmet Öner Anadolu Lisesinde öğrenim gören 12’si kız 12’si erkek olmak üzere toplam 24 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada deney ve kontrol olmak üzere iki farklı grup bulunmaktadır. Katılımcıların gruplara göre dağılımı incelendiğinde deney grubunda 6 kız 6 erkek olmak üzere 12, kontrol grubunda 6 kız 6 erkek olmak üzere 12 öğrenci yer almaktadır. Katılımcılar gruplara kabul edilirken beden kitle indeksi verileri incelenmiş; kilosu aşırı zayıf, fazla kilolu ve obez kilo aralığı değerlerindeki öğrenciler gruplara alınmamıştır. Beden kitle indeksi verileri olarak Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi’ nin (Center for Disease Control and Prevention-CDC) 2-20 yaş aralığı çocuk ve ergenler için oluşturmuş olduğu cinsiyete duyarlı Beden Kitle Endeksi(BMI) verileri dikkate alınmıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların demografik özellikleri ve beden kitle indeksi değerleri Tablo 2’de verilmiştir. Tablo 2’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubundaki katılımcılar normal kilo referans aralığında yer almaktadır.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Cinsiyet, Yaş ve Beden Kitle İndeksi Değerlerine Göre Dağılımları

No	Cinsiyet	Yaş (Ay)	Boy (cm)	Kilo (kg)	Beden Kitle İndeksi Değeri	Aşırı Zayıf Referans Aralığı Değerleri	Normal Kilo Referans Aralığı Değerleri	Fazla Kilo Referans Aralığı Değerleri	Obez Referans Aralığı Değerleri
<i>Deney Grubu</i>									
1	Kız	171	159	48	18.98	15.93 altı	15.93-23.52	23.52-27.48	27.48 üstü
2	Erkek	174	167	60	21.51	16.26 altı	16.26-23.06	23.06-26.45	26.45 üstü
3	Kız	177	164	58	21.56	16.18 altı	16.18-23.87	23.87-27.91	27.91 üstü
4	Erkek	179	178	70	22.09	16.50 altı	16.50-23.38	23.38-26.77	26.77 üstü
5	Kız	184	155	46	19.14	16.47 altı	16.47-24.26	24.26-28.39	28.39 üstü
6	Erkek	190	175	64	20.89	16.31 altı	16.31-23.12	23.12-26.51	26.51 üstü
7	Kız	188	163	52	19.57	16.63 altı	16.63-24.46	24.46-28.65	28.65 üstü
8	Erkek	184	182	73	22.03	16.74 altı	16.74-23.70	23.70-27.08	27.08 üstü
9	Kız	195	155	54	22.47	16.90 altı	16.90-24.80	24.80-29.09	29.09 üstü
10	Erkek	202	174	69	22.79	17.60 altı	17.60-24.82	24.82-28.14	28.14 üstü
11	Kız	199	156	49	20.13	17.04 altı	17.04-24.98	24.98-29.33	29.33 üstü
12	Erkek	197	171	67	22.91	17.37 altı	17.37-24.51	24.51-27.85	27.85 üstü
<i>Kontrol Grubu</i>									
1	Kız	174	154	45	18.97	16.05 altı	16.05-23.70	23.70-27.70	27.70 üstü
2	Erkek	172	165	52	19.10	16.17 altı	16.17-22.92	22.92-26.31	26.31 üstü
3	Kız	178	175	58	18.93	16.22 altı	16.22-23.93	23.93-27.98	27.98 üstü
4	Erkek	176	168	60	21.25	16.36 altı	16.36-23.19	23.19-26.58	26.58 üstü
5	Kız	183	165	48	17.63	16.43 altı	16.43-24.20	24.20-28.32	28.32 üstü
6	Erkek	186	173	68	22.72	16.84 altı	16.84-23.83	23.83-27.20	27.20 üstü
7	Kız	186	157	46	18.66	16.55 altı	16.55-24.36	24.36-28.52	28.52 üstü
8	Erkek	184	170	62	21.45	16.74 altı	16.74-23.70	23.70-27.08	27.08 üstü
9	Kız	194	168	52	18.42	16.86 altı	16.86-24.75	24.75-29.03	29.03 üstü
10	Erkek	196	165	60	22.03	17.32 altı	17.32-24.45	24.45-27.79	27.79 üstü
11	Kız	200	170	61	21.10	17.07 altı	17.07-25.03	25.03-29.39	29.39 üstü
12	Erkek	201	180	73	22.53	17.56 altı	17.56-24.76	24.76-28.08	28.08 üstü

Not: Tabloda CDC-BMI beden kitle indeksi referans aralıkları dikkate alınmıştır.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların deneysel işlemin uygulanması öncesinde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu, Kabul ve Eylem Formu-II ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir

farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla, bağımsız örneklem t-testi analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu ve Kabul ve Eylem Formu-II Ön-Test Puanlarına İlişkin Bağımsız t-testi Analizi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
SGKÖ-E	Deney	12	43.67	3.70	22	.59	.56
	Kontrol	12	42.75	3.91			
KEF-II	Deney	12	34.17	4.49	22	1.88	.07
	Kontrol	12	30.50	5.04			

Tablo 3 incelendiğinde, deney grubu ( $\bar{X} = 43.67$ ,  $Ss = 3.70$ ) ve kontrol grubunda ( $\bar{X} = 42.75$ ,  $Ss = 3.91$ ) yer alan katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ( $t_{0.05:22} = .59$ ,  $p > 0.05$ ). Ayrıca, Kabul ve Eylem Formu-II açısından deney grubu ( $\bar{X} = 34.17$ ,  $Ss = 4.49$ ) ve kontrol grubunda ( $\bar{X} = 30.50$ ,  $Ss = 5.04$ ) yer alan katılımcıların da ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı anlaşılmaktadır ( $t_{0.05:22} = 1.88$ ,  $p > 0.05$ ). Buna göre deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, uygulama öncesi sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeyleri bakımından birbirine eşit oldukları ifade edilebilir.

### 3.2.1 Grupların Oluşturulma Süreci

Araştırma'nın deney ve kontrol gruplarını oluşturmak için 2015-2016 eğitim öğretim yılında İstanbul İli Güngören İlçesi Ergün Öner Mehmet Öner Anadolu Lisesinin 9, 10 ve 11. Sınıf düzeylerinde öğrenim gören 376 öğrenciye demografik bilgilerin bulunduğu Kişisel Bilgi Formu ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu (SGKÖ-E) araştırmacı tarafından uygulanmıştır. 12. sınıf öğrencileri üniversite sınavına hazırlanmalarından dolayı çalışmaya dahil edilmemiştir. Uygulamalar sonucunda, yönergelere uygun işaretleme yapmayan veya maddeleri boş bıraktığı tespit edilen 27 öğrencinin yanıtları analiz dışında bırakılmış, deney ve kontrol gruplarını oluşturacak katılımcılar 349 öğrenciden elde edilen verilere bağlı olarak

seçilmiştir. Ayrıca kişisel bilgi formunda öğrencilere, cinsiyet, yakın bir zamanda travmatik bir olay yaşayıp yaşamadıkları, psikiyatrik tedavi alıp almadıkları ve beden kitle indekslerini belirlemek amacıyla boy, kilo ve yaşları gibi araştırmanın sonuçlarını etkileyici niteliğe sahip olduğu düşünülen faktörlerin belirlenmesi amacıyla çeşitli sorular yöneltilmiştir. Psikiyatrik tedavi görmüş ya da görüyor olan, yakın zamanda travmatik yaşantı geçirmiş olan, beden kitle indeksi değerleri aşırı zayıf, fazla kilolu ve obez referans aralığında olan öğrenciler çalışma dışında tutulmuştur. Yine sosyal görünüş kaygılarına sebep olabilecek türden bir durumu (fiziksel bir engel, cilt veya deri hastalığı olan, saçları beyazlamış, gözlük, işitme cihazı vb.) olan öğrenciler de çalışma kapsamı dışında tutularak bu faktörlerin çalışmaya olan etkisi kontrol altına alınmaya çalışılmıştır.

Öğrencilere yapılan bu uygulama sonucunda, SGKÖ-E'den alınan puanlar yüksek puandan düşük puana doğru sıralanmıştır. Ölçekten elde edilen verilere göre, en yüksek puanı alan %27'lik üst grup ile en düşük puanı alan %27'lik alt grup araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Ölçekten yüksek puan alan gruptaki katılımcıların hâlihazırdaki sosyal görünüş kaygıları yüksek olduğundan, bu gruptaki katılımcıların sosyal görünüş kaygısına eşlik eden çeşitli davranış bozukluklarına sahip olabileceği ve bu gruptaki bireylerin normal dışı davranışlara sahip olma olasılığının araştırmanın diğer katılımcılarına oranla daha fazla olmasından dolayı bu grup araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Ölçeklerden düşük puan alan %27'lik alt gruptaki katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düşük olduğundan programın katılımcılar üzerindeki etkisi tam olarak gözlenemeyecektir. Bu yüzden %27'lik alt grupta yer alan katılımcılar da araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Katılımcıların seçiminde %27 lik alt ve üst grupta yer alan bireyler araştırma dışında tutularak grup olabildiğince homojen hale getirilmiştir.

Katılımcı havuzunun oluşturulmasının ardından sosyal görünüş kaygısı puanları %46'lık orta dilimde yer alan 161 öğrenci sıralanmış ve bu öğrencilere numara verilerek bir liste oluşturulmuştur. Daha sonra bu 161 öğrenci cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından birbirine eşit olan ve 40'ar kişiden oluşan iki gruba ayrılmıştır. Bu öğrencilerle ön görüşme yapılarak araştırmaya katılmaları için davet edilmiştir. Ön görüşmeler sonucunda araştırmaya katılmayı kabul eden 48 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrencilerin anket numaraları küçük kağıtlara yazılmış ve bu kağıtlar katlanarak bir torbaya konmuştur. Daha sonra öğrencilerin anket

numaralarının bulunduğu kağıtlar torbadan kurayla teker teker çekilerek iki grubun listesi oluşturulmuştur. Daha sonra bu iki grup yine kura yöntemi ile seçkisiz olarak deney ve kontrol grubu olarak atanmıştır.

Deney ve kontrol grupları altı erkek, altı kız olmak üzere 12'şer öğrenciden oluşmaktadır. Belirlenen katılımcılar deney ve kontrol grubuna atanırken eşit sayıda kız ve erkek gruplara alınmıştır. Yine hem deney grubunda hem de kontrol grubunda yer alan kız öğrencilerin üç tanesinin saçlarının kapalı, üç tanesinin açık olması dikkate alınarak katılımcılar gruplara atanmıştır. Hazırlanan psiko-eğitim programına başlamadan bir hafta önce, deney grubunda yer alan öğrencilerle toplantı yapılmıştır. Bu toplantıda öğrencilere çalışmanın içeriği, amacı, çalışmanın planlandığı tarihler, üye sayısı, gönüllülük ve oturumların süresi hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır.

### **3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, boy, kilo ve sınıf vb.) belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu; sosyal görünüş kaygısı düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu (SGKÖ-E); kabul ve eylem düzeylerini belirleyebilmek için Kabul ve Eylem Formu (KEF-II) kullanılmıştır.

#### **3.3.1 Kişisel Bilgi Formu**

Bu form, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların temel demografik özelliklerini saptayabilmek amacıyla araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmıştır. 7 sorudan oluşan formla araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, boyu, kilosu, travmatik bir olay yaşayıp yaşamadığı ve psikiyatrik tedavi geçmişi hakkında bilgi edinilmeye çalışılmıştır.

### 3.3.2 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

#### *Ölçeğin Orijinal Formu*

Hart ve diğerleri (2008), bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'ni (SGKÖ) geliştirmiştir. Bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi esasına dayalı bir ölçme aracı olan SGKÖ, 16 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Geçerlilik güvenirlilik çalışmaları üniversite öğrencilerinden oluşan 3 farklı grupta gerçekleştirilmiştir. 512 kişiden oluşan ilk gruptan elde edilen verilerle açımlayıcı faktör analizi (AFA), 863 kişiden oluşan ikinci gruptan elde edilen verilerle doğrulayıcı faktör analizi (DFA), 541 üniversite öğrencisinden oluşan üçüncü gruptan elde edilen verilerle test-tekrar test güvenirliği ve uyum geçerliliği hesaplanmıştır. 17 maddeden oluşan ölçeğin yapı geçerliliği için gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda faktör yükü .75'ten düşük olan tek madde düşürülmüş, 16 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucu 16 madde ve tek boyuttan oluşan modeli doğrulamak üzere gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda ki kare değerinin ( $\chi^2 = 381.21$ ,  $p < .001$ ) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri (RMSEA = .056; CFI = .99; TLI = .99) olarak hesaplanmıştır (Hart ve diğerleri, 2008).

Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık, test-tekrar test ve test yarılama yöntemleriyle hesaplanmıştır. SGKÖ için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı üç farklı örneklem için sırasıyla .94, .95, .94 ve 4 hafta aralıklı olarak gerçekleştirilen ölçüm sonucunda test tekrar-test güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği ile ( $r=.82$ ), Sosyal Etkileşim Anksiyetesi Ölçeği ile ( $r=.76$ ), Sosyal Fobi Ölçeği ile ( $r=.78$ ), Görünüm Şema Envanteri ile ( $r=.49$ ), Beden İmgesi İdeali Soru Formu ile ( $r=.58$ ), Sosyal Fiziksel Kaygı Ölçeği ile ( $r=.59$ ), Beck Depresyon Envanteri ile ( $r=.52$ ) pozitif yönde anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmüştür.

#### *Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirliliği*

Ölçek Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve psikometrik özellikleri üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinden incelenmiştir. Gerçekleştirilen geçerlilik ve güvenirlilik analizleri sonucunda, ölçeğin orjinal formuyla tutarlı olarak 16 madde ve tek boyutta iyi uyum verdiği görülmüştür.

SGKÖ 5' li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddeleri (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Biraz Uygun, (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin birinci maddesi tersten kodlanmaktadır. SGKÖ'den alınan yüksek puanlar sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir (Doğan, 2010).

Ölçeğin yapı geçerliği, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. 340 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda (KMO) Örneklem Uygunluk katsayısı .94 ve Barlett Sphericity Testi  $\chi^2$  değeri ise 2674,01 ( $p<.001$ ) olarak bulunmuştur. AFA analizi sonucunda özdeğeri 8.49 olan ve toplam varyansın % 53.4'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Elde edilen modeli doğrulamak için örneklem grubundan elde edilen verilere doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmış ve elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiştir. DFA sonucu Minimum Ki-kare değerinin ( $\chi^2=143.79$ ,  $N=254$ ,  $p=0.01$ ) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=0.051, NFI=0.98, CFI=0.99, IFI=0.99, RFI=0.98, GFI=0.93 ve AGFI=0.90 olarak bulunmuştur (Doğan, 2011).

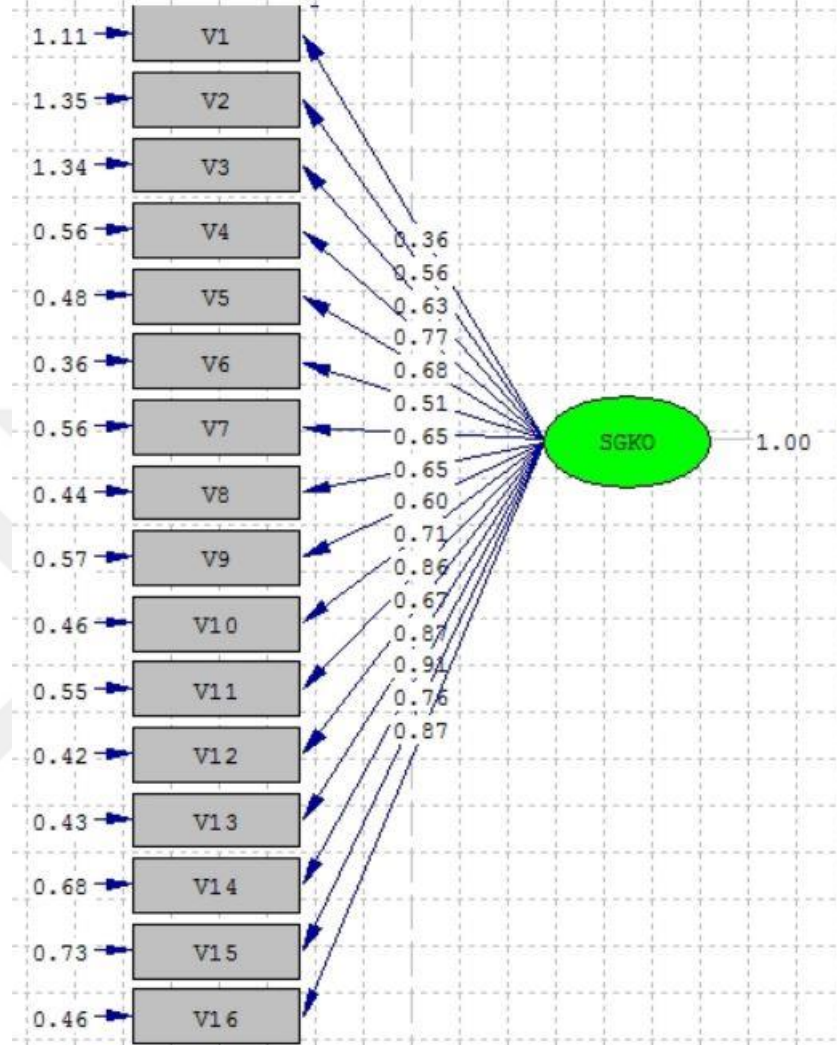
Ölçeğin uyum geçerliliği için SGKÖ ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Kısa Formu (ODKÖ) arasındaki korelasyon incelenmiştir. SGKÖ ile ODKÖ arasında pozitif yönde .60 korelasyon olduğu saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık, test-tekrar test ve test yarılama yöntemleriyle hesaplanmıştır. SGKÖ için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar-test güvenilirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçekte yer alan maddelerin toplam puanı yordama gücünü ve ayırt ediciliğini belirlemek amacıyla madde toplam korelasyonları incelenmiş, madde-toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .82 arasında olduğu görülmüştür. Yapılan analizler, SGKÖ'nün Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Doğan, 2010).

#### *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu (SGK-E)*

Ölçek maddelerinin lise düzeyinde öğrenim gören araştırma örnekleminde doğrulanıp doğrulanmadığı araştırma kapsamında incelenmiştir. Bu amaçla yaşları 14-17 arasında değişen 349 lise öğrencisinden elde edilen verilere doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Uygulanan DFA sonucu tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin uyum indeksi değerleri:  $\chi^2/sd=3.42$ , RMSEA= .083, AGFI=.85, CFI=.91, GFI=.89, IFI=.91, NFI=.88, NNFI=.90 RFI=.86 ve SRMR=.047 olarak



bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .36 ile .91 arasında sıralanmakta olup, sonuçlar Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Path Diyagramı

### 3.3.3 Kabul ve Eylem Formu- II (KEF-II)

#### *Ölçeğin Orijinal Formu*

Kabul ve Eylem Formu- II bireylerin psikolojik katılıklarını düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. KEF-II daha önce geliştirilmiş olan KEF-I ölçeğinin 7 maddelik yeniden düzenlenmiş versiyonudur. Yapılan çalışmaların çoğunda KEF-I kullanılmasına rağmen, ölçümlerde anlam ve güvenilirlik bakımından önemli sorunlar görülmüştür. Ölçek faktör yapısı, iç tutarlığı ve istatistiksel olarak yeterli görülmediğinden revize edilmiştir. Bu revize sonucunda faktör yapısını bozan 3

madde çıkarılmış ve ölçek iki faktör yerine tek faktörlü hale getirilmiştir. KEF-II olarak adlandırılan bu yeni versiyon orijinal KEF-II ile de iyi derecede ( $r = .97$ ) ilişkili bulunmuştur (Bond ve diğerleri, 2011).

KEF-II 7 maddeden oluşan 7'li likert bir ölçektir. Ölçek 1'den "Hiç bir zaman doğru değil" 7'ye "Daima doğru" arasındaki puanlanmaktadır. Kabul ve Eylem Formu-II toplamda 7 ile 49 arasında puan vermekte ve yüksek puanlar psikolojik katılığa, düşük puanlar psikolojik esnekliğe işaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle düşük puanlar ergenlerin kabul ve eyleme geçme düzeylerinin yükseldiğine işaret etmektedir. Bütün maddeler negatif ifadelerden oluşmakta ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. KEF -II, 7 maddenin toplanması ile hesaplanmaktadır ve yüksek skorlar, en yüksek 49 puan olmak üzere yüksek psikolojik katılığı temsil etmektedir. Ölçeğin orijinal formuna ilişkin çalışmalar 6 farklı örnekleme sağlıklı ve klinik koşullardaki 2816 kişi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin farklı çalışmalardan elde edilen Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayıları (.78 ile .88) arasında değişmekte, 3 ile 12 aylık test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .81 ve .79 olarak ölçülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılığın yüksek olduğu söylenebilir. Ölçeğin ayrıca depresyon, anksiyete, düşünce bastırma ve psikolojik stres gibi ilişkili diğer yapılarla yüksek korelasyon düzeyine sahiptir (Bond ve diğerleri, 2011). Berman, Wheaton, McGrath ve Abramowitz (2010)'e göre KEF-II ve kaygı duyarlılığı arasında yakınsama geçerliği bulunmaktadır.

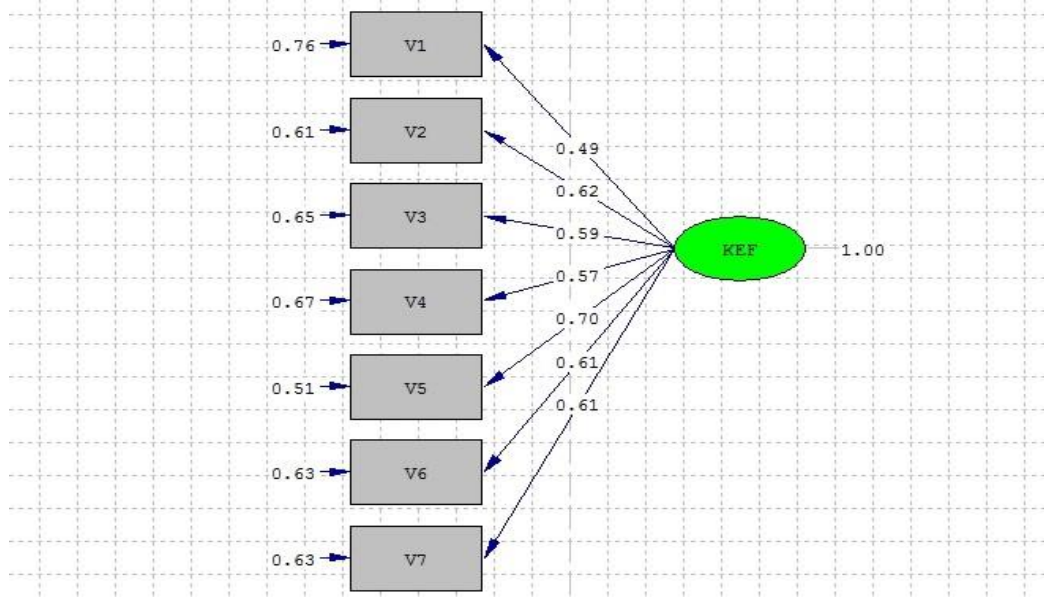
#### *Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirliliği*

Psikolojik esneklik seviyesini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir kendini değerlendirme envanteri olan Kabul ve Eylem Formunun (KEF-II) Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirliliği Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından klinik ve klinik olmayan gruplar üzerinde yapılmıştır. Çalışma grubu en az bir kişinin anksiyete bozukluğu, anti-sosyal kişilik bozukluğu, iki uçlu depresyon ya da bipolar bozukluk tanısı aldığı 207 kişi ve sağlıklı 267 gönüllüden oluşmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında Demografik bilgi formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Türkçe Kabul ve Eylem-II formu (KEF-II), Panik Bozukluğu Şiddeti Ölçeği (PBSÖ), Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ), Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (PE-WEÜR), Yaşam Kalitesi Formu (SF-36), Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-I-II) güvenilirlik ve geçerlilik için kullanılmıştır.

Türkçe formun güvenilirliğini ölçmek için iç-tutarlılık ve zaman bağılı tutarlılık analizleri yapılmıştır. Yapı geçerliliğini ölçmek için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinin değerlendirilmesi yapılmıştır. Yakınsama geçerliği, eş-zamanlı geçerlik ve tahmin geçerliği analizleri ayrıca değerlendirilmiştir. 474 klinik ve normal katılımcının analiz sonuçlarına göre Türkçe Kabul ve Eylem Formu-II (TAAQ-II) güvenilir ve geçerli bir ölçek olarak kabul edilebilir. Alfa katsayısı ortalaması .84 olarak bulunmuştur bu değere göre ölçeğin iç geçerliliği iyi derecededir. Ölçek test-tekrar test güvenilirlik analizi için 30 kişilik gruba 60 gün arayla iki kere uygulanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin iyi derecede zaman geçerliği olduğu görülmüştür ( $r=.85$ ). Yapı geçerliğine bakıldığında temel bileşen analizi ve Kaiser-Meyer-Olkin indeksine göre ( $r=.83$ ) uygun bir faktör yapısı olduğu görülmüştür (Bartlett chi-square=1151.20;  $p<0.05$ ). Toplam varyansın % 51.76 sının tek faktörlü olarak açıklanmasının uygun olduğu görülmüştür (eigenvalue of 3.62). Sonuç olarak, Türkçe Kabul ve Eylem Formunun (KEF-II) 7 maddelik versiyonunun tek faktörlü yapıya sahip olduğu görülmüştür. Yüksek KEF-II puanı ile depresyon, obsesif-kompulsif ve anksiyeteye ilişkin semptomların ilişkili olduğu bulunmuştur. Yüksek KEF-II puanına sahip bireylerin düşük yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür. Son olarak, psikolojik esnekliğin Türkçe Kabul ve Eylem Formunun (KEF-II) hem klinik hem de klinik olmayan örnekleme psikolojik esnekliği ölçülebilir tek boyutlu güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu görülmüştür (Yavuz ve diğerleri, 2016).

#### *Kabul ve Eylem Ergen Formu (SGK-E)*

Ölçek maddelerinin lise düzeyinde öğrenim gören araştırma örnekleminde doğrulanıp doğrulanmadığı araştırma kapsamında incelenmiştir. Bu amaçla yaşları 14-17 arasında değişen 324 lise öğrencisinden elde edilen verilere doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Uygulanan DFA sonucu tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin uyum indeksi değerleri:  $\chi^2/sd=2.82$ , RMSEA= .053, AGFI=.89, CFI=.93, GFI=.95, IFI=.93, NFI=.91, NNFI=.88 RFI=.85 ve SRMR=.043 olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .49 ile .70 arasında sıralanmakta olup sonuçlar Şekil 3'de verilmiştir.



Şekil 3. Kabul ve Eylem Formu Maddelerine İlişkin Path Diyagramı

### 3.4 KKT YÖNELİMLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI

#### 3.4.1 Geliştirilme Süreci

KKT yönelimli psiko-eğitim programı geliştirilmeden önce KKT'ye yönelik kuramsal bilgiler toplanmış, terapi yaklaşımın temel felsefesi, temel teknikleri, alıştırma, uygulama ve deneyleri, terapi süreci ve KKT yönelimli grupla psikolojik danışma programları incelenmiştir. Ayrıca araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyal görünüş kaygısıyla ilgili literatür taranmış, ülkemizde KKT yönelimli çalışan terapistlerin, tez danışmanın ve diğer öğretim üyelerinin görüşleri de dikkate alınarak sekiz oturumdan oluşan psiko-eğitim programı geliştirilmiştir. Programın geliştirilmesinden sonra deney ve kontrol grubunun seçildiği katılımcı havuzunda yer almayan 108 öğrenciye uygulanan sosyal görünüş kaygısı ölçeği sonucunda veriler girilmiş, yapılan analiz sonucunda %27'lik alt ve üst gruplar atıldıktan sonra kalan 50 kişilik öğrenci grubundan pilot çalışmaya katılmayı kabul eden 12 öğrenciyle araştırmanın pilot çalışması gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamada KKT yönelimli psiko-eğitim programının güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenmesi ve araştırmacının uygulama deneyiminin artırılması amaçlanmıştır. Pilot uygulamanın 1. oturumuna bir 3. oturumuna 2 ve 7. oturumuna bir öğrenci hasta olduğundan katılamamıştır. Gerçekleştirilen pilot uygulama sonucunda iki oturumun süresinin oturumlar için belirlenen 60 dakikalık ortalama sürenin çok üstünde olduğu görülmüştür. Bu

oturumlar yeniden düzenlemiştir. Yine uygulanan bazı etkinliklerin (kaygı radyosu, mezar taşı, göz göze etkinliği) öğrenciler tarafından anlaşamadığı görülmüş; bu etkinlikler yeniden düzenlenmiş veya yeni etkinliklerle değiştirilmiştir. Katılımcıların kaygı radyosu etkinliğine ilişkin geri bildirimlerinden etkinliği anlayamadıkları görülmüş ve etkinlik programdan çıkarılmıştır. Mezar taşı etkinliği katılımcıların değerlerini belirlemeleri amacıyla uygulanmıştır. Uygulama sonrasında mezar taşı etkinliğinin ergenler için uygun olmadığı katılımcıların geri bildirimlerinden anlaşıldığından etkinlik programdan çıkarılmıştır. Göz göze etkinliğinde katılımcıların başkalarının gözünden nasıl göründüklerini deneyimlemeleri amaçlanmıştır. Gerçekleştirilen pilot uygulamada etkinlik yeterince anlaşamadığından revize edilmiştir. Yeni hali deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programında “göz kontağı etkinliği” olarak yer almaktadır.

### **3.4.2 Genel Özellikleri ve Amacı**

Ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının azaltılmasına yönelik olarak hazırlanan psiko-eğitim programı; haftada bir uygulanan, her bir oturumun ortalama 60 dakika sürdüğü 8 oturumdan oluşan bir programdır. Bu programla ergenlerin sosyal görünüş kaygısı hakkında bilgilendirilmeleri, psikolojik esnekliklerinin artırılması, farkındalıkları'nın geliştirilmesi, bilişsel ayrışma becerilerinin kazandırılması, değerlerinin ortaya çıkarılması, kararlı eylemlerle değerlerine yönelmelerinin sağlanması ve sosyal görünüş kaygısıyla başa çıkabilmek için kabulün aktif bir başa çıkma stratejisi olarak benimsenmesinin sağlanması hedeflenmiştir. Sekiz oturumun amacı ve oturumlarda yapılanlar aşağıda kısaca açıklanmıştır. Programın geniş hali Ek-1'de verilmiştir.

#### **I. OTURUM**

Bu oturumda grup üyelerinin tanışmaları, gruba ısınmalarını sağlanması ve grubun yapılandırılması amaçlanmaktadır. Bununla birlikte grup üyeleri grubun genel amaçları, grup sürecinde yapılacaklar, uyulacak kurallar, kabul ve kararlılık terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim oturumları hakkında bilgilendirilmiştir.

Grup üyelerine oturum başlamadan önce yaka kartları dağıtılmış ve yakalarına takmaları istenmiştir. Lider “Hoş geldiniz” diyerek oturumu başlatır. Lider grup

üyelerine “8 hafta sürecek olan bu grup yaşantısının ilk oturumunu gerçekleştiriyoruz. Bu oturumda birbirimizi tanımaya, birbirimize güvenmeye, grup sürecinde uymamız gereken kurallara ve uygulayacağımız programa ilişkin etkinlikler gerçekleştireceğiz” açıklamasını yapmıştır. Daha sonra tanışma etkinliğine geçilmiş, nasıl gerçekleştirileceği konusunda grup üyeleri bilgilendirilmiştir. Etkinlik sonrasında isimlerinin anlamını bilmeyen bir üye, diğer üyelerin yardımıyla isminin anlamını öğrenmiştir. Bu durumun grubun kaynaşmasına katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Etkinlik sonunda üyelere yaka kartlarını ters çevirmeleri istenmiş ve üyelere gruptaki diğer üyelere kaçının ismini hatırladıkları sorulmuştur. En fazla isim hatırlayan iki grup üyesi içinde hediyelerin olduğu kutudan birer hediye seçmişlerdir.

Daha sonra grup üyelerinden daha önce grup yaşantısına katılan olup olmadığı sorgulanmıştır. Hiçbir üyenin grup yaşantısı tecrübesinin olmamasından dolayı grup yaşantısı süreci hakkında üyeler detaylı olarak bilgilendirilmiştir. Bilgilendirme sonrası grup kuralları üyelerle birlikte belirlenmiş ve oturumların gerçekleştirileceği salonun duvarına asılmıştır.

Lider üyelere Araştırmaya Gönüllü Katılım Onay Belgesini dağıtmış, okuyup imzalamalarını istemiştir. Bütün grup üyeleri onay belgesini doldurduktan sonra üyelere grubun genel amaçları hakkında bilgi verilmiştir. Üyelere grubun ortak amaçlarının yanı sıra her bir üyeyi gruba katılmaya motive eden bireysel amaçlarının olabileceği ifade edilmiştir. Lider üyelere Bireysel Amaç Belirleme Formunu dağıtmış ve doldurmalarını istemiştir. Üyeler formu doldurduktan sonra güven yürüyüşü (Altınay, 2007) etkinliği uygulanmıştır.

Güven yürüyüşü etkinliğinden sonra üyeler sosyal kaygı, sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve kararlılık terapisi hakkında bilgilendirilmişlerdir. Bilgilendirme sonrası grup üyelerinin grup yaşantısına ilişkin duygu ve düşünceleri dinlenmiştir. Oturumun özetini yapacak gönüllü bir üye olmadığından oturumun özeti lider tarafından yapılmıştır. Lider grup yaşantısı boyunca üyelere belirli ev ödevleri isteyeceğini ifade etmiştir. Bu ev ödevlerini yapmanın grup yaşantısı sürecindeki önemi vurgulanmış ve ilk ev ödevi verilmiştir.

## II. OTURUM

Bu oturumda kabul ve kararlılık terapisinde sosyal görünüş kaygısı modeli tanıtılmış ve tartışılmıştır. Grup üyelerine, sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları anlarda zihinlerinde ve bedenlerinde meydana gelen değişiklikler hakkında farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır. Ayrıca grup üyeleri başkalarının gözünden nasıl göründüklerini yaşantısal olarak deneyimlemişlerdir.

Oturuma bir önceki oturumun özetlenmesi ve verilen ev ödevinin kontrolüyle başlanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı tekrar tanımlanmış ve grup üyelerinin yaşantıları üzerinden tartışılmıştır. Daha sonra sosyal görünüş kaygısı meditasyonu gerçekleştirilmiştir. Bu meditasyon ile grup üyeleri yaşadıkları kaygının öncesinde, sonrasında zihinlerinde ve bedenlerinde meydana gelen değişimlere ilişkin farkındalık kazanmışlardır. Grup üyelerinden birisi meditasyon sonrası *“Kaygı yaşayabileceğim ortamlara gitmiyorum. Beni kaygılandırıran kişilerle iletişimimi kısa tutmaya çalışıyorum. O anlarda kalbim çok hızlı atıyor. Akluma çirkin ve değersiz olduğuma dair düşünceler geliyor”* şeklinde bir paylaşımda bulunmuştur.

Lider üyelere sosyal görünüş kaygısı modelini içeren formu dağıtır. Lider üyelere formdaki her bir boşluğu doldurmaları için gerekli bilgilendirme ve yönlendirmeleri yapar. Grup üyelerinden sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları gerçek bir yaşam deneyimini düşünerek formu doldurmalarını ister. Formu doldurduktan sonra grup tartışması başlatılmıştır. Üyelerden birisinin etkinliğe ilişkin paylaşımı şu şekildedir: *“Bu düşünceleri bir türlü durduramıyorum. Bildiğim iki yol var. Ya ortamı terk etmeliyim. Ya da kaygılana kaygılana bu duruma katlanmalıyım. Daha önce hiç o anda ne yaşadığım üzerine düşünmemiştir. Hep başkaları benim hakkımda ne düşünüyor onu merak ediyordum. Bu etkinlikte o anda bende neler olduğunu öğrenmiş oldum”*

Daha sonra grup üyelerinin birbirlerinin isimlerini ezberlemelerini sağlamak ve grubu kaynaştırmak amacıyla isim-sıfat etkinliği uygulanmıştır. Etkinlikte grup üyelerinin eğlendikleri gözlemlenmiştir. İsim-sıfat etkinliği sonrası göz kontağı etkinliği gerçekleştirilmiştir. Etkinlikte grup üyeleri başkası tarafından nasıl göründüklerini deneyimlemişlerdir.

Oturumun özeti bir grup üyesi tarafından yapılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı modelinin üç farklı duruma uygulanması ve forma kaydedilmesi ev ödevi olarak üyelere istenmiştir.

### III. OTURUM

Bu oturumun amacı gruptaki herkesin mücadele ettiği bir zorluğun var olduğu ve bunun tüm insanlar için evrensel bir durum olduğu fark ettirilmeye çalışılmıştır. Öncelikle kontrol ve kabul kavramları tanıtılmış ve tartışılmıştır. Daha sonra yapılan paylaşımlarla istenmeyen düşüncelerin normalize edilmesi amaçlanmaktadır. Bununla birlikte yaratıcı umutsuzluk(creative hopelessness) etkinliğiyle zorlukların ve duygusal acıların çözümü için daha önce denenmiş ve başarısız olmuş pek çok çözüm yolundaki ortak yönler fark ettirilmeye çalışılmıştır.

Oturuma bir önceki oturumun özetlenmesi ve verilen ev ödevinin kontrolüyle başlanmıştır. Ev ödevi olarak verilen sosyal görünüş kaygısının 3 farklı duruma uygulanması ödevine ilişkin grup üyeleri paylaşımında bulunmuştur. Üyeler paylaşımlarını yaptıktan sonra ev ödevleri bu haftaki oturum gündemiyle bağlantı kurularak tartışılmıştır. Lider sosyal görünüş kaygısını sürdüren ve şiddetlendiren faktörlerden kaçınma ve kontrol tepkileri üzerinde durmuştur. Daha sonra beden tarama meditasyonu gerçekleştirilmiştir.

Beden tarama meditasyonu sonrası üyelerle yaratıcı umutsuzluk etkinliği gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikte üyelerin zorlu düşünce ve duygusal acılardan kaçmak için denedikleri ve başarısız oldukları çözüm yollarının farkına varmaları amaçlanmaktadır. Üyeler birbirlerine benzer biçimde en çok *“başkalarının görünümüne ilişkin değerlendirmelerini merak ettiklerini, yaşadıkları kaygıdan kaçınma tepkileriyle başa çıkmaya çalıştıklarını, ancak bu kaçınma tepkilerinin işe yaramadığını ifade etmişlerdir”*. Lider kaçınma ve kontrol stratejilerinin işe yaramadığı gibi problemin sürmesine ve şiddetinin artmasına yol açtığını vurgulamıştır.

Daha sonra çin parmak tuzağı etkinliğine geçilmiştir. Lider üyelere birer tane çin parmak tuzağı dağıtmıştır. Bu etkinlikle üyelere zihnimizin bize çözüm olarak sundukları ile bizim deneyimlerimizin her zaman benzer olmayabileceği, mücadele etmenin her zaman işe yaramadığı, bazen alternatif yolların denenmesi gerektiği fark



ettirilmeye çalışılmıştır. Üyelerden işaret parmaklarını aynı anda çin parmak tuzaklarına sokmaları ve daha sonra çıkarmaları istenmiştir. Parmaklarını çıkarmaya çalışan üyeler parmaklarını çıkaramamış ve şaşırılmışlardır. Üyelerden biri çok güçlü bir şekilde parmaklarını çekmiş ve parmak tuzağını yırtmıştır. Diğer üyeler parmaklarını çıkarmaya çalışmalarına karşın başarılı olamamışlardır. Grup üyelerinden etkinlikle yaşantıları arasında bağlantı kurmaları istenmiştir. Lider üyelere “Çin parmak tuzağında olduğu gibi yaşantınızda zorlu düşünce ve duygulardan kurtulmak istedikçe sıkıştığınızı, zorlandığınızı ve bir döngüye girdiğinizi fark ettiniz mi?” sorusunu sorar. Grup üyelerine “Bazen bu durumlardan kurtulmak için zihnimizin bize söylediğinden farklı bir açıdan bakmamız gerekir” şeklinde açıklama yapılarak üyelere problemin tek bir çözümünün olmadığı, farklı açılardan probleme bakmamız gerektiği açıklanmıştır. Daha sonra çukurdaki adam metaforu uygulanmıştır. Bu metaforla ile üyelere zorlu duygu ve düşüncelerle başa çıkmak için alternatif bir bakış açısı sunan kabul kavramı tanıtılmıştır.

Oturum bir grup üyesi tarafından özetlenmiştir. Lider üyelere Duygu/Davranış/Düşünce Analizi Formunu (Ek-9), Kaygım Beni Nasıl Etkiliyor Çalışma Kağıdını (Ek-10) ve Farkındalık Egzersizleri Kayıt Formunu (Ek-7) dağıtmış, nasıl dolduracaklarını açıklamış ve gelecek oturuma kadar doldurmalarını istemiştir.

#### IV. OTURUM

Bu oturumda düşünceyi kontrol etmeye çalışmanın anlamsız, boş bir çaba olduğu bunun yerine isteklilik/gönüllüğün(willingness) alternatif olarak kullanılabileceğinin üzerinde durulmuştur. Uygulanan etkinliklerle bazen deneyimlerimizin bize düşünerek ürettiğimizden farklı çözümler sunduğu fark ettirilmeye çalışılmıştır.

Oturuma bir önceki oturumun özetlenmesi ve verilen ev ödevlerinin kontrolüyle başlanmıştır. İki üyenin verilen ev ödevlerini yapmadıkları görülmüş ve bu durumun da kaçınma tepkilerine örnek oluşturduğu ifade edilmiştir. Gönüllü üyeler duygu/davranış/düşünce analizi formuna ve kaygım beni nasıl etkiliyor çalışma kağıdına yazdıklarını diğer üyelerle paylaşmıştır. Daha sonra duyguların kabulü meditasyonu uygulanmıştır.

Kontrol'ün çözüm değil problemin kendisi olduğunu fark ettirmek amacıyla kasıtlı unutmaya deneyi etkinliğin uygulanmıştır. Bu etkinlikte bütün düşüncelerimizin bizim zihnimizin birer ürünü olduğu ve onları kontrol ederek yok edemeyeceğimizi göstermek amaçlanmaktadır. Bu etkinlikte bedenimizin dışında bizi rahatsız eden şeylerden kurtulmanın kolay olduğu, ancak zihnimizde bu sürecin zor olduğu fark ettirilmeye çalışılmıştır. Üyelerden biri etkinlikte hayal ettikleri güzergahı etkinlik sonunda unutmayı başardığını iddia etmiştir. Yapılan grup tartışması sonucunda böyle bir şeyin mümkün olmadığı üyelere açıklanmıştır. Lider bu düşünce ve duyguları kabulün önemini vurgulamıştır.

Daha sonra satranç tahtası metaforu uygulamasına geçilmiştir. Grup lideri ve üyeler birlikte satranç tahtasına satranç taşlarını dizmiştir. Üyelerden satranç tahtasındaki taşları kendi düşünce ve duyguları olarak düşünmeleri istenir. Siyah taşlar yaşamdaki zorlu duygu ve düşünceleri, beyaz taşların ise daha pozitif duygu ve düşünceleri temsil ettiği açıklanır. Lider üyelere *“İnsanlar siyah taşları yani olumsuz duygu ve düşünceleri yenmek için genellikle bu düşünceleri yok etmeyi denerler. Yaşamımızdaki zor zamanlarda kaybettiğimiz düşünürüz. Siyah taşlar tahtadaki pek çok beyaz taşı devirir. Diğer zamanlarda bunun tam tersi olur, kazandığımızı hissederiz. Pek çok siyah taşı deviririz”* açıklamasını yapar ve *“Bu siyah taşları devirdiğinizde ne oluyor? Sonsuza kadar uzaklaşıyorlar mı? Ya da bir zaman sonra tekrar geri mi geliyorlar? Veya uzaklaştırılan siyah taşların yerini yeni siyah taşlar mı alıyor?”* sorularını sorar. Lider *“Burada bir mantık hatası var; çünkü biz bu savaşı sürdürdüğümüzde, aslında kendimizle savaşıyoruz. Siyah taşlarla savaşırken aslında bazı deneyimlerimizle, kendimizden bir parçayla savaşıyoruz. Bu savaşın ağır bir bedeli var. Bu savaş dolayısıyla biz içsel mücadeleye odaklanırsınız, dış dünyadan ve hayatta bizim için önemli olan şeylerden soyutlanırsınız. Bu parçalarımızla mücadele ettiğimizde onlar daha fazla yaşamımızın merkezine gelmekte, süreklilik kazanmakta, git gide daha güçlenmekte ve yaşamımızın diğer alanlarıyla da bağlantılı hale gelmektedir. Mantık çerçevesinden bakınca biz bu siyah taşları devirince onlar bir daha geri gelmeyecek ve biz daha mutlu bir yaşam süreceğiz. Ancak deneyimlerimiz bize bunun tam tersini söylemektedir”* açıklamasını yapmıştır. Üyelere mücadele etmeyi bırakmaları mümkün olsaydı neler olabileceği sorulmuş ve değerlerimiz yöneliminde bir yaşam sürmenin önemi üzerinde durulmuştur.

Grup üyelerine mutsuz canavar etkinliğiyle, daha önce deneyip başarısız oldukları yolları tekrar tekrar denemenin anlamsızlığı ve yeni mücadele yolları üretmenin gerekliliği fark ettirilmeye çalışılmıştır. Daha sonra kontrol ve kaçınmanın paradoksal yönünü ortaya çıkarmak için yalan makinesi metaforu uygulanmıştır. Bu etkinlik sonrası yapılan tartışma da üyelere birisinin etkinliğe ilişkin değerlendirmesi şöyledir: *“Bu metafor görünen davranışları kontrol edebildiğimi ancak duygu ve düşünce gibi görünmeyen şeyleri kontrol edemeyeceğimi bana gösterdi”*. Lider kaygı, endişe, depresyon vb. durumlar yaşayan bireylerin bu olumsuz durumlardan kurtulma çabalarını umutsuz ve faydasız birer girişim olarak görmek yerine kazanmak umuduyla sürekli benzer şeyleri denedikleri, ancak bu yolla kendilerine daha çok zarar verdiklerinin farkında olmadıklarını vurgulamış ve üyeleri kabule teşvik etmiştir.

Oturumun özeti bir grup üyesi tarafından yapılmıştır. Üyelerden önümüzdeki hafta boyunca bu hafta uygulanan etkinlikler hakkında düşünceleri ve farkındalık egzersizini her gün uygulayıp forma kaydetmeleri ev ödevi olarak istenmiştir.

## V. OTURUM

Bu oturumun amacı grup üyelerine değerlerini ve bu değerler doğrultusunda harekete geçebilmek için kararlı eylemler belirleyebilme becerilerini kazandırmaktır. Oturuma bir önceki oturumun özetlenmesi ve verilen ev ödevlerinin kontrolüyle başlanmıştır. Üyeler geçen haftaki oturumdaki etkinliklerin kendilerini etkilediğini, hafta içinde kaygı yaşadıkları anlarda bu etkinliklerin kendilerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Daha sonra grup üyelerinin farkındalık ve anda olma deneyimlerinin artırılması amacıyla beş şeyi fark etme egzersizi (Ek-12) uygulanmıştır.

Farkındalık egzersizi sonrasında değerlerin ne olduğunun ve ne olmadığını anlatılması için yaşam pusulası etkinliği gerçekleştirilmiştir. Daha sonra üyelerin farklı yaşam alanlarına ilişkin değerlerini belirlemeleri için Boğa Gözü etkinliği gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlik sırasında üyelerin değerleri ile amaçları karıştırdıkları gözlemlenmiştir. Bu yüzden değerler ile amaçlar arasındaki farklar somut örnekler üzerinden tekrar açıklanarak üyelerin değer ifadelerini yeniden düzenlemelerine yardımcı olunmuştur. Üyelerin değerlerini ve bu değerlerin yaşamlarındaki öncelik sırasını belirlemeleri için kart sıralama etkinliği

uygulanmıştır. Grup üyeleri kart sıralama etkinliğinin yaşamdaki öncelikleri hakkında farkındalık kazanmalarına yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Kararlı eylemlerim etkinliğinde amaçların ne olduğu, amaç belirlerken nelere dikkat edilmesi gerektiği açıklanmıştır. Üyelere kararlı eylemlerim formu dağıtılmıştır. Grup üyeleri kendilerine ait bir değere ilişkin kararlı eylemlerini belirlemişlerdir.

Oturumun özeti bir grup üyesi tarafından yapılmıştır. Üyelerden boğa gözü etkinliğinde belirledikleri değer ifadelerini odalarının her gün görebilecekleri bir yerine asmaları ve bu değerler üzerine düşünmeleri ev ödevi olarak verilir. Bununla birlikte üyelere değerleri doğrultusunda belirledikleri kararlı eylemlerini ve oturumda uygulanan farkındalık egzersini her gün gerçekleştirmeleri istenmiştir.

## VI. OTURUM

Bu oturumda grup üyelerinin düşüncelerinin kendilerini nasıl sınırlandırdığını ve bu durumun değerlerimiz doğrultusunda bir yaşam sürmemizi nasıl engellediğini fark etmesi amaçlanmaktadır. Grup üyeleriyle dilin otomatikliğine ve kelimelerin duygu ve düşünceler üzerindeki etkisine ilişkin etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca grup üyelerinin düşünceleriyle arasında mesafe koyabilme becerilerinin geliştirilmesine ilişkin etkinlikler uygulanacaktır.

Oturuma bir önceki oturumun özetlenmesi ve verilen ev ödevlerinin kontrolüyle başlanmıştır. Grup üyeleri değerlerini belirlemenin kendilerini rahatlattığını ifade etmişlerdir. Üyelerden bazılarının bir önceki haftanın ev ödevine ilişkin paylaşımları şöyledir: Üyelerden biri “*Değerleri belirlemek uğruna savaşılabileceğim bir şeylerin olduğunu fark etmemi sağladı*”, bir diğeri “*Ben hep şunu yapma, bunu yapma diye kendime telkinler vererek kaygıyla başa çıkmaya çalışıyordum. Değerler ve kararlı eylemler bana ne yapmam gerektiğini söylediği için beni rahatlattı*”. Daha sonra üyelere kelime meditasyonu gerçekleştirilmiştir.

Düşüncelerim olarak eller metaforu yardımıyla üyelerin bilişsel kaynaşmaya ve bilişsel kaynaşmanın kendilerini nasıl sınırlandırdığına ilişkin farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. Daha sonra zihnin otomatikliğine ilişkin farkındalık kazandırmak amacıyla cümle tamamlama egzersizi uygulanmıştır. Lider grup üyelerine “*Zihnimiz daha önceki yaşantılarımız ışığında bu cümleleri olumlu veya olumsuz olarak otomatik bir biçimde tamamlamaktadır. Bu cümle tamamlama*

*egzersizine benzer olarak sosyal görünüş açısından kendimizi değerlendirirken bazı olumsuz düşünce ve duygu ifadeleri otomatik bir biçimde zihnimize dolmaktadır. Örneğin; çok başarısızım, çok yetersizim, çok şişman ve çirkinim, kimse beni beğenmiyor gibi olumsuz mesaj yüklü düşünceler zihninizi işgal edip yaşam işlevselliğinizi bozabilmektedir. Bu olumsuz düşüncelerden kaçınmaya veya kontrol etmeye çalıştıkça bu düşünceler daha da güçlenmektedirler. Bir zaman sonra ruh halimizi etkilemeye başlayan bu düşünceler enerjimizi düşürmekte; üzgün, mutsuz, kaygılı ve öfkeli hissetmenize neden olmaktadır. Bu düşüncelerin zihnimize doluştuğunu fark ettiğinizde bunların sadece düşünce olduklarını anımsayın ve kendinizi onların duygusal yüküne kaptırmadan geliş gidişlerini izlemeye çalışın. Düşüncelerinizi bu şekilde izlediğinizde üzerinizdeki olumsuz etkilerinin azalmaya başladığını ve bir süre sonra daha olumlu duygu ve düşüncelere dönüştüklerini göreceksiniz” açıklamasını yapar. Ama/ancak etkinliğinde grup üyelerinin yaşadıkları durumlarda kullandıkları dilin özelliklerine dikkat çekilmiştir.*

Oturumun özeti bir grup üyesi tarafından yapılmıştır. Ev ödevi olarak üyelerden istenmeyen duygu ve düşünceler geldiği zamanlarda “Ama/Ancak” bağlacı yerine “ve” bağlacı kullanarak kendilerini ifade etmeleri, kararlı eylem formunu doldurmaları ve farkındalık egzersizini her gün gerçekleştirmeleri istenmiştir.

## VII. OTURUM

Bu oturumda grup üyelerinin düşünceleriyle arasında mesafe koyabilme becerilerinin geliştirilmesine ilişkin etkinlikler uygulanacaktır. Oturum sonucunda grup üyelerinin oturum boyunca öğrendikleri bazı deneysel alıştırma ile oturumlar dışında da olumsuz düşüncelerini yatıştırabilmesi, etkisiz hale getirebilmesi amaçlanmaktadır.

Oturuma bir önceki oturumun özetlenmesi ve verilen ev ödevlerinin kontrolüyle başlanmıştır. Daha sonra kuru üzüm meditasyonu uygulanmıştır. Üyelerle dilin olumsuz duygu ve düşüncelere saplanmamıza yol açtığı gibi ayrışmamıza da yardımcı olabileceği ifade edilmiş ve süt süt süt egzersizinin uygulamasına geçilmiştir. Egzersiz sonrasında grup üyeleri başta etkinlik kendilerine saçma gelse de bu etkinliği olumsuz duygu ve düşüncelere transfer ettiklerinde olumsuz düşünce ve duyguların etkisinin azaldığını deneyimlediklerini ifade etmişlerdir. Süt süt süt egzersizi sonrası kendini keşfetme egzersizi uygulanmıştır. Üyelerden biri etkinliğe

ilişkin duygularını “*duygu ve düşüncelerime dışarıdan bir üst bakışla bakmak beni rahatlattı*” şeklinde paylaşmıştır. Daha sonra dilin özelliklerinin olumsuz düşünce ve duygulardan uzaklaşmak için kullanılabileceği ben ve düşüncelerim etkinliği yoluyla üyelere fark ettirilmeye çalışılmıştır.

Oturumun özeti bir grup üyesi tarafından yapılmıştır. Grup üyelerinden ev ödevi olarak süt süt süt egzersizini uygulamaları, kendini keşfetme egzersizini kendilerine ilişkin 5 olumlu ve 5 olumsuz etiketlemeleri için uygulamaları, olumsuz düşünce ve duygu yaşadıklarında ben ve düşüncelerim etkinliğini uygulamaları, kararlı eylemlerim ve farkındalık egzersizi formlarını doldurmaları istenmiştir.

## VIII. OTURUM

Bu oturumda gerçekleştireceğimiz etkinliklerle tüm KKT süreçlerini(Yaratıcı umutsuzluk, kontrol, kabul, gönüllülük, farkındalık, bilişsel kaynaşma, bilişsel ayrışma, bağlam olarak kendilik, değerler, kararlı eylemler) tekrar gözden geçirmiş olacağız. Bunun dışında grup oturumlarının genel değerlendirilmesi ve gruptan olumlu biçimde ayrılmaya dönük etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

Bir önceki haftanın özeti bir grup üyesince yapılmıştır. Lider grup üyelerinden geçen hafta ev ödevini paylaşımlarını istemiştir. Üyelerin paylaşımlarından sonra farkındalık egzersizi uygulanmıştır. Daha sonra KKT'nin tüm süreçleri otobüs metaforu ve KKT matrix'i üzerinden tekrar konuşulmuş ve tartışılmıştır.

Etkinliklerden sonra oturumların genel değerlendirmesi yapılmıştır. Üyeler genel olarak oturumlar boyunca olumsuz duygu ve düşüncelerine ilişkin farklı bir bakış açısı kazandıklarını, kabul'ün ve değerlerin daha esnek bir yaşam sürmelerinde kendilerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Oturum üyelerin gruptan olumlu duygularla ayrılmalarının sağlamak için sevgi bombardımanı etkinliğiyle sonlandırılmıştır.

### 3.4.3 Oturumların Genel Akışı

- ❖ Uygulama sürecinde bilgi verme, beyin fırtınası, egzersiz ve deneyler, metaforlar, tartışma, rol oynama ve ev ödevleri gibi çok sayıda yöntemden yararlanılmıştır.

- ❖ Oturumlara başlamadan önce grup üyeleriyle kısa bir süre sohbet edilerek ve oturumlara ısınma oyunları ile başlanarak üyelerin gruba ısınmaları sağlanmaya çalışılmıştır.
- ❖ Etkinliklere başlamadan önceki oturum katılımcılar tarafından özetlenerek güncelleme yapılması sağlanmıştır.
- ❖ Oturumlara 3-5 dakika süren kısa farkındalık egzersizleriyle başlanarak katılımcıların farkındalık egzersizlerini uygulama ve günlük yaşama transfer etme becerileri geliştirilmeye çalışılmıştır.
- ❖ Geçen haftanın ev ödevleri, lider yönetiminde her bir oturumda değerlendirilmiş ve tartışılmıştır.
- ❖ Lider her bir oturumun başlangıcında, o haftaki oturum konusu, etkinlikleri ve hangi noktaların üzerinde durulacağına yönelik kısa bir bilgilendirme yapmıştır.
- ❖ Her bir oturum tamamlanmadan önce, yapılan etkinlik, uygulama, egzersiz ve alıştırmalar değerlendirilmiş ve özetlenmiştir. Üyelerden ayrıca oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir.
- ❖ Her bir oturum sonunda üyelere bir sonraki oturumun ödevleri hakkında bilgi verilmiştir.

#### **3.4.4 Grup Kuralları**

KKT yönelimli psiko-eğitim programının uygulanması sürecinde uyulması gereken kurallar ilk oturumda üyelerle birlikte oluşturulmuş ve grup psiko-eğitim uygulamasının yapıldığı odaya asılmıştır. Üyelerle birlikte oluşturulan grup kuralları (Ek-2) de yer almaktadır.

### **3.5 VERİLERİN TOPLANMASI**

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında yer alacak öğrencilerin belirlenmesi amacıyla, İstanbul İli Güngören İlçesindeki Ergün Öner Mehmet Öner Anadolu Lisesinde 9, 10 ve 11. sınıflara devam etmekte olan 376 öğrenciye Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Ölçeklerin ilk

sayfasına, katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmeye yönelik bir kişisel bilgi formu eklenmiştir. Ayrıca ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağını anlatan yönerge ölçeklerin üzerine yazılmış ve çalışmadan elde edilen sonuçların bilimsel bir araştırmada kullanılacağı ifade edilmiştir. Ölçekler sınıflarda gruplar halinde uygulanmış ve her bir uygulama yaklaşık 15-20 dakikada tamamlanmıştır. Uygulamalar sonucunda, yönergelere uygun işaretleme yapmayan veya maddeleri boş bıraktığı tespit edilen 27 öğrencinin yanıtları analiz dışında bırakılmış, deney ve kontrol gruplarını oluşturacak katılımcılar 188'ü kız, 161'i erkek olmak üzere toplam 349 öğrenciden elde edilen verilere bağlı olarak seçilmiştir.

### 3.6 VERİLERİN ANALİZİ

KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programının, ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ile kabul ve eyleme geçme düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu deneysel çalışmanın verilerinin analizi gerçekleştirebilmek için öncelikle parametrik mi yoksa non-parametrik mi testlerin kullanılmasının gerektiği ele alınmıştır.

Parametrik testlerin kullanılabilmesi için verilerin normal dağılım göstermesi ve varyansların homojen olması gerekmektedir (Field, 2013). Bu noktadan hareketle, araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık katsayısının yanı sıra Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları için  $\pm 2$  kritik değer olarak kabul edilmiş (George ve Mallery, 2010) ve araştırmanın değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık katsayılarının bu kritik değerler içerisinde olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 6). Ayrıca Shapiro-Wilk testi sonuçlarına göre verilerin normal dağılım eğrisine uygun oldukları görülmüştür (bkz. Tablo 5).

Varyansların homojenliğini test edebilmek için Levene testi uygulanmıştır. Levene testi sonuçlarının anlamsız çıkması neticesinde varyansların homojen dağıldığı anlaşılmıştır. Tüm bu sonuçlar ışığında da verilerin çözümlenmesinde parametrik testlerin kullanılmasına karar kılınmıştır.

Çalışmada yer alan değişkenlerin ön-test, son-test ve izleme ölçüm puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) tekniğiyle incelenmiştir. Bu analiz sonucunda,



anlamli farkin gözlendiği durumlarda, farkin kaynağını saptayabilmek; ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına bağlı olarak, gruplar-arası ve ölçümler arası karşılaştırmalarını yapabilmek için Scheffe testi kullanılmıştır.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmanın temel amaçları; KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programının, ergenlerin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi ile KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programının, ergenlerin kabul ve eyleme geçmeleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Aşağıda, araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular sırasıyla verilmiştir. Ancak ilk olarak, hangi tür testlerin kullanılacağına karar vermek için ön analizler sonuçlarına yer verilmiştir.

#### 4.1 ÖN ANALİZ SONUÇLARI

Çalışmanın analizlerinin parametrik mi yoksa parametrik olmayan testler ile gerçekleştirilmesi için bir dizi varsayımlar ele alınmıştır. Parametrik testler ile analizlerin yürütülebilmesi için varyansların homojen olması ve verilerin normal dağılım göstermesi gerekmektedir (Field, 2013). Bu doğrultuda deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile kabul ve eyleme geçme varyanslarının homojenliği incelenmiştir. Homojenlik testine ilişkin bulgular Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Puanlarına Ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları

Değişken	Levene İstatistik	sd <sub>1</sub>	sd <sub>2</sub>	<i>p</i>
Sosyal görünüş kaygısı ön-test	0.033	1	22	.86
Kabul ve eyleme geçme ön-test	0.313	1	22	.58

Tablo 4' te görüldüğü gibi, homojenlik testinden elde edilen sonuçlar, grupların varyanslarının sosyal görünüş ve kabul ve eyleme geçme açısından birbirine denk olduğunu göstermiştir. Ek olarak, deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların; sosyal görünüş kaygısı ( $F_{1-22} = 0.35, p > .05$ ) ve kabul ve eyleme geçme ( $F_{1-22} = 3.55, p > .05$ ) ön-test ölçümlerine yönelik varyans analizinden elde edilen sonuçlar, her iki grupta yer alan katılımcıların ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Parametrik testlerin kullanılabilmesi için gerekli olan koşullardan bir diğeri, bağımlı değişkene ilişkin ölçüm sonuçlarının normal dağılım sergilemesidir. Bu amaçla elde edilen veriler üzerinde Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Puanlarına Ait Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Shapiro-Wilk İstatistik	<i>sd</i>	<i>p</i>
Sosyal görünüş kaygısı ön-test	.956	24	.366
Kabul ve eyleme geçme ön-test	.939	24	.155

Tablo 5'de yer alan Shapiro-Wilk Normallik Testi sonuçlarına göre verilerin hem sosyal görünüş kaygısı hem de kabul ve eyleme geçmede normal dağılım eğrisine uygun oldukları anlaşılmaktadır. Tüm bunlara ek olarak, deney ve kontrol gruplarının, her iki ölçeğe ilişkin ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) düzeyleri de incelenmiştir. Bulgular Tablo 6' da verilmiştir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarında Bulunan Ergenlerin, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu ve Kabul ve Eylem Formu-II'den Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler

Değişken	Grup	$\bar{X}$	Ss	Ortanca	Mod	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal görünüş kaygısı	Deney	43.67	3.70	42.50	41.00	.58	-1.11
	Kontrol	42.75	3.91	43.00	45.00	.21	-.64
Kabul ve eyleme geçme	Deney	34.17	4.49	33.00	33.00	.94	1.23
	Kontrol	30.50	5.04	30.50	30.50	.28	.68

Tablo 6 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında her iki değişkene ait çarpıklık ve basıklık katsayıları  $\pm 2$  kritik değerleri (George ve Mallery, 2010) içerisinde olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, elde edilen ön analiz bulguları doğrultusunda bu çalışmanın verilerinin parametrik testlerin kullanılarak analiz edilmesine karar verilmiştir.

#### 4.2 ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI DÜZEYLERİNE YÖNELİK DENENCENİN TEST EDİLMESİ

Araştırmanın temel denencelerinden ilki; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azalacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir.” şeklinde belirtilmiştir. Denencenin test edilmesine geçmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların psiko-eğitim uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden iki ay sonra Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formundan elde ettikleri sosyal görünüş kaygısı puanları, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 7’ de verilmiştir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	N	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
		$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Deney	12	43.67	3.70	31.16	3.33	31.50	3.61
Kontrol	12	42.75	3.91	41.75	5.28	41.33	4.36

Tablo 7’ de deney ve kontrol gruplarının sosyal görünüş kaygısı ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına yönelik aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Araştırmanın temel denencelerinden ilkinin test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) tekniğiyle incelenmiştir. Bulgular Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	Kısmi Eta Kare
Gruplar arası	1651.278	23				
Grup (Deney/Kontrol)	760.500	1	760.500	18.782	.000	.461
Hata	890.778	22	40.490			
Gruplar içi	1438.000	46				
Ölçüm (ön-son-izleme)	733.528	2	366.764	77.688	.000	.779
<b>Grup*Ölçüm</b>	<b>496.750</b>	<b>2</b>	<b>248.375</b>	<b>52.611</b>	<b>.000</b>	<b>.705</b>
Hata	207.722	44	4.721			

Tablo 8’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan tekrarlayan ölçümler için varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $F_{(1-22)} = 18.782; p < .05$ ). Bu sonuca göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formunda aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu ifade edilebilir.

Grup ayırımı yapılmaksızın katılımcıların, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{(2-44)} = 77.688; p < .05$ ). Bu bulgu grup ayırımı yapılmadığında, katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir. Ayrıca bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (grup\*ölçüm etkisinin) incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu anlaşılmaktadır

( $F_{(2-44)} = 52.611; p < .05$ ). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formundan elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular dikkate alındığında, araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile ilgili ileri sürülen denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur. Bu farkın hangi gruplar ve ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, sosyal görünüş kaygısı ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına bağlı olarak, gruplar-arası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Scheffe Testi değerleri Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

		Deney Grubu			Kontrol Grubu		
		Ön-test	Son-test	İzleme	Ön-test	Son-test	İzleme
	Ön-test	—	12.50**	12.17**			
Deney	Son-test		—	.33		5.88**	
	İzleme			—			6.06**
	Ön-test				—	1.00	1.42
Kontrol	Son-test					—	.42
	İzleme						—

\*\*  $p < .05$

Araştırmanın temel denencelerinden ilkinde ilişkin alt denenceler ayrı ayrı incelenmiştir. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile ilgili ilk alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, ön-test sosyal görünüş kaygısı düzeyleri, son-test düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olacaktır” şeklinde kurulmuştur. Tablo 9 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin sosyal görünüş kaygısı ön-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 43.67$ ) ile son-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 31.16$ ) arasında anlamlı bir fark olduğu ( $12.50, p < .05$ ) anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ön-test ortalama

puanlarının son-test ortalama puanlarından daha yüksek olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili ikinci alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, ön-test sosyal görünüş kaygısı düzeyleri, izleme testi düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır” şeklindedir. Tablo 9 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ön-test ortalama puanları ile izleme testi ortalama puanları ( $\bar{X} = 31.50$ ) arasında anlamlı bir fark olduğu ( $12.17, p < .05$ ) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ön-test ortalama puanlarının, izleme testi ortalama puanlarından daha yüksek olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Sosyal görünüş kaygısı ilgili üçüncü alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, son-test sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 9 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin sosyal görünüş kaygısı son-test ortalama puanları ile izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ( $.33, p > .05$ ) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların, sosyal görünüş kaygısı son-test ortalama puanları ile izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili dördüncü alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, son-test sosyal görünüş kaygısı düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin son-test düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır” şeklinde kurulmuştur. Tablo 9 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin sosyal görünüş kaygısı son-test ortalama puanları ile kontrol grubundaki bireylerin sosyal görünüş kaygısı son-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 41.75$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır ( $5.88, p < .05$ ). Bu sonuca göre denencenin doğrulandığı ve deney grubundaki bireylerin sosyal görünüş kaygısı son-test ortalama puanlarının, kontrol grubundaki bireylerin son-test ortalama puanlarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu söylenebilir.

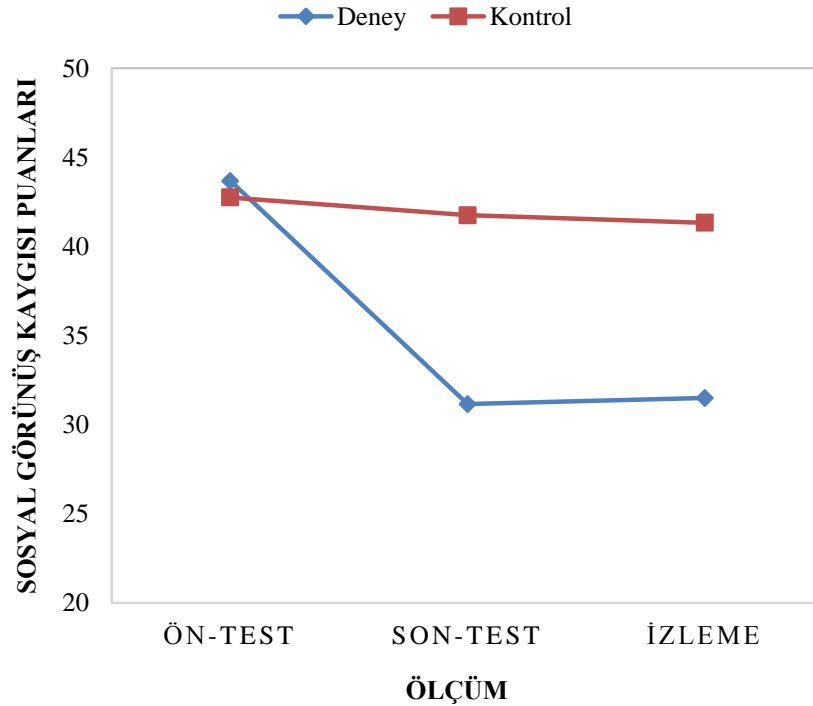
Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili beşinci alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, izleme testi sosyal görünüş kaygı düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır”



şeklindedir. Tablo 9 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin sosyal görünüş kaygısı izleme testi ortalama puanları ile kontrol grubundaki bireylerin sosyal görünüş kaygısı izleme testi ortalama puanları ( $\bar{X} = 41.33$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (6.06,  $p < .05$ ). Bu sonuca göre denencenin doğrulandığı ve deney grubundaki bireylerin sosyal görünüş kaygısı izleme testi ortalama puanlarının, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi ortalama puanlarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu söylenebilir.

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili son alt denence; “Kontrol grubunda yer alan bireylerin, sosyal görünüş kaygısı ön-test, son-test ve izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 8 incelendiğinde, kontrol grubundaki bireylerin sosyal görünüş kaygısı ön-test ( $\bar{X} = 42.75$ ), son-test ( $\bar{X} = 41.75$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 41.33$ ) ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ( $F_{(2,33)} = .307, p > .05$ ) ve bu denencenin de doğrulandığı ifade edilebilir.

Araştırmanın birinci temel denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve scheffe testinden elde edilen bulgular, etkileşim grafiği ile de belirtilmiştir. Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği şekil 4 ‘te verilmiştir.



Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Sosyal Görünüş Kaygısı Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiği incelendiğinde; deney grubundaki katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının deneysel işlem sonrasında düşüş gösterdiği, deneysel işlemin tamamlanmasından 2 ay sonra gerçekleştirilen izleme ölçümünde, bu düşüşün korunduğu görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının ise son-test ve izleme ölçümünde çok az bir miktar düştüğü gözlenmektedir. Sonuç olarak şekil 4’te görülen değerler, çalışmanın sonucunda elde edilen verileri destekler niteliktedir.

#### 4.3 ERGENLERDE KABUL VE EYLEME GEÇME DÜZEYLERİNE YÖNELİK DENENCENİN TEST EDİLMESİ

Araştırmanın temel denencelerinden ikincisi; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin kabul ve eyleme geçme düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde artacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir.” şeklinde belirtilmiştir. Bu denencenin test edilmesine geçmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların psiko-eğitim uygulaması öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden iki ay sonra Kabul ve Eylem Formu-II’den elde ettikleri kabul ve eyleme geçme puanları, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının Kabul ve Eyleme Geçme Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	N	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
		$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Deney	12	34.17	4.49	22.58	4.32	23.25	5.50
Kontrol	12	30.50	5.04	31.83	5.37	30.67	4.91

Tablo 10’da deney ve kontrol gruplarının kabul ve eyleme geçme ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına yönelik aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Araştırmanın temel denencelerinden ikincisini test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Kabul ve Eylem Formu-II ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) tekniğiyle incelenmiştir. Bulgular Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Kabul ve Eyleme Geçme Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	Kısmi Eta Kare
Gruplar arası	1766.667	23				
Grup (Deney/Kontrol)	338.000	1	338.000	5.205	.033	.191
Hata	1428.667	22	64.939			
Gruplar içi	1219.333	46				
Ölçüm (ön-son-izleme)	441.750	2	220.875	50.749	.000	.698
Grup*Ölçüm	586.083	2	293.042	67.331	.000	.754
Hata	191.500	44	4.352			

Tablo 11’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Kabul ve Eylem Formu-II ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan tekrarlayan ölçümler için varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $F_{(1-22)} = 5.205$ ;  $p < .05$ ). Bu sonuca göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Kabul ve Eylem Formu-II’den aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu ifade edilebilir.

Grup ayırımı yapılmaksızın katılımcıların, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{(2-44)} = 50.749$ ;  $p < .05$ ). Bu bulgu grup ayırımı yapılmadığında, katılımcıların kabul ve eyleme geçme düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Ayrıca bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (grup\*ölçüm etkisinin) incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ( $F_{(2-44)} = 67.331$ ;  $p < .05$ ). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde Kabul ve Eylem Formu-II’den elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular dikkate alındığında, araştırmada kabul ve eyleme geçme ile ilgili ileri sürülen denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur. Bu farkın hangi gruplar ve ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, kabul ve eyleme geçme ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına bağlı olarak, gruplar-arası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Scheffe Testi değerleri Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Kabul ve Eyleme Geçme Puanlarının Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

		Deney Grubu			Kontrol Grubu		
		Ön-test	Son-test	İzleme	Ön-test	Son-test	İzleme
Deney	Ön-test	—	11.58**	10.92**			
	Son-test		—	.67		4.65**	
	İzleme			—			3.49**
Kontrol	Ön-test				—	1.33	.17
	Son-test					—	1.17
	İzleme						—

\*\*  $p < .01$

Bu çalışmanın kabul ve eyleme geçme ile ilgili alt denenceleri de ayrı ayrı incelenmiştir. Daha önce de değinildiği üzere Kabul ve Eylem Formu-II toplamda 7

ile 49 arasında puan vermekte ve düşük puanlar ergenlerin kabul ve eyleme geçme düzeylerinin yükseldiğine işaret etmektedir. Ergenlerde kabul ve eyleme geçmeyle ilgili ilk alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, son-test kabul ve eyleme geçme düzeyleri, ön-test düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olacaktır” şeklinde kurulmuştur. Tablo 12 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin kabul ve eyleme geçme ön-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 34.17$ ) ile son-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 22.58$ ) arasında anlamlı bir fark olduğu ( $11.58, p < .05$ ) anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların kabul ve eyleme geçme son-test ortalama puanlarının ön-test ortalama puanlarından daha düşük olduğu ve dolayısıyla ergenlerin kabul ve eyleme geçme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüş; bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Kabul ve eyleme geçme ile ilgili ikinci alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, izleme testi kabul ve eyleme geçme düzeyleri, ön-testi düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır” şeklindedir. Tablo 12 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların kabul ve eyleme geçme ön-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 34.17$ ) ile izleme testi ortalama puanları ( $\bar{X} = 23.25$ ) arasında anlamlı bir fark olduğu ( $10.92, p < .05$ ) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların kabul ve eyleme geçme izleme testi ortalama puanlarının, ön-test ortalama puanlarından daha düşük olduğu ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

Kabul ve eyleme geçme ilgili üçüncü alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, son-test kabul ve eyleme geçme düzeyleri ile izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 12 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin kabul ve eyleme geçme son-test ortalama puanları ile izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ( $0.67, p > .05$ ) görülmektedir. Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların, kabul ve eyleme geçme son-test ortalama puanları ile izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve bu denencenin doğrulandığı söylenebilir.

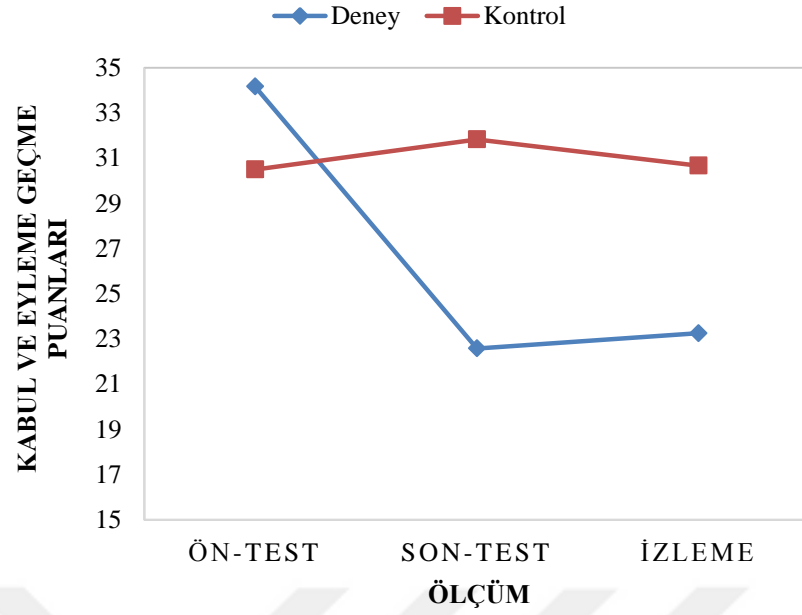
Kabul ve eyleme geçme ile ilgili dördüncü alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, son-test kabul ve eyleme geçme düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin son-test düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olacaktır” şeklinde kurulmuştur. Tablo 12 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin kabul ve

eyleme geçme son-test ortalama puanları ile kontrol grubundaki bireylerin kabul ve eyleme geçme son-test ortalama puanları ( $\bar{X} = 31.83$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır ( $4.65, p < .05$ ). Bu sonuca göre denencenin doğrulandığı ve deney grubundaki bireylerin kabul ve eyleme geçme son-test ortalama puanlarının, kontrol grubundaki bireylerin son-test ortalama puanlarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu söylenbilir.

Kabul ve eyleme geçme ile ilgili beşinci alt denence; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin, izleme testi kabul ve eyleme geçme düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olacaktır” şeklindedir. Tablo 12 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin kabul ve eyleme geçme izleme testi ortalama puanları ile kontrol grubundaki bireylerin kabul ve eyleme geçme izleme testi ortalama puanları ( $\bar{X} = 30.67$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $3.49, p < .05$ ). Bu sonuca göre denencenin doğrulandığı ve deney grubundaki bireylerin kabul ve eyleme geçme izleme testi ortalama puanlarının, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi ortalama puanlarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu söylenbilir.

Kabul ve eyleme geçme ile ilgili son alt denence; “Kontrol grubunda yer alan bireylerin, kabul ve eyleme geçme ön-test, son-test ve izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır” şeklindedir. Tablo 12 incelendiğinde, kontrol grubundaki bireylerin kabul ve eyleme geçme ön-test ( $\bar{X} = 30.50$ ), son-test ( $\bar{X} = 31.83$ ) ve izleme test ( $\bar{X} = 30.67$ ) ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ( $F_{(2-33)} = .243, p > .05$ ) ve bu denencenin de doğrulandığı ifade edilebilir.

Araştırmanın ikinci temel denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve scheffe testinden elde edilen bulgular, etkileşim grafiği ile de belirtilmiştir. Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği şekil 5 ‘te verilmiştir.



Şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Kabul ve Eyleme Geçme Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiği incelendiğinde; deney grubundaki katılımcıların kabul ve eyleme geçme puan ortalamalarının, deneysel işlem sonrasında düşüş gösterdiği, deneysel işlemin tamamlanmasından 2 ay sonra gerçekleştirilen izleme ölçümünde ise çok az bir miktar artış gösterdiği görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların kabul ve eyleme geçme puan ortalamalarının ise son-test ölçümünde bir miktar artış gösterdiği ve izleme ölçümünde ise bir miktar düştüğü gözlenmektedir. Kabul ve eyleme geçme ölçeğinden alınan düşük puanların, kabul ve eyleme geçme düzeyinde artışa işaret ettiği göz önüne alındığında, grafikte katılımcıların kabul ve eyleme geçme düzeylerinin arttığı görülmektedir. Sonuç olarak şekil 5'te görülen değerler, çalışmanın sonucunda elde edilen verileri destekler niteliktedir.

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu araştırmada, KKT yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygıları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların; sosyal görünüş kaygısı ve kabul eylem formu ön test, son-test ve izleme testi puanlarına uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmanın temel denenceleri ve ilgili literatür çerçevesinde aşağıda tartışılmıştır.

#### **5.1 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI DENENCELERİNE İLİŞKİN TARTIŞMA VE YORUM**

Araştırmanın birinci temel denencesi “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azalacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, “Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psiko-Eğitim Programı’nın” uygulandığı deney grubunda, uygulama sonrası ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin azaldığını, bu azalmanın kalıcı olduğunu, bu sonucun deneysel uygulamanın etkisinden kaynaklandığını ortaya koymuştur. Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısıyla ilgili temel denence doğrulanmıştır. Diğer bir ifadeyle, “Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psiko-Eğitim Programının” ergenlerin sosyal görünüş kaygılarını azaltmada etkili bir program olduğu söylenebilir.

Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin iletişim kurarken güçlük yaşadıkları, var olan potansiyellerini etkin kullanamadıkları, akranlarına göre daha mutsuz oldukları,



günlük işlerini ve akademik görevlerini sürdürmekte ciddi güçlükler yaşadıkları bilinmektedir. (Harrison, 2000; Keel ve diğerleri, 2001; Tiggemann ve McGill, 2004). KKT' nin sosyal kaygı modeli, uyumsuz düşüncelere saplanma gibi işlevselliği ve psikolojik esnekliği bozucu nitelikteki bilişsel süreçlere, bireylerin değerleri yöneliminde harekete geçmelerini engelleyen psikolojik katılığa ve istenmeyen duygu, düşünce ve bedensel duyumlardan kaçınmayı içeren deneyimsel kaçınmaya vurgu yapmaktadır. Deneyimsel kaçınma bir kısır döngü oluşturmakta, kabulü ve değerler doğrultusunda hareketi engellemektedir (Hayes ve diğerleri, 1999). Bu denence kurulurken ergenlerin akademik ve sosyal işlevselliklerini bozan sosyal görünüş kaygısının etkilerini azaltmanın, uygulanacak KKT yönelimli bir psiko-eğitim programıyla mümkün olabileceği düşünülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde, KKT'nin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak literatür incelendiğinde KKT' nin beden imgesi memnuniyetsizliği (Pearson, 2009), beden memnuniyetsizliği ve beden disformik bozukluğu (Habibollahi ve Soltanzadeh, 2016; Linde ve diğerleri, 2015) üzerindeki etkililiğine ilişkin çalışmalardan pozitif yönde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu iki çalışmanın neticesi de bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

KKT'nin sosyal kaygı üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalardan (Arch ve diğerleri, 2012; Block, 2002; Block ve Wulfert, 2000; Dalrymple ve Herbert, 2007; Eifert ve diğerleri, 2009; Forman ve diğerleri, 2007; Ossman ve diğerleri, 2006) elde edilen bulgular; bu terapi yaklaşımının sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde olumlu sonuçlar verdiğini göstermektedir. Bu araştırmanın sonuçları, KKT'nin sosyal kaygı üzerindeki etkililiğinin test edildiği önceki araştırma bulgularıyla tutarlıdır.

KKT ile BDT arasında teori, teknik ve uygulama bakımından pek çok benzerlik bulunmaktadır. KKT ile BDT'nin sosyal kaygı üzerinde etkililiğinin araştırıldığı çalışmalarda oldukça benzer sonuçlar bulunmuştur. Bu yüzden KKT' nin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkililiği tartışılırken BDT' nin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkililiğinin ele alınması yerinde olacaktır. Bane (1995), sosyal fiziksel kaygı yaşayan grup üyelerine uyguladığı BDT yönelimli program sonucunda, deney grubunda pozitif yönde anlamlı değişimler gözlemlemiştir. Bu araştırmanın

sonuçlarının Bane'nin (1995) araştırmasının sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Ergenlik dönemi, görünüme ilişkin kaygıların arttığı, dikkatin bedene yöneldiği zorlu bir dönemdir. Psikolojik esnekliği ve yaşam işlevselliğini bozan görünüme ilişkin kaygılarla başa çıkmak için sıklıkla davranışsal kaçınma stratejilerine başvurulmaktadır. Kowalski ve diğerleri (2006) yaptıkları çalışmada, ergenlerin sosyal fiziksel kaygı ile başa çıkmada en sık başvurdukları stratejilerin davranışsal kaçınma stratejileri olduğunu bulmuşlardır. Yapılan kültürler arası bir çalışma, benzer biçimde kaygı arttıkça ergenlerin daha fazla kaçınma stratejilerini kullandıklarını ortaya koymaktadır (Olah, 2015). Brown ve diğerleri (2011), kabul temelli müdahale tekniklerinin öğrencilerin duygusallık ve kaygıyla baş etmelerinde daha fazla yardımcı olduğunu öne sürmektedirler. KKT, kontrol ve kaçınmanın problemi çözmek yerine sürdüren ve hatta şiddetlendiren bir işlevi olduğunu öne sürmektedir. KKT kaçınma ve kontrol stratejilerine alternatif olarak kabulü önermektedir. Bu çalışmada grup üyelerine kontrol ve kaçınma stratejilerinin hayatlarını nasıl sınırlandırıldığı fark ettirilmeye çalışılmış ve kabul alternatif bir başa çıkma stratejisi olarak grup üyelerine önerilmiştir. Grup üyelerinin sosyal görünüş kaygılarının azalmasında kabul ve eyleme geçme düzeylerinin artmasının etkili olduğu düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, sosyal kaygının tedavisinde genellikle yüzleştirme temelli stratejilerin kullanıldığı görülmektedir. Ancak yapılan karşılaştırmalı çalışmalarda (Arch ve diğerleri; Dalrymple ve Herbert, 2007) kabul temelli müdahalelerin daha etkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada grup üyelerine uygulanan egzersiz ve etkinliklerin kabul temelli bir bakış açısına göre hazırlanmış olmasının, ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerini azaltmada etkili olduğu düşünülmektedir.

KKT, sosyal görünüş kaygısı gibi bireyi rahatsız eden, istenmeyen duygu ve düşüncelerin etkisinin azaltılmasının değer odaklı odaklı davranışların artırılması yoluyla mümkün olabileceğini öne sürmektedir. Çalışma kapsamında, grup üyelerinin değerlerinin belirlenmesi ve bu değerler doğrultusunda harekete geçmeleri için çeşitli etkinlik ve egzersizler uygulanmıştır. Bu etkinlik ve egzersizler ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının azalmasında etkili olmuş olabilir.

KKT farkındalık ve kabullenme temelli bir terapi olarak da bilinmektedir ve farkındalık terapisinin teori, teknik ve uygulamalarını sıklıkla kullanmaktadır. Farkındalık terapisi uygulamaları farkındalığa, koşulsuz kabule, betimlemeye ve tepkisel olmamaya vurgu yaptığından ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri üzerinde etkili olacağı düşünülmüştür. Bu program hazırlanırken KKT'nin teori, teknik ve uygulamalarına uygun olarak farkındalık egzersizlerinden yararlanılmıştır. Bu yüzden farkındalık ve kabul temelli programların sosyal kaygı üzerindeki etkililiğini inceleyen araştırmaların ele alınması yerinde olacaktır. Bu araştırmanın bulguları farkındalık ve kabullenme temelli grup programlarının sosyal kaygı üzerindeki etkililiğinin test edildiği araştırma (Kocovski ve diğerleri, 2013; Kocovski ve diğerleri, 2009) bulgularıyla tutarlıdır. Farkındalık ve kabullenme yönelimli deneysel çalışmaların yanı sıra Grados (2013) tarafından yapılan ilişkisel çalışmada farkındalık ile beden memnuniyeti anlamlı biçimde ilişkili bulunmuştur. Görünümlerine ilişkin kendilerini ön yargılı ve olumsuz biçimde değerlendirme eğiliminde olan ergenlerin bedenlerine ilişkin farkındalıkları'nın düşük olduğu ve dış kaynaklı değerlendirmelere fazlasıyla açık oldukları bilinmektedir. Farkındalık egzersizlerinin grup üyelerinin bedenlerine ilişkin farkındalık kazanmalarına, kendilerini daha yargısız, ölçülü ve gerçekçi bir biçimde değerlendirmelerine yardımcı olduğu düşünülmektedir. Programda yer alan farkındalık egzersizleri grup üyelerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerindeki anlamlı değişime katkı sağladığı söylenebilir.

KKT, biliş ve dil temelli süreçlerin işlevini değiştirerek, bireyin yaşadığı acı verici durumla yeni bir ilişki kurmasını sağlamaya çalışır. Bunun için bilişsel ayrışma tekniklerinden yararlanır. Çalışma kapsamında uygulanan psiko-eğitim programında, çeşitli bilişsel ayrışma etkinlik ve egzersizlerine yer verilmiştir. Uygulanan bu etkinlik ve egzersizlerin, katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının azalmasında etkili olmuş olabilir.

Tüm bu sonuçlardan yola çıkarak KKT yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısını azaltabileceği, ergenlerin psikolojik esneklik ve yaşam işlevselliğine katkı sağlayacağı söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, bu ve benzeri programların uygulanması ergenlerin başkalarının nasıl görüldüğüne dair dış kaynaklı ve büyük oranda gerçekçi olmayan bir bakış açısını terk edip, değerlerini referans alan daha esnek içsel bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olacaktır. KKT

yönelimli programlar psikolojik esnekliği artırmayı amaçladığından, bu programların sosyal görünüş kaygısının yanı sıra bireyin diğer alanlardaki psikolojik ve sosyal uyumunu da artıracakđı düşünölmektedir.

## **5.2 KABUL VE EYLEM DENENCELERİNE İLİŞKİN TARTIŞMA ve YORUM**

Araştırmanın ikinci temel denencesi “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin kabul ve eyleme geçme düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde artacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, kabul ve kararlılık yönelimli psiko-eğitim programı’nın uygulandığı deney grubunda, uygulaması sonrası ergenlerin kabul ve eyleme geçme düzeylerinin arttığını, bu artışın kalıcı olduğunu, bu sonucun deneysel uygulamanın etkisinden kaynaklandığını ortaya koymuştur. Dolayısıyla kabul ve eyleme geçme ile ilgili temel denence doğrulanmıştır. Diğer bir ifadeyle kabul ve kararlılık yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik esnekliklerini artırmada etkili bir program olduğu söylenebilir.

KKT psikolojik esnekliği artırıp, deneyimsel kaçınmayı azaltarak, yaşamda karşılaşılabileceğimiz psikolojik ve duygusal fenomenlere daha açık ve gönüllü bir biçimde yaklaşmamızı sağlamaktadır. KKT yaklaşımı endişeler, olumsuz beden duyuları, rahatsız edici düşünceler gibi kaygının olumsuz semptomlarını bastırmayı veya yok etmeyi değil, onları kabul edip birlikte yaşamayı öğretmeyi amaçlamaktadır (Hayes ve diğerleri, 1999). Diğer bir ifadeyle, KKT kaygı veya başka bir olumsuz durumla çalışırken, semptomları bastırmayı veya ortadan kaldırmayı değil, bireylere değerleri hakkında farkındalık kazandırmayı, bu değerler yöneliminde hareket etmeyi, olumsuz duygu ve düşünceleri kabul edip onlardan ayrışarak psikolojik esnekliği artırmayı hedeflemektedir. Bu denence kurulurken ergenlerin akademik ve yaşam işlevselliklerini bozan sosyal görünüş kaygısının etkilerini azaltmanın onların psikolojik esneklik düzeylerini artırarak mümkün olabileceği düşünölmüştür. Bu yüzden, bu denencedeki amaçlar doğrultusunda hazırlanan programın içeriğine KKT’in teorisine uygun olarak; katılımcıların bu durumla aktif bir biçimde başa

çıkabilmeleri için kabul ve farkındalık etkinliklerine, bilişsel olarak esneklik kazanabilmeleri için bilişsel ayrışma etkinliklerine ve değerleri yönünde eyleme geçebilmeleri için farklı etkinliklere yer verilmiştir.

Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyler istenmeyen düşünce, duygu ve bedensel duyular gibi öznel yaşantılarla başa çıkmak için deneyimsel kaçınma ve kontrolü bir strateji olarak sıklıkla kullanmaktadırlar. Bu yüzden diğer KKT çalışmalarında olduğu gibi bu çalışmada da katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin yanı sıra psikolojik esneklik düzeylerindeki değişim ölçümlenmiştir. Elde edilen sonuçlarına göre, KKT yönelimli psiko-eğitim grubuna katılan ergenlerin deneyimsel kaçınma (bilişsel kaynaşma ve kaçınma) düzeyleri azalmış; psikolojik esneklikleri (kabul ve istenmeyen düşünce ve duyguları deneyime açık olma) düzeyleri artmıştır. Alanyazın incelendiğinde, uygulanan KKT programlarının psikolojik esneklik üzerindeki etkisini inceleyen deneysel çalışmalara (Arch ve diğerleri, 2012; Block, 2002; Block ve Wulfert, 2000; Dalrymple ve Herbert, 2007; Forman ve diğerleri, 2007; Zettle ve Hayes, 2002; Zettle, Rains ve Hayes, 2011) katılanlar katılımcılar özellikle işlevsellikte, yaşam kalitesinde ve yaşam doyumunda ilerleme rapor etmişlerdir. Özetle, istenmeyen duygu, düşünce ve hislerden kaçınmak yerine onları kucaklayıp gelip gitmelerine izin vermenin psikoloji esnekliği artırdığı söylenebilir.

### 5.3 SONUÇLAR

Bu araştırmanın ilk temel denencesi; “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azalacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir” şeklinde ifade edilmiştir. İkinci temel denence ise “KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin kabul ve eyleme geçme düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde artacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda araştırmanın temel denencelerine yönelik elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır.

**1. Müdahale etkisi:** Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test, izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Sosyal Görünüş Kaygısı Ergen Formu ve Kabul ve

Eylem Formu'ndan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Yani deney grubuna uygulanan müdahale programı etkili olmuştur.

2. **Zaman etkisi:** Grup ayrımı yapılmaksızın katılımcıların ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Diğer bir ifadeyle grup ayrımı yapılmadığında, ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeyleri deneysel işleme bağlı olarak değişmektedir.

3. **Müdahale X zaman ortak etkisi:** Ortak etkinin (grup\*ölçüm etkisinin) incelenmesi sonucunda, elde edilen değer anlamlı olduğu görülmüştür. Yani deney ve kontrol gruplarındaki ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ergen Formu ve Kabul ve Eylem Formu ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri ortalama puanları istatistiksel olarak anlamlı biçimde değişmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında, ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeyleri ile ilgili öne sürülen temel denencelerin doğrulandığı söylenebilir. Bununla birlikte araştırmanın alt denenceleri incelenmiş, deney ve kontrol gruplarının sosyal görüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeyleri ön-test, son-test, izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarına bağlı olarak gruplar-arası ve ölçümler-arası karşılaştırmaları yapılmıştır. Araştırma sonucunda, sosyal görünüş kaygısı ve kabul kararlılık alt hipotezlerinin hepsinin doğrulandığı görülmüştür. Buna göre;

a) KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin programa katılmayanlara göre sosyal görünüş kaygıları anlamlı biçimde azalmış, kabul ve eyleme geçme düzeyleri ise anlamlı biçimde artmıştır.

b) KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarındaki azalmanın ve kabul ve eyleme geçme düzeylerindeki artışın etkisinin psiko-eğitim uygulaması sonrasında da devam ettiği görülmüştür.

c) KKT yönelimli psiko-eğitim programına katılmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerinin araştırmada gerçekleştirilen öntest-sontest ve izleme ölçümü sonucunda anlamlı biçimde değişmediği görülmüştür.

## 5.4 ÖNERİLER

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, ileride yapılacak araştırmalara ışık tutacağı, alanda çalışan araştırmacı ve uygulayıcılara yardımcı olacağı düşünülen öneriler, araştırma sonuçlarına dayalı öneriler ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler olmak üzere iki alt başlık halinde sunulmuştur.

### 5.4.1 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular, kabul ve kararlılık yönelimli psiko-eğitim programının, ergenlerin sosyal görünüş kaygılarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı özellikle ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanan, eğitim-öğretimi ve yaşam işlevselliğini olumsuz etkileyebilen, dolayısıyla önlem alınması gereken bir durumdur. Geliştirilen bu psiko-eğitim programı okullarda çalışan psikolojik danışmanlar veya ergen grupla çalışan diğer uzmanlar tarafından benzer sorun yaşayan ergenlere yardım etmek amacıyla kullanılabilir.
2. Psiko-eğitim uygulaması sürecinde katılımcıların sosyal görünüş kaygısına ilişkin bilgi eksiklerinin olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte katılımcılar, bu duruma ilişkin yardım istemekten çekindiklerini ifade etmişlerdir. Okul psikolojik danışmanları, sosyal görünüş kaygısı ve başa çıkma yolları ile ilgili seminer faaliyetleri düzenleyebilirler. Bu seminerlerin öğrencilerin yaşadıkları kaygının farkına varmalarına ve yardım alma motivasyonlarının artmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
3. Araştırma kapsamında, deney grubuyla benzer özellikler taşıyan bir grupla, hazırlanan psiko-eğitim programının pilot uygulaması gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamada, psiko-eğitim uygulaması için gerekli olan ön koşullar sağlanmaya çalışılmasına karşın, ön görülemeyen bazı durumlarla (boş dersi olan öğrencilerin gürültüsü, tadilat dolayısıyla çıkan sesler, oturumlarla öğrencilerin sınavlarının çakışması ve okul zil sesi) karşılaşmıştır. Bu durumların zaman zaman öğrencilerin dikkatlerinin dağılmasına yol açtığı gözlemlenmiştir. Yeni yapılacak çalışmalarda, bu durumların göz önünde bulundurulması yerinde olacaktır.

#### 5.4.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler

1. Bu çalışmada etkililiği sınanan program, psiko-eğitim formatında tasarlanmıştır. Elde edilen sonuçlar programın sosyal görünüş kaygısını azalttığı, psikolojik esnekliği artırdığını göstermektedir. Psiko-eğitim programında yer alan etkinlikler grup uygulamasının yanı sıra bireysel olarak da uygulanabilecek niteliktedir. Yeni yapılacak araştırmalarda program bireysel psikolojik danışma formatında uygulanıp etkililiği test edilebilir.
2. Bu çalışmada psiko-eğitim programının 2 ay sonraki etkililiği test edilmiştir. Yeni yapılacak çalışmalarda bu programın 6 ay, 1 yıl veya 2 yıl gibi daha uzun süreli etkililiği test edilebilir.
3. Bu çalışmada sadece ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerini azaltmak, psikolojik esnekliklerini artırmak için hazırlanmıştır. Bu program olduğu gibi veya revize edilerek ortaokul öğrencileri, üniversite öğrencileri, yetişkinler gibi farklı yaş gruplarına uygulanıp etkisi incelenebilir.
4. Bu çalışma için hazırlanan psiko-eğitim programının temel amacı sosyal görünüş kaygısının azaltılması, psikolojik esneklik düzeyinin artırılmasıdır. Yeni yapılacak çalışmalarda bu programın sosyal görünüş kaygısı dışındaki yapılar (utangaçlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, yalnızlık, sosyal kaygı, benlik saygısı, öznel iyi oluş, mükemmelliyetçilik vb.) üzerindeki etkililiği sınanabilir.
5. Hazırlanan psiko-eğitim programının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkililiği incelenirken, alternatif bir yaklaşımla karşılaştırma yapılmamıştır. Bu program farklı bir çalışmada tekrar uygulanırken alternatif yaklaşımlar temel alınarak hazırlanmış programlarla karşılaştırılarak etkililiği incelenebilir.
6. Ülkemizde sosyal görünüş kaygısı kavramıyla ilgili çok az sayıda çalışma bulunduğundan, konuyla ilgili yapılacak yeni çalışmalar, kavramın daha net anlaşılmasına ve farklı değişkenlerle olan ilişkisinin belirlenmesine katkı sağlayacaktır.
7. Bu çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden en yüksek ve en düşük puan alan %27'lik gruplar ve görünüme ilişkin kaygı yaratabilecek türden fiziksel bir deformasyonu olan bireyler araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Geliştirilen bu psiko-eğitim programı araştırma kapsamı dışında tutulan en düşük ve en yüksek puan



alan %27'lik gruplarda yer alan bireylerle, engelli bireylerle veya fiziksel deformasyonu olan bireylerle tekrarlanabilir. Böylelikle programın bu gruplar üzerindeki etkililiği değerlendirilebilir.

8. Bu çalışmanın etkililiği katılımcıların sosyal görünüş kaygısı leği ve kabul ve eylem formundan elde ettikleri puanlara göre değerlendirilmiştir. Araştırmacılar yeni yapacakları çalışmalarda, nicel ve nitel ölçüm yöntemlerini birlikte kullanabilirler.

9. Araştırma sonuçları altısı kız ve altısı erkek olmak üzere toplam oniki kişilik ergen grubuyla yürütülen bu çalışmanın etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde kız ergenlerin erkek akranlarına oranla daha fazla görünüme ilişkin kaygı yaşadıkları bilinmektedir. Bu program sadece kızlardan oluşan bir grupla tekrar uygulanıp etkililiği sınanabilir.

## KAYNAKLAR

- Adams, J. F. (1995). Ergenliği Anlamak. (Çev. A. Dönmez), 13-48. (Yay. Haz. B. Onur), *Ergenliği Anlamak*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Aklıman, Ç. K. (2015). *Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenlerde Olumlu Beden İmajını Geliştirme Grupla Psikolojik Danışma Programının Etkililiğinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altınay, D. (2007). *Psikodrama Grup Psikoterapisi 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknik*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), *Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan* (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amil, O. ve Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the Relationship Between Social Appearance Anxiety and Loneliness of Turkish University Youth. *Journal of Studies in Social Sciences*, 11, 68-96.
- Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Vilardaga, J. C. P., Rose, R. D. ve Craske, M. G. (2012). Randomized Clinical Trial of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Versus Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Mixed Anxiety Disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(5), 750-765.
- Bane, S. M. (1995). *Reducing physique anxiety in college females*. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive Therapy: Nature and Relation to Behavior Therapy. *Behavior Therapy*, 1(2), 184-200.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

- Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P. ve Abramowitz, J. S. (2010). Predicting Anxiety: The Role of Experiential Avoidance and Anxiety Sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 109-113.
- Berscheid, E., Dion, K., Walster, E. ve Walster, G. W. (1971). Physical Attractiveness and Dating Choice: A Test of the Matching Hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7, 173-189.
- Biglan, A. ve Hayes, S. C. (1996). Should the Behavioral Sciences Become More Pragmatic? The Case for Functional Contextualism in Research on Human Behavior. *Applied and Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives*, 5, 47-57.
- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting Verbal Processes: Cognitive Defusion in Acceptance and Commitment Therapy and Other Mindfulness-Based Therapies. *The Psychological Record*, 57(4), 555-577.
- Block, J. A. (2002). *Acceptance or Change or Private Experiences: A Comparative Analysis in College Students with Public Speaking Anxiety*. Doctoral Dissertation. University at Albany, State University of New York.
- Block, J. A. ve Wulfert, E. (2000). Acceptance and Change: Treating Socially Anxious College Students with ACT or CBGT. *Behavior Analyst Today*, 1, 3-10.
- Bond, F. W. ve Bunce, D. (2003). The Role of Acceptance and Job Control in Mental Health, Job Satisfaction, and Work Performance. *Journal of Applied Psychology*, 88, 1057-1067.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., ... Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688
- Boulanger, J., Hayes, S. C. ve Pistorello, J. (2010). Experiential Avoidance as a Functional Contextual Concept. In A Kring & A Sloan (Ed.). *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (pp. 107-136). New York: Guilford Press.

- Brosof, L. C. ve Levinson, C. A. (2016). Social Appearance Anxiety and Dietary Restraint as Mediators Between Perfectionism and Binge Eating: A Six Month Three Wave Longitudinal Study. *Appetite, 108*, 335-342.
- Brown, L. A., Forman, E. M., Herbert, J. D., Hoffman, K. L., Yuen, E. K. ve Goetter, E. M. (2011). A Randomized Controlled Trial of Acceptance-Based Behavior Therapy and Cognitive Therapy for Test Anxiety: A Pilot Study. *Behavior Modification, 35*(1), 31-53.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M. ve Beck, A. T. (2006). The Empirical Status of Cognitive-Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses. *Clinical Psychology Review, 26*, 17-31.
- Callaghan, G. M., Duenas, J. A., Nadeau, S. A., Darrow, S. D., Van der Merwe, J. ve Misko, J. (2012). An Empirical Model of Body Image Disturbance Using Behavioral Principles Found in Functional Analytic Psychotherapy and Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 7*(2), 16-24.
- Carruthers, C. P. ve Hood, C. D. (2004). The Power of Positive: Leisure and Well-Being. *Therapeutic Recreation Journal, 38*(2), 225-245.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-Behavioural Perspectives on Body Image. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 38-46). New York: Guilford.
- Cash, T. F. ve Henry, P. E. (1995). Women's Body Images: The Results of a National Survey in the U.S.A. *Sex Roles, 33*, 19-28.
- Cash, T. F. ve Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford.
- Cash, T. F., Santos, M. T. ve Williams, E. F. (2005). Coping with Body Image Threats and Challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research, 58*, 191-199.
- Catania, A. C. (1998). *Learning* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Simon & Schuster.

- Chawla, N. ve Ostafin, B. (2007). Experiential Avoidance as a Functional Dimensional Approach to Psychopathology: An Empirical Review. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 871-890.
- Ciarrochi, J. ve Bailey, A. (2009). *CBT Practitioner's Guide to ACT: How to Bridge the Gap Between Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Clark, D. A. (1995). Perceived Limitations of Standard Cognitive Therapy: A Consideration of Efforts to Revise Beck's Theory and Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 9(3), 153-172.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. In R. G. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment* (pp. 741-756). New York: Guilford Press.
- Codd, R. I., Twohig, M. P., Crosby, J. M. ve Enno, A. (2011). Treatment of Three Anxiety Disorder Cases with Acceptance and Commitment Therapy in a Private Practice. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(3), 203-217.
- Cox, B. J., Fleet, C. ve Stein, M. B. (2004). Self-Criticism and Social Phobia in the US National Comorbidity Survey. *Journal of Affective Disorders*, 82(2), 227-234.
- Creswell, J. W. (2011). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th. Ed.). Pearson: Boston.
- Çelik, E., Turan, M. E. ve Arıcı, N. (2014). The Role of Social Appearance Anxiety in Metacognitive Awareness of Adolescents. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 7, 138-147.
- Dahl, J. ve Lundgren, T. (2006). *Living Beyond Your Pain: Using Acceptance & Commitment Therapy to Ease Chronic Pain*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Dalrymple, K. L. ve Herbert, J. D. (2007). Acceptance and Commitment Therapy for Generalized Social Anxiety Disorder: A Pilot Study. *Behavior Modification*, 31, 543-568.

- David, D. ve Szentagotai, A. (2006). Cognitions in Cognitive-Behavioral Psychotherapies: Toward an Integrative Model. *Clinical Psychology Review*, 26, 284-298.
- DeRubeis, R. J., Tang, T. Z. ve Beck, A. T. (2001). Cognitive Therapy. In K. S. Dodson (Ed.), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (2nd ed., pp. 349-392). New York: Guilford Press.
- Dion, K., Berscheid, E. ve Walster, E. (1972). What is Beautiful is Good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 285-290.
- Dion, K. L., Dion, K. K. ve Keelan, J. P. (1990). Appearance Anxiety as a Dimension of Social-Evaluative Anxiety: Exploring the Ugly Duckling Syndrome. *Contemporary Social Psychology*, 14(4), 220-224.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğan, T. (2011). An Investigation of the Psychometric Properties of the Social Appearance Anxiety Scale in an Adolescent Sample. *Elementary Education Online*, 10(1), 12-19.
- Eifert, G. H. ve Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M. ve Langer, D. (2009). Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: Three Case Studies Exemplifying a Unified Treatment Protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 368-385.
- Eifert, G.H. ve Heffner, M. (2003). The Effects of Acceptance Versus Control Contexts on Avoidance of Panic-Related Symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(3-4), 293-312.
- Ekşi, H., Arıcan, T. ve Yaman, K. G. (2016). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Riskli Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı ve

- Mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 527-545.
- Erikson, E. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı* (Çev. T. B. Üstün ve V. Şar). Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F. ve Fiedler, A. (2008). Social Anxiety Disorder Above and Below the Diagnostic Threshold: Prevalence, Comorbidity and Impairment in the General Population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(4), 257-265.
- Feingold, A. ve Mazzella, R. (1998) Gender Differences in Body Image are Increasing. *Psychological Science*, 9, 190-195.
- Ferenbach, C. (2011). *The Process of Psychological Adjustment to Multiple Sclerosis: Comparing the Roles of Appraisals, Acceptance, and Cognitive Fusion*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Edinburgh: Edinburgh.
- Ferreira, N. B. (2011). *Investigating the Role of Psychological Flexibility and the Use of an Acceptance and Commitment Therapy Based Intervention in Irritable Bowel Syndrome*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Edinburgh: Edinburgh.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Process. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. Sage: London.
- Fletcher, L. ve Hayes, S. C. (2005). Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, and a Functional Analytic Definition of Mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 315-336.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D. ve Geller, P. A. (2007). A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression. *Behavior Modification*, 31, 772-799.

- Fox, K. (1997). The Physical Self and Processes in Self-Esteem Development. In K. Fox (Ed.), *The Physical Self: From Motivation to Well-Being* (pp. 111-139). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Garner, D. M. (1997). The 1997 Body Image Survey Results. *Psychology Today*, 30(1), 30-44.
- Gençtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *Spss for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update* (10 Ed.). Pearson: Boston.
- Grados, E. K. (2013). *Mindfulness and its Relationship to Body Satisfaction and Risk of an Eating Disorder in College Women*. Unpublished Doctoral Dissertation. Chicago School of Professional Psychology.
- Grammer, K. ve Thornhill, R. (1994). Human (Homo Sapiens) Facial Attractiveness and Sexual Selection: The Role of Symmetry and Averageness. *Journal of Comparative Psychology*, 108, 233-242.
- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York, NY: Routledge.
- Habibollahi, A. ve Soltanzadeh, M. (2016). Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy on Body Dissatisfaction and Fear of Negative Evaluation in Girl Adolescents with Body Dysmorphic Disorder. *Mazandaran Uni Med Sci*, 26(134), 278-290.
- Harb, G. C. ve Heimberg, R. G. (2006). Social Anxiety Disorder. In J. E. Fisher and W. O'Donohue (Eds.). *Practitioner's Guide to Evidence-Based Psychotherapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, D. ve Carr, A. (2001) Prevalence of Concern About Physical Appearance in the General Population. *British Journal of Plastic Surgery*, 54, 223-226.
- Harrison, K. (2000). Television Viewing, Fat Stereotyping, Body Shape Standards, and Eating Disorder Symptomatology in Grade School Children. *Communication Research*, 27, 617-640.



- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. C. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment, 15*, 48-59.
- Hart, E. A., Leary, M. R. ve Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 94-104.
- Harter, S. (1990). Processes Underlying Adolescent Self-Concept Formation. In R. Montemayor, G. R. Adams, R. Gerald, & T. P. Gullota (Eds.), *From Childhood to Adolescence: A Transitional Period? Advances in Adolescent Development: An Annual Book Series, Volume 2* (pp. 205-239). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C. (2004a). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy, 35*, 639-665.
- Hayes, S. C. (2004b). Acceptance and Commitment Therapy and The New Behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance and Relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette, and M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive Behavioral Tradition* (pp. 1-29). New York: Guilford.
- 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*, 180-98.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25.
- Hayes, S. C. ve Shenk, C. (2004). Operationalizing Mindfulness Without Unnecessary Attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 249-254.

- Hayes, S. C. ve Smith, S. X. (2005). *Get Out of Your Mind & Into Your Life: The New Acceptance & Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. ve Strosahl, K. (2004). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York, NY: Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. D. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Current Status and Future Directions. *Biological Psychiatry*, 51, 101-108.
- Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A. ve Liebowitz, M. R. (1992). Situational Domains of Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6, 63-77.
- Ipsen, J. C., Sander, C. ve Stein, D. J. (2009). Pharmacotherapy and Psychotherapy for Body Dysmorphic Disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, 1-33.
- Kara, A. (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı ile Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey ve Toplum*, 11, 95-106.
- Kashdan, T. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Keel, P. K., Mitchell, J. E., Davis, T. L. ve Crow, S. J. (2001). Relationship Between Depression and Body Dissatisfaction in Women Diagnosed with Bulimia Nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 48-56.

- Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kingston, J. (2008). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Process and Outcome: A Systematic Evaluation of ACT for Treatment Resistant Patients*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Southampton: Southampton.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Huta, V. ve Antony, M. M. (2013). Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy Versus Traditional Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 889-898.
- 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.
- Kowalski, R. M. ve Brown, K. (1994). Psychosocial Barriers to Cervical Cancer Screening: Effects of Self-Presentation and Social Evaluation. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 941-958.
- Kowalski, K. C., Mack, D. E., Crocker, P. R. E., Niefer, C. B. ve Fleming, T. L. (2006). Coping with Social Physique Anxiety in Adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 39, 9-16.
- Landstra, J. M. B., Ciarrochi, J., Deane, F. P. ve Hillman, R. J. (2013). Identifying and Describing Feelings and Psychological Flexibility Predict Mental Health in Men with HIV. *British Journal of Health Psychology*, 18, 844-857.
- Langlois, J. H. ve Stephan, C. W. (1981). Beauty and the Beast: The Role of Physical Attractiveness in the Development of Peer Relations and Social Behavior. In S. S. Brehm, S. M. Kassin, & F. X. Gibbons (Eds.), *Developmental Social Psychology: Theory and Research* (pp. 152-168). New York: Oxford University Press.

- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1990). Impression Management: A Literature Review and Two Component Model. *Psychological Bulletin*, *107*, 34-47.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). *Social Anxiety*. New York: Guilford.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). The Self-Presentation Model of Social Phobia. Heimberg, R. G., M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds). *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment* (pp. 94-112). New York: Guilford Press.
- Levinson, C. A. ve Rodebaugh, T. L. (2011). Validation of the Social Appearance Anxiety Scale: Factor, Convergent, and Divergent Validity. *Assessment*, *18*, 350-356.
- Levinson, C.A., Rodebaugh, T. L., White, E., Menatti, A.R., Weeks, J.W. ve Warren, C. S. (2013). Social Appearance Anxiety, Perfectionism, and Fear of Negative Evaluation: Distinct or Shared Risk Factors for Social Anxiety and Eating Disorders? *Appetite*, *67*, 125-133
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M. ve Barlow, D. H. (2004). The Effects of Acceptance Versus Suppression of Emotion on Subjective and Psychophysiological Response to Carbon Dioxide Challenge in Patients with Panic Disorder. *Behavior Therapy*, *35*, 747-766.
- Lewin, K. (1935). *A Dynamic Theory of Personality*. New York: McGraw-Hill.
- Linde, J., Rück, C., Bjureberg, J., Ivanov, V. Z., Djurfeldt, D. R. ve Ramnerö, J. (2015). Acceptance-Based Exposure Therapy for Body Dysmorphic Disorder: A Pilot Study. *Behavior Therapy*, *46*, 423-431.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guildford Press.
- Long, D. M. (2015). *Development and Evaluation of an Acceptance and Commitment Therapy Online Competency Assessment: A Contextual Behavioral Building Block Approach*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Southhampton: Southhampton.
- Langlois, J. H. ve Stephan, C. (1981). Beauty and the beast: The role of physical attractiveness in the development of peer relations and social behavior. In S.

- S. Brehm, S. M. Kassin, & F. X. Gibbons (Eds.), *Developmental social psychology: Theory and research* (pp. 152-168). New York: Oxford University Press.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Mastro, S., Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L. ve Waters, A. (2016). Young Adolescents' Appearance Anxiety and Body Dysmorphic Symptoms: Social Problems, Self-Perceptions and Comorbidities. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 8, 50-55.
- McConville, M. (1995). *Adolescence: Psychotherapy and the Emergent Self*. San Francisco: Jossey-Bass.
- McCracken, L. M. ve Eccleston, C. (2003). Coping or Acceptance: What to Do About Chronic Pain? *Pain*, 105, 197-204.
- Mogg, K. ve Bradley, B. P. (1998). A Cognitive-Motivational Analysis of Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 809-848.
- Montemayor, R. ve Eisen, M. (1977). The Development of Self-Conceptions From Childhood to Adolescence. *Developmental Psychology*, 13, 314-319.
- Moore, S., Brody, L. ve Dierberger, A. (2009). Mindfulness and Experiential Avoidance as Predictors and Outcomes of the Narrative Emotional Disclosure Task. *Journal of Clinical Psychology*, 65(9), 971-988.
- Murdock, N. L. (2009). *Theories of Counseling and Psychotherapy: A Case Approach*. Upper Saddle River, N.J: Merrill/Pearson.
- Oláh, A. (1995). Coping Strategies Among Adolescents: A Cross-Cultural Study. *Journal of Adolescence*, 18, 491-512.
- Ossman, W., Wilson, K. G., Storaasli, R. D. ve McNeill, J. W. (2006). A Preliminary Investigation of the Use of Acceptance and Commitment Therapy in Group Treatment for Social Phobia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6, 397-416.

- Ögel, K. (2015). *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3),107-113.
- Özge, F. I. (2013). *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Üsküdar İlçesi Örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pearson, A. N. (2009). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) As a Workshop Intervention for Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Nevada: Reno.
- Pearson, A. N., Heffner, M. ve Follette, V. M. (2010). *Acceptance & Commitment Therapy for Body Image Dissatisfaction: A Practitioner's Guide to Using Mindfulness, Acceptance & Values-Based Behavior Change Strategies*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Pinker, S. (1994). *The Language Instinct*. New York: William Morrow.
- Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, G. J. ve Lundgren, T. (2009). In Search of Meaning: Values in Modern Clinical Behavior Analysis. *The Behavior Analyst*, 32(1), 85-103.
- Pruzinsky, T. ve Cash, T. F. (2002). Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 3-12). New York: Guilford Press.
- Rosenblum, G. D. ve Lewis, M. (1999). The Relations Among Body Image, Physical Attractiveness, and Body Mass in Adolescence, *Child Development*, 70, 50-64.
- Sandoz, E. K. ve DuFrene, T. (2013). *Living with Your Body & Other Things You Hate: How to Let Go of Your Struggle with Body Image Using Acceptance & Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization and Model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40 (179), 57-67.
- Shah, T. (2015). *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Information Processing Biases Associated with Social Anxiety Disorder*, Unpublished Doctoral Dissertation. Pepperdine University: Malibu.
- Skinner, B. F. (1950). Are Theories of Learning Necessary? *Psychological Review*, 57, 193-216.
- Sobczak, L. R. ve West L. M. (2013). Clinical Considerations in Using Mindfulness- and Acceptance-Based Approaches with Diverse Populations: Addressing Challenges in Service Delivery in Diverse Community Settings. *Cognitive Behavioral Practice*, 20,13-22.
- 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. In Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (Eds.) (2004). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 31-58). New York: Springer.
- Şahin, E. (2012). *Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E. ve Kumcağız, H. (2014) Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 4(3), 152-159.
- Şirin, E. (2015). *Ergenlerin Vücut Kitle İndeksi ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Teasdale, J. D., Segal, Z. J., Ridgeway, V. A. ve Soulby, J. M. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N. ve Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image. In Thomas F. Cash and Linda Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 12-19). New York; Guilford Press.
- Tiggemann, M. ve McGill, B. (2004). The Role of Social Comparison in the Effect of Magazine Advertisements on Women's Mood and Body Dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23-44.
- Truitt, T. (2011). *Africentrism and Gender Role Identification: Exploring the Relationship Between Appearance Commentary and Body Image*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Syracuse: Syracuse.
- Türkçapar, H. (2012). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The Basis of Acceptance and Commitment Therapy. *Cognitive and Behavioural Practice*, 19, 499-507.
- Twohig, M. P. ve Hayes, S. C. (2008). *ACT Verbatim for Depression & Anxiety: Annotated Transcripts for Learning Acceptance & Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger & Reno, NV: Context Press.
- URL 1 [https://contextualscience.org/files/Mindfulness%20and%20Acceptance-based%20Group%20Treatment%20for%20Social%20Anxiety%20Disorder-%20A%20Treatment%20Manual\\_0.pdf](https://contextualscience.org/files/Mindfulness%20and%20Acceptance-based%20Group%20Treatment%20for%20Social%20Anxiety%20Disorder-%20A%20Treatment%20Manual_0.pdf). adresinden 03/06/2015 tarihinde erişilmiştir.
- URL 2 [https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete\\_Worksheets\\_2014.pdf](https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete_Worksheets_2014.pdf) 07/05/2015 tarihinde erişilmiştir.



- Veale, D., Gournay, K., Dryden, W., Boocock, A., Shah, F., ... Walburn, J. (1996). Body Dysmorphic Disorder: A Cognitive Behavioural Model and Pilot Randomised Controlled Trial. *Behavior Research and Therapy*, 34,717-729.
- Watson, D. ve Friend, R. (1969). Measurement of Social-Evaluative Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.
- Wilhelm, S., Phillips, K. A., Didie, E., Buhlmann, U., Greenberg, J. L., ... Steketee, G. (2013). Modular Cognitive-Behavioral Therapy for Body Dysmorphic Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 45, 314-327.
- Williams, J., Hadjistavropoulos, T. ve Sharpe, D. (2006). A Meta-Analysis of Psychological and Pharmacological Treatments for Body Dysmorphic Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 99-111.
- Wilson, K. G. ve DuFrene, T. (2010). *Things Might Go Terribly, Horribly Wrong*. New Harbinger: Oakland, CA.
- Wilson, K. G. ve DuFrene, T. (2008). *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Wilson, K. G. ve Murrell, A. R. (2004). Values Work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a Course for Behavioral Treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness & Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition* (pp. 120-151). New York: Guilford Press.
- Wilson, K. G. ve Roberts, M. (2002). Core Principles in Acceptance and Commitment Therapy: An Application to Anorexia. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 237-243.
- Wonderlich-Tierney, A. L. ve Vander Wal, J. S. (2010). The Effects of Social Support and Coping on the Relationship Between Social Anxiety and Eating Disorders. *Eating behaviors*, 11(2), 85-91.
- Yavuz, K. F., Ulusoy, S., Işkin, M., Esen, F. B., Burhan, H. Ş., ... Yavuz, N. (2016). Turkish Version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A Reliability and Validity Analysis in Clinical and Non-clinical Samples.

*Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*,  
26, 397-408.

Zettle, R. D. ve Hayes, S. C. (2002). Brief ACT Treatment of Depression. In F. Bond & W. Dryden (Eds.), *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy* (pp. 35-54). Chichester, England: Wiley.

Zettle, R. D., Rains, J. C. ve Hayes, S. C. (2011). Processes of Change in Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Depression: A Mediation Reanalysis of Zettle and Rains. *Behavior Modification*, 35, 265-283.



## **EKLER**

### **EK-1 KABUL VE KARARLILIK YÖNELİMLİ GRUPLA PSİKO-EĞİTİM OTURUMLARI**

#### **1. OTURUM**

**Oturumun Konusu:** Bu oturumda grup üyelerinin gruba ısınmalarını sağlamak, grubu oluşturmak ve yapılandırmak amaçlanmaktadır. Grup sürecinde neler yapılacağı, uyulacak kurallar, kabul ve kararlılık terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim oturumları hakkında bilgilendirme yapılacaktır.

#### **Amaçlar:**

1. Gruptaki üyelerin birbirleriyle tanışmalarını ve gruba ısınmalarını sağlama
2. Grupla psikolojik danışma sürecinin genel amaçlarına ilişkin bilgi verme
3. Grubu oluşturma ve yapılandırmanın sağlanması
4. Üyelerin bireysel amaç belirlemesini sağlama
5. Grup üyelerinin sosyal kaygı hakkında detaylı bilgi sahibi olmalarını sağlama
6. Grup üyelerinin kabul ve kararlılık terapisinin tedavi modeli hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlama

#### **Araç-Gereçler:**

1. Grup üyeleri ve grup liderinin isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları
2. Kalem
3. Grup Kuralları Formu (Ek-2)
4. Araştırmaya Gönüllü Katılım Onay Belgesi (Ek-3)
5. Bireysel Amaç Belirleme Formu (Ek-4)
6. Göz Bantları
7. Tanışma Etkinliği İçin Bir Adet Top
8. Grup içindeki üyelerin gruba katılımlarını ve paylaşımlarını desteklemek için içinde motive edici küçük hediyelerin bulunduğu hediye kutusu

### **Uygulama Süreci:**

1. Grup lideri grup üyelerine “hoş geldiniz” diyerek ilk oturumu başlatır ve grup üyelerine kendini tanıtır. Daha sonra grup üyelerinin isimlerinin bulunduğu yaka kartları grup üyelerine dağıtılarak, üyelere bu kartları yakalarına takmaları istenir.

2. Lider grup üyelerinin birbiriyle tanışmaları için ilk tanışma etkinliğinin nasıl yapılacağı hakkında üyelere kısaca bilgi vererek etkinliği başlatır. İlk olarak üyelere ayağa kalkmaları istenir ve grup lideri elindeki topu grup üyelerinden birine atarak, “Seni tanımak istiyorum” ifadesini kullanır. Topu tutan grup üyesi adını ve soyadını söyledikten sonra, adının anlamını, bu adın kendisine verilmiş öyküsünü, adını sevip sevmediğini, eğer ismini sevmiyorsa tercih ettiği ismi ve varsa ismiyle ilgili ilginç yaşantılarını diğer üyelere kısaca anlatır. Sonra elindeki topu tanımak istediği bir başkasına "Seni tanımak istiyorum" ifadesini kullanarak atar ve etkinlik grup lideri de dahil olmak üzere tüm grup üyeleri kendini tanıtana kadar devam eder. Tanışma etkinliğinin ardından üyelere, oturumun başında yakalarına asmış oldukları isimlerinin yazılı olduğu kartları ters çevirmeleri istenir. Ardından üyelere, gruptaki diğer üyelere kaçının ismini hatırladıkları sorulur. Üyelerin yanıtları alındıktan sonra, en fazla ismi hatırlayan iki grup üyesi, gözleri kapalı olarak, içinde küçük hediyelerin bulunduğu hediye kutusundan birer hediye seçerler. Grup üyeleri hediyelerini aldıktan sonra tüm grup üyeleri tarafından alkışlanır. Buradaki temel amaç, grup üyelerinin oturumlara olan dikkat ve motivasyonlarının artırılmasıdır.

3. Lider üyelere, daha önce bir grup yaşantısına katılan olup olmadığını sorar. Eğer grup deneyimi olan bir üye var ise deneyimlerini paylaşması istenir. Daha sonra lider grubun işleyişi, süreci, grubun genel amaçları ve yapılacak etkinlikler hakkında grup üyelerini bilgilendirir. Lider bu hafta itibariyle başlayan oturumların 8 hafta boyunca devam edeceği ve her bir oturumun süresinin ortalama 60-70 dakika arasında değişeceğini söyler. Grup üyelerinin ortak kararı sonucu grup çalışmasının her hafta Çarşamba günleri saat 14:00'te grup psikolojik danışma odasında gerçekleştirileceği belirtilir. Oturumlara düzenli katılımın önemi vurgulanır.

4. Lider grup çalışmasının sağlıklı yürütülebilmesi için gruptaki herkesin uyması gereken belirli kurallara ulaşmayı kolaylaştıracağı ve grup çalışmasının daha verimli olması için gerekli olduğu

belirtilir. Grup üyelerine grup kurallarının neden gerekli olduğu hakkında ayrıntılı bilgi verilir ve görüşleri alınır. Daha sonra lider grup kurallarının her bir maddesini okur. Üyelere, kendileri için uygun olmayan veya uymakta zorlanacakları, değiştirmek istedikleri bir kural olup olmadığı sorulur. Listelenen grup kurallarının dışında eklemek istedikleri yeni bir kural olup olmadığı sorulur ve böylelikle grup kuralları oluşturulur. Oluşturulan grup kuralları(Ek-2) oturumların yapıldığı odanın duvarına asılır.

5. Grup kurallarının belirlenmesinden sonra üyelerin belirlenen kurallara uyacaklarını taahhüt ettikleri “Araştırmaya Gönüllü Katılım Onay Belgesi”(Ek-3) üyelere dağıtılır. Üyelerden bu formu okumaları ve imzalamaları istenir.

6. Lider üyelere, bu psiko-eğitim grubunun;

- Üyelerin kendilerini tanımaları ve anlamalarına yardımcı olmak
- Üyelerin yaşadıkları kaygı ve problemlerin kendilerine özgü olmadığını fark etmelerine yardımcı olmak
- Üyelerin kontrol etmenin çözüm değil, problem olduğunu fark etmelerini sağlamak
- Üyelerin kendi duygu ve düşüncelerine ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak
- Üyelerin bireysel, psikolojik, sosyal ve akademik işlevselliklerini bozan sosyal görünüş kaygılarını fark etmelerine, tanımalarına ve kabul etmelerine yardımcı olmak
- Üyelerin değerlerini fark etmelerine yardımcı olmak
- Üyelerin değerleri yöneminde kararlı eylemler gerçekleştirme becerilerini geliştirmek gibi genel amaçlarının olduğunu ifade eder.

Daha sonra lider üyelere genel amaçlarda belirtilen ortak amaçların yanı sıra her bir üyeyi gruba katılmaya motive eden bireysel amaçlarının olabileceğini ifade eder ve 2-3 tane örnek verir. Bireysel amaçların belirlenmesi için bireysel amaçları belirlemek için hazırlanmış form (Ek-4) üyelere dağıtılır. Sonra üyelere gruba katılma nedenlerini düşünmeleri ve bu doğrultuda formu doldurmaları istenir. Üyelere bireysel amaçlarını belirlemede “Bu oturumlar sonucunda kendime ilişkin

neleri değiştirmek istiyorum?” sorusunu kendilerine yardımcı olabileceği ifade edilir. Grup üyeleri formu doldurduktan sonra, bireysel amaç olarak belirledikleri ifadeleri paylaşmaları istenir. Öğrencilerin bireysel amaç olarak belirledikleri ifadelerin grubun ortak amaçlarıyla örtüşüp örtüşmediği, somut, gerçekçi ve ulaşılabilir olup olmadığı tartışılır ve grubun ortak amaçlarına uygun olacak biçimde bireysel amaç ifadeleri üyelerle birlikte yeniden düzenlenir.

7. Grupta güven duygusunu geliştirmek için güven yürüyüşü (Altınay, 2007) etkinliği uygulanır. Grup üyeleri tüm üyelerin isimlerinin bulunduğu torbadan isim çekerek bir üyeyle eşleşir ve eşleştikleri kişiyle bu etkinliğe başlarlar. Eşlerden biri, diğerinin gözlerini kendilerine verilen göz bandı ile sıkıca bağlar ve eşini yönlendirir. Gözleri kapalı üye ise olabildiğince kendisini eşine bırakarak onun yönlendirmesi doğrultusunda hareket eder. Daha sonra aynı işlem eşlerin rol değiştirmesi ile devam eder. Etkinlik tamamlandıktan sonra grup üyelerine bu etkinlik esnasında neler hissettikleri ve deneyimledikleri sorularak grup tartişması başlatılır.

8. Daha sonra sosyal kaygı hakkında detaylı bilgi verilir ve bu bilgiler grup üyelerinin yaşantıları üzerinden örneklendirilir. Lider “Sosyal kaygının hepimizin hayatının bir döneminde az ya da çok deneyimlediği bir durum olduğunu, yeni insanlarla tanışmak, sahnede performans sergilemek, karşi cinsle iletişim kurmak gibi durumlar bizde az da olsa kaygı oluşturabileceğini ifade eder. Oluşan bu hafif kaygının olumsuz olmanın ötesinde bizi tehlikelerden koruyan, motive eden ve uyum sağlamamızı kolaylaştıran bir işlev gördüğünü, ancak normalin üstünde bir sosyal kaygının akademik başarı, iş hayatı ve kişiler arası ilişkilerde önemli derecede bozulmalara yol açabileceğini belirtir. Sosyal fobi olarak da bilinen sosyal kaygının bireyi sosyal ortamlarda bulunmaktan alıkoyan, kendisini rahat biçimde ifade edebilmesini engelleyen, yaşam işlevselliğini ve esnekliğini bozan bir davranış bozukluğu olduğunu, bu davranış bozukluğunun utanma ve aşağılanma yaşanabilecek sosyal veya performans gerektiren durumlarda yaşanan belirgin ve sürekli bir korku hali olarak tanımlanabileceğini söyler. Kaygı yaşayan insanların genellikle olumsuz değerlendirileceğinden veya kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korktuğunu, bu yüzden söz konusu toplumsal durumlardan kaçındığını veya yoğun bir korku ya da kaygı ile bu durumlara katlandığını anlatır. Lider kaygı yaratan durumların dört başlıkta ele alınabileceğini, bunlardan ilki ve en fazla kaygı oluşturan durumların, resmi konuşma veya etkileşimleri (seyirciler önünde konuşma

yapma, sahnede performans sergileme vb.) içeren durumlar olduğunu; ikinci kategoride resmi olmayan konuşma ve etkileşimlerin (yeni birisiyle tanışma, bir partiye katılma vb.) yer aldığını; üçüncü kategoride atılganlık gerektiren etkileşimlerin (aynı fikirde olmadığını ifade etme, bir ürünü iade etme vb.) yer aldığını; dördüncü kategorinin ise insanların çalışma, yazma veya yemek yeme gibi davranışları gerçekleştirirken başkaları tarafından izlendikleri durumları içerdiğini ifade eder". Bu bilgilendirmeden sonra grup üyelerinin benzer kaygıları yaşayıp yaşamadıkları sorulur. Üyeler kendi yaşadıkları kaygılar üzerinden sosyal kaygıyı örneklendirirler ve tartışırlar.

9. Daha sonra lider sosyal görünüş kaygını tanımlar. Sosyal görünüş kaygısının insanların görünüşlerinden dolayı olumsuz değerlendirileceklerinden endişe duymaları olarak tanımlanabileceği belirtilir. Grup üyelerini grubun bir araya gelme amacı doğrultusunda, yaşadıkları kaygıların neler olduğu sorulur ve onlardan gelen yanıtlar ışığında sosyal görünüş kaygısı ile ilgili kısa ve operasyonel birkaç tanım yapılır.

10. Kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımı tedavi modeli kısaca tanıtılır. Bu yaklaşımın duygu düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi tanımaya yönelik olduğu ve bu konuda kazanılacak farkındalıkla sosyal görünüş kaygısı yaşanmasına neden olan düşüncelerin daha yakından tanınacağı üyelere açıklanır. Kabul ve kararlılık terapisinin temel hedefinin yaşam işlevselliğimizi bozan olumsuz duygu ve düşünceleri kontrol etmek veya onlardan kaçınmak yerine onları kabul etmek ve değerlerimiz doğrultusunda daha anlamlı bir yaşam sürdürmek olduğu açıklanır. Acının bağlamda olduğu, farkında olmanın ve kabul etmenin önemi vurgulanır. Kabul etmenin teslim olmak değil, aktif bir başa çıkma stratejisi olduğu örneklerle anlatılır. Bilişsel kaynaşma ve bilişsel ayrışmanın ne olduğu açıklanır ve sonraki oturumlarda ayrışmaya dönük etkinlik ve egzersizlerin gerçekleştirileceği ifade edilir. Sonraki oturumlarda uygulanacak olan çeşitli etkinliklerle bu modeli daha yakından tanıyacağımız söylenir.

11. Oturumun sonunda grup üyelerine kendilerini nasıl hissettikleri sorularak duygu durumları gözden geçirilir. Ardından grup lideri tarafından oturumun özeti yapılır ve gelecek oturumun gündemine hazırlıklı olmaları için üyelere kendilerine verilen ev ödevlerini yapmaları istenir.

12. Ev ödevlerinin tedavi sürecindeki önemi vurgulanır. En çok hangi durumlarda sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları ve ilk kez ne zaman başladığı hakkında düşünceleri istenir.





## 2. OTURUM

**Oturumun Konusu:** Bu oturumda kabul ve kararlılık terapisinde sosyal görünüş kaygısı modeli tanıtılmış ve tartışılmıştır. Grup üyelerine, sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları anlarda zihinlerinde ve bedenlerinde meydana gelen değişiklikler hakkında farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır. Ayrıca grup üyeleri başkalarının gözünden nasıl göründüklerini yaşantısal olarak deneyimlemişlerdir.

### **Amaçlar:**

1. Grup üyelerinin sosyal görünüş kaygısı hakkında detaylı bilgi sahibi olmalarını sağlamak
2. Grup üyelerinin sosyal görünüş kaygılarıyla başa çıkma davranışları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak
3. Grup üyelerinin sosyal kaygı sürecinde zihnimizde ve bedenimizde meydana gelen değişikliklere ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak
4. Grup üyelerinin başkasının gözünden nasıl göründüklerini yaşantısal olarak deneyimlemelerini sağlamak
5. Grup üyelerinin anda olma becerilerini geliştirilmelerini sağlamak

### **Araç-Gereçler:**

1. A4 Kağıt
2. Kalem
3. Sosyal Görünüş Kaygısı Meditasyonu (Ek-5)
4. Sosyal Görünüş Kaygısı Modeli (Ek-6)
5. Farkındalık Egzersizi Kayıt Formu (Ek- 7)

### **Uygulama Süreci:**

#### **1. Önceki Seansın Özeti ve Ödev Kontrolü**

Bir önceki haftanın özeti bir grup üyesince yapılır. Grup üyeleri gruba ısındırılır. Sosyal kaygının ve sosyal görünüş kaygısının ne olduğu tekrar tartışılır.

## 2. Sosyal Görünüş Kaygısı Meditasyonu

Sosyal görünüş kaygısı formu doldurulmadan önce grup üyeleriyle sosyal görünüş kaygısının meditasyonu gerçekleştirilir. Bu meditasyon grup üyelerine sosyal görünüş kaygısı modeli formunu doldururken yardımcı olacaktır. Ek-5'deki meditasyon uygulanır. Uygulama sonrasında grup tartışması başlatılır. Grup üyeleri ne hissettiklerini, ne yaşadıklarını ve neleri fark ettiklerini paylaşmaları konusunda cesaretlendirilir. Bu egzersizde;

- a. Grup üyelerinin kaygı yaşadıkları durum öncesinde ne gibi tepki verdikleri(örneğin yemek yeme, bir şeyler içme vb.),
- b. Rahatsız edici durumdan kaçınmak için gösterdikleri kaçınma tepkileri (örneğin kaygı yaşama ihtimali olan ortamlara gitmemek, eylemleri yapmamak vb.),
- c. Kaygı yaşantısının bedenlerinde meydana getirdiği değişiklikler,
- d. Kaygı yaşadıklarında zihinlerine gelen olumsuz duygu ve düşünceler hakkında farkındalık kazanmaları beklenmektedir.

Grup tartışması bu başlıklar etrafında sürdürülür. Grup üyelerinin kaygı yaşadıkları durumlara ilişkin farkındalık kazanmaları için Sosyal Görünüş Kaygısı Meditasyonu(Ek-5) ev ödevi olarak verilir. Grup üyelerinden önümüzdeki hafta boyunca bu meditasyonu en az 5 dakika süre ile yapmaları ve Farkındalık Egzersizi Kayıt Formuna(Ek-7) kaydetmeleri istenir.

## 3. Sosyal Görünüş Kaygısı Modeli (Fleming ve Kocovski, 2009)

Grup üyelerine sosyal görünüş kaygısı modelini içeren form (Ek-6) dağıtılır. Üyelere bugün kendimize ait örnekler üzerinden kaygılarımızı tartışacağız denir. Grup üyelerinden sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları bir anı hayal etmeleri istenir. Bu an biraz önce meditasyonda ele aldıkları an olabileceği gibi farklı bir yaşantı da olabilir. Nerede olduklarını düşünmeleri ve dağıtılan formda formun üstündeki *sosyal durum* bölümüne kaygılı oldukları bu durumu not etmeleri istenir. Grup lideri de etkinliğe katılır. Doğum günü partisinde olduğunu, etrafta kız arkadaşlarının olduğunu, bu durumun kendisini kaygılandırıldığını hayal ettiğini söyler. Ve formun en üstüne doğum günü partisinde olmak yazar.

Daha sonra bu durumda hissettikleri fiziksel duyuları formdaki *fiziksel duyular* bölümüne not etmeleri istenir. Üyelere formu doldururken biraz önce gerçekleştirilen

meditasyondaki deneyimlerden yararlanabilecekleri ifade edilir. Üyelerin anlamaları için açıklama yapılabilir veya örnek verilebilir. Örneğin kaygı hissettiğinizde aklınıza gelen ilk şeyi bile yazabilirsiniz gibi. Grup lideri kendi durumu üzerinden fiziksel duyuları detaylandırır. Hangi fiziksel duyular beni daha fazla rahatsız ediyor. Burada modelde yazılı olan bileşenlerin birbirini etkilediği açıklanır. Örneğin yüzümüzün kızarmadığını hissetmemiz “yüzümün kızardığını fark edecekler”, “çirkin olduğumu düşünecekler” gibi düşüncelere yol açabilir şeklinde bir açıklama yapılır.

*Dikkatimizi odaklama* bölümünde ise grup üyelerine kaygı yaşadığınız sosyal durumlarda dikkatinizi içe yönelttiğiniz ve nasıl görüldüğünüz, başkalarında ne gibi bir izlenim bıraktığınızı düşündüğünüz olmuştur şeklinde bir açıklama yapılır. Böyle durumlarda dikkatimizi daha çok kaygı duyduğumuz şeylere yönlendirme eğilimindeyizdir. Örneğin bazı insanlar kaygının fiziksel semptomlarına (terleme, yüzün kızarması, titreme vb.), bazı insanlar ne söylediklerine yönlendirme eğiliminde olabilir. Şimdi sizden elinizdeki formdaki dikkat odaklama bölümüne kaygı yaşadığınız durumlarda dikkatinizi daha çok ne üzerine odakladığınızı not etmenizi istiyorum. Dikkatimizi içe yöneltmenin dışında dışa yönelttiğimiz anlarda farklı şeylere dikkatimizi yönlendiririz. Bunlar neler olabilir? Üyelerin cevapları alınır ve gerekli eklemeler yapılır. Dikkatimizi dışa yönelttiğimiz durumlarda başkalarından gelen ve onaylayıcı olmayan işaretlere odaklanırsınız. Yani dikkatimiz dışa yöneldiğinde olası tehlike ve tehditlere odaklanırsınız. Örneğin, kaşlarını çatan birisi, somurtan birisi, bizi onaylamadığını belli eden birisi gibi. Şimdi yaşadığınız durumlardaki kendi örneklerinizi formadaki boşluğa kaydediniz. Burada grup üyelerine ayrıca başkalarınca kabul edilmek ve onaylanmayı istemenin insani bir durum olduğu, başkalarınca kabul edilmekle birlikte var olduğumuz ve geliştiğimizi ifade ederek bu durumun normal bir durum olduğu ifade edilir. Ancak bu durumu gözleme ve tüm dikkatimizi başkalarının ne düşündüğüne dair uyarılara yönelttiğimizde bir problem haline gelmektedir. Ve bu problem gerçekte var olan durumu kaçırmamıza yol açmaktadır.

*Sosyal görünüşümüz* bölümünde kaygı yaşadığımız durumlarda başkalarına nasıl görüldüğümüz ile ilgili görsel bir fotoğraf hayal etmeleri istenir. Üyelerden geçmişe gitmeleri, hafızalarını yoklamaları ve bu tür durumlarda nasıl göründüklerini hayal etmeleri istenir. Grup üyelerinin hatırlamalarına yardımcı olmak üzere “Etrafınızda

hangi nesnelere var”, “Kiminle birlikte”, “Tam olarak ne hissediyorsunuz”, “Bedeninize odaklanın. Fiziksel olarak rahat mısınız? Yoksa gergin misiniz?”, “Bulduğunuz ortamın sıcaklığını düşünebilirsiniz?”, “Hangi sesleri duyuyorsunuz?” gibi sorular sorulabilir. Ve bu görüntüyü gönüllü üyelerden grupta paylaşmaları istenir. Bu kişisel fotoğrafları forma kaydetmeleri istenir.

*Düşüncelerimiz* bölümünde, grup üyelerine geçmiş deneyimlerini düşünmeleri ve kaygı yaşadıkları durumlarda ve sonrasında ortaya çıkan düşüncelerini hatırlamaları istenir. Bu düşünceler genellikle bu durumda bir şeylerin yanlış gideceği şeklindeki beklenti içeren düşüncelerdir. Örneğin, çok kaygılı ve sinirli görüyorum bu sebeple karşıdaki benden hoşlanmayacak gibi. Şimdi sizden daha önce kaygı yaşadığınız durumlarda genellikle zihin okuma şeklinde meydana gelen düşüncelerinizi düşünceler kısmına kaydetmenizi istiyorum denir. Kaygı durumundaki düşüncelerimiz genellikle bir şeylerin ters gideceğine dair beklenti içerirken, sosyal durum bittikten sonraki düşüncelerimiz daha çok yanlış giden şeylerin neler olduğuna dairdir. Grup üyelerinden bu düşüncelerini de kaydetmeleri istenir. Grup üyeleriyle bu düşüncelerinin kendilerine mantıklı gelip gelmediği tartışılır.

*Kontrol stratejileri* bölümünde ise grup üyelerine, kontrol stratejilerinin sosyal etkileşimlerde zor bir durumu atlatmak için bize yardımcı olan davranışlar olduğu ifade edilir. Grup üyelerinin daha iyi anlamaları için söyleyeceklerimizi önceden tasarlamamızın, prova yapmanın, göz kontağından kaçınmanın, konuşmayı kısa tutmanın kontrol stratejilerine örnek olarak verilebileceği söylenir. Kontrol stratejilerini, kaygı durumlarında meydana gelen fiziksel semptomları saklamak için de kullanabildiğimiz açıklanır. Örneğin, kaygı durumunda elimiz titriyorsa bir bardağı tutarak başkalarının kaygılı olduğumuzu anlamalarını önlemek isteyebiliriz veya terliyorsa terlediğimizin belli olmaması için daha koyu bir elbise tercih edebiliriz. Şimdi sizden kaygılı olduğunuz durumlar için kendi kontrol stratejilerinizin neler olduğunu düşünüp ilgili boşluğa kaydetmenizi istiyorum. Grup üyeleri kontrol stratejilerini yazdıktan sonra kontrolün her zaman istenilen sonucu verip vermediği, bazen olumsuz sonuç verip daha fazla kaygılı olmamıza yol açabileceği ifade edilir ve grup tartışması başlatılır. Örneğin, prova yapma bizim gerçek durumda ikili konuşmalarda diğerlerini takip etmemizi, etkili cevaplar vermemizi olumsuz etkileyip amaçladığının aksine problemin daha da büyümesine

neden olabilir. Bununla birlikte kontrol stratejileri kendimize ve kaygı semptomlarına ilişkin farkındalığımızı artırıp kaygımızın başkalarınca daha fazla görünür olmasına yol açmaktadır. Yani kontrol stratejileri beklenilenin aksine daha çok kaygı duymamıza yol açmaktadır.

*Kaçınma tepkileri*, kaygı yaratan durumlardan kurtulmak için bu durumlardan uzak durmayı içermektedir. Örneğin, sizden birinin okulda sunumu olduğu bir gün okula gelmemesi gibi. Şimdi sizin kaçındığınız durumları düşünmenizi istiyorum. Gönüllü olan arkadaşlar paylaşabilirler. Kaçınma kaygı durumlarında aklıma gelen ilk tepki veya düşüncelerden biridir. Örneğin, bir arkadaşınız sizin kaygı duyduğunuz bir ortama davet ettiğinizde ilk olarak bu durumdan nasıl kaçınacağınıza odaklanırsınız. Ancak bu tepki biçimi kaygı durumlarından kurtulmak için en iyi yol değil. Bu kaçınma tepkileriyle sorunu çözmediğimiz gibi giderek artan bir şekilde kaygı duyarak sorunu büyütülmekteyiz. Peki kaçınmanın sorunu çözmemesinin sebebi nedir sizce? Grup tartışması yapılır. En sonunda lider sorundan kaçmanın değerlerimiz ve amaçlarımız yöneliminde bir yaşamdan bizi alıkoyduğunu vurgular.

#### **4. Isınma Oyunu(İsim-Sıfat)**

Grup üyelerinin birbirlerinin isimlerini ezberlemeleri ve gruba ısınmalarının sağlanması amacıyla isim-sıfat etkinliği gerçekleştirilir. Etkinlik için grup üyeleri ayağa kalkarak çember şeklini alırlar. Grup üyelerinden isimlerinin baş harfiyle başlayan kendilerine yakıştırdıkları birer sıfat düşünmeleri istenir. Sıfatları düşünmeleri için gruba süre verilir. Daha sonra grubun sağındaki veya solundaki üyeden başlayarak isminin baş harfiyle başlayan sıfatı ve ismini birlikte söylemesi istenir. İkinci üye birinci üyenin sıfatını ve ismini söyledikten sonra kendi sıfatını ve ismini söyler. Üçüncü üye birinci ve ikinci üyenin sıfat ve isimlerini tekrar ettikten sonra kendi sıfat ve ismini söyler. (Örneğin; birinci üye; Meraklı Meral, İkinci üye; Meraklı Meral, Akıllı Ahmet, Üçüncü üye; Meraklı Meral, Akıllı Ahmet, Temiz Tuba...)

#### **5. Göz Kantağı Etkinliği**

Grup üyelerine boş birer A4 kağıt verilir. Grup üyelerinden kendi gözlerini bu kağıda çizmeleri istenir. Sadece gözleri çizmelerinin yeterli olduğu söylenir. Daha sonra grup üyeleri kendilerine birer eş seçerler. Bu seçtikleri kişinin yakın arkadaş olmamasına özen gösterilir. Grup üyeleri eşlerini seçtikten sonra grup lideri eşlerin

üç dakika süreyle birbirlerinin gözlerinin içine bakmalarını ister. Bu etkinlikte amacın karşıdaki kişiyi alt etmek olmadığı, eş olanların birbirleriyle veya diğer grup üyeleriyle konuşmamaları ve bir şeyler yapmamaları istenir. Bu etkinlikteki temel amaç bir insanın başkası tarafından nasıl görüldüğünün deneyimlenmesidir. Grup üyelerine birbirlerinin gözlerine bakarken akıllarına düşünceler gelse bile, bu düşünceleri baskılamaya çalışsalar bile, bu esnada sıkılsalar bile, bu durumu komik bulsalar bile, karşıdaki tarafından olumsuz değerlendirildiğini düşünseler bile, karşıdaki tarafından nasıl görüldüğü düşüncesi zihinlerini işgal etse bile karşıdaki eşinin gözüne bakmaya devam etmeleri istenir.

Bu etkinlik sonrasında etkinlik sırasında deneyimledikleri duygu ve düşünceler üzerinde grup tartışması başlatılır. Bu sırada eşlerden gelecek olan” başkalarının gözünde nasıl görüldüğümü, karşıdaki benimle ilgili ne düşündüğünü merak ettim” şeklindeki ifadeler gerçek yaşam durumlarına transfer edilerek tartışma sürdürülür. Eğer gerçek yaşam durumlarında da göz kontağı esnasındakine benzer düşünceler ve duygular yaşıyorlarsa gerçek yaşamda buna nasıl tepki verdikleri sorulur. Etkinlikte yaşadıkları duygu ve düşüncelerden farklı olup olmadığı sorulur? Etkinlikte bu düşüncelere ve duygulara yaşantılarındaki durumlara verdikleri tepkiden farklı bir tepki verip vermedikleri tartışılır.

Daha sonra grup üyelerinden etkinliğin başında kendi gözlerini çizdikleri kağıtları alıp bu kağıtlara etkinlikteki eşlerinin bu deneyimde kendisiyle birlikte bulunmasına ilişkin düşüncelerini ve duygularını yazmaları istenir. Daha sonra eşler duygu ve düşüncelerini yazdıkları kağıtları değiştirirler. Grup üyelerinden kağıtlara yazdıkları duygu ve düşüncelerini diğer grup üyeleriyle paylaşmaları istenir. Paylaşılan duygu ve düşüncelerin benzer ve farklı yönlerinin neler olduğu tartışılır. Grup üyelerinin etkinliğe ilişkin deneyimlerini paylaşmalarıyla etkinlik sonlandırılır.

## **6. Ev Ödevi**

- a. Kabul ve kararlılık terapisinde sosyal görünüş kaygısı modeline ilişkin formu (Ek-6) hafta içinde yaşadıkları üç farklı duruma uygulamaları ve bu durumları forma kaydetmeleri istenir.
- b. Grupta uygulanan Sosyal Görünüş Kaygısı Meditasyonunun (Ek-5) her gün farklı bir durum için uygulanması ve Farkındalık Egzersizi Kayıt Formuna (Ek-7) kaydedilmesi istenir.

### 3. OTURUM

**Oturumun Konusu:** Bu oturumdaki tüm etkinliklerde ortak amaç gruptaki herkesin mücadele ettiği bir zorluğun var olduğu ve bunun tüm insanlar için evrensel bir durum olduğu fark ettirilmeye çalışılacaktır. Öncelikle kontrol ve kabul kavramları tanıtılmış ve tartışılmıştır. Grupta yapılacak paylaşımlarla istenmeyen düşüncelerin normalize edilmesi amaçlanmaktadır. Yaratıcı umutsuzluk(creative hopelessness) etkinliğiyle zorlukların ve duygusal acıların çözümü için daha önce denenmiş ve başarısız olmuş pek çok çözüm yolundaki ortak yönler fark ettirilmeye çalışılacaktır.

#### **Amaçlar:**

1. Grup üyelerinin yaşadıkları zorlukların farkına varmalarını sağlama.
2. Grup üyelerinin yaşadıkları zorlukların evrensel olduğunun farkına varmalarını sağlama.
3. Grup üyelerinin yaşadıkları zorluklardan kaçınmalarının problemlerini çözmediğinin farkına varmalarını sağlama.
4. Grup üyelerinin daha önce denedikleri çözüm stratejilerinin başarısız olduğunu fark etmelerini sağlamak
5. Grup üyelerinin anda olma becerilerini geliştirilmelerini sağlamak

#### **Araç-Gereçler:**

- 1.Çin parmak tuzağı
2. Beden Tarama Meditasyonu (Ek-8)
3. Duygu/Davranış/Düşünce Analizi Formu (Ek-9)
4. Kaygım Beni Nasıl Etkiliyor Çalışma Formu (Ek-10)
5. Farkındalık Egzersizi Kayıt Formu (Ek-7)

#### **Uygulama Süreci:**

##### **1. Önceki Haftanın Özeti ve Ödev Kontrolü**

Bir önceki haftanın özeti bir grup üyesince yapılır ve grup üyelerinden geçen haftaki ev ödevini paylaşmaları istenir. Grup üyelerinin ev ödevleri üzerinden sosyal görünüş kaygısı modeli tekrar hatırlanır. Üyelerden bu ev ödevleri hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir.

## **2. Beden Tarama Meditasyonu**

Üyelere birlikte Beden Tarama Meditasyonunu (Ek-8) gerçekleştireceğimiz ifade edilir. Bu etkinliği burada sandalyede gerçekleştireceğiz ancak siz evde yere veya yatağınıza sırt üstü uzanarak yapabilirsiniz. Egzersizi gerçekleştirirken dikkatinizi bedeninize odaklamanız ve bedeninizde hissettiğiniz bütün duyumlara (karıncalanma, kasılma, gevşeme, soğukluk, sıcaklık, basınç, donma vb.) dikkat etmeniz daha fazla yarar sağlamanız açısından önem arz etmektedir. Beden Tarama Meditasyonu (Ek-8) uygulanır. Egzersiz bittikten sonra grup üyeleri deneyimlerini paylaşımları konusunda cesaretlendirilir. Grup üyeleri paylaşımlarını bitirdikten sonra bu etkinlik ev ödevi olarak verilir. Üyelerden bu etkinliği mümkünse her gün en az 5 dakika olmak üzere yapmalarını ve deneyimlerini Farkındalık Egzersizi Kayıt Formuna (Ek-7) kaydetmeleri istenir.

## **3. Yaratıcı Umutsuzluk Etkinliği ve Grup Tartışması**

Bu etkinlikte üyelerin zorlu düşünce ve duygusal acılardan kaçmak için denedikleri ve başarısız olan çözümlerin farkına varmaları amaçlanmaktadır. Etkinlik beyin fırtınası şeklinde gerçekleştirilir. Grup lideri üyelerden kaygı durumlarında nasıl davrandıklarını paylaşımlarını ister? Bu etkinlikteki amaç grup üyelerinin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde hangi kontrol ve kaçınma stratejilerini kullandıklarını belirlemektir. Lider grup üyelerine geçmişte veya şu anda kaygılarını ortadan kaldırmak için denedikleri şeyleri paylaşımlarını ister. Üyelere yardımcı olmak için birkaç örnek verilir. Örneğin; kendilerini rahatlatmaya çalışmış olabilirler, ilaç almış olabilirler, başkalarıyla konuşmuş olabilirler, ortamı terk etmiş olabilirler. Beyin fırtınası şu sorularla devam ettirilir;

- a. Hangi tür düşünceler, duygular ve davranışlar hepimiz için benzer veya ortak?
- b. Zorlu duygu ve düşüncelerden kurtulmak için neleri deniyoruz?
- c. Bu stratejiler işe yarıyor mu?
- d. Bu stratejiler zorlu duygu ve düşüncelerden kurtulmamıza yardımcı oluyor mu?
- e. Bu stratejiler yaşamak istediğiniz gibi yaşamanıza yardımcı oluyor mu?
- f. Bu stratejiler yaşam kalitemizi nasıl etkiliyor? Bu stratejiler zinde bir yaşam sürmemize yardımcı oluyor mu?



- g. Kaçınma ve kontrol tepkilerimiz uzun vadede nelere mal oluyor?
- h. Kaygınızla başa çıkmak için nelerden vazgeçiyorsunuz?
- ı. Yaşadığımız kaygı kişiler arası ilişkilerinizi ve fiziksel sağlığınızı nasıl etkiliyor?
- i. Kaygılarınız olmasaydı size kalacak zamanda neler yapardınız?

Grup üyelerine kontrol ve kaçınmanın bir çözüm olmadığı anlatılır. Kısa vadede bu stratejiler işe yarıyor gibi görünse de problemi çözmek yerine, problemi sürdüren ve güçlendiren bir araç haline gelmektedirler. Bununla birlikte kaçınma ve kontrol stratejilerinin yaşamımızı kısıtladığı ve yapmak istediğimiz pek çok şeyi engellediği vurgulanır.

#### **4. Isınma Oyunu**

#### **5. Çin Parmak Tuzağı Etkinliği**

Çin parmak tuzağı (Hayes ve Smith, 2005) etkinliğiyle düşündüklerimiz ile deneyimlediklerimizin farklı olduğunun kanıtlanması amaçlanmaktadır. Yani zihnimizin bize çözüm olarak sundukları ile bizim deneyimlerimiz her zaman benzer olmamaktadır. Grup üyelerinden zorlu duygu ve düşüncelerinden kaçmak için denedikleri yollar ile ortaya çıkan sonuçları karşılaştırmaları istenir. Burada üyelere mücadele etmenin her zaman işe yaramadığını bazen alternatif yolların denenmesi gerektiği fark ettirilmeye çalışılmaktadır. Grup üyelerine “bugün sizlerle bedenimizin dışındaki deneyimlerimizle bedenimizin içindeki düşüncelerimiz arasındaki farklılıkları öğrenmek için bir etkinlik gerçekleştireceğiz” yönergesi verilir. Grup üyelerinin her birine çin parmak tuzakları dağıtılır. Üyelerden işaret parmaklarını sonuna kadar çin parmak tuzaklarına sokmaları istenir. Sonra parmaklarını dışarı çıkarmaları istenir. Parmakları geri doğru çektikçe parmaklarının sıkıştığını fark edeceklerdir. Grup üyelerine parmakları sıkışınca ne hissettikleri sorulur. Grup üyeleri etkinlik esnasında yaşadıkları duygu ve düşünceleri paylaştıktan sonra grup lideri zorlu duygu ve düşüncelerinde yaşamımızı benzer biçimde etkilediğini ifade eder. Biz onlardan kurtulmak istedikçe sıkıştığımızı, zorlandığımızı ve bir döngüye girdiğimizi görürüz. Bazen bu durumlardan kurtulmak için zihnimizin bize söylediğinden farklı bir açıdan bakmamız gerekir.

## 6. Çukurdaki Adam Metaforu (Hayes ve diğerleri, 1999)

Grup üyelerinden rahat bir pozisyonda oturmaları ve gözlerini kapatmaları istenir. Grup üyelerine hayali bir canlandırma yapılacağı söylenir. Grup üyelerinden sosyal kaygı dahil kaygısız oldukları çocukluk dönemine gitmeleri istenir. O dönemde şu an mücadele ettiğiniz durumların hiç biri yok. Çocukluğunuzun geçtiği sokakta veya bahçede bir yerde yürüdüğünüzü hayal edin. Çevrenizde neler görüyorsunuz. Yürümeye veya koşmaya devam ettiğinizi hayal edin. Koşarken veya yürürken aniden derin bir çukuru fark edemediğinizi ve çukura düştüğünüzü hayal edin. Çukura düştükten sonra afalladığınızı ama herhangi bir yerinizin zarar görmediğini hayal edin. Etrafınıza baktığınızı çukurdan çıkmanın bir yolu olmadığını fark ediyorsunuz. Ne bir merdiven ne de bir basamak yok etrafınızda. Çukur çok derin ve karanlık. Artık kaygılanmaya başladığınızı fark ediyorsunuz. Çok büyük bir probleminiz var. Korkmaya ve bunalmış hissetmeye başlıyorsunuz. Aşağı baktığınızda ayaklarınızın yakınında bir kürek olduğunu fark ediyorsunuz. Çukurdan çıkmak için bir şansınızın olduğunu düşündüğünüz için heyecanlanıyorsunuz. Küreği alıp kazmaya başlıyorsunuz.

Çok büyük istek ve heyecanla kazmaya başlıyorsunuz. Çukurun etrafındaki ve altındaki toprağı çıkarıyorsunuz. Tamamen bitkin düşene kadar kazıyorsunuz. Etrafınıza baktığınızda kazdıkça daha büyük bir çukur oluşturduğunuzu fark ediyorsunuz. Etrafındaki toprak yığınlarının çukurdaki boş alanı git gide daralttığını fark ediyorsunuz. Sizin kazma çabanız yetersiz. Şimdi olduğunuz yaşa kadar büyüdüğünüzü hayal edin. Yıllardır bu çukurdakine benzer bir hayatınız var. Kollarınıza ve ayaklarınıza bakın. Artık çocuk değilsiniz. Ancak hala bu olumsuz durumdan kurtulmak için işe yarar bir çözüm yolu bulamadınız. Elinizdeki kürek gün geçtikçe ağırlaşıyor. Mücadeleniz sizi çukurun dibinden başka bir yere ulaştırmıyor. Şimdi ne yapabilirsiniz? Grup üyelerine gözlerini açmaları ve tekrar gruba dönmeleri söylenir. Grup üyelerinden etkinliğe ilişkin deneyimlerini paylaşmaları istenir. Daha sonra aşağıdaki sorular çerçevesinde grup tartışması başlatılır.

1. Şu anda hayatınızda bu metafordakine benzer bir sıkışmışlık, kapana kısılmışlık hissettiğiniz anlar oluyor mu?
2. Bundan kurtulmak için kürekle kazmaya benzer hangi stratejileri kullanıyorsunuz?

3. Bu stratejilerinizin işe yaradığı oldu mu? Yoksa bu stratejiler acınızı, kaygınızı daha da mı artırıyor?
4. Peki farklı bir çözüm yolu ne olabilir?

Kabul ve kararlılık terapisinde farklı çözüm yolu elbette ki küreğin yere bırakılması, yani “kabul” dür. Eğer bu alternatif çözüm yolu grup üyelerince ifade edilmezse, grup lideri bu çözüm yolunu önerir. Ve bu çözüm yolunu denerlerse hayatlarında nelerin değişeceğini sorar.

## **7. Ev Ödevi**

a. Üyelere Duygu/Davranış/Düşünce Analizi Formu (Ek-9) dağıtılır. Formu ev ödevi olarak dolduracakları belirtilir ve nasıl dolduracakları üyelere açıklanır. Ev ödevinde grup üyelerinden zorlu duygu ve düşünceler ortaya çıktığında ne yaşadıklarını Duygu/Davranış/Düşünce Analizi Formu (Ek-9) kaydetmeleri istenir. Zorlu düşünceleriyle mücadele edip onu yenmeye veya yok etmeye mi çalışıyorlar. Yoksa hiç bir şey mi yapmıyorlar. Grup üyelerine bu ev ödevinde zorlu düşünce ve duygularından kurtulmaları gerektiği sadece bu duygu ve düşünceler ortaya çıktığında ne olduğunun farkına varmalarının istendiği vurgulanır. Grup üyelerine daha net anlamaları için örnek verilebilir.

b. Üyelere Kaygım Beni Nasıl Etkiliyor Çalışma Formu (Ek-10) dağıtılır. Sosyal görünüş kaygınız hayatınızda nelere mal olduğunu düşünmeleri ve gelecek haftaki oturuma kadar bu formu doldurmaları istenir. Size nasıl bir bedel ödetiyor. Olabildiğince öznel olmaları istenir.

c. Grup üyelerinin bu hafta uyguladığımız yaratıcı umutsuzluk, Çin Parmak Tuzağı ve Çukurdaki Adam Metaforu etkinlikleri üzerine düşünmeleri istenir. Özellikle kaçınma ve kontrol stratejilerimizin uzun vadede problemleri çözüp çözmediği hakkında düşünmeleri istenir.

d. Beden Tarama Meditasyonunun (Ek-8) her gün en az 5 dakika süreyle uygulanması ve Farkındalık Egzersizleri Kayıt Formuna(Ek-7) kaydedilmesi istenir.

## 4. OTURUM

**Oturumun Konusu:** Bu oturumda düşünceyi kontrol etmeye çalışmanın anlamsız, boş bir çaba olduğu bunun yerine isteklilik/gönüllüğün (willingness) alternatif olarak kullanılabileceğinin üzerinde durulacaktır. Uygulayacağımız etkinliklerle bazen deneyimlerimizin bize düşünerek ürettiğimizden farklı çözümler sunduğunu fark ettirmeye çalışacağız.

### **Amaçlar:**

1. Grup üyelerinin işe yaramayan çözüm yollarını fark etmelerini sağlama.
2. Grup üyelerinin sorunlarını kontrole ederek yok edemeyeceklerinin farkına varmalarını sağlama.
3. Grup üyelerinin yeni mücadele yolları üretmenin gerekliliğini fark etmelerini sağlama.
4. Grup üyelerinin anda olma becerilerini geliştirilmelerini sağlamak

### **Araç-Gereçler:**

1. Satranç Takımı
2. Duyguların Kabulü Meditasyonu (Ek-11)
3. Farkındalık Egzersizi Kayıt Formu (Ek-7)

### **Uygulama Süreci:**

#### **1. Önceki Seansın Özeti ve Ödev Kontrolü**

Bir önceki haftanın özeti bir grup üyesince yapılır ve grup üyelerinden geçen hafta neleri fark ettiklerini paylaşımları istenir. Daha sonra verilen ev ödevlerini grupla paylaşımları istenir. Sosyal görünüş kaygıları hayatlarında neye mal oluyor? Bu kaygılarını kontrol etmek için neler yapıyorlar? Bu stratejiler problemi çözüyor mu? Eğer grup üyeleri verilen ödevleri yapmamışlarsa üyelere yapmama nedenleri sorulur. Grup üyelerinin ödevi yapmama nedeni olarak ileri sürebilecekleri “Ödevi yapmak zor geldi”, “Zamanım yoktu”, “Yapmak istemedim” gibi mazeretlerinde kaygı yaşadıklarında sıklıkla başvurdukları kaçınmaya örnek olduğu belirtilir.

## **2. Duyguların Kabulü Meditasyonu**

Grup üyelerinin istenmeyen ve onları rahatsız eden duygularının daha fazla farkında olmalarına ve kabul etmeyi öğrenmelerine yardımcı olmak amacıyla duyguların kabulü meditasyonu (Ek-11) uygulanmıştır. Grup üyelerine bu alıştırmaların, duygularını biraz uzaktan görmelerine yardımcı olacağı ifade edilir. Ancak bu uzaktan görme onlardan ayrılmayı, bastırmayı veya kopmayı içermemektedir. Tam aksine bu egzersiz duygularımıza ilişkin farkındalığımızı artırmamıza, duygularımızdan kurtulmaya çalışmadan ve yargılardan bağımsız biçimde onları görebilme yeteneğimizi geliştirmemize yardımcı olacaktır. Egzersiz metni (Ek-11) uygulanır. Uygulama sonrasında grup üyelerinden egzersiz esnasındaki deneyimlerini ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir. Duygudan biraz uzaklaştığımızda herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi? Hissinizin boyutu, şekli, rengi nasıldı? Duygunuz egzersiz sonrası değişti mi? Grup üyelerine duygularının değişip değişmemesinin önemli olmadığı, önemli olanın duyguları değiştirmek değil onları olduğu gibi kabul etmek olduğu anlatılır. Bu egzersizde de bu amaçlanmaktadır. Grup üyeleri paylaşımlarını bitirdikten sonra bu etkinlik ev ödevi olarak verilir. Üyelerden bu etkinliği her gün en az 5 dakika süreyle yapmaları ve deneyimlerini Farkındalık Egzersizi Kayıt Formuna (Ek-7) eklemeleri istenir.

## **3. Kontrol Problemdir Etkinliği-Kasıtlı Olarak Unutma Deneyi**

Bu etkinlikte bütün düşüncelerimizin bizim zihnimizin birer ürünü olduğu ve onları kontrol ederek yok edemeyeceğimizi göstermek amaçlanmaktadır. Grup üyelerinden evlerinden okullarına kadar olan güzergahı hayal etmeleri istenir. Bu güzergahı resim kareleri şeklinde hayal ederek öğrencilerin bu güzergahta var olan veya var olabilecek şeyleri hatırlamaları istenir. Evinden çıkışını hayal et, serviste veya yürürken kendini görebiliyor musun gibi. Daha sonra bu yolculuğu zihinlerinden silmeleri istenir. Daha sonra aşağıdaki sorularla grup tartışması başlatılır;

- a. Bunu başarıp başaramadıkları sorulur.
- b. Eğer bazı grup üyeleri silmeyi başardıklarını söylerlerse bunu nasıl başardıkları sorulur? Böyle bir şey mümkün olmadığını bütün grup üyelerinin fark etmesi sağlanır?
- c. Grup üyelerinden bazı silmek isteyip silemedikleri anılarını paylaşmaları istenir?

d. Bu etkinlikte bedenimizin dışında bizi rahatsız eden şeylerden kurtulmanın kolay olduğu, ancak zihnimizde bu sürecin zor olduğu fark ettirilmeye çalışılmaktadır. Bunu pekiştirecek sorular sorulur.

#### **4. Satranç Tahtası Metaforu**

Grup lideri tarafından getirilen satranç takımı üzerine taşlar dizilir. Grup üyelerinden düşüncelerini ve duygularını satranç tahtasındaki satranç taşlar olarak düşünmeleri istenir. Bu taşlar aynı satrançta olduğu gibi aynı renkte olanlar aynı takım için mücadele ediyorlar. Grup üyelerinden tahtadaki beyaz taşları istedikleri duygu ve düşünceler (Güven, mutluluk, özsaygı vb.) olarak, siyah taşları ise istemedikleri duygu ve düşünceler (Kaygı, korku, umutsuzluk, güvensizlik vb.) olarak düşünmeleri istenir. İnsanlar siyah taşları yani olumsuz duygu ve düşünceleri yenmek için genellikle bu düşünceleri yok etmeyi denerler. Yaşamımızdaki zor zamanlarda kaybettiğimizi düşünürüz. Siyah taşlar tahtadaki pek çok beyaz taşı devirir. Diğer zamanlarda bunun tam tersi olur, kazandığımızı hissederiz. Pek çok siyah taşı deviririz.

Grup üyelerinden deneyimlerine daha yakından bakmaları istenir. Bu siyah taşları devirdiklerinde ne oluyor? Sonsuza kadar uzaklaşıyorlar mı? Ya da bir zaman sonra tekrar geri mi geliyorlar? Veya uzaklaştırılan siyah taşların yerini yeni siyah taşlar mı alıyor? Bu sonsuza kadar devam edecek bir savaş gibi.

Ancak burada bir mantık hatası var. Biz bu savaşı sürdürdüğümüzde, aslında kendimizle savaşıyoruz. Siyah taşlarla savaşıırken aslında bazı deneyimlerimizle, kendimizden bir parçayla savaşıyoruz. Bu savaşın ağır bir bedeli var. Bu savaş dolayısıyla biz içsel mücadeleye odaklanırsınız, dış dünyadan ve hayatta bizim için önemli olan şeylerden soyutlanırsınız. Bu parçalarımızla mücadele ettiğimizde onlar daha fazla yaşamımızın merkezine gelmekte, süreklilik kazanmakta, git gide daha güçlenmekte ve yaşamımızın diğer alanlarıyla da bağlantılı hale gelmektedir. Mantık çerçevesinden bakınca biz bu siyah taşları devirince onlar bir daha geri gelmeyecek ve biz daha mutlu bir yaşam süreceğiz. Ancak deneyimlerimiz bize bunun tam tersini söylemektedir. Ancak mücadele etmeyi bırakmamız mümkün olsaydı? Satranç tahtasındaki beyaz ve siyah taşlar arasındaki mücadele bizim için önemli olmasa satranç tahtası bizi herhangi bir şekilde etkileyebilir veya zarar verebilir mi? Şimdi bu mücadelenin olmadığını, değerleriniz, istekleriniz doğrultusunda bir yaşam

sürdüğünüzü hayal edin. Farz edelim ki bütün dikkat ve enerjinizi istediklerini yapmak için harcayabiliyor, olumlu ve olumsuz duyguları da yanında taşıyorsunuz. Bu mümkün mü? Grup tartışması yapılır. Tartışma sonunda düşünce ve duygularımızla kazananı olmayan bir savaşa girmek yerine onları kabul edip değerlerimiz doğrultusunda bir yaşam sürmenin daha akıllıca bir seçim olduğu vurgulanır.

### **5. Isınma Oyunu (Parmak Yakalama)**

Katılımcıların dikkatinin toparlanması ve grup içi dinamiklerin pekiştirilmesi amacıyla parmak yakalama ısınma oyunu oynanmıştır. Katılımcılar büyük bir daire halinde ayakta dururlar. Sağ ellerini işaret parmakları dik olarak havada tutarlar. Sol elleri ise açık bir şekilde yanlarındaki katılımcının işaret parmağının üstüne gelecek şekilde havada tutulur. Oyunu yöneten kişi üçe kadar sayınca tüm katılımcılar sağ ellerini yanlarındaki katılımcıya yakalatmadan indirirken sol elleri ile diğer yanlarındaki katılımcının parmağını yakalamaya çalışır. Sağ parmağı yakalanan katılımcılar (kendileri yanlarındaki parmağı yakalamış olsalar bile) oyundan çıkarlar. Oyun üç kişi kalıncaya kadar devam eder.

### **6. Mutsuz Canavar Metaforu**

Bu etkinlikte mutsuz canavar metaforu kullanılarak mücadele etmek için daha önce deneyip başarısız olduğumuz yolları tekrar tekrar denemenin anlamsızlığı ve yeni mücadele yolları üretmenin gerekliliği fark ettirilmeye çalışılacaktır. Grup üyelerine sosyal kaygı yaşadıkları ilk ana gitmelerini ister. Nerde olduklarını, etrafında nelerin olduğunu, giydikleri elbiselerin türü ve renginin ne olduğunu, nasıl göründüklerini hatırlamaya çalışmaları istenir. Bu hayali yaşadığımız durumdaki halinize dışarıdan bakmalarını, ellerinde sıkıca tuttukları bir ipin olduğunu ve ipin diğer ucunda çok büyük, korkutucu bir canavar olduğunu hayal etmeleri istenir. Bir anlığına o korkunç canavarı gözlerinin önüne getirmeleri istenir. Canavarın ipin diğer ucundan kuvvetli bir biçimde çektiğini, sizi ikinizin arasında bulunan çok büyük, derin ve karanlık bir çukura düşürmeye çalıştığını hayal etmeleri istenir. Sizde çukura düşmemek için olanca gücünüzle ipin diğer ucundan çekiyorsunuz. Bu kaygıyı ilk yaşamaya başladığınız andan itibaren bu canavarla sürekli bir mücadele halindesiniz. Bu canavarı yenmek ve çukura düşürüp yok etmek istiyorsunuz. Bütün enerjinizi halatı daha güçlü bir biçimde çekip kuyuya düşmemeye harcıyorsunuz. Tüm bu süreç

yaşanırken aynı anda arka tarafta arkadaşlarınızın eğlendiğine dair sesleri duyduğunuzu düşünün. Onlarla olmak istiyorsunuz ancak bir halat oyununun ortasındasınız ve kazanmak da istiyorsunuz. Belki arkadaşlarınıza siz bu mutsuz maymundan kurtulana kadar sizi beklemelerini söyleyebilirsiniz. Ancak halatı çekmekten yoruldunuz. Ne canavar sizi çukura düşürebiliyor ne de siz onu. Ellerinizin yara olduğunu, kollarınızın yorulduğunu fark edin. İpi güçlü bir şekilde çekmenin bu mücadeleyi kazanmak anlamına gelmediğini fark ediyorsunuz. Ancak sizi korkutuyor ve yoruyor. Grup üyelerine gözlerini açmaları söylenir. Öncelikle grup üyelerinin etkinliğe ilişkin deneyimlerini ifade etmeleri istenir. Daha sonra aşağıdaki sorularla grup tartışması başlatılır.

1. Bu durumdan kurtulmak için neler yapabilirsiniz?
2. Bu metafordaki canavar sizin yaşadığınız kaygı durumlarında neyi temsil ediyor olabilir?
3. İpi çekmek neyi temsil ediyor olabilir?
4. Çukura düşmek neyi temsil ediyor olabilir?

Grup üyelerinin yanıtlarından sonra canavarın kaygı hissetmelerine yol açan düşünce veya kaçınmaya çalıştığı olumsuz duyguları olduğu açıklanır. İpi çekmenin dikkat ve enerjilerinin sosyal görünüşlerinde olmasını temsil ettiği ifade edilir. Çukura düşmenin ise delirme, ölme vb. korkularını temsile ettiği fark ettirilir. Grup üyelerine ipi çekmeyi sürdürmek yerine yavaşça yere bırakmaları önerilir. İpi yere bırakmanın onlarda daha fazla korkuya yol açabileceği, savaşı kaybetmek anlamı taşıdığı ancak canavarla mücadeleninde anlamsız olduğu ve bir kazananın olmadığı açıklanır. Kazananı olmayan bu mücadele yerine alternatif çözüm yolları planlayabilmek için ipi yere bırakmalarının, dikkat ve enerjilerini değerlerine ve alternatif çözüm yollarına yöneltmelerinin daha işlevsel olduğu vurgulanır.

## **7. Ev ödevi**

a. Grup üyelerine mutsuz canavar etkinliği alıştırma ödevi olarak verilir. Grup üyelerinden yaşamlarında ayaklarına dolanan, onlara zorluk çıkaran şeyler hakkında düşünmeleri, bu düşüncelerden kurtulmak için ipi güçlü bir şekilde çektikleri anları, zorlu düşünceleri hatırlamayacakları bir alana sürüklemek için yaptıkları denemeleri fark etmeleri, bu anlarda yaşadıkları duygu ve düşünceleri hakkında düşünmeleri ev



ödevi olarak verilir. Grup üyelerine daha önce canavar ile mücadele ettiği için ertelediği bir aktiviteyi düşünmeleri istenir. Bu hafta diğer bir ödev olarak böyle bir durumla karşılaştıklarında ipi yere bırakmaları ve yapmak istedikleri aktiviteyi yapmaları istenir.

b. Farkındalık egzersizinin her gün gerçekleştirilmesi ve forma kaydedilmesi.



## 5. OTURUM

**Oturumun Konusu:** Bu oturumda, grup üyelerinin değerlerini belirlemesi ve bu değerler doğrultusunda harekete geçebilmek için kararlı eylemler belirleyebilmesi için etkinlikler gerçekleştirilecektir.

### **Amaçlar:**

1. Grup üyelerinin değerler hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak
2. Grup üyelerinin değerler ile amaçlar arasındaki farkı anlamalarını sağlamak
3. Grup üyelerinin değerlerinin ortaya çıkarılmasını sağlamak
4. Sosyal görünüş kaygısının değerlerimiz yöneliminde bir yaşam üzerindeki olumsuz etkilerine ilişkin grup üyelerinin farkındalıklarını artırmak
5. Grup üyelerinin değerleri doğrultusunda yaşamaktan alıkoyan engelleri fark etmelerini sağlamak
6. Grup üyelerinin anda olma becerilerini geliştirilmelerini sağlamak

### **Araç-Gereçler:**

1. Kalem
2. Makas
3. Beş Şeyi Fark Etme Egzersizi (Ek-12)
5. Pusula Çizimi (Ek-13)
6. Boğa Gözü Çalışma Kağıdı (Ek-14)
7. Değer Sözcükleri (Ek-15)
8. Yaşam Prensipları Kartları (Ek-16)
9. Kararlı Eylemlerim (Ek-17)
10. Farkındalık Egzersizi Kayıt Formu (Ek-7)

### **Uygulama Süreci:**

#### **1. Önceki Seansın Özeti ve Ödev Kontrolü**

Bir önceki oturumun özeti yapılır. Geçen haftaki mutsuz canavar metaforu tekrar hatırlatılır. Grup üyelerine zorlu düşüncelerini onları rahatsız etmeyecek bir alan

sürüklemeyi denediğini fark edip fark etmeyen olup olmadığı sorulur? Zorlu düşüncelerle baş etmek için bazen ipi bırakmayı deneyen oldu mu? Eğer varsa o zaman ne olduğu, ne yaşadığı sorulur. Grup üyelerinin ev ödevlerine ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Üyelerin gruba ısınmaları sağlanır.

## **2. Beş Şeyi Fark Etme Egzersizi (URL 2)**

Grup üyelerinin farkındalık ve anda olma deneyimlerinin artırılması amacıyla 5 şeyi fark etme egzersizi (Ek-12) uygulanmıştır. Uygulama sonrasında grup üyeleri egzersiz esnasındaki deneyimlerini ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir. Grup üyeleri paylaşımlarını bitirdikten sonra bu etkinlik ev ödevi olarak verilir. Üyelerden bu etkinliği her gün en az 5 dakika süre ile yapmaları ve deneyimlerini Farkındalık Egzersizi Kayıt Formuna (Ek-7) kaydetmeleri istenir.

## **3. Yaşam Pusulam Etkinliği**

Grup üyelerine kabul ve kararlılık terapisinde değerlerin önemi ve nasıl belirlenebileceği hakkında bilgi verilir. Grup üyelerine değerler ve amaçlar arasındaki farkı anlamak için bir etkinlik gerçekleştirileceği ifade edilir. Grup üyelerinden üzerinde kuzey, güney, doğu ve batı yönlerinin bulunduğu bir pusula çizimi (Ek-13) dağıtılır. Değerlerimizi onlara yolculuklarında yön gösteren pusula üzerindeki yönler olarak, amaçları ise yol boyunca konaklayabilecekleri duraklar, şehirler, ülkeler olarak düşünebilecekleri ifade edilir. Amaçlar yol boyunca ulaşmak istediklerimizken, değerler hareket ederken uymakta olduğumuz yönergeler gibidir. Bir değere asla ulaşamayacağı veya değerini başaramayacağı ve değer ifadelerinin sonlu ifadeler olamayacağı açıklanır. Sorumlu olmak eylemlerimize yön veren bir değer ifadesidir. Bununla birlikte işe zamanında gelmek, verilen görevleri zamanında yapmak gibi başlanılabilecek amaçları da yansıtmaktadır. Sorumlu olmayı hiçbir zaman bitiremeyiz, sonlu bir ifade değildir. Ancak verilen işleri zamanında yapmak gibi amaçlar sonlu ifadelerdir. Diğer bir açıdan baktığımızda ise değerler ve eylemler davranışın farklı yönlerini ifade etmektedir. Değerler iyi bir anne baba olmak gibi davranışın devam eden yapısını yansıtmakta, amaçlar ise işe zamanında gelmek örneğinde olduğu gibi davranışın sonuçlarına odaklanmaktadır. Grup üyelerine bir sonraki etkinlikte yapılacak uygulamayla bu farkın daha net anlaşılacağı ifade edilir.

#### 4. Boğa Gözü Etkinliği (URL 2)

Grup üyelerine Boğa Gözü Çalışma Kağıdı (Ek-14) dağıtılır. Grup üyelerinin kendi değerlerini belirlemelerine yardımcı olması için örnek değer sözcüklerinin olduğu doküman (Ek-15) dağıtılır. Grup üyelerinden Ek-15' teki örnek değer sözcüklerinden yararlanarak boğa gözü çalışma kağıdı birinci bölümde yer alan 4 farklı yaşam alanına ilişkin değerlerini belirlemeleri istenir. Üyelere “*Derinliklerinizde sizin için önemli olan ne? Neleri önemlersiniz? Neleri geliştirmek ve değiştirmek isterdiniz? bunları düşünün. Değerlerimiz arkadaşlarına, ailene, kendine, çevrene, işine gibi sayısını artırabileceğimiz kişi ve nesnelere nasıl davranmak istediğinizle ilgilidir. Değerler, dünya, diğer insanlar ve kendimiz ile ilişki kurma ve etkileşim için kalbimizin derinlerinden gelen arzulardır. Değerler, ne yapmak istediğinizi ve onu nasıl yapmak istediğinizi yansıtır. Herkesin değerleri farklıdır. Size ait değerleri yazınız. Unutmayınız bu tek bir doğru cevabı olan bir test değil. Amaçlarınızdan ziyade değerlerinizi düşününüz*” yönergesi verilir. Grup üyeleri değerlerini belirledikten ve forma kaydettikten sonra, değer ifadelerini grupla paylaşmaları istenir. Grup üyeleri değer ifadelerini grupla paylaştıktan sonra yanlış olan değer ifadeleri doğruları ile değiştirilir. Daha sonra boğa gözü çalışma kağıdı ikinci bölümde yer alan nişan tahtasında (X) koyarak 4 farklı yaşam alanına ilişkin belirledikleri değerlerin kendileri için ne kadar önemli olduğunu belirlemeleri istenir. Etkinlik bitiminde değerleri belirlemenin onlar için ne ifade ettiği, onlara nasıl yardımcı olabileceği üzerine grup tartışması başlatılır.

#### 5. Kart Sıralama Egzersizi (Ciarrochi ve Bailey, 2009)

Bu alıştırmanın amacı grup üyeleri için hangi prensiplerin onlar için daha önemli olduğunu açıklığa kavuşturmak. Yaşama ilişkin prensip ifadelerinin yazılı olduğu kartlar (Ek-16) ve birer adet makas her bir grup üyesine dağıtılır. Üyelerden bu kutucukların içinde yazan prensip ifadelerini okumaları ve kesmeleri istenir. Üyelere bu kartları üç farklı gruba ayırarak üst üste dizmeleri istenir.

- a. Kendileri için önemli olmayan prensiplerin yazılı olduğu kartları 1. grupta üst üste dizmeleri istenir.
- b. Kendileri için orta derece önemli olan prensiplerin yazılı olduğu kartları 2. grupta üst üste dizmeleri istenir.

c. Kendileri için önemli olan prensiplerin yazılı olduğu kartları 3. grupta üst üste dizmeleri istenir.

Grup üyeleri kartları sıralamayı bitirdikten sonra kartları tekrar taramaları ve kendileri için en önemli olan 10 kartı seçmeleri istenir. Kendileri için önemli gördükleri bir prensip kartlar içinde yoksa elle yazıp ekleyebilecekleri söylenir. Gönüllü üyelerden seçtikleri 10 kartı diğer grup üyeleriyle paylaşmaları istenir. Grup üyeleri paylaşımlarını bitirdikten sonra, üyelere bazı üyeler için önemli olan prensiplerin diğer grup üyeleri için o kadar da önemli olmadığı ifade edilir. Grup üyelerine bazen çok önemsiz olan prensipler için çok fazla zaman ve emek harcadığımız ifade edilir.

## **6. Kararlı Eylemlerim Etkinliği**

Grup üyelerine Kararlı Eylemlerim Çalışma Kağıdı (Ek-17) dağıtılır. Üyelere değerlerin uğrunda çabalananacak bir yön sağladığını, kararlı eylemlerin ise bu değerlerle tutarlı spesifik amaçların geliştirilmesine ve başarılmasına yardımcı olduğu ifade edilir. Kararlılık, söz verme, öngörme ve mükemmel olmaya teşebbüs etmek değil, değerlere ulaşmak için harekete geçmektir. Değerler tanımlandıktan sonra değerleri gerçekleştirmek için hedefler belirleyip bunları uygulama sürecidir. Hedef seçerken danışanın hazır bulunuşluğuna göre küçük veya büyük hedefler belirlenebilir. Kararlı eylem kavramı bir dereceye kadar rahatsız edici veya acı verici olsa bile değerler yöneliminde hareket etmeyi içerir. Kararlı eylemlerimiz kısa sürede başarabileceğimiz basit adımları içermelidir. Kararlı eylemlerimizi belirlerken bazı noktalara dikkat etmeliyiz:

a. *Spesifiklik*: Kararlı eylemleri belirlerken olabildiğince spesifik olunmalıdır. Örneğin; “Eşimle daha fazla zaman geçirmek” bir kararlı eylem ifadesi olarak yeterince açık değildir. Bu ifade “Bu gece eşim için güzel bir akşam yemeği hazırlayacağım ve birlikte kaliteli vakit geçireceğiz” şeklinde kurulduğunda kararlı eylem ifadesi olarak kabul edilebilir. Burada dikkat edilecek nokta amaç ifadesi yazılırken bu amacın gerçekleştirilip gerçekleştirilmediğini anlayabileceğimiz netlikte olmasıdır.

b. *Anlamlılık*: Hedefinizin anlam veya amaç duygusundan yoksunsa, muhtemelen değerlerimize hizmet etmeyen bir hedeftir. Başkalarına veya topluma hizmet eden değil bizim değerlerimize hizmet eden hedefler belirlemeliyiz.

c. *Gerçekçi olması*: Başarılması imkansız hedefler sizi başarısızlık kılmaktan başka bir işe yaramaz. Hayal kırıklığı yaratır ve eylemsizliğe neden olur. Onun için hedefleri belirlerken aşırı kolay hedefler ile aşırı zor başarılması güç hedefler arasında bir denge bulmaya çalışılmalıdır.

d. *Zaman*: Hedefinize hangi saatte ve tarihte ulaşmayı planladığınıza karar vererek hedefinizi daha da spesifikleştirin. Belirgin bir süre belirleyemiyorsanız bile bir zaman aralığı belirlemenizde yarar vardır.

Değerleriniz doğrultusunda yaşamaya başladığınızda kararlı eylemleri gerçekleştirmek size daha kolay gelecektir. Unutmayınız niyetlerin en iyisi, onları destekleyecek davranışlar olmadan çok az şey ifade eder. Lider kararlı eylemlere ilişkin formu doldururken dikkat edilmesi gereken hususları bu şekilde açıkladıktan sonra üyelerden daha önce belirlemiş oldukları bir değeri formun üst tarafına yazmalarını ister. Daha sonra üyelerden her bir gün için bu değer doğrultusunda en az bir kararlı eylem yazmaları istenir. Bütün grup üyelerinin formu doldurmaları beklenir. Herkes doldurduktan sonra üyelerden yazdıkları kararlı eylemlerini grupla paylaşmaları istenir. Yanlış veya değerlere uygun olmayan kararlı eylem ifadeleri yenileriyle değiştirilir. Bu etkinliğe ilişkin üyelerin görüşü ve etkinliğin değerlendirilmesiyle etkinlik sonlandırılır.

## **7. Ev Ödevi**

a. Grup üyelerinden oluşturulan değer ifadelerini odalarının her gün görebilecekleri bir yerine asmaları ve bu değerler üzerine düşünmeleri ev ödevi olarak verilir.

b. Kararlı eylemlerim çalışma kağıdına her bir gün için yazılan eylemlerin gerçekleştirilmesi.

c. Beş şeyi fark etme egzersizinin her gün uygulanması ve Farkındalık Egzersizleri Kayıt Formuna kaydedilmesi.

## 6. OTURUM

**Oturumun Konusu:** Bu oturumda grup üyelerinin düşüncelerinin kendilerini nasıl sınırlandırıldığını ve bu durumun değerlerimiz doğrultusunda bir yaşam sürmemizi nasıl engellediğini fark etmesi amaçlanmaktadır. Grup üyeleriyle dilin otomatikliğine ve kelimelerin duygu ve düşünceler üzerindeki etkisine ilişkin etkinlikler gerçekleştirilecektir. Ayrıca grup üyelerinin düşünceleriyle arasında mesafe koyabilme becerilerinin geliştirilmesine ilişkin etkinlikler uygulanacaktır.

### **Amaçlar:**

1. Grup üyelerinin düşüncelerinin kendilerini nasıl sınırlandırıldığını fark etmelerini sağlamak
2. Grup üyelerinin zihinlerinin düşünceleriyle nasıl kaynaştığına ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak
3. Grup üyelerinin dilin otomatikliğinin farkına varmalarını sağlamak
4. Dilin duygu ve düşüncelerimiz üzerindeki etkisi hakkında grup üyelerinin bilgilendirilmesi
5. Grup üyelerinin düşünceleriyle aralarına mesafe koyabilme becerilerini geliştirebilmelerini sağlamak
6. Grup üyelerinin anda olma becerilerini geliştirilmelerini sağlamak

### **Araç-Gereçler:**

1. Farkındalık Egzersizi Kayıt Formu (Ek-7)
2. Kararlı Eylemlerim Formu (Ek-17)
3. Kelimeler Meditasyonu Metni (Ek-18)
4. Cümle Tamamlama Egzersizi (Ek-19)

### **Uygulama Süreci:**

#### **1. Önceki Seansın Özeti ve Ödev Kontrolü**

Önceki haftanın özeti yapılır. Geçen hafta verilen ev ödevi gözden geçirilir. Üyelerin değerleri yöneliminde belirledikleri kararlı eylemlerini ne kadar gerçekleştirdiklerini paylaşımları istenir. Değerlerin ve kararlı eylemlerin olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulmamızdaki önemi tekrar vurgulanır.

## **2. Kelimeler Meditasyonu**

Grup üyelerinin kelimelerin düşüncelerimizi, duygularımızı ve bedenimizi nasıl etkilediğini fark etmelerine yardımcı olmak üzere kelimeler meditasyonu (Ek-18) uygulanır. Uygulama sonrasında grup üyeleri egzersiz esnasındaki deneyimlerini ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları konusunda cesaretlendirilir. Zihnin olumlu, olumsuz ya da nötr kelimelere ve vücuttaki herhangi bir duygu ya da hisse nasıl tepki verdiği lider tarafından tartışmaya açılır. Grup üyeleri paylaşımlarını bitirdikten sonra bu etkinlik ev ödevi olarak verilir. Üyelerden bu etkinliği her gün en az 5 dakika süre ile yapmaları ve deneyimlerini Farkındalık Egzersizi Kayıt Formuna (Ek-7) kaydetmeleri istenir.

## **3. Düşüncelerim Olarak Eller Metaforu**

Grup üyelerinden bir süreliğine ellerinin düşünceleri olduğunu hayal etmeleri istenir. Daha sonra ellerini yavaşça kaldırıp gözlerini kapatacak biçimde yüzlerine yaklaştırmaları istenir. Daha sonra parmaklarının arasındaki boşluklardan dünyaya bakmaya çalışmaları istenir. Bu durumun görüşlerini nasıl etkilediği fark etmeleri istenir.

Bütün gün ellerinizi bu şekilde gözlerinizin önünde tutsanız nasıl olurdu? Bu seni nasıl sınırlandırır? Neleri kaçırdınız? Pratik eylem yeteneğinizi, çevrenizdekilere verdiğiniz tepkileri nasıl azalttı? Sevdiğiniz insanlara olan iletişiminizi nasıl etkilerdi? Bu durum bizim “bilişsel kaynaşma” olarak adlandırdığımız duruma benzemektedir. Bu kaynaşma durumunda kendimizi düşüncelerimize o denli kaptırırız ki düşüncelerin içinde kayboluruz. Şimdi ve burada olma(anda olma) deneyiminin farklı yönleriyle olan ilişkimizi kaybederiz. İşte bu düşünceler etkili biçimde eyleme geçme yeteneğimizi olumsuz etkileyerek bu yeteneğimizi azaltır. Şimdi tekrar ellerinizle gözlerinizi kapatın. Daha sonra ellerinizi yavaş yavaş yüzünüzden uzaklaştırın. Ellerinizle yüzünüz arasındaki mesafe arttıkça dünyayla daha kolay bağlantı kurabildiğinizin farkına varın.

Bu etkinlikten sonra grup üyelerinden kaynaştıkları bir düşüncelerini ifade etmeleri istenir. Bu düşünce dünyayla olan bağlantısını ne şekilde etkilemektedir? Bu düşüncesinden ayrıştığını varsayarsak neler farklı olabilir?



#### 4. Isınma Oyunu (El Aynası)

Lider grup üyelerinin ikişer ikişer eşlemelerini ister. Eşleşen üyeler ayakta oldukları halde bir üyenin sağ ya da sol eli tıpkı bir ayna vazifesi görür. Diğer eş yüzünü uzaktan aynada görüyormuşçasına tutar. Ayna olan eş aynasını istediği biçimde hareket etmeye başlar, diğer eş ise yüzünün aynadaki görüntüsünü kaybetmemek için uğraşır. Bir süre sonra üyeler yer değiştirerek tekrar oynanır.

#### 5. Cümle Tamamlama Egzersizi

Grup üyelerine Cümle Tamamlama Egzersizi Formu (Ek-19) dağıtılır. Üyelerden dağıtılan formda, Bölüm I deki atasözlerini arkadaşlarından yardım almadan doldurmaları istenir. Daha sonra Bölüm II deki ifadeleri öznel deneyimleri ışığında doldurmaları istenir. Formun doldurulması bittikten sonra üyelere zihnimizin yarım kalan cümleleri daha önceki yaşantılarımız yardımıyla otomatik olarak tamamladığı anlatılır. Üyelerden birinci ve ikinci bölümde yer alan atasözlerini nasıl tamamladıklarını paylaşmaları istenir. Daha sonra üyelere birinci bölümdeki cümleleri bütün grup üyelerinin benzer biçimde doldurduğu, ancak ikinci bölümdeki cümleleri herkesin öznel deneyimleri sonucu farklı biçimde tamamlandığı vurgulanır. İkinci bölümde tamamlanan cümlelerin bazıları olumlu, bazılarının olumsuz biçimde tamamlandığı belirtilir. Lider üyelere aşağıdaki bilgilendirmeyi yapar;

*“Zihnimiz daha önceki yaşantılarımız ışığında bu cümleleri olumlu veya olumsuz olarak otomatik bir biçimde tamamlamaktadır. Bu cümle tamamlama egzersizine benzer olarak sosyal görünüş açısından kendimizi değerlendirirken bazı olumsuz düşünce ve duygu ifadeleri otomatik bir biçimde zihnimize dolmaktadır. Örneğin; çok başarısızım, çok yetersizim, çok şişman ve çirkinim, kimse beni beğenmiyor gibi olumsuz mesaj yüklü düşünceler zihninizi işgal edip yaşam işlevselliğinizi bozabilmektedir. Bu olumsuz düşüncelerden kaçınmaya veya kontrol etmeye çalıştıkça bu düşünceler daha da güçlenmektedirler. Bir zaman sonra ruh halimizi etkilemeye başlayan bu düşünceler enerjimizi düşürmekte; üzgün, mutsuz, kaygılı ve öfkeli hissetmenize neden olmaktadır. Bu düşüncelerin zihninize doluştuğunu fark ettiğinizde bunların sadece düşünce olduklarını anımsayın ve kendinizi onların duygusal yüküne kaptırmadan geliş gidişlerini izlemeye çalışın. Düşüncelerinizi bu şekilde izlediğinizde üzerinizdeki olumsuz etkilerinin azalmaya başladığını ve bir süre sonra daha olumlu duygu ve düşüncelere dönüştüklerini göreceksiniz” .*

Daha sonra grup üyelerinden deneyimlerini paylaşmaları istenir. Üyelerin paylaşımları sonrasında etkinlik sonlandırılır.

#### **6. “Ama/ Ancak” lardan Kurtulma Etkinliği**

Grup üyelerine sosyal kaygı yaşadıkları bir durumu ifade etmeleri ve bu durumdan kaçınmak veya kontrol etmek için neler yaptıklarını paylaşmaları istenir. Daha sonra grup üyelerinin yaşadıkları durumlarda kullandıkları dilin özelliklerine dikkat çekilir. Grup üyelerine bu gibi durumlarda genellikle “ama/ancak” sözcüklerini sıklıkla kullandıklarını fark etmeleri istenir. Örneğin “sınıfta parmak kaldırmak istiyorum ama/ancak kaygılanacağım diye korkuyorum” cümlesinde olduğu gibi. Grup üyelerine kullandıkları “ama/ancak” bağlaçları yerine “ve” bağlacı ile cümleleri yeniden kurmaları önerilir. Örneğin sınıfta parmak kaldırmak istiyorum ve kaygılanacağım diye korkuyorum. Daha sonra grup üyeleriyle cümleyi ve bağlacı ile ayırmanın onlara ne hissettirdiği tartışılır. Ama ve ancak gibi kelimelerin kabulü zorlaştıran birer bariyer oldukları vurgulanır.

#### **7. Ev Ödevi**

- a. Farkındalık egzersizinin her gün gerçekleştirilmesi ve forma kaydedilmesi.
- b. Hafta içinde istenmeyen düşünceler geldiği zamanlarda “Ama/Ancak” bağlacı yerine “ve” bağlacı kullanarak kendilerini ifade etmeleri istenir.
- c. Kararlı eylemlerim formu (Ek-17) dağıtılır. Üyelerden önceki oturumda belirledikleri değerlerden birisi için kararlı eylemler yazmaları ve hafta içinde hayata geçirmeleri istenir.

## 7. OTURUM

**Oturumun Konusu:** Bu oturumda grup üyelerinin düşünceleriyle arasında mesafe koyabilme becerilerinin geliştirilmesine ilişkin etkinlikler uygulanacaktır. Oturum sonucunda grup üyelerinin oturum boyunca öğrendikleri bazı deneysel alıştırmalarla oturumlar dışında da olumsuz düşüncelerini yatıştırabilmesi, etkisiz hale getirebilmesi amaçlanmaktadır.

### **Amaçlar:**

1. Grup üyelerinin düşüncelerinin kendilerini nasıl sınırlandırdığını fark etmelerini sağlama.
2. Zihnin düşüncelerle nasıl kaynaştığına ilişkin farkındalık kazanılması.
3. Grup üyelerinin düşünceleriyle arasına mesafe koyabilmelerini sağlama.
4. Grup üyelerini bilişsel ayrışma teknikleri hakkında bilgilendirmesi
5. Grup üyelerinin günlük rutinlerine ilişkin farkındalıklarının geliştirilmesi
6. Grup üyelerinin gözlemleyen benliklerine ilişkin farkındalıkların geliştirilmesi
7. Grup üyelerinin anda olma becerilerini geliştirilmelerini sağlamak

### **Araç-Gereçler:**

1. Kalem
2. A4 Kağıt
3. Farkındalık Egzersizi Kayıt Formu (Ek-7)
4. Kararlı Eylemlerim Formu (Ek-17)
5. Kuru Üzüm Meditasyonu (Ek-20)
6. Kendini Keşfetme Egzersizi (Ek-21)

### **Uygulama Süreci:**

#### **1. Önceki Seansın Özeti ve Ödev Kontrolü**

Önceki haftanın özeti yapılır. Geçen hafta verilen ev ödevi gözden geçirilir. Grup üyelerin ama/ancak etkinliği ve kararlı eylemlerim ödevlerine ilişkin paylaşımları dinlenir. Grup üyelerine geçen hafta zihnimizin olumsuz düşüncelerle nasıl kaynaştığına ilişkin etkinlikler gerçekleştirildiğini, bu hafta ise bu düşüncelerden

nasıl ayrışabileceğimize ilişkin etkinliklerin gerçekleştirileceği ifade edilir. Grup üyelerinin ısınması sağlanır.

## **2. Kuru Üzüm Meditasyonu(URL 2)**

Grup üyelerinin günlük yaşam olaylarına ilişkin farkındalık kazanmaları ve bu rutinleri farkında bir biçimde gerçekleştirmeleri amacıyla kuru üzüm yeme egzersizi uygulanmıştır. Egzersiz metni (Ek-20) uygulanır. Uygulama sonrasında grup üyelerinden egzersiz esnasındaki deneyimlerini ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir. Üyelere bu egzersizin diğer günlük yaşam rutinleri içinde(örneğin duş almak, diş fırçalama vb.) uygulanabileceği belirtilir. Grup üyeleri paylaşımlarını bitirdikten sonra bu etkinlik ev ödevi olarak verilir. Üyelerden bu etkinliği her gün en az bir defa yemek yerken uygulamaları ve deneyimlerini Farkındalık Egzersizi Kayıt (Ek-7) Formuna eklemeleri istenir.

## **3. Süt, Süt, Süt Egzersizi**

Grup lideri grup üyelerinden “süt” denilince akıllarına gelen şeyleri paylaşmalarını ister. Bir bardak süt, beyaz, soğuk veya sıcak olması, kahveye katılması, kaymağı vb. yanıtlar gelecektir. Daha sonra grup üyelerinden yavaşça “süt” sözcüğünü tekrar etmeleri istenir. Bu sırada grup lideri üyelere ortamda süt bulunmamasına karşın süt sözcüğünü tekrar ettiklerinde biraz önce saydıkları süte ilişkin özelliklerin zihinlerinde belirmediğini, ona ilişkin duygu ve düşüncelerin sadece sözcüğü tekrar ettiklerinde bile zihinlerine geldiğini fark etmeleri istenir. Grup lideri grup üyelerine şimdi yapmalarını isteyeceği şeyin biraz aptalca gelebileceğini, sıkılabileceklerini ancak egzersizin bitimine kadar egzersizi sürdürmelerinin önemli olduğunu ifade eder. Grup üyelerinden “süt” sözcüğünü sesli olarak, olabildiğince hızlı bir şekilde 30 sn tekrar etmelerini ister. 30 sn geçtikten sonra akıllarına bu sözcüğü tekrar ederken nelerin geldiğini paylaşmalarını ister. Grup üyelerinden bunun komik olduğu, sözcüklerin için içe geçtiği vb. yanıtlar gelecektir. Grup üyelerine biraz önce süt denilince akıllarına gelenlere(Bir bardak süt, beyaz, soğuk veya sıcak olması, kahveye katılması, kaymağı) ne olduğunu fark etmelerini ister. Süte ilişkin bu düşünce ve duyguların uçup gittiği, bunu yaşadıkları sosyal görünüş kaygısında da uygulayabilecekleri ifade edilir. Lider grup üyelerinden sosyal görünüş kaygılarına ilişkin bir düşüncelerini ifade etmelerini, bu düşüncelyi bir sözcükle etiketlemelerini ve bunu 30 sn tekrar etmeyi denemelerini ister. 30 sn sonunda grup tartışmasıyla

etkinlik bitirilir. Bu etkinlik “süt” kelimesinin çok çok yavaş veya absürt bir ses tonuyla söylenmesi yoluyla da gerçekleştirilebilir. Bu egzersiz daha sonra grup üyelerini rahatsız eden ve psikolojik esnekliklerini bozan “değersizim”, “yetersizim”, “çirkinim” gibi kelimeler üzerinden tekrar edilir.

#### **4. Kendini Keşfetme Etkinliği**

Grup üyelerinin gözlemleyen benliklerine ilişkin farkındalık kazanmaları için kendini keşfetme etkinliği uygulanmıştır. Egzersiz için grup üyelerine kendini keşfetme formu (Ek-21) dağıtılır ve doldurmaları istenir. Bütün grup üyeleri formu doldurduktan sonra üyelerden gözlerini kapatmaları istenir. Sandalyelerinde rahat bir şekilde oturmaları derin bir nefes alıp vermeleri, dikkatlerini nefeslerine odaklamaları, nefeslerinin vücutlarına giriş çıkışını takip etmeleri istenir. Daha sonra grup üyelerine *“şimdi sizden en kötü halinizi görselleştirmenizi istiyorum. Sadece kendinizi en kötü olduğunuz anda hayal edin. Bu en kötü benliğinizi hayal ederken, içinde en kötü kendiliğimize bakan bir gözlemcinin olduğunu fark edin. İçinizde bu en kötü kendinizi izleyen bir “sen” var ve yaptığınız her şeyi görüyor. Bizi izleyen bu içimizdeki benlik parçamızı biz “gözlemleyen ben” olarak adlandırıyoruz. Gözlemci olmayı deneyimliyor musunuz? Düşünceleriniz ve duygularınız sürekli değişiyor ve gözlemleyen benliğiniz tüm bu değişimleri izliyor. Bu anlattıklarım biraz karışık geliyor olabilir. Sadece bu içinizdeki gözlemciyi yakalayabilir misiniz ona bakın. En kötü halinizi gözleyen gözlerinizin ardındaki kişiyi fark edebiliyor musunuz? Eğer bu en kötü benliğinizi gözlemlerseniz, o zaman bu en kötü benliğe eşdeğer değilsiniz. Sizler gözlemcisiniz. Bunu görebiliyor musunuz?”* yönergesi verilir. Lütfen bunu başka bir "en kötü benlik" etiketinizle ile tekrarlayın. Kendinize ilişkin başka bir olumsuz değerlendirmenizi alın ve onun üzerinden çalışın. Gözlemleyen benliğinize başvurun. Bu olumsuz değerlendirmeyi gözlemlediğinizi fark etmeye çalışın. Şimdi bu egzersizi olumlu etiketlemeleriniz için yapın. Etkinlik uygulaması sonrası grup tartışması başlatılır.

#### **5. Ben ve Düşüncelerim Etkinliği**

Kendinize ilişkin olumsuz değerlendirmelerinizi kısa cümleler olarak verilen kağıda yazınız. “Ben yetersiz biriyim” gibi. 10 saniye boyunca bu düşüncenin hissettirdiklerini deneyimlemeye çalışın. Diğer bir ifadeyle olabildiğince bu düşüncelerle birleşmeye çalışın. Şimdi sessizce elinizdeki kağıtlara yazdığımız

ifadeleri “Ben ..... düşüncesine sahibim” kalıbına yerleştirerek tekrar edin. Örneğin “Ben yetersiz biri olduğumum düşüncesine sahibim.” gibi. Bu ifadeyi bir kere daha tekrar edin. Ancak bu seferde kağıtlara yazdığınız olumsuz değerlendirme cümlelerini “Ben .....düşüncesine sahip biri olduğumu fark ettim” kalıbına yerleştirin. Bu kalıpları kullandıktan sonra ne değişti sizce? Düşüncelerinizden bir ayrışma ve uzaklaşma olduğunu fark edebildiniz mi? Eğer bunu hissetmediyseniz bu egzersizi farklı bir düşünceyle tekrar edelim. Grup üyelerinin egzersize ilişkin görüşleri alınır. Olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmada bilişsel ayrışmanın önemi açıklanıp egzersiz sonlandırılır.

## **6. Düşünce ve Duyguları İzleme Etkinliği**

Grup üyelerine istenmeyen bir düşünce zihinlerine dolduğunda o düşünceleri;

-Aniden beliren bir internet reklamı

-Kapatamadıkları bir cep telefonu

-Gökyüzünde kayan bulutlar

-Altında olmadığımız, arkasında durduğumuz bir şelale

-Otele gelen müşterileri güler yüzle karşılayan ancak odalarına kadar takip etmeyen bir otel görevlisi

-Sahnedeki izlediğiniz bir aktör olarak hayal etmeleri istenir. Bu örneklerde ortak olan nokta grup üyelerine sorulur. Grup üyelerine bu düşünceleri kontrol edilemeyeceği, mücadele etmenin anlamsız olduğu, bu düşünceleri kabul etme ve bu düşüncelerle aralarına mesafe koymanın en mantıklı yol olduğu fark ettirilir. Grup üyeleriyle birlikte bu örnekler çoğaltılır.

## **7. Ev Ödevi**

a. Günlük yaşam durumlarında yaşadıkları kaygı anlarında bu kaygılarını bir sözcükle etiketleyerek, bu sözcüğü mümkünse sesli(sessizde olabilir) ve olabildiğince hızlı olarak 30 sn tekrar etmeleri istenir. Bu egzersizi kelimeleri çok çok yavaş veya absürt bir ses tonuyla tekrarlayarak da gerçekleştirebilecekleri vurgulanır.

- b. Kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmelerine ilişkin daha uzun bir liste oluşturup bu cümleleri “Ben ve Düşüncelerim” etkinliğinde anlatılan biçimde her gün 10 dakika süreyle tekrar etmeleri.
- c. Grup üyelerinin kendilerine ait 1 tane bilişsel ayrışma stratejisi geliştirmeleri
- d. Grup üyelerine Kararlı Eylemlerim Formu (Ek-17) dağıtılır. Üyelerden geçen haftakinden farklı bir yaşam alanına ilişkin bir değer ve bu değere ilişkin kararlı eylemler belirlemeleri istenir. Önümüzdeki hafta bu değere ilişkin kararlı eylemler gerçekleştirilecektir.
- e. Kendini keşfetme egzersizinin kendilerine ilişkin 5 olumlu ve 5 olumsuz etiketlemeleri için uygulamaları
- f. Farkındalık egzersizinin her gün gerçekleştirilmesi ve forma kaydedilmesi.

## 8. OTURUM

**Oturumun Konusu:** Bu oturumda gerçekleştireceğimiz etkinliklerle tüm KKT süreçlerini(Yaratıcı umutsuzluk, kontrol, kabul, gönüllülük, farkındalık, bilişsel kaynaşma, bilişsel ayrışma, bağlam olarak kendilik, değerler, kararlı eylemler) tekrar gözden geçirmiş olacağız. Bunun dışında grup oturumlarının genel değerlendirilmesi ve gruptan olumlu biçimde ayrılmaya dönük etkinlikler gerçekleştirilecektir.

### **Amaçlar:**

- 1.Grup üyelerinin zorlu düşüncelerini kabul etmenin gerekliliğini fark etmelerini sağlama
- 2.Grup üyelerinin zorlu düşüncelerinin onları değerleri yöneliminde bir hayattan alıkoyduğunu fark etmelerini sağlama
3. Grup üyelerinin neye dikkat edeceklerini seçebileceklerini fark etmeleri
4. Grup üyelerinin anda olma becerilerini geliştirilmelerini sağlamak
5. Grup üyelerinin değerleri yöneliminde bir yaşam ve kararlı eylemlerin önemi hakkında bilgilendirilmesi
6. Grupla psiko-eğitim yaşantısının değerlendirmesi

### **Araç-Gereçler:**

1. Farkındalık Egzersizi Kayıt Formu (Ek-7)
2. Farkında Nefes Alma Egzersizi (Ek-22)
3. KKT Matrix Formu (Ek-23)

### **Uygulama Süreci:**

#### **1. Önceki Seansın Özeti ve Ödev Kontrolü**

Bir önceki haftanın özeti bir grup üyesince yapılır ve grup üyelerinden geçen haftanın ev ödevlerini paylaşmaları istenir. Her grup üyesinden kullandığı bilişsel ayrışma tekniğini paylaşması istenir. Değerlerine yönelik belirledikleri kararlı eylemleri uygulayıp uygulamadıkları tartışılır.



## **2. Farkında Nefes Alma Egzersizi**

Grup üyelerinin farkındalık ve anda olma deneyimlerinin artırılması amacıyla Farkında nefes alma egzersizi (Ek-22) uygulanmıştır. Uygulama sonrasında grup üyeleri egzersiz esnasındaki deneyimlerini ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir. Ne hissetiler? Rahatlama ve gevşeme hissettiler mi? Dikkatlerini neyin dağıttığını fark edebildiler mi? Grup üyeleri paylaşımlarını bitirdikten sonra lider anda olmanın önemi hakkında üyeleri bilgilendirir.

## **3. Otobüs Metaforu**

Grup üyelerine istenmeyen durumlarla nasıl başa çıkabileceğimizi anlamak ve anlamlı bir yaşam sürmek için rol canlandırma yapacağımız söylenir. Bu metafor tüm KKT süreçlerini içerdiği için uygulama yapılırken KKT süreçleri tekrar gözden geçirilir. Bu uygulamayla grup üyelerinin yaşadıkları kaygıya ilişkin bütüncül bir bakış geliştirebilmeleri amaçlanmaktadır.

Sandalyelerden otobüs şeklinde bir düzen oluşturulur. Grup üyelerinden biri şoför diğer üyeler yolcu sandalyelerine oturur. Şoför koltuğunda oturan üyeden bütün yolculara zorlu bir düşüncesini söylemesi istenir. Yolcu sandalyesine oturacak olan grup üyeleri arasında rol paylaşımı yapılır. Örneğin yolculardan biri zorlu düşünce olur. Diğerleri zihin olabilir. Diğer yolcu mücadele ögesi olabilir. Lider yolculara onların görevinin(rolünün), kendi rollerine uygun olarak şoförün zorlu düşüncelerini ifade ederek şoförün dikkatini dağıtmak olduğunu söyler. Diğer grup üyeleri de otobüste yerlerini alırlar. Şoförün görevi arkaya dönmeden, otobüs durdurmadan, dikkati dağılmadan v.b. otobüsü sürmektir. Grup lideri şoföre arkaya dönmesini, aracı durdurup yolculardan birini otobüsten atmasını veya şoför koltuğunu terk etmesini fısıldar. Etkinlik bittikten sonra bu otobüs metaforunun ne anlama geldiği grup tartışması şeklinde tartışılır. Grup lideri daha önceki oturumlardaki gerçekleştirilen etkinliklerle (kontrol, mücadele, olumsuz düşüncelere saplanmak, kabul, bilişsel ayrışma, değerler, kararlı eylemler) bağlantı kurarak bu eylemlerimizin bizleri nasıl yaşamak istediğimiz anlamlı yaşamdan alıkoyduğunu grup üyelerinin fark etmelerini sağlar. Daha anlamlı ve esnek bir yaşam için değerlerimiz doğrultusunda kararlı eylemlerin önemi vurgulanır.

#### **4. Isınma Oyunu (Karışık Salata)**

Oyunda sandalyeler bir halka oluşturacak şekilde dizilir ve katılımcılar tüm sandalyelere oturduktan sonra bir katılımcı ortada ayakta durur. Ortadaki katılımcı, gruptan bazılarına uyacak bazı özellikleri söyler. Bu özelliklere uyan katılımcılar yer değiştirirken ortadaki katılımcı yerlerden birini kapmaya çalışır. Bu özellikler “Tüm kızlar yer değiştirsin”, “Tüm yüzük takanlar yer değiştirsin”, “Üzerinde mavi renk olanlar yer değiştirsin”, “Kolunda bileklik olanlar yer değiştirsin” vb. gibi genel ve eğlenceli olmalıdır. Ortadaki kişi arada sırada “Herkes yer değiştirsin” diyerek oyunu daha eğlenceli bir hale getirebilir. Oyun, yöneten kişi uygun görünce ve hemen hemen herkes bir iki kez ortaya geldikten sonra bitirilir.

#### **5. KKT Matrix’i Etkinliği**

Üyelere KKT Matrix Formu (Ek-23) dağıtılır. Üyelerden matrix’in sol altta yer alan bölümüne kendilerini rahatsız eden bir durum/olay/davranışı kaydetmeleri istenir. Matrix’in sol üstteki boşluğuna bu sorunu çözmek için daha önce denemiş oldukları çözüm yollarını yazmaları istenir. Üyelere bu iki bölüm arasındaki döngü fark ettirmeye çalışılır. Daha sonra matrix’in sağ alt bölümüne yaşamdaki değerlerini yazmaları istenir. Bu bölümü doldurmak için Daha önce belirledikleri değer ifaelerinden yararlanabilecekleri belirtilir. Matrix’in sağ üst bölümüne ise yaşamdaki değerlerine ulaşmak için belirledikleri küçük adımları yazmaları istenir. Lider üyelere bu matrix’in sol tarafının yaşadığımız zorlukları ve bu zorluklarla başa çıkmak için daha önce denediğimiz başarısız çözüm seçeneklerini içerdiğini; sağ tarafında ise değerlerimiz ve değerlerimize ulaşmak için hedeflediğimiz kararlı davranışlarımızın yer aldığını anlatır.

#### **6. Genel Değerlendirme ve sonlandırma**

Bu etkinlikte ilk olarak genel bir değerlendirme yapıp, önceki etkinliklerle bağlantı kurularak kontrol, mücadele, yaratıcı umutsuzluk, kaygı, kabul, farkındalık, bilişsel birleşme ve ayrışma, isteklilik(willingness), değerler ve kararlı eylemler eylemler gibi kabul ve kararlılık terapisinin bileşenleri tekrar gözden geçirilir. Grup lideri üyelere oturumlara başladıkları ilk günkü durumları ile şu anki durumları arasında bir değerlendirme yaparak kendilerinde olumlu ya da olumsuz bir değişim söz konusu ise bunu paylaşmalarını ister. Bununla birlikte grup üyelerinden grup sürecini

değerlendirmeleri istenir. Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini paylaşımlarıyla etkinlik sonlandırılır.

### **7. Sevgi Bombardımanı Etkinliği (Altınay, 2007)**

Sevgi Bombardımanı etkinliğiyle grup sonlandırılır. Bu etkinlikte amaç grup üyelerinin gruptan olumlu duygularla ayrılmasının sağlanması ve grup üyelerinin gruptan aldığı olumlu geri bildirimlerle değerli olduklarını hissetmeleridir. Grup kendi halkasında otururken grubun ortasına bir sandalye konur. Lider grup üyelerinden sırayla bu sandalyeye oturmalarını ister. Sandalyeye oturan grup üyesi konuşmaz. Diğer grup üyeleri ortada oturan grup üyesine ilişkin olumlu duygularını, düşüncelerini ve beğendiği yönlerini üyeye söylerler. Bu etkinlik her bir grup üyesi için tekrar edilir. Herkes duygu ve düşüncesini paylaştıktan sonra paylaşımına geçilir. Üyeler her iki konumda neler yaşadıklarını paylaşırlar.

## EK-2 GRUP KURALLARI

1. Grup oturumları ortalama 60-70 dakikadır.
2. Grupta konuşulanlar gizlidir ve grup üyelerinin bunları grup dışında hiçbir şekilde grup üyeleri de dahil olmak üzere konuşmamaları beklenmektedir. Grup içerisindeki olaylar hakkında grup dışında tartışma ve yorum yapılmayacaktır.
3. Her üyenin gruba katılması duygu ve düşüncelerini içtenlikle ifade etmesi beklenmektedir. Herkes yeri geldiğinde pas geçme hakkına sahiptir ancak bu etkinliklerin tümüne ya da bir kısmına katılmama hakkın anlamına gelmez.
4. Grup üyeleri birbirlerini saygıyla dinlemeye anlamaya çalışmalıdır.
5. Grup üyeleri gruba devam etmeye zorunludur.
6. Üyelerin ciddi sebeplerden dolayı bir sonraki oturuma katılmama durumu söz konusu olduğunda en az iki gün önce bunu grup liderine bildirmesi gerekmektedir.
7. Grup üyeleri ev ödevlerini yapmakla yükümlüdür.
8. Gruba katılan tüm üyeler eşit haklara sahiptir.
9. Grupta tartışma ya da kavga olmaz.
10. Grup üyeleri söz alarak konuşması beklenmektedir.
11. Her üye birbirini dinlemelidir. Kişiler hakkında yorum yapılmayacak sadece işitilen ve görülen olaylar konuşulacaktır.
12. Amaçlanan davranışları sergileyen üyeler anında desteklenmelidir.
13. Herkes birbirine yardımcı olmaya çalışmalıdır. Üyeler özellikle birbirine destek olmaya özen göstermelidir.

Yukarıda ifade edilen kuralları kabul ediyorum.

Adı Soyadı:

İmza:

### **EK-3 ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ KATILIM ONAY BELGESİ**

Fatih USTA tarafından yürütülecek olan bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum. Oturumlar süresince grup olarak belirleyeceğimiz tüm grup kurallarına uyacağıma, oturumlar süresince tüm ödevlerimi yapacağıma, gizliliğe uygun davranacağıma, oturumlara zamanında geleceğime, oturumlara aktif olarak katılacağıma ve grubun işleyişine katkı sağlayacağıma söz veriyorum.

Telefon:

Adı Soyadı:

Adres :

İmza :

## EK-4 BİREYSEL AMAÇ BELİRLEME FORMU

### Açıklama:

Bu form, Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Sosyal Görünüş Kaygısı Konulu Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının genel amaçları çerçevesinde bireysel amaçlar belirlemeniz ve kaydetmeniz için düzenlenmiştir. Bu forma bu grup oturumları sonlandığında neyi/neleri başarmak, hangi becerileri kazanmak istediğinizi yazmanız yeterli olacaktır.

Bireysel amaçlarınızı yazılı olarak ifade ederken, oturumlar sonunda ulaşabileceğiniz kendi potansiyellere uygun amaçlar yazmanız önemlidir. Bir ya da birden fazla amaç belirleyebilirsiniz. Amaçlarınızı, olumlu cümle ifadeleriyle kısa, açık ve anlaşılır bir biçimde ifade etmeniz, olumsuz ifadeleri kullanmamaya özen göstermeniz önemlidir.

### Amaçlarım:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

## EK-5 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI MEDİTASYONU

Kendinizi rahat hissedeceğinizi bir pozisyonda oturun. Daha kolay odaklanabilmeniz için gözlerinizi kapatınız. Dikkatinizi şu ana getirin ve vücudunuza odaklamaya çalışın. Sadece burada olmak nasıl bir his buna dikkat edin (10 saniye).

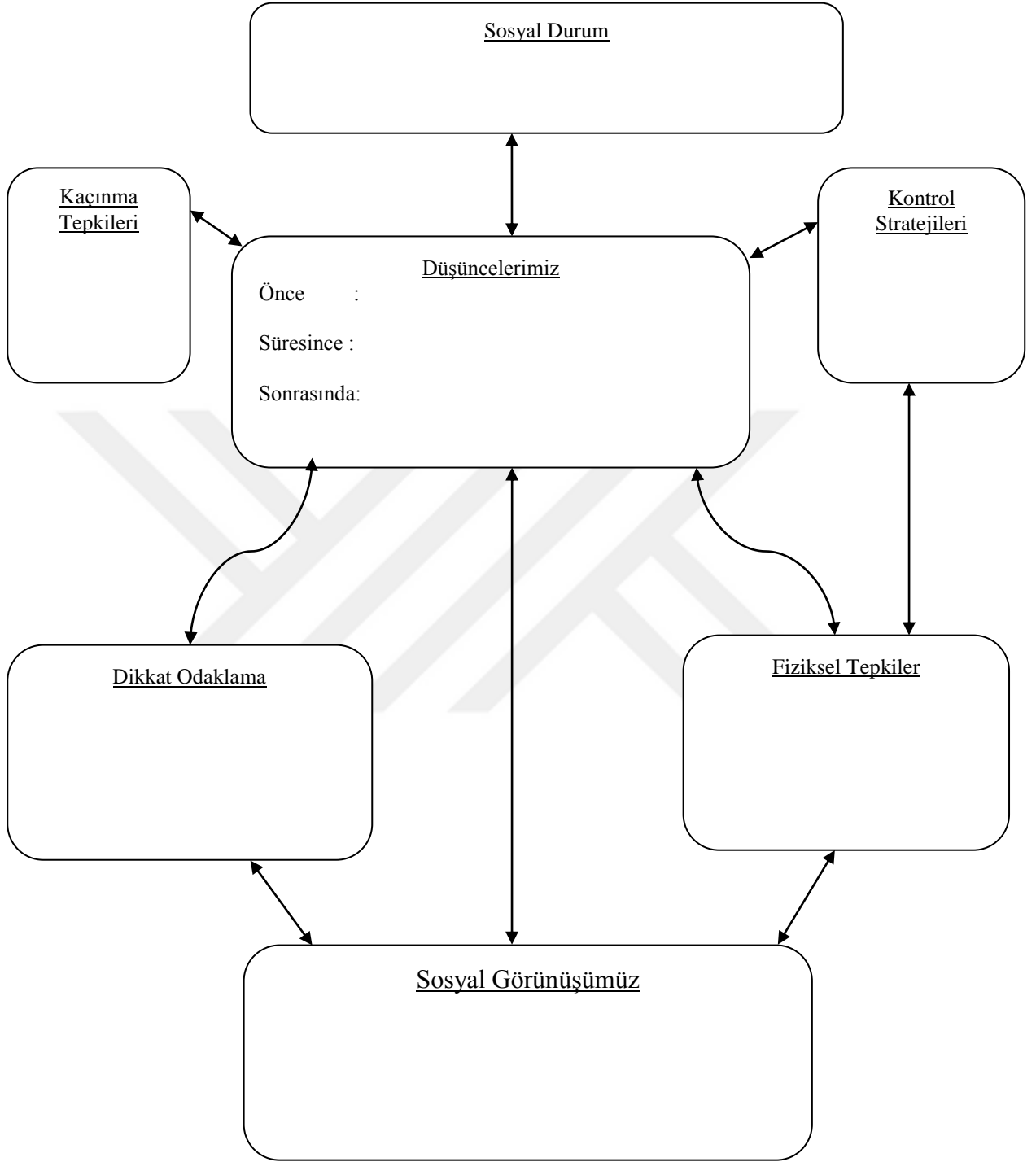
Şimdi sizden sosyal görünüş kaygısı yaşadığımız bir durumu düşünmenizi istiyorum. Daha önce konuştuklarımızdan biri olabilir veya aklına ne geliyorsa onu düşünün. Bunun zor olduğunu ve bir sürü duygu ve düşünce getirdiğini biliyorum. Eğer bir sürü duygu düşünce geldiyse bu çok iyi. Durumunuzu düşündükten sonra, şimdi akıl yürütme becerilerimizi kullanma zamanı. Şimdi sosyal görünüş kaygısı yaşadığımız durumu gözünüzün önüne getirdiğinizde zihninizde, bedeninizde neler olduğunu fark edip edemeyeceğinize bakın (5 Saniye).

Bedeninizde neler olup bittiğine odaklanın ve bu kaygının neye benzediğine dikkat edin. Zihninize hangi düşünceleri getiriyor. O düşüncelerin zihninize gelip gitmesine izin verin (5 Saniye).

Hangi duyguları hissediyorsunuz? Bir şey yapmanız gerekmiyor sadece fark etmeye çalışın(5 Saniye). Bu duygu ve düşüncelerden kurtulmak için daha önce hangi stratejileri uyguladığınızı, hangi davranışları yaptığınızı ve ne gibi önlemler aldığınızı fark etmeye çalışın (5 Saniye).

Tüm bunlar olurken bedeninizin hangi bölgelerinde ne gibi değişiklikler olduğunu fark etmeye çalışın. Yüzünüz mü kızarıyor? Terliyor musunuz? Titriyor musunuz? Bedeninizde ne gibi değişiklikler olduğunu fark etmeye çalışın (5 saniye). Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

## EK-6 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI MODELİ





**EK-7 HAFTALIK FARKINDALIK EGZERSİZ KAYIT FORMU**

<b>Tarih/Süre</b>	<b>Ortaya Çıkan Zorlu Düşünce ve Duygular</b>	<b>Bedeninin, Düşüncelerinin ve Duygularının Farkında mıydın?</b>	<b>Bedeninde Ne Hissettin?</b>	<b>Hangi Düşünceleri/Duyguları Deneyimledin?</b>	<b>Egzersiz Faydaları ve Karşılaşılan Güçlükler</b>
Tarih:					
Süre(dk):					
Tarih:					
Süre(dk):					
Tarih:					
Süre(dk):					
Tarih:					
Süre(dk):					
Tarih:					
Süre(dk):					
Tarih:					
Süre(dk):					
Tarih:					
Süre(dk):					

## EK-8 BEDEN TARAMA MEDİTASYONU

Bulduğunuz ortamda sırt üstü uzanın. Başınızı yastık benzeri bir şeyle destekleyebilirsiniz. Bu egzersizde dikkatimizi ayaklarımızdan başımıza veya başımızdan ayaklarımıza doğru olacak biçimde vücudumuzun bütün parçaları üzerinde odaklayacağız. Bugün biz ayaklarımızdan başlayıp başımıza doğru gideceğiz. Gözlerinizi kapatmanız odaklanmanıza yardımcı olacaktır ancak gözleriniz açık rahat ediyorsanız kapatmak zorunda değilsiniz. Şu an vücudunuzun rahat bir pozisyonda olduğundan emin olunuz. Öncelikle dikkatinizi ayak parmaklarınıza getiriniz. Ayak parmaklarınızı hareket ettirmeniz gerekmiyor sadece fark etmeniz yeterli (10 saniye beklenir).

Şimdi ayaklarınızı bir bütün olarak hissedin. Şu an ne hissediyorsunuz? Sağ ayağınız ve sol ayağınız arasında bir farklılık var mı? Vücudunuzun herhangi bir bölgesinde herhangi bir ağrı veya rahatsızlık hissederseniz, birkaç saniye boyunca izin vermeye ve keşfetmeye çalışıp çalışamayacağınıza bakın (10 saniye beklenir).

Şimdi dikkatinizi biraz yukarıya bacaklarınıza getirin. Dikkatinizin ayaklarınızda olması size ne hissettiriyor? Belki kaslarınız biraz kasılmıştır veya gevşemiştir. Kaslarınız gevşemişse hissettiğinize dikkat edin ve olduğu gibi kalmasına izin verin. Kaslarınız gerginse biraz yumuşamasına izin verip veremeyeceğinize bir bakın (10 saniye beklenir).

Şimdi, dikkatinizi yavaş yavaş midenize getirin. Vücudunuzun bu bölgesinde neler olup bittiğini fark edin. İnsanlar genellikle stresi karın bölgelerinde hissederler. Bu bölgeye odaklandığınızda zihninizden geçenleri tekrar kontrol edin. Bu bölgeye odaklanmak size ne hissettiriyor bunu fark etmeye çalışın. (10 saniye beklenir).

Şu an bazılarınızın zihinden kendileri veya başka şeyler hakkında birçok düşünce geçiyor olabilir. Sadece bu düşüncelerini fark edin ve gitmelerini izleyin. Ve dikkatinizi tekrar vücudunuza odaklayın. Şimdi biraz daha yukarı çıkın ve dikkatinizi göğsünüze odaklayın. Belki kalbinizin attığı veya akciğerlerinizin nefes aldığını hissedebilirsiniz. Kalbinizin atış ritmini hissedin ve ciğerlerinizin hava ile dolup boşaldığını fark etmeye çalışın (10 Saniye).

Vücudunuzun bölgelerinde hareket ederken ortaya çıkan düşünce ve duyguların farkında olup olmadığını görün. Bu düşünce ve duyguları zihninize not edin ve yaşadığınız fiziksel duymalara geri dönün. Dikkatinizi sağ ve sol kollarınıza

odaklayın. Kollarınızın gergin veya gevşemiş olduğunu fark edin. Dikkatinizi kollarınızdan yavaş yavaş ellerinize ve parmaklarınıza getirin. Avucunuzun içindeki sıcaklığı fark etmeye çalışın. Ne hissettiğinizi ve zihninizden neler geçtiğini kontrol edin (10 Saniye beklenir).

Şimdi kollarınızdan boynunuza ve omuzlarınıza çıkın. Pek çok insan stresi omuzlarında ve boynunda hisseder. Sanki dünyanın bütün yükünü omuzlarında taşıyormuş gibi. Boynunuzda veya omuzlarınızda herhangi bir stres yükü fark edip etmediğinizi kontrol edin. Bu konuda hiçbir şey yapmanız gerekmiyor, sadece bakın ve neye benzediğini görün (10 Saniye beklenir).

Son olarak dikkatinizi başınıza getiriniz. Yüzünüzdeki, çenenizdeki, alnınızdaki, burnunuzdaki, dudaklarınızdaki, dilinizdeki, kulaklarınızdaki veya herhangi bir parçadaki herhangi bir hisse dikkat edin (10 Saniye beklenir). Beyninizin şu anda ne kadar fazla çalıştığına dikkat edin. Başınızın herhangi bir yerinde stres hissediyor musunuz? (10 Saniye beklenir).

Tamam, şimdi bir dakikanızı boyunca vücudunuzu bir bütün olarak hissetmenizi istiyorum. Bütün parçalar birbirine bağlı ve birlikte çalışıyorlar. Bedenini bir bütün olarak birlikte çalıştığını düşünün ve bu farkındalıkta kalmaya çalışın (10 Saniye beklenir). Tamam, egzersizimizi burada sonlandırıyoruz. Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz.

**EK-9 DUYGU/DAVRANIŞ/DÜŞÜNCE ANALİZİ FORMU**

<b>Davranış/Durum Nedir?</b>	<b>Davranışa İlişkin Düşüncelerin Neler?</b>	<b>Davranışa İlişkin Duyguların Neler?</b>	<b>Fiziksel Olarak Nasıl Deneyimliyorsun?</b>	<b>Davranışın Pozitif Sonuçları</b>	<b>Davranışın Negatif Sonuçları</b>

### EK-10 KAYGIM BENİ NASIL ETKİLİYOR?

<b>Durum/Olay</b>	<b>Yaşadığınız Kaygı ve Fiziksel Olarak Ne Tepki Verdiniz?</b>	<b>Kontrol Etmek veya Kaçınmak İçin Ne Yaptınız?</b>	<b>Bu Senin Yaşamında Neye Mal Oluyor?</b>
Sınıfta öğretmenimin beni tahtaya kaldırması	Panik oldum. Kalbim güm güm atmaya başladı. Yüzüm terledi ve kızardı	Öğretmenimin sorduğu soruları hızlıca cevaplandırıp tekrar yerime oturmak istedim.	Kendimi yalnız, değersiz ve mutsuz hissetmeme yol açıyor. Derslerimde daha başarılı olabileceken başarısız birisi gibi görünmeme yol açıyor.

## EK-11 DUYGULARIN KABULÜ MEDİTASYONU

Sandalyelerinizde kendinizi rahat hissedeceğiniz bir pozisyon oturunuz. Gözlerinizi kapatınız. Sizi rahatsız eden, hoşunuza gitmeyen bir durumu hayal edin. Bu durumu gözünüzün önüne getirdiğinizde muhtemelen bu durumla ilgili birkaç rahatsızlık verici hissi de fark edeceksiniz. Bu hisler içinden sizi en çok rahatsız edeni seçiniz. Örneğin bu boğazınızda bir yumru veya midenizde bir düğüm olabilir veya göğsünüzde bir ağrı olabilir. Dikkatinizi o hisse odaklayın. O şeye merakla, sanki yeni bir şey keşfediyormuşçasına bakınız. Tüm dikkatinizi o hisse vermeye çalışın (5 saniye). Nerede başlayıp bittiğini fark edin. Eğer o his etrafında bir çizgi çizmek zorunda kalsaydınız ana hat nasıl görünürdü. Vücudun yüzeyinde mi yoksa içinde mi, yoksa her ikisinde mi? (5 saniye). İçinizdeyse ne kadar derinde? En yoğun his nerede? En güçsüz olduğu yer neresi? İçinde bir nabız atışı veya titreşim var mı? Hafif mi ağır mı? Hareketli mi durağan mı? Sıcaklığı ne kadar? Fark etmeye çalışın (10 saniye). Eğer ona bir şekli olsaydı nasıl bir şekli olurdu? Eğer bir rengi olsaydı ne renk olurdu? (5 saniye).

Birkaç daha derin nefes alın ve bu hisle mücadeleyi bırakın. Nefes alın. Nefesinizin içinde ve çevresinde aktığını düşünün. Duyguyu hakkında düşünmeyin, sadece izleyin. Zihniniz ne olduğuna dair yorum yapmaya başladığında onu susturun ve gözlemlenmeye geri dönün. Bunu zor olduğunu düşünebilirsiniz. Duygunuzu kovmaya veya değiştirmeye çalışmayın. Eğer kendi kendine değişirse, sorun değil. Eğer değişmez ise yine, sorun değil. Bizim amacımız bu duyguları değiştirmek veya kovmak değil. Onunla mücadele etmeyi bırakana kadar bu duyguya odaklanın (10 saniye). Sabırlı olun. Bunu başardığınızda çok değerli bir beceri kazanmış olacaksınız. Bunu başardığınızda vücudunuzu tekrar tarayınız. Sizi rahatsız eden başka bir hissin var olup olmadığını kontrol ediniz. Duygularınızla mücadele etmeyi bıraktığınızdan emin olana kadar egzersize devam ediniz.

## EK-12 BEŞ ŞEYİ FARKETME EGZERSİZİ

Egzersiz aşağıdaki yönergeler takip edilerek uygulanır.

1. Bir anlığına duraklayınız.
2. Etrafınıza bakınız. 5 tane farklı nesneyi fark ediniz(10 saniye). Bu nesnelere neye benziyor? Renkleri ne? Fark etmeye çalışınız.
3. Dikkatli biçimde etrafı dinleyiniz. Duyduğunuz beş farklı şeyi fark ediniz (10 saniye). Duyduğunuz sesler neye benziyor(müzik, çığlık, konuşma, bağırma vb.) fark etmeye çalışınız?
4. Vücudunuzun temasta olduğu beş şeyi fark ediniz. (Örneğin; sandalye, bileğinizdeki saat, ayaklarınızdaki pantolon, yüzünüze değen hava v.b.). Temas ettiğiniz şeylere dikkat ediniz. Neye benziyorlar? Sert mi? Yumuşak mı? Sıcak mı? Soğuk mu? vb. özelliklerini fark etmeye çalışınız.

EK-13 PUSULA ÇİZİMİ





## EK-14 BOĞA GÖZÜ ÇALIŞMA KÂĞIDI

### BÖLÜM I

**1. İş/Eğitim:** İşyeri ve kariyer, eğitim ve bilgi, becerilerin geliştirme ile ilgilidir. (Gönüllü çalışma ve diğer ücretsiz işleri de kapsar.) Arkadaşlarınıza ve öğretmenlerinize karşı nasıl olmak istersiniz? Okulda hangi kişilik özelliklerinizi sergilemek istersiniz?

.....  
.....  
.....

**2. İlişkiler:** Samimiyet, yakınlık, arkadaşlık ve hayatınızdaki bağlar (Arkadaşınızla, ebeveyninizle, kardeşlerinizle, partnerinizle, akrabalarınızla, öğretmenlerinizle ve diğer sosyal çevrenizdekiler) ile ilgilidir. Nasıl bir ilişki kurmak istersiniz? Bu ilişkilerde nasıl olmak istersiniz? Hangi kişilik özelliklerinizi geliştirmek istersiniz?

.....  
.....  
.....

**3. Kişisel Gelişim/Sağlık:** İnsan olarak devam eden gelişiminiz ile ilgilidir. Din, manevi hayatınız, yaratıcılığınız, yaşam becerileriniz, meditasyon, yoga, doğaya çıkma, egzersiz, beslenme ve sigara içmek gibi sağlıkla ilgili risk faktörlerini belirlemeyi içerebilir.

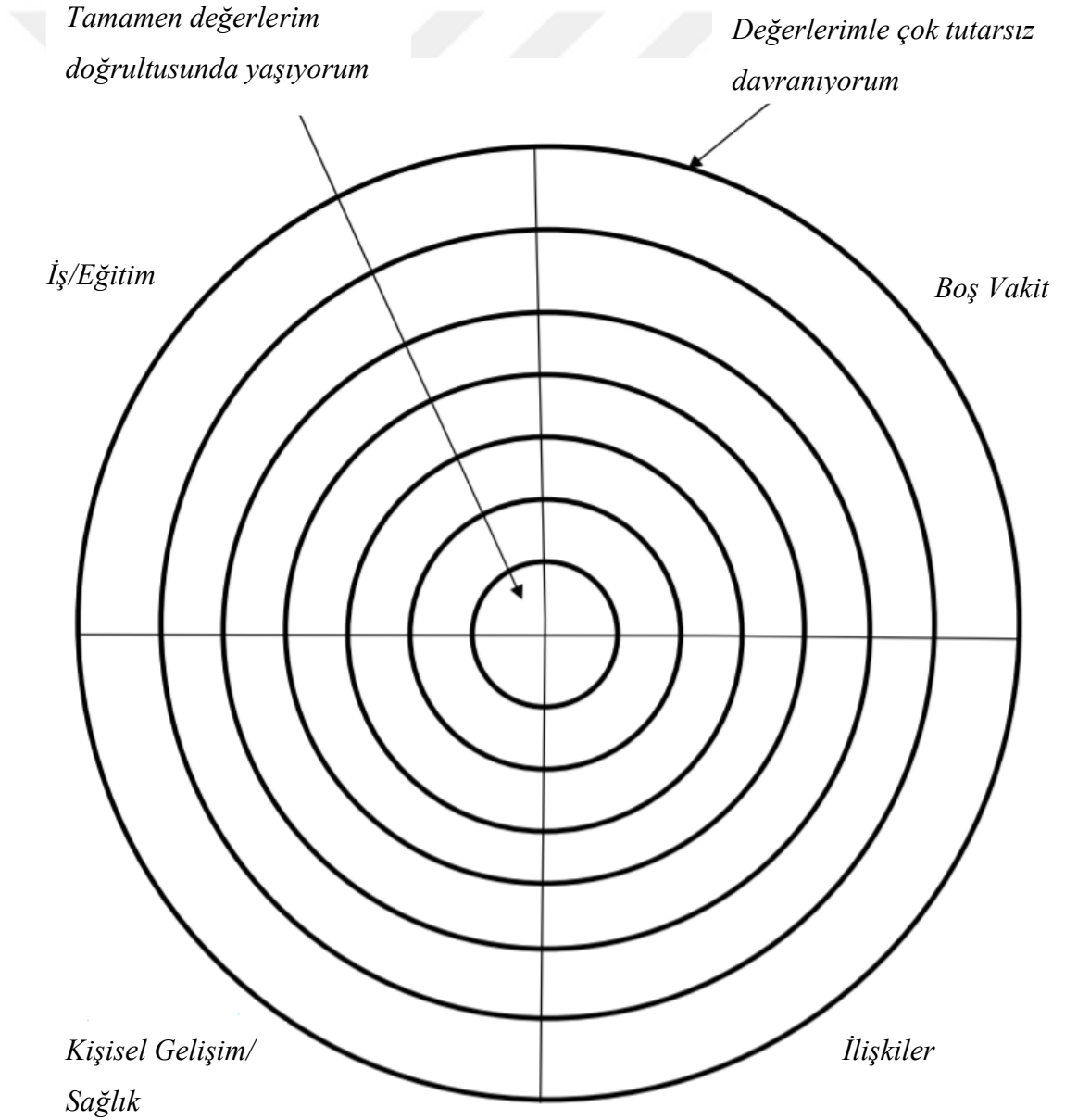
.....  
.....  
.....

**4. Boş vakit:** Nasıl rahatladığınız, nasıl harekete geçtiğiniz veya kendinizi eğlendirdiğiniz; hobileriniz veya dinlenirken yaptığınız diğer aktiviteler, boş zamanlarınızı değerlendirme, eğlence, yaratıcılık ile ilgilidir.

.....  
.....  
.....

## BÖLÜM II

Aşağıda bulunan nişan tahtası dört önemli yaşam alanına ayrılmıştır: İş/Eğitim, Boş Vakit, Kişisel Gelişim/Sağlık, İlişkiler. Boğa gözü'nün tam ortasına koyacağınız X, o hayat alanını tamamen değerleriniz doğrultusunda yaşıyor olduğunuzu gösterir. Boğa Gözü'nden uzaktaki bir X, o yaşam alanında değerlerinizden uzakta yaşıyor olduğunuzu ifade eder Birinci bölümde 4 farklı yaşam alanında belirlediğiniz değer ifadelerini tekrar okuyunuz. Şimdi farklı yaşam alanlarında değerlerinize ne kadar yakın veya uzak olduğunuzu görmek için nişan tahtasının herhangi bir yerine (X) işareti koyunuz.



## EK-15 DEĞER SÖZCÜKLERİ

Açıklık	Girişimcilik	Sebat
Adalet	Güç	Sevgi
Affedicilik	Güven	Sezgi
Ait olma	Güvenirlilik	Sıcaklık
Ağırbaşlılık	Güzellik	Sorumluluk
Alçak Gönüllülük	İdare	Süreklilik
Anlam	İdrak	Tarafsızlık
Anlayış	İletişim	Tinsellik/Maneviyat
Aşkınlık	İlgi	Tolerans
Bağlılık	İncelik/Nezaket	Tutarlılık
Bağımsızlık	İrade	Uyum
Başarı	Hareket Etme	Üretkenlik
Bilgelik	Hayal Etme	Vatandaşlık
Cesaret	Huzur	Yakınlık
Coşku/Heyecan	Kararlılık	Yaratıcılık
Çalışkanlık	Liderlik	Yardımseverlik
Dayanıklılık	Merak	Zindelik/Formda Olma
Dayanışma	Muhafazakârlık	
Deneyim	Macera	
Denge	Mizah	
Dikkatlilik	Onur	
Dinginlik	Öğrenme	
Disiplin	Öz-yeterlilik	
Doğallık	Rahatlık	
Duyarlılık	Risk	
Duygusallık	Sabır	
Dürüstlük(integrity)	Sadakat	
Düşüncelilik	Sadelik	
Düzen	Sağlık	
Eğlenme	Sakinlik	
Espritüellik	Saygı	
Eşitlik		

## EK-16 YAŞAM PRENSİP KARTLARI

*Doğayla bağ kurma*

*Bilgelik ve olgun bir hayat anlayışı  
kazanma*

*Güzellikleri takdir etmek (sanat, dans,  
bahçe işleri dahil olmak üzere  
herhangi bir alanda)*

*Adaletli olma ve zayıfları koruma*

*Aileye, arkadaşlara veya gruplara  
sadık olma*

*Dürüst olma*

*Başkalarına yardım etme*

*Başkalarına karşı kibar ve saygılı  
olmak*

*İçi dışı bir ve yakın arkadaşlara sahip  
olma*

*Aşk ve sevgi içeren ilişkilere sahip  
olmak*

*Hırslı ve çalışkan olmak*

*Yetkili ve etkili olmak*

*Önemli başarılarla sahip olmak ve kalıcı bir katkı yapmak*

*Heyecan verici bir hayat yaşamak*

*Macera dolu bir hayat yaşamak*

*Yenilik ve değişimle dolu bir hayat yaşamak*

*Fiziksel olarak fit olmak*

*Sağlıklı beslenmek*

*Düzenli spor yapmak*

*Dini inançlarına göre bir hayat sürmek*

*İçinde yaşanan kültüre ve geleneğe saygı duymak*

*Öz disiplinli olmak*

*Anne-babaya ve diğer büyüklere saygılı olmak*

*Yükümlülüklerini yerine getirmek*

*Sevdiklerinin güvenliğini sağlamak*

*Yapılan iyiliklerin karşılığını vermek, borçlu kalmamak*

*Tehlikelerden korunmak*

*Zengin olmak*

*Fiziksel olarak çekici olmak*

*Diğer insanlar üzerinde nüfuz sahibi olmak*

*Keyifli ve sakin bir hayat sürmek*

*Yemek yemekten bir şeyler içmekten  
zevk almak*

*Yaratıcı olmak*

*Kendine yeten olmak*

*Meraklı olmak, yeni şeyler keşfetmek*

*Sorun çözücü olmak*

*Daha iyi bir insan olmak için  
çabalamak*

*Ruhsal olarak olumlu bir duygu-  
durumuna sahip olmak*

*Kendi hakkında iyi şeyler hissetmek*

*Stressiz bir hayat sürmek*

*Müzik, Sanat veya tiyatrodan keyif almak*

*Bir şeyler tasarlamak*

*Başkalarına bir şeyler öğretmek*

*Özdenetimli ve bağımsız olmak*

*Bir şeyleri inşa etmek veya tamir etmek*

*Bilinir ve tanınır olmak*

*Bir şeyleri organize eden olmak*

*Yeni durum ve koşullara kolaylıkla uyum sağlamak*

*Diğer insanlara karşı affedici olmak*

*Yeni fikir ve deneyimlere açık olmak*



*Realist ve pratik biçimde davranmak*

*Risk alabilmek*

*Empatik olmak*

*Seçimlerinin, davranışlarının ve  
eylemlerinin sorumluluğunu  
alabilmek*

---

---

---

---

---

---

## EK-17 KARARLI EYLEMLERİM

Değer İfadesi:

Tarih:

### HAFTALIK KARARLI EYLEMLERİM ÇALIŞMA ÇİZELGESİ

1. Gün	
2. Gün	
3. Gün	
4. Gün	
5. Gün	
6. Gün	
7. Gün	

## **EK-18 KELİMELEK MEDİTASYONU**

Grup üyelerinden sandalyelerine kendilerini rahat hissedecekleri bir pozisyonda oturmaları istenir. Grup üyelerinden odaklanmalarına yardımcı olması amacıyla gözlerini kapatmaları istenir. Bedeninize kısa bir tarama yapın ve bedeninizdeki gerginlikleri fark edin (10 Saniye).

Bedeninizi bir bütün olarak hissedin. Şimdi burada kendiniz olarak var olmak nasıl bir deneyim? Bunu fark etmeye çalışın (10 Saniye).

Şimdi ben size bazı kelimeler söyleyeceğim. Sizin göreviniz zihninizin bu kelimelere nasıl tepki verdiğini gözlemek. Evet, başlıyorum. Elma (5 Saniye). Doğum günü (5 Saniye). Deniz kenarı (5 Saniye). Ağaç (5 Saniye). Her bir kelimedenden sonra zihninizin verdiği tepkiyi gözlemleyin ve unutmayın.

Evet şimdi birkaç kelime daha söyleyeceğim. Suç (5 Saniye), Acı (5 Saniye), Pişmanlık (5 Saniye), Keder (5 Saniye), Aldatılma(5 Saniye). Kelimelerin ne hissettirdiklerini fark etmeye çalışın. Yaz (5 Saniye). Eğlence (5 Saniye). Gül (5 Saniye).

Vücudunuzda neler hissediyorsunuz? Zihninizde neler fark ediyorsunuz? Kelimeleri dinlerken zihninizde ve bedeninizde neler değişti? Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

## EK- 19 CÜMLE TAMAMLAMA EGZERSİZİ

### Bölüm I

1. Sakla samanı .....
2. Şu köşe yaz köşesi.....
3. Besle kargayı.....
4. Damlaya damlaya.....
5. Öfkeyle kalkan.....

### Bölüm II

1. Öğretmenin sorduğu bir soruya doğru cevap veremezsem.....
2. Yüzümde sivilce çıkarsa .....
3. Arkadaşım dış görünüşümle ilgili bir şey söylese.....
4. İnsanlar doğrudan bana bakarsa.....
5. Arkadaşım benimle vakit geçirmek istemezse.....

## EK-20 KURU ÜZÜM MEDİTASYONU

Sandalyelerinizde kendinizi rahat hissedeceğiniz bir pozisyon oturunuz. Bu egzersiz boyunca zihnine pek çok duygu ve düşünce gelebilir. Bu normaldir. Zihninize gelen her türlü düşünce ve duygunun gelip gitmesine izin verin ve dikkatlerinizi egzersizde tutun. Şimdi gözlerinizi kapatınız. Derin bir nefes alın, nefesi ciğerlerinizde hissedin, iki saniye nefesinizi tutun ve geri bırakın. Nefesinizi bırakırken havanın sıcaklığını hissedin. Tekrar derin bir nefes alın, tutun ve bırakın. Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz.

Grup üyelerine kuru üzüm dağıtılır. Kuru üzümlere daha önce böyle bir şeyi görmemiş olan bir bilim adamı merakıyla bakın. Şeklini, rengini, renginin farklı tonlarını, üzerine yansıyan ışığı fark edin(10 saniye).

Avucunuzun içindeki ağırlığına, sıcaklığına ve yapısının parmaklarınızda oluşturduğu hisse dikkat edin (5 saniye). Gözlerinizi kapatın ve kuru üzümün kokusunu ciğerlerinize çekin. Aromasını fark edin (5 saniye).

Ağızınıza koyun ve hiç ısırmadan bir süre bekleyin (5 saniye). Dikkatinizi ağızınızın içinde ne olduğuna odaklayın. Dilinizdeki tükürük salgılanmasını ve ısırma isteğinizi fark edin (5 saniye). Şimdi dilinizde oluşan tatlılık hissini fark ederek yavaş yavaş ısırın (10 saniye).

Kuru üzümün tat ve kıvamını fark ederek yavaş yavaş çiğneyin (5 saniye). Çenenizin hareketine dikkat edin. Çiğnemin çıkardığı sese, kuru üzümlerin parçalanma hissine dikkat edin (5 saniye).

Dilinizin yiyecekleri nasıl şekillendirdiğine dikkat edin. Kuru üzümü çiğnedikten sonra gelen yutma isteğini fark edin. Yutarken kuru üzümün boğazınızdan geçerken çıkardığı sesi fark edin (5 saniye).

Yuttuktan sonra biraz bekleyin ve kuru üzüm tadının dilinizden kayboluşunu izleyin (5 saniye). Kalan kuru üzümleri yeme isteğinizi fark edin (5 saniye). Şimdi kalan kuru üzümleri de aynı şekilde yiyiniz. Kuru üzümleri yedikten sonra bütün vücudunuzda ne hissettiğinize dikkat ediniz.

## EK-21 KENDİNİ KEŞFETME EGZERSİZİ

Kendimizi sürekli olarak etiketlemekteyiz. Bu etiketlemeler iyi yönde (örneğin dürüst, güçlü, çalışkan, başarılı) olabildiği gibi kötü yönde de (örneğin güvenilmez, açgözlü, tembel, zayıf) olabilmektedir. Kendinize ilişkin olumlu ve olumsuz etiketlemelerinizi düşünün ve en sık kullandıklarınızı aşağıya yazınız.

### Olumsuz Etiketler

En Kötü Halimde, Ben...

- 1) Ben \_\_\_\_\_
- 2) Ben \_\_\_\_\_
- 3) Ben \_\_\_\_\_
- 4) Ben \_\_\_\_\_
- 5) Ben \_\_\_\_\_
- 6) Ben \_\_\_\_\_
- 7) Ben \_\_\_\_\_
- 8) Ben \_\_\_\_\_

### Olumlu Etiketler

En İyi Halimde, Ben...

- 1) Ben \_\_\_\_\_
- 2) Ben \_\_\_\_\_
- 3) Ben \_\_\_\_\_
- 4) Ben \_\_\_\_\_
- 5) Ben \_\_\_\_\_
- 6) Ben \_\_\_\_\_
- 7) Ben \_\_\_\_\_
- 8) Ben \_\_\_\_\_

## EK-22 FARKINDA NEFES ALMA EGZERSİZİ

Şimdi rahat ettiğiniz bir pozisyonda oturunuz. Gözlerinizi kapatıp yapacağımız egzersize odaklanınız. Dikkatinizi nefesiniz üzerine odaklayın. Burun deliklerinden girip aşağı doğru, akciğerlerinize giden havayı izleyin. Sanki nefes dalgalarının üzerindeymiş gibi içinizde dolanan havayı takip edin. Havanın içerde dolanıp sıcak bir şekilde burun deliklerinden dışarı çıktığını hissedin. Dışarıdaki soğuk havanın burun deliklerinden girdiğini hissedin. Göğsünüzün nefes alıp verdikçe yavaşça yükselip alçaldığını fark edin. Karnınızın yavaşça yükselip alçaldığını fark edin. Bütün dikkatinizi bu alanlarda toplayın. Dikkatinizi nefesinizin içeri girip çıkışında izlediği yönde tutun. İçinizde hangi duygular veya arzular ortaya çıkıyorsa olumlu veya olumsuz nazikçe onları kabul edin. Sanki sokakta sizin önünüzden geçen insanları selamlıyormuşçasına onları nazikçe kabul edin. Yavaş yavaş onların varlığını kabul edin. İstedikleri gibi gelip gitmelerine izin verin.

Dikkatinizi nefesinizde tutun. Hangi düşünce, resim veya anı ortaya çıkıyorsa rahatsız edici veya rahatlatıcı yalın biçimde onları kabul edin ve var olmalarına izin verin. İstedikleri gibi gelip gitmelerine izin verin. Dikkatinizi nefesinizde tutun. Ara sıra dikkatiniz duygu ve düşüncelerinize dalıp gidebilir. Bu olduğu zaman dalıp gitmenize neyin sebep olduğunu fark edin. Sonra tekrar dikkatinizi nefesinize odaklayın. Dikkatinizin kaç kere amaçsızca dolaştığının bir önemi yok. 100 kere veya 1000 kere de olabilir. Amacınız sadece dikkatinizi neyin dağıttığını, dalıp gitmenize sebep olan şeyin ne olduğunu fark etmek ve dikkatinizi tekrar nefesinize odaklamak olmalı. Düşüncelere dalıp gittim diye sinirli, sabırsız veya üzgün olmaya gerek yok. Bu herkesin yaşadığı bir şey. Zihnimiz doğal olarak dikkatimizi yaptığımız işten başka bir şeye kaydırır.

Dikkatinizin amaçsızca dolaştığını fark ettiğinizde yavaşça bunu kabul edip, dikkatinizi neyin dağıttığını fark edin ve dikkatinizi tekrar nefesinize odaklayın. Hayal kırıklığı, can sıkıntısı, kaygı, sabırsızlık ya da diğer duygular ortaya çıkması durumunda nazikçe onları kabul edin ve dikkatinizi nefesinize odaklamayı sürdürün. Kendinizi hazır hissettiğinizde tekrar buraya dönün ve gözlerinizi açın.

## EK- 23 KKT MATRİX

Bu Sorunu Çözmek İçin Daha Önce Denemiş Olduğunuz Çözüm Yollarını Matrix' in Bu Bölümüne Listeleyiniz.

Bu Değerlerinize Ulaşmayı Küçük Adımlara Bölecek Olsanız Bu Adımlar Neler Olurdu? Matrix' in Bu Bölümünde Listeleyiniz.

Sizi Rahatsız Eden Durum/Olay/Davranışın Ne Olduğunu Matrix' in Bu Bölümüne Kaydediniz?

Yaşamdaki Değerleriniz Neler? Matrix' in Bu Bölümünde Listeleyiniz.



## EK-24 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda, çeşitli sorular bulunmaktadır. Formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkürler

Fatih USTA

1) Cinsiyetiniz: Bay ( ) Bayan ( )

2) Yaşınız(Gün/Ay/Yıl olarak):

3) Sınıfınız:

4)Boyunuz:

5)Kilonuz:

6) Daha önce travmatik bir olay yaşadınız mı? Evet ( ) Hayır ( )

7) Daha önce psikiyatrik bir tedavi aldınız mı? Evet ( ) Hayır ( )

## EK-25 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

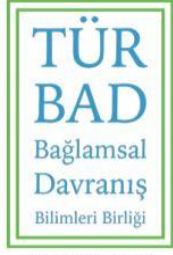
Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olup olmadığını, yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	1	2	3	4	5
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	1	2	3	4	5
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	1	2	3	4	5
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	1	2	3	4	5
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	1	2	3	4	5
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	1	2	3	4	5
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	1	2	3	4	5

## EK- 26 KABUL VE EYLEM FORMU-II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor	1	2	3	4	5	6	7



Turkey Chapter of  
Association  
for Contextual Behavioral  
Science



Turkey Association for  
Cognitive and Behavioral  
Psychotherapies

This is to certify that

*Fatih USTA*

participated in a 18 hours workshop

**'An Experiential Workshop for  
Acceptance and Commitment Therapy'**

by

**Kelly G. Wilson**

May 17-19, 2014 - Istanbul

Dr. K. Fatih Yavuz  
President, Turkey Chapter of ACBS

Prof. Dr. Kelly G. Wilson

## ÖZGEÇMİŞ

Fatih USTA, 1986 yılında Artvin’de doğdu. Orta öğrenimini 2004 yılında Rize Anadolu Lisesi’nde bitirdi. 2004 yılında kazandığı İstanbul Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 2008 yılında mezun oldu. Mezun olduğu yıl İstanbul Güngören İncirli Bahçe İlköğretim Okulu’nda göreve başladı. 2013 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı’nda yüksek lisans eğitimini tamamladı. Halen Güngören 50. Yıl Ahmet Merter İlkokulu’nda rehber öğretmen ve psikolojik danışman olarak görevini sürdürmektedir.

E-posta adresi: fatihhusta@gmail.com

