

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

**KABUL ve KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ OLUMSUZ
DEĞERLENDİRİLME KORKUSU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

EROL UĞUR

DANIŞMAN

Prof. Dr. MUSTAFA KOÇ

HAZİRAN 2018

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

**KABUL ve KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ OLUMSUZ
DEĞERLENDİRİLME KORKUSU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

EROL UĞUR

DANIŞMAN

Prof. Dr. MUSTAFA KOÇ

HAZİRAN 2018

BİLDİRİM

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



İmza

Erol UĞUR

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

“Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Üzerindeki Etkisi” başlıklı bu doktora tezi Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ



Üye (Danışman) Prof. Dr. Mustafa KOÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KAYA



Üye Doç. Dr. Bekir Fatih MERAL



Üye Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda ÇOLAK



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

25/06/2018


Prof. Dr. Mustafa YILMAZLAR
Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

İnsanoğlu acı verici olay, nesne ya da duygulardan kaçmaya doğal bir eğilime sahiptir. İnsan gerçek bir tehdit durumunda (hastalık, sel, deprem vb.) mevcut durum ile temastan kaçınarak bir noktaya kadar başa çıkma konusunda başarılı olabilir. Fakat söz konusu duygular, düşünceler ya da psikolojik güçlükler olduğunda kaçınma işe yaramamaktadır. Bu noktada, Kabul ve Kararlılık Terapisi yaşantısal kaçınma yerine kabul sürecini güçlendirerek verimli bir kaynak olarak psikolojik esnekliği sunmaktadır. Bu araştırmada da yaşantısal kaçınmadan kabule doğru uzanan süreçte Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel ilkeleri öncülüğünde olumsuz değerlendirilme korkusunun azaltılması çalışılmıştır.

Tez çalışmam sürecinde bilimsel zenginliği ve deneyimi ile bana yön gösteren ve samimiyeti ile çalışma isteğimi güçlü tutmamı sağlayan kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Mustafa KOÇ'a en derin şükranlarımı sunarım. İyi ki varsınız Hocam...

Üzerimde emeği olan, tezimin önceki danışmanı değerli hocam Prof. Dr. Ahmet AKIN'a sunduğu tüm destek ve katkılardan ötürü şükranlarımı sunarım.

Gerek mevcut tez çalışmamda gerekse diğer akademik çalışmalarımda bilimsel zenginliği ve bilimsel duruşu ile bana yol gösteren değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KAYA'ya yürekten teşekkür ederim. Hep daha nitelikli bir çalışmanın ortaya çıkarılması motivasyonu ile hareket ederek, dönütleriyle çalışmamda güç katan değerli bilim insanı sayın Doç. Dr. Bekir Fatih MERAL hocama teşekkürlerimi sunarım. Verilerin analizlerinin yapılması sürecinde desteğini esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Eyüp ÇELİK'e içten teşekkürlerimi sunarım.

Varlığı sabretme gücümü artıran sevgili babam ve sesi huzur veren canım annem... Size minnettarım. Çok iyi bir dinleyici olan değerli kayınvalideme ve sohbetiyle dinlendiren kayınpederime en derin hürmetlerimi sunarım. Kendileriyle gurur duyduğum kardeşlerim Nurcan, Bircan, Gizem ve Merve UĞUR, sizi çok seviyorum. Cıvıltılarıyla evimizi, dünyamızı renklendiren, varlıklarından güç aldığım canım oğullarım, sizleri seviyorum. Özverisini ve ilgisini her daim hissettiğim, en karmaşık durumlarda bile makul çözümleri üreterek bana destek olan, can yoldaşım, diğer yarım sevgili eşime minnettarım.

ÖZET

KABUL ve KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Uğur, Erol

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

Danışman: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Haziran, 2018. xvi+211 Sayfa.

Bu araştırmanın amacı, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkililiğini incelemektir. Araştırma, 2015-2016 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasından seçilmiş 26 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alacak katılımcıların seçiminde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Belirlenen 26 kişi, deney ve kontrol gruplarına (deney $n= 13$, kontrol $n=13$) gruplardaki katılımcı sayısı eşit olacak şekilde dağıtılmıştır.

Katılımcılar gruplara kabul edilme sürecinde; psikiyatrik tanı almış ya da tedavi görmekte olan bireyler çalışma grubu dışında tutulmuştur. Mevcut araştırmanın bağımlı değişkenini Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'ndan alınan puanlar, bağımsız değişkenini ise Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı oluşturmaktadır. Çalışma gruplarına katılımcı seçerken kullanılmamakla birlikte, Kabul ve Eylem Formu-II de uygulanarak psikolojik katılık düzeylerinde ortaya çıkan değişim raporlanmıştır. Araştırmanın verileri Türkçe uyarlaması Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından yapılan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) ve Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) kullanılarak elde edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına katılımcı seçerken sadece ODKÖ puanları kullanılmakla birlikte, katılımcıların psikolojik katılık puanlarındaki değişimi görebilmek amacıyla Kabul ve Eylem Formu-II puanları da ayrıca sunulmuştur.

Grupların belirlenmesinin ardından sekiz oturumdan oluşan programın uygulanmasına başlanmıştır. Deney grubuna, olumsuz değerlendirilme korkusuyla

başa çıkmaya yönelik hazırlanmış Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne dayalı psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale programı uygulanmamıştır. Araştırmada Öntest Sontest Kontrol Gruplu Gerçek Deneysel Desen kullanılmıştır. Deney grubuna KKT Yönelimli Psikoeğitim programı uygulanmadan bir hafta önce, deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara ön test uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına, psikoeğitim programı uygulamasının tamamlanmasından bir hafta sonra son test; üç ay sonra izleme testleri uygulanmıştır. Verilerin analizi yapılırken, ölçüm ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) tekniğiyle incelenmiştir. Verilerin analizi sosyal bilimler için veri analizi paket programıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma bulgularına göre; araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan olumsuz değerlendirilme korkusu için müdahale * zaman etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .001$). Bu bulgu, katılımcıların farklı deneysel koşullarda yer almalarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarını farklı düzeyde etkilediğini göstermektedir. Ortaya çıkan farklılığın kaynağını belirlemek üzere Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırma testi gerçekleştirilmiştir. Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırma testi ve varyans analizinden alınan sonuçlar, KKT odaklı psikoeğitim programının katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin üç aylık izleme sonunda da kalıcılığını korumakla birlikte kısmen de olsa artarak devam ettiğini göstermiştir. Elde edilen bulgular bağlamında araştırma sonuçları tartışılmış ve sonraki çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikoeğitim programı, olumsuz değerlendirilme korkusu.

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY ORIENTED PSYCHOEDUCATIONAL PROGRAM ON FEAR OF NEGATIVE EVALUATION

Uğur, Erol

PhD. Thesis, Educational Sciences, Psychological Services in Education

Supervisor: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

June, 2018. xvi+211 Pages.

The main purpose of this study is to investigate the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) oriented psychoeducational program on fear of negative evaluation in undergraduate students. The study was conducted in the 2015-2016 academic year with 26 university students who were in their 1st, 2nd, 3rd and 4th year at Sakarya University, Faculty of Education. The Turkish version of The Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNE) was used to select the participants. 26 participants were equally assigned to research groups (experiment $n=13$, control $n=13$). Additionally, Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (Yavuz, et. al., 2016) were used to examine the change in psychological inflexibility scores.

8-week psychoeducational group program started after the groups were formed. Group counselling program which was based on acceptance and commitment approach was applied to the experiment group in order to help them deal with fear of negative evaluation, while the control group was not intervened and no action was taken. In current study, pretest posttest control group design was used. The Turkish version of The Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNE) was administered to experimental and control groups three times (pretest, posttest and follow-up). Repeated measures two-way ANOVA was conducted to examine whether there is a significant difference between groups and measures. In order to analyse the data the statistical package for the social sciences was used.

According to the findings of the current study, group*time effect was found to be significant for fear of negative evaluation ($p<.001$). Data revealed that students who were under different experimental conditions affected their pre-test, post-test and follow-up test scores differently. In order to identify where differences were between groups, Bonferroni adjustment multiple comparisons tests were used. Bonferroni

adjustment multiple comparisons tests and the variance analysis showed that Acceptance and Commitment Therapy Approach based psychoeducational group is effective on lowering the levels of fear of negative evaluation, and the intervention effect relatively continue to increase as well as being permanent after 3 months follow-up process. In conclusion, it was found that ACT based Psychoeducational Program has a significant effect in reducing fear of negative evaluation level. The results were discussed in the context of literature and some suggestions were made for the future works.

Key Words: Acceptance and Commitment Therapy, psychoeducational program, fear of negative evaluation.



İÇİNDEKİLER

Bildirim	iv
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	v
Ön Söz	vi
Türkçe Özet	vii
İngilizce Özet	ix
İçindekiler	xi
Tablolar Listesi	xiv
Şekiller Listesi	xvi
1. Bölüm, Giriş	1
1.1 Araştırmanın Amacı	8
1.2 Araştırmanın Denenceleri	8
1.3 Problem Durumu ve Araştırmanın Önemi	9
1.4 Problem Cümlesi	11
1.5 Sınırlılıklar	12
1.6 Tanımlar	12
1.7 Simgeler ve Kısaltmalar	12
2. Bölüm, Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar	13
2.1 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle İlgili Kuramsal Çerçeve	13
2.1.1 Sosyal Kaygı	13
2.1.2 Sosyal Kaygının Doğasına İlişkin Kuramsal Açıklamalar	15
2.1.3 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	20
2.1.4 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle İlgili Araştırmalar	23
2.1.5 Bazı Değişkenler Açısından Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	28
2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Kuramsal Çerçeve	29
2.2.1 Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Tarihçesi	29

2.2.2 Kabul ve Kararlılık Terapisi	31
2.2.3 KKT'nin Kuramsal Temeli: İlişkisel Çerçeve Kuramı	33
2.2.4 KKT'nin Felsefi Temeli: İşlevsel Bağlamsalcılık	39
2.2.5 KKT'nin İnsan Doğasına Bakışı	41
2.2.6 Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde Temel Kavramlar	44
2.2.7 Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Psikolojik Problemlere Yaklaşımı ve Psikolojik Katılık Modeli	51
2.2.8 Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Müdahale Yaklaşımına Kısa Bir Bakış	57
2.3 Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde Psikolojik Danışma Süreci	58
2.3.1 Psikolojik Danışmadaki Amaç	58
2.3.2 Danışan Terapist İlişkisi	59
2.3.3 Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü	60
2.3.4 Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları	60
2.3.5 Kabul ve Kararlılık Terapisinde Teknik Kullanımı ve Bazı Teknikler	62
2.3.6 Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Özgün Yönü ve Kısa Bir Değerlendirme	67
2.4 Kabul ve Kararlılık Terapisi İle İlgili Araştırmalar	68
2.4.1 Yurtiçinde Yürütülen Araştırmalar	68
2.4.2 Yurtdışında Yürütülen Araştırmalar	70
3. Bölüm, Yöntem	73
3.1 Araştırma Modeli	73
3.1.1 Araştırmanın İç ve Dış Geçerliğine Yönelik Alınan Önlemler	74
3.2 Çalışma Grubu	76
3.2.1 Grupların Oluşturulma Süreci	76
3.3 Veri Toplama Araçları	79
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	80
3.3.2 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ)	80

3.3.3 Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)	81
3.4 KKT Yönelimli Psikoeğitim Programı	82
3.4.1 Programın Amacı ve Genel Özellikleri	82
3.4.2 Programın Geliştirilme Süreci	82
3.4.3 Oturumların Amaçları ve Genel Akışı	83
3.5 Verilerin Toplanması	89
3.6 Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan İşlemler	90
3.7 Verilerin Analizi	90
4. Bölüm, Bulgular	94
4.1 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Denencelerinin Test Edilmesi	95
4.2 Psikoeğitim Grup Sürecinin Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular	101
4.3 Araştırmacı Gözlemlerine Dayalı Bulgular	104
5. Bölüm, Tartışma, Sonuç, ve Öneriler	121
5.1 Tartışma	121
5.2 Sonuç	128
5.2.1 Araştırmanın Temel Denencesine İlişkin Sonuçlar	129
5.2.2 Araştırmacı Gözlemlerine Dayalı Sonuçlar	131
5.3 Öneriler	132
5.3.1 Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler	133
5.3.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	133
5.3.3 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	134
Kaynakça	136
Ekler	159
Özgeçmiş ve İletişim Bilgisi	211

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Deseni.....	74
Tablo 2. Katılımcı Havuzunu Oluşturmak Amacıyla ODKÖ Uygulanan Öğrencilerin Lisans Programlara Dağılımı.....	76
Tablo 3. Katılımcıların Belirlenmesine İlişkin Tablo.....	77
Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarını Ön Ttest Puanlarına İlişkin Levene Testi Sonuçları.....	79
Tablo 5. Katılımcıların Bölüm ve Cinsiyete Göre Dağılımları.....	79
Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler.....	91
Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Puanlarına ait Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları.....	91
Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubu Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları.....	92
Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları.....	93
Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının ODKÖ Ön Test, Son Test, İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	95
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları.....	96
Tablo 12. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lambda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	97
Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının ODKÖ Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferroni Uyumlu) Testi Sonuçları.....	97
Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Katılık Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	101

Tablo 15. Psikoeğitim Grup S¼recini Değerlendirme Formundan Elde Edilen Bulgular.....	103
---	-----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli.....	45
Şekil 2. Psikolojik Katılık Modeli.....	53
Şekil 3. Acıdan Canlılığa Geçiş.....	59
Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Puan Ortalamaları Grafiği.....	99



BÖLÜM I

GİRİŞ

Mutluluk ve uyum düzeyi yüksek bir yaşam sürebilmek ya da acıyı azaltmak neredeyse her birey için kadim bir uğraştır. Bireyin, kendi yaşam amaçlarıyla bütünlük davranışlarda bulunması ve bu amaçlar için uğraş vermesi, varlığını anlamlı bulabilmesi ve mutlu olabilmesi açısından son derece önemlidir. Doyum alacağı bir meslek sahibi olmak, kendini geliştirmek, kendine yetebilmek ve karşılaştığı sorunlarla etkili baş etme şekilleri üretmek gibi farklı yaşam alanlarına ait durumlarla karşı karşıyadır. Diğer taraftan doğası gereği sosyal bir varlık olan bireylerin, etkili sosyal ilişkiler kurması ruh sağlığı açısından gereklidir. Nasıl ki iki kimyasal madde karşılaştığında tepkimeye girer, bireyler de sosyal ortamlarda bir etkileşim yaşarlar. Bu sosyal etkileşim sürecinde bireylerin birbirlerini etkilemeleri ve birbirlerinden etkilenmeleri kaçınılmazdır. Psikolojik sağlık açısından ele alındığında sosyal kaygının en belirgin ögesi sayılabilecek olumsuz değerlendirilme korkusunun işlev bozucu bir etkisinin olacağı açıktır. Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireylerin potansiyellerini ortaya koymasının ve sosyal ilişkilerin psikolojik yararlarının edinilmesinin önünde ciddi bir engel oluşturmaktadır.

Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaygının belirtilerinden birisi olduğu için öncelikle sosyal kaygı konusunun net bir şekilde anlaşılması gereği ortaya çıkmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusunu bir ölçüt olarak bünyesinde barındıran sosyal kaygı bireylerin sosyal ilişkileri ve işlevsellikleri üzerinde olumsuz ciddi etkileri vardır. DSM-V'e (2014) göre sosyal kaygı "Tanımadık insanlarla karşılaştığı veya başkaları tarafından izlenebileceği sosyal ortamlarda ya da performans sergilemeyi gerektiren durumlarda ortaya çıkan, kişinin küçük duruma düşeceği ve utanç duyabileceği şekilde davranacağından ya da kaygı belirtileri göstereceğinden belirgin şekilde ve sürekli olarak korku duyması" şeklinde tanımlanmaktadır. Buna tanıma göre olumsuz değerlendirilme korkusu yoğun bir şekilde sosyal kaygıyı tetiklemektedir. Sosyal kaygılı bireyler, topluluk önünde herhangi bir eylemde bulunurken ya da diğer insanlarla birlikte iken yanlış

yapmaktan, uygun olmayan davranışlarda bulunmaktan ve bu nedenle de diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilmekten aşırı derecede korku duymaktadırlar.

Genel olarak bir dereceye kadar kaygı bireyleri güdüleyici ve yaşamsal işlevleri etkili şekilde yerine getirilmesine yardımcı olmakla birlikte, olumsuz değerlendirilme korkusunun yoğun olarak eşlik ettiği aşırı derecede bir sosyal kaygı tam tersi yönde bireyin yaşamını etkileyebilmektedir. Tüm psikolojik bozukluklarda ortak bir ölçüt olan işlevsellikte bozulma sosyal kaygılı bireylerde daha belirgin yaşanmaktadır. Sosyal kaygı ile bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyen bazı psikolojik yapıların ele alındığı çalışmalardan elde edilen bulgular, kaygı bozukluğunun etkilerini göz önüne sermektedir. Araştırma bulgularına göre sosyal kaygı ile depresyon, utangaçlık (Bilge ve Kelecioğlu, 2008), düşük düzeyde zihinsel sağlık (Button ve diğerleri, 2015), internet bağımlılığı (Lai ve diğerleri, 2015), düşük düzeyde yaşam kalitesi ve sosyal işlevsellik (Cohen, Jensen, Dryman ve Heimberg, 2015) ile aralarında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, sosyal kaygı yaşayan bireylerin mesleki işlevlerinde, akademik performanslarında ve sosyal ilişkilerinde ciddi derecelerde bozulmalar deneyimledikleri ifade edilmiştir (Dilbaz, 1997). Sosyal kaygının görülme sıklığı ve yaşamın birbirinden farklı birçok alanında yol açtığı sonuçlar açısından bakıldığında, sosyal kaygılı bireylerin kullandıkları işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarının önemli ölçüde temel etken oldukları söylenebilir (Sapmaz, 2011).

Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaygıya eşlik etmekte ve bireyin başkalarının değerlendirmelerini oldukça önemseme, onların olumsuz değerlendirmelerinin verdiği sıkıntı ve değerlendirilme ortamlarından kaçınma ve başkalarının kendisini olumsuz değerlendireceği korkusu olarak ele alınabilir (Bilge ve Kelecioğlu, 2008). İşlevsel olmayan başa çıkma davranışlarının genel karakteristiğine göre düşünüldüğünde, olumsuz değerlendirilmekten kaçmak ya da kaçınmak sosyal kaygılı bireylerin temel motivasyonu durumuna gelmektedir. Bireyler olumsuz değerlendirilme korkusundan dolayı kısıtlayıcı davranışlar sergileyebilmektedirler. Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan birey toplu ortamlardan uzak durma, sosyal ilişki ağında sınırlı sayıda insan ile yakın iletişime geçme, kendini suçlama, olumsuz duygusal tepkilerde bulunma gibi koruyucu işlevler atfettiği davranışları yapma eğilimindedir. Bu tip başa çıkma davranışları,

birey tarafından olumsuz geri dönüt almasını engelleyeceği ya da bunun kaçınılmaz olduğu durumlarda yaşayacağı olumsuz deneyimi en aza indirecek bir yol olarak görülmektedir (Wingo, Baldessarini ve Windle, 2015; Sapmaz, 2011).

Bireylerin olumsuz değerlendirilme olasılığını en aza indirmek için kullandıkları yöntemlerin kısa dönemde kimi zaman işe yarasa da uzun dönemli başa çıkma açısından kalıcı yararlar sağladığı söylenemez. Bu bağlamda, olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmak için kullanılan uyuma dönük olmayan başa çıkma şekilleri kaçma, kaçınma ve güvenlik sağlayıcı davranışlar olarak bir araya getirilmiştir. Bu davranışlar birey tarafından, korkulan sonu değiştirmek için kullanılır. Kaçınma durumunda birey, kaygı oluşturan ortamlardan uzak durma eğilimindedir. Kaçma durumunda toplu ortamlardan uzaklaşmanın olanaklı olmadığı şartlarda birey biran önce ortamdan çıkma gayreti içindedir. Güvenli sağlamaya yönelik davranışlar ise daha çok kaçma ya da kaçınmanın mümkün olmadığı durumlarda devreye girmektedir (Sungur, 1997). Kaygıyla baş edebilmek için kullanılan kaçma-kaçınma ve güvenlik sağlamaya yönelik davranışlar sosyal ortamların güvenli olmadığına ilişkin uyum sağlayıcı olmayan düşüncelerin güçlenmesine ve bireyin artan düzeyde yalnızlaşmasına, kendine olan güveninin azalmasına, eğitim ya da meslek hayatında performans kaybına yol açmaktadır (Sapmaz, 2011).

Sosyal kaygının görülme sıklığının fazla olmasının yanı sıra yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi gibi farklılıklar ve bireyin yaşamında meydana gelebilecek işlev bozulmalarında domino etkisine sahip olması tedavi yaklaşımlarını da çeşitlendirmiştir (De Castella ve diğerleri, 2015). Sosyal kaygının tedavisi sürecinde ilaçlı müdahale, psikoterapötik müdahale ve her iki müdahalenin de bütünleşik olarak kullanıldığı çalışmalar görülmektedir (Cohen ve diğerleri, 2015; Mesa, Le ve Beidel, 2015; Ryan ve Warner, 2015). Sosyal kaygının tedavisi konusunda en çok çalışılan ve etkililiğine yönelik deneysel kanıtlara sahip terapi yönteminin bilişsel-davranışsal terapi olduğunu söylemek yanlış olmaz (Brozovich ve diğerleri, 2015). Türkiye’de bilişsel davranışçı yaklaşım yönelimli, sosyal kaygının önlenmesine ya da başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik etkililiği deneysel olarak test edilmiş araştırmalara Gümüş (2002), Aydın (2006), Sertelin Mercan (2007), Çakır (2010) ve Sapmaz (2011) tarafından yapılan çalışmalar örnek verilebilir.

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyler, sosyal ortamlara ilişkin doğrudan yaşadıkları veya tanık oldukları deneyimlerin etkisiyle kendilerine ve dış ortama yönelik negatif bilişsel yapılar oluşturmaktadır. Olumsuz bilişsel yapılar nedeniyle sosyal ortamlar tehlikeli olarak algılanmakta ve devamında ortaya çıkan kaygıyla baş edebilmek için kaygıyı azalttığına yönelik yüklemeler yapılan ve uyum sağlayıcı olmayan başa çıkmaya davranışları kullanılmaya başlanmaktadır (Sapmaz, 2011; Sungur, 2000). Nitekim, sosyal kaygının bilişsel davranışçı yaklaşıma göre tedavisinde odak nokta işlevselliği ve uyumu bozucu nitelikteki bilişsel yapılardır. Çünkü sosyal kaygılı bireylerde, sosyal ortamlarda diğer insanlardan olumlu geri dönütler almanın önemli olduğuna yönelik bilişler harekete geçer. Birey, olumsuz değerlendirileceğine inanır ve alacağı geri dönütleri benlik değerine yönelik dönütler olarak işleme eğilimindedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım, olumsuz değerlendirileceğine yönelik inancı kendi kendine aşılama yoluyla edinen bireyin, etkisiz düşünme yollarını etkili ve işlevsel düşünme biçimleriyle değiştirmesine yardımcı olur (Corey, 2008; Beck ve Emery, 2011; Rapee ve Heimberg, 1997; Sapmaz, 2011).

Sosyal kaygıya müdahalede olumlu sonuçlar verdiği bilinen bilişsel davranışçı yaklaşımın yanı sıra post modern yaklaşımlar arasında yer alan ve üçüncü kuşak bilişsel davranışçı yaklaşım olarak kabul edilen Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) de sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisi noktasında dikkate değer çözümler üretmektedir. Farkındalık ve kabullenme temelli terapiler arasında yer alan KKT'nin temelleri Steven Hayes tarafından atılmıştır. Hayes, Follette ve Linehan'a (2011) göre KKT, anın farkındalığına, düşünce ve duygularımızı olduğu gibi kabul etmeye dayanır. KKT, 25 yıllık araştırma bulgularına göre temellenmiş ve kaygı bozuklukları, depresyon, evlilik ve aile danışmanlığında etkililiğine yönelik deneysel kanıtlara sahip bir yaklaşımdır (Arch ve Craske, 2008; Terzi ve Tekinalp, 2013). KKT neyin objektif olarak doğru olduğunu bulmaya çalışmaz çünkü birey, dünyayı etkileşimleri yoluyla bilir ve bu etkileşimler de tarihsel ve bağlamsal olarak sınırlanmıştır. Diğer taraftan bireylerin yaşadıkları zorlanmaların kaynağı doğrudan deneyimlerin kendisi değildir (Hayes, 2004).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, düşünce ve inançları kontrol etme ve değiştirme üzerine odaklanırken duyguları göz ardı edebiliyordu. KKT ise bireylerin duygu ve düşüncelerini kontrol etmeden doğrudan kabulü ve değişimde kararlı olma ana

temasıyla hareket etmektedir. KKT, bireylerin kendi değerlerini referans alarak, istenmeyen duygu ve düşünceleriyle mücadele etmeden şimdiki ana yoğunlaşmalarına yardımcı olmayı amaçlar (İzgiman, 2014). Hedef psikolojik esnekliğe ulaşmaktır ve KKT'nin aşağıda sunulan altı temel ilkesi psikolojik esnekliğe tamamlar (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Ögel, 2015; Terzi ve Tekinalp, 2013).

Şimdiye (ana) odaklanma, bir süreçtir ve anlık yaşanan duygularımızın farkında olmaya dayanır. *Bilişsel ayrışma*, bireye yararı olmayan düşünceler ile birey arasında bir uzaklık oluşturmayı amaçlar. Endişelerden ayrışmak ve uyum bozucu düşünceleri değiştirmeye çalışmak veya onlardan kurtulmak için onlarla mücadele etmek yerine onları oldukları gibi bırakmaktır. Örneğin “Ben yetersizim.” demek yerine “Bu konuda yetersiz olduğum düşüncesine sahibim.” demektir. *Kabul*, öz olarak duygularımızı olduğu kabul edip deneyimlemeye açık olmaktır. Diğer bir ifadeyle, rahatsız edici duygulara da onlardan kurtulmaya uğraşmadan yer açabilmektir. *Bir bağlam olarak kendilik* bireyin, kendi deneyiminin içeriği olmadığına vurgu yapar. Diğer bir ifadeyle bireyler düşünceleri, inançları ya da zihinlerinden geçen imajlardan ibaret değildir. Bireyin, kendi ile etrafı arasında bir sınır koyup o anda kişi herhangi bir anda ne düşünüyor, ne hissediyor ya da ne yapıyorsa, onun farkında olma durumudur. *Değerler*, birey hayatının ne yönde gelişmesini, nasıl olmasını ve ne için yaşamak istiyorsa onlardır. Dolayısıyla, bireylerin aile, iş, sosyal yaşam ve inanç gibi alanlardaki yönlerini netleştirebilmeleri adına değerlerin anlaşılması önemlidir. *Kararlı davranış*, sorunluluğu alınan bir hedef davranışın ya da eylem planının, zorlayıcı veya rahatsız edici de olsa başarıyla yerine getirilmesini vurgular. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), psikolojik sorunlar ve patolojik problemlerin temelinde yukarıda belirtilen altı sürecin (Şimdiye-ana-odaklanma, bilişsel ayrışma, kabul, bir bağlam olarak kendilik, değerler, değişime kararlılık) tersi yönde işleyen bir süreç olduğunu vurgular. Bunlar: *Kavramlaşmış Geçmişin Baskınlığı ya da Sınırlı Öz farkındalık, Bilişsel Birleşme, Yaşantısal Kaçınma, Kavramsallaşmış Benliğe Bağlılık, Değerlerin Açık ve Net Olmaması/Değerlerin Farkında Olmama, Kullanışsız Eylem* şeklinde sıralanabilir. KKT'ye göre bireyler olumsuz değerlendirilme korkusuyla sosyal bir ortama girmeden önce, girdiği anda ve sonrasında kaygılı bir bilişsel süreç geçirmektedir. Birey, olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili düşünceler içinde tikanıp kalarak *bilişsel birleşme* yaşar. Bilişsel

birleşme durumunda birey olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmayı sağlayacak davranışsal düzenlemeyi yapabilmek için gerekli diğer yararlı kişisel kaynakları gözden geçirir. Sosyal kaygı bozukluğunda, bireyin olumsuz değerlendirilme ile ilgili düşüncelerinin (aptal gibi görüneceğim, ben yetersiz biriyim vb.) yaşantısal kaçınmayı tetiklediği bilinmektedir. Yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme sonrası hem istenmeyen düşüncelerden hem de olumsuz duygular uyandıran ortam ve durumlardan kaçınmayı da içerir. Yaşantısal kaçınma paradoksal olarak bireyin daha fazla bilişsel birleşme yaşamasına ve daha fazla bilişsel birleşme de daha fazla kaçınmaya sebep olarak bir kısır döngüye üretilmiş olur. Birey bu kısır döngü içinde kavramlaşmış geçmişin etkisiyle olumsuz yaşantıları üzerinde sürekli düşünür ve kendini bu düşünce yoğunluğunun içinde yitik hisseder. *Diğer insanlarla birlikte olma*, ilişki kurma, üretken olma, sağlıklı olma gibi değerlerin *farkında olmama* gibi bir durumla karşı karşıyadırlar. Bu farkında olmama durumu olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyin yaşamını yönlendirmesinin yanında işler beklendiği gibi sürmediğinde alternatif kararlar alması da zorlaştırır. İşlevsel alternatif davranışlar üretilmediğinde devreye kullanışsız eylemler girer. *Kullanışsız eylem*, alkol, madde bağımlılığı, toplumsal anlamda insanlardan kaçınma, çok uyuma, aşırı yemek yeme-me gibi uç davranışlarla karakterize bir tablo ortaya koyar. Kullanışsız eylem devam ettikçe *kavramsallaşmış benlik* güçlenmeye başlar ve bireyin kendi benliğine yüklediği kavram ya da düşünce (başarısız biriyim, toplu ortamlara asla çıkmamalıyım, güçsüzüm vb) baskın hale gelir (Bond ve diğerleri, 2011; Hayes, Pistorello ve Levin, 2012; Ögel, 2015; Terzi ve Tekinalp, 2013). Bu süreç bir kısır döngü halinde devam ederek olumsuz değerlendirilme korkusunun süreklilik durumu güçlenir.

Psikolojik sağlık açısından bilinçli bir kabul ve kararlı davranışı önemseyen KKT'ye göre bireyler içsel ve dışsal yaşantılardan kaçınma (yaşantısal kaçınma) ve onları kontrol etmeye çalışma yolunu denedikleri zaman çeşitli psikolojik zorluklar yaşamaya açık hale gelirler. Dolayısıyla, olumsuz değerlendirilme korkusuyla baş edebilmek için bireylerin korkuyla ilgili içsel ve dışsal durumu kabul edip devamında kararlı bir şekilde harekete geçmeleri gerekir. Sungur'a (2000) göre herhangi bir psikolojik problemin önlenmesi ya da tedavisi sürecinde en etkili yaklaşım, söz konusu problemin ortaya çıkmasında ve süreklilik kazanmasındaki faktörlerin net bir şekilde açıklandığı yaklaşımdır. Yukarıda da belirtildiği gibi KKT'nin sosyal

kaygıyla ilgili formülasyonu, sosyal kaygı ve bir alt bileşeni olan olumsuz değerlendirilme korkusunun tedavisi ya da önlenmesi konusunda kullanılabilecek bir yaklaşım olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir. Son yıllarda sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili deneysel çalışmalardan (Craske ve diğerleri, 2014; Dalrymple ve Herbert, 2007; Kocovski, Fleming, Hawley, Ho ve Antony, 2015; Ossman, WilsonStoraasli ve McNeill, 2006). Elde edilen bulgular, KKT'nin olumsuz değerlendirilme korkusu konusundaki etkililiğini kanıtlar niteliktedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygının daha da güçlü hissedilmesine yol açabilecek bilişsel bileşenlere sahiptir. Bu bilişsel bileşenler olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyin sıklıkla olay ve durumlara ilişkin yorum hataları yapmasında güçlü bir rol oynar (Dryman ve Heimberg, 2015). En sık görülen psikolojik bozukluklar arasında dördüncü sırada yer alan sosyal kaygının (Ögel, 2015) son yıllarda yapılan araştırmalarda, Türkiye'de de oldukça fazla olduğu görülmektedir (Sapmaz, 2011). Ergenlik dönemi ile toplumsal yaşam anlamında sorumluluk alma, iş bulma, aile kurma ve bağımsızlığa ulaşma dönemi arasındaki evreyi içine alan yükseköğrenim döneminde, öğrencilerde bireysel ve sosyal anlamda birçok değişim yaşanmaktadır. Deneyimlenen değişimler beraberinde uyum görevlerini de beraberinde getirmektedir. Bir geçiş dönemi olarak üniversite yaşamında birçok öğrencide sosyal kaygı belirtileri (olumsuz değerlendirilme korkusu) ortaya çıkmakta ya da var olan belirtiler artmaktadır (İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000). Belirtilerle birlikte bireyler, olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkabilmek için işlevsel olmayan yollar (kaçma-kaçınma-güvenlik sağlayıcı davranışlar) deneyebilmektedir. Başa çıkmada kullanılan bu işlevsel olmayan yollar, bireyin sosyal ve eğitim yaşamındaki gelişimini olumsuz yönde ciddi olarak bozmaktadır.

Yaygınlığı ve bireylerin psikolojik ve sosyal işlevselliği üzerindeki ciddi etkileri göz önüne alındığında, olumsuz değerlendirilme korkusu ile başa çıkma becerisini kazandırmaya yönelik çalışmaların önemi belirgin hale gelmektedir. Türkiye'de sosyal kaygı ile başa çıkma becerisini kazandırmaya yönelik bazı çalışmalar (Gümüş, 2002; Aydın, Tekinsav-Sütçü ve Sorias, 2010; Koçak, 2001; Sapmaz, 2011) bulunmakla birlikte, doğrudan olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltma ya da başa çıkma becerisi edindirmeye yönelik bir çalışma bulunmamıştır. Buradan

hareketle, etkililiğine yönelik güçlü kanıtlar sahip Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli bir psikoeğitim programı uygulamasının alanyazına bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmada, KKT'ye dayalı bir psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin yaşadığı olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkili olup olmadığını sınamak araştırma problemi olarak belirlenmiştir.

1. 1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programı uygulamasının, üniversite öğrencilerinin yaşadığı olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkili olup olmadığını incelemektir.

1. 2 ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ

Temel Denence: Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programı olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkilidir.

Denence 1.a: KKT'ye dayalı psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korkusu ön-test puan ortalamaları, son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 1.b: KKT'ye dayalı psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korkusu ön-test puan ortalamaları, izleme testi puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 1.c: KKT'ye dayalı psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korkusu son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 1.d: KKT'ye dayalı psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korkusu son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki bireylerin son test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 1.e: KKT'ye dayalı psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korkusu izleme testi puan ortalamaları, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 1.f: Kontrol grubunda yer alan bireylerin, olumsuz değerlendirilme korkusu ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.3 PROBLEM DURUMU ve ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Oldukça yaygın bir psikolojik problem olan sosyal kaygının bir alt bileşeni olarak ele alınan olumsuz değerlendirilme korkusu, toplumsal etkileşimi ve değerlendirmeyi içeren toplumsal durumlara yönelik devamlı hale gelen korku olarak açıklanan yaygın ve bireyin yaşamını sınırlayıcı etkilere sahip bir problemdir. Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada sosyal kaygı bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığı %21,7 olarak bulunmuştur (Gültekin ve Dereboy, 2011). Sosyal kaygıyla birlikte açıklanan olumsuz değerlendirilme korkusunda, bireyler diğer insanların kendilerini değerlendirmelerini daha olumsuz algılama eğilimine sahiptirler (Hamarta, 2015; Nicholls, Staiger, Williams, Richardson ve Kambouropoulos, 2014). Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin, sosyal ortamlarda iletişim kurarken güçlük çektikleri görülmektedir. Üniversite öğrenimi dönemindeki birey, sürekli değişmekte ve gelişmekte olan çevresine uyum sağladığı ve etkili iletişim kurabildiği ölçüde eğitim ve sosyal yaşantısında başarı elde edebilmektedir. Sosyal kaygı temelli olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin yaşam alanları içindeki insanlarla iletişim kurmakta güçlük çekmesi onların yaşamlarını doğrudan ya da dolaylı olarak olumsuz etkilemektedir. Etkili iletişim kurmakta güçlük yaşayan bir bireyin mutluluk düzeyi düşük olacağı gibi günlük işlerini ve akademik görevlerini yürütürken de ciddi güçlükler yaşayabilir (Öztürk, 2014).

Sosyal kaygının başlama yaşınının 13-24 yaşları arasında değiştiği söylenilir (Temizel, 2014). Psikolojik bozukluklar arasında yaygın görülmesiyle dikkat çeken sosyal kaygı, korkularla karakterizedir ve müdahale edilmediğinde diğer bazı rahatsızlıklar (depresyon, alkol-madde bağımlılığı) için tetikleyici bir unsur olabilmektedir (Teale Sapach, Carleton, Mulvogue, Weeks ve Heimberg, 2015). Bu noktada, üniversiteye yerleşerek farklı bir yaşam dönemine geçiş yapan bireyler aileden ayrılmanın yanı sıra, yeni bir eğitim yaşantısına, yeni bir şehre ve çevresine uyum sağlama gibi durumlarla karşı karşıya kalması olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma konusunu daha belirgin hale getirmektedir. Üniversite yaşantısı birey yaşamında biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutları ile ergenlikten yetişkinliğe geçişte bir köprü işlevi görmekte ve bireylere kişisel potansiyellerini gerçekleştirme yönünde çeşitli olanaklar sağlamaktadır. Birey, arkadaşlık ilişkilerini

ve sosyal çevrelerini geliştirme, ilerideki mesleğine alt yapı oluşturma, yükseköğrenim sonrası planlama ve yetişkin rolüne hazırlık gibi gelişimsel koşulları etkili yönetmek durumundadır (Sapmaz, 2011). Oysa olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyler, korku duyulan durumlardan kaçınır ya da daha az sıklıkla yapmaya başlar. Reddedilmeye karşı abartılı bir duyarlılık, kişisel haklarını korumada güçlük yaşama ve benlik saygısında azalma gibi durumlar gelişir. Diğer insanların kendileriyle ilgili güçsüz, aptal, cimri, korkak, utangaç gibi olumsuz değerlendirmelerde bulunacağına yönelik işlevsel olmayan ve uyum bozucu çıkarımda bulunurlar (Koroğlu, 2013). Dolayısıyla eğitim, iş ve aile yaşamında ciddi güçlüklerle baş etmek zorunda kalırlar. Sosyal kaygılı bireylerde evlenme oranının düşük olduğuna ilişkin bulgular (Kalkan, 2008; Temizel, 2014), sosyal kaygı bileşeni olarak olumsuz değerlendirilme korkusunun yetişkinlik yaşamında da kısıtlayıcı etkilerinden söz edilebilir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) Türkiye'deki geçmişinin oldukça yeni ve giderek yaygınlaşma başlayan bir alan olduğu söylenebilir. KKT ile ilgili yurtdışında yapılan birçok araştırma olmasına rağmen yurtiçindeki araştırma sayısı oldukça sınırlıdır. Türkiye'de sosyal kaygının azaltılmasına ya da önlenmesine yönelik etkiliği deneysel olarak test edilmiş araştırmalara bakıldığında ağırlıklı olarak bilişsel davranışçı yaklaşım temelli çalışmaların (Aydın, 2006, Aydın ve diğ., 2010, Sertelin Mercan, 2007; Koçak, 2001; Çakır, 2010; Gümüş, 2002; Sapmaz, 2011) gerçekleştirildiği görülmektedir. Bununla birlikte doğrudan olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltma ya da başa çıkma becerisi edindirmeye yönelik bir çalışma bulunmamıştır. Yaygınlığı ve bireylerin psikolojik ve sosyal işlevselliği üzerinde ciddi yeti yitimlerine sebep olan etkileri göz önüne alındığında, olumsuz değerlendirilme korkusu ile başa çıkma becerisini kazandırmaya yönelik çalışmalar önemlidir.

Bilişsel davranışçı kuşaktan gelen Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), özellikle kaygı bozukluklarındaki etkililiğine yönelik ikna edici önemli sayıda deneysel kanıtla sahiptir. Problemlerle çalışırken yalnızca danışanın düşüncelerine odaklanmak yerine olumsuz ya da olumlu tüm duyguları, kabul temelinde danışma sürecine dâhil etmesi, kişisel değerlere bağlı eylemlerin onarıcı sonuçlar üreteceğine yönelik kuramsal çerçevesi KKT'nin farklı yönlerinden bazıları olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne dayalı psikoeğitim programı

yürütülerek katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin azalması sağlanmaya çalışılacaktır. Katılımcıların, olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerindeki azalmayla birlikte dolaylı olarak iletişim güçlükleri, sosyal işlevsellik, akademik başarı ve etkili problem çözme gibi bazı durumlarla baş etme konularında daha etkin davranabilecekleri düşünülmektedir. KKT'nin, başa çıkma noktasında bireylere kazandırmayı hedeflediği becerilerin yanı sıra KKT temelli bir psikoeğitim programı özellikle ortaöğretim kurumlarında görev yapan okul psikolojik danışmanları için olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili çalışmalarda bir yardımcı kaynak işlevi görebilir.

Türkiye'de üniversite öğrencilerinin sosyal kaygıyla başa çıkmaları için geliştirilmiş ve etkililiği sınanmış bir psikoeğitim programı (Gümüş, 2002) ve grupta psikolojik danışma uygulaması (Sapmaz, 2011) olduğu görülmektedir. Her iki çalışma da bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde üretilmiştir. Söz konusu çalışmaların, oldukça yaygın olan sosyal kaygıyla başa çıkmada üniversite öğrencileri için oldukça önemli bir ihtiyaca cevap verdiği rahatlıkla ifade edilebilir. Bununla birlikte, mevcut psikoeğitim programının içeriği diğer sağaltım çalışmalarından farklı olarak doğrudan sosyal kaygının bir belirtisi olan olumsuz değerlendirilme korkusuna odaklanmakta ve KKT'nin kuramsal yönelimi gereği farkındalık egzersizleri, duyguların kabulü, ana odaklanma, değer yönelimli kararlı davranış gibi terapötik unsurlar içermekte ve yeni bir bakış getirmektedir. Bu bağlamda, KKT'nin insan doğasına yönelik sahip olduğu kuramsal bakış ve kaygı bozukluklarının sağaltımında etkililiğine yönelik deneysel kanıtlar; mevcut çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde etkililiği test edilen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının alana zenginlik katacağı düşünülmektedir.

1.4 PROBLEM CÜMLESİ

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programı olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkili midir?

1.5 SINIRLILIKLAR

1. Araştırmada belirlenen olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
2. Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılar, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakóltesi öğrencilerinden seçildiği için, elde edilen bulguların genellenebilirliği benzer koşullara sahip üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
3. Deney grubuna uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programı sekiz oturum ile sınırlıdır.
4. İzleme çalışması, son ölçümden üç ay sonra alınan ölçümlerle sınırlıdır.

1.6 TANIMLAR

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu: Bireyin başkaları tarafından kötöleyici ve düşmanca eleştirileceğine dair aşırı ve sürekli bir endişe duymasıdır (Çetin, İlhan ve Yılmaz, 2014; Leary, 1983).

Psikolojik Esneklik: “Farkındalık yoluyla şimdiki an ile temasa geçerek, duygularla savaşmadan onları olduğu gibi kabul etme ve değerler öncülüğünde harekete geçme becerisidir (Hayes, 2004; Ögel, 2015).”

Psikoeğitim Grubu: Önleyici ve gelişimsel yönelimi olan, beceri geliştirmenin ve pratik yapmanın öne çıktığı, kazandırılacak hedef davranışların belli olduğu, grup liderinin daha çok eğitici role sahip olduğu grup uygulamasıdır (Güçray, Çekici ve Çolakkadioğlu, 2009).

1.7 SİMGELER VE KISALTMALAR

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

ODKÖ: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu

KEF-II: Kabul ve Eylem Formu-II

İÇK: İlişkisel Çerçeve Kuramı

TÜRBAD: Bağlamsal Davranış Bilimleri Birliği

DSM: Tanı ve Ruhsal Bozukluklar İstatiksel El Kitabı

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal temelini oluşturan olumsuz değerlendirilme korkusu ve Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili betimleyici bilgilere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaygının temel bir bileşenidir ve diğerlerinin değerlendirmelerinin aşırı önemsendiği durumlarda artmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu temel anlamda Watson ve Friend (1969) tarafından sosyal kaygının ölçümünde ele alınmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu bireyin, diğerlerinin yapacağı değerlendirmelerin olumsuz olacağına yönelik inancına vurgu yapmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu birçok araştırmada sosyal kaygı ile birlikte ele alınmıştır (Harpole ve diğerleri, 2015). Bu çalışmada da olumsuz değerlendirilme korkusunun doğası gereği sosyal kaygı ile birlikte ele alınmasının, olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili daha net bir kuramsal çerçeve sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda mevcut bölümde olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili kuramsal girişten önce sosyal kaygıya hızlı bir kuramsal bakış sunulmaya çalışılmıştır.

2.1.1 Sosyal Kaygı

Kaygı bozuklukları arasında yer alan sosyal kaygı, başkalarının izleyebileceği ortamlarda meydana gelebilecek utanma, küçük düşme, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma ve korkulan olay ya da durumlardan kaçınma şeklinde ele alınabilecek bir kaygı bozukluğudur (DSM V). Bireylerin eğitim, iş, aile ve diğer sosyal alanlarındaki işlevselliğini ciddi derecede etkileyen sosyal kaygı ilk olarak

DSM-III (Amerikan Psikiyatri Birliği Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Amerikan Psikiyatri Derneği-1980) tarafından tanımlanmıştır. İlerleyen dönemlerde 1990'lı yıllardan sonra araştırmacıların dikkatini daha fazla çekmeye başlamış ve sıklıkla araştırmalara konu olmuştur.

DSM V-TR'ye göre sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireyler başkalarının değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyar. Olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar. Toplumsal etkileşim durumları bireyde sıklıkla yoğun korku ya da kaygı oluşturur. Dolayısıyla, söz konusu toplumsal durumlardan kaçınilır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır. Diğer taraftan, duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur (DSM 5).

Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireyler, özellikle performans gerektiren durumlarda başkalarının kendileriyle ilgili olarak kaygılı, zayıf, "kaçık" ya da aptal gibi olumsuz değerlendirmelerde bulunacağından korkarlar. Bu bireylerin sosyal etkileşimi azdır ve sosyal becerilerde yetersizlikler gösterebilir, akademik alanda, işlerinde yeterli bir başarı sağlayamayabilirler (Köroğlu, 2013). Sosyal kaygılı birey, bu kaygısının yersiz ya da akıldışı olduğunun farkında olsa bile başkalarının kendisini sürekli inceleyeceği ve kendisi hakkında olumsuz değerlendirme yapacağını düşünür. Dolayısıyla bu ortamlara girmemeye ya da ortamlardan kaçmaya çalışır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Ayrıca, toplumsal durumlarda yaşadıkları kaygıyı başkalarının anlayacağından ve gülünç durumda olmaktan korku duyarlar. Görülme sıklığı fazla olan sosyal kaygı örnekleri arasında başkalarının önünde konuşma, sunum yapma, yemek yeme ya da yazı yazma, genel tuvaletleri kullanma, görüşmelere ve toplantıya katılma gibi durumlar yer almaktadır. Birey bu ve benzeri kaygı uyaranlarıyla karşılaşması için zorlandığında ya da aniden böyle bir durumla karşı karşıya kaldığında, bireyde yoğun kaygının yanı sıra çok çeşitli bedensel tepkiler (yüz kızarması, kaslarda gerginlik terleme, kalp atışında hızlanma, ağız kuruluğu vb.) ortaya çıkar (Köroğlu, 2013). Diğer taraftan, sosyal kaygılı birey için sosyal etkileşim durumunda yaşadığı titreme, kızarma, kalp çarpıntısı şeklindeki

fiziksel belirtiler içsel tehdit; diğer insanların davranışları, bakışları da dışsal tehdit olarak olumsuz değerlendirilme korkusunun göstergeleri bağlamında değerlendirilmektedir (Tekin, 2008).

Sosyal kaygı, bireyin başkalarının bulunduğu ortamlarda dikkat odağı olmaya ve başkaları tarafından "değersiz" olarak nitelenmeye ilişkin abartılmış yoğun korkularıyla ilgilidir. Sosyal kaygı bozukluğuna sıklıkla eşlik eden özellikler arasında haklarını savunmada güçlük çekme ve benlik saygısında düşüklük ya da aşağılık duyguları olmakla birlikte olumsuz bir biçimde değerlendirilmeye karşı aşırı duyarlılık temel bir ayırım noktası oluşturmaktadır (Beck ve Emery, 2011; Köroğlu, 2013). Nitekim Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM-V), bireyin başkalarıyla değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması; olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkması sosyal kaygı bozukluğunun temel bileşenlerine işaret etmektedir (APA, DSM-V, 2014).

2.1.2 Sosyal Kaygının Doğasına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Öz-sunum yaklaşımı

Sosyal kaygının durumsal ve eğilimsel öncüllerine yönelik kapsamlı açıklamalar getiren *Öz-Sunum Yaklaşımına* göre sosyal kaygı, bireylerin hayali ya da gerçek izleyiciler üzerinde istenilen izlenim oluşturmaya odaklandıklarında ve motive oldukları izlenimi oluşturamadıklarında ya da oluştuğunda şüphe duyduklarında ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte bireyler, arzu ettikleri izlenimleri yansıtabildiklerini düşündüğü zaman kendilerini güven içinde ve rahat hissetmektedirler (Schlenker ve Leary, 1982). Nitekim bireylerin öz-sunum yeterliklerine yönelik olumlu algıları ile yaşadıkları kaygı düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır (Maddux, Norton ve Leary, 1988).

Bireyin kaygı düzeyinin yoğunluğu, belirli bir izlenimi oluşturmaya motive olma derecelerine göre doğru orantılı olarak artmaktadır (Leary, 2010). Benzer şekilde olumsuz değerlendirilme korkusuyla birlikte diğerlerinin yapacağını düşündüğü değerlendirmelere aşırı odaklanan birey, anda ortaya çıkan içsel durumları ve duyguları da gizleme eğilimi göstermektedir (Watson ve Friend, 1969; Bilge ve Kelecioğlu, 2008). Başkaları üzerindeki izlenimlerine aşırı derecede yoğunlaşan

bireyler sadece bir değerlendirilme maruz kaldıkları anların yanı sıra bu değerlendirilme öncesinde de yoğun kaygı yaşamaktadırlar (Leary, 2010).

Bağlanma Kuramı

Bağlanma Kuramı, psikopatoloji konusunda her zaman ciddi kuramsal temeller sunmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğunun temellerinde erken dönemdeki bağlanma stillerinin etkisi kadim bir araştırma konusu olmuştur (Bifulco ve diğerleri, 2006). Bireyin hayatının erken dönemlerinde belirginleşen bağlanma biçimi, kişinin diğer bireylerle ilişki kurma örüntüsüne yön veren önemli bir değişkendir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Araştırmalarda, yetişkinlik döneminde ortaya çıkan psikopatolojinin temellerinin bağlanma şekilleriyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Bifulco ve diğerleri, 2006).

Bağlanma Kuramı'na göre bireyin ilerleyen dönemde sosyal kaygı yaşamasında, anne ya da bakım veren bireyle kurulan erken dönem ilişkisinin niteliği öne çıkmaktadır. Bu erken dönem ilişkisi bireylerin diğer insanlarla geliştirdikleri sosyal ilişkilerde belirleyici bir rol oynamaktadır. Nitekim güvensiz bağlanma şekli geliştirmiş bir birey sosyal ilişkilerinde düşük bir öz-güven ortaya koymakta ve reddedilmeye yönelik korkular yaşamaktadır. Güvensiz bağlanmaya bağlı olarak kendisiyle ilgili olumsuz imajlara sahip olan bireyler, diğerleri tarafından kabul edilmeyeceklerine inanmakta ve bu inanç temelinde başkalarının olduğu sosyal ortamlarda ciddi derecede kaygı yaşayabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Ceylan, 2011).

Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal Öğrenme Kuramı bireyin öğrenme süreçlerinde gözlem ve taklidin belirleyici bir unsur olduğuna vurgu yapmaktadır. Sosyal ortamlarda yaşanan başarısız deneyimler, ebeveyn kaynaklı olumsuz örnekler ve şahit olunan durumlar bireyleri kaygıya daha duyarlı hale getirmektedir. Bu durum sadece çocukluk yaşantısı ile sınırlı kalmamakta ve ilerleyen dönemlerde de sosyal etkileşimden uzak durma, kaçınan davranma ve önemli sosyal becerileri öğrenmede güçlükler yaşama ile sonuçlanmaktadır (Rapee ve Spence, 2004).

Banduranın öncülük ettiği Sosyal Öğrenme Kuramına göre anne babanın sosyal beceri açısından yeterli olması aynı zamanda çocuklar için etkin ve uygun bir rol model olma fırsatı da üretmektedir. Anne babaların, çocuklarının dış görünüşlerine, tutum ve davranışlarına aşırı dikkat göstermesi, çocuğun sürekli olarak dışarıdan

izlenildiği hissine kapılmasına yol açabilmektedir (Karagün, 2008). Sosyal ortamlarda anne babasının ya da bakım veren kişinin kaygılı ve tedirgin davranışlarına tanık olduklarında ise, uygun davranış örüntülerini oluşturmakta zorlanmaktadırlar. Ayrıca sosyal kaygılı çocukların daha az sosyal kaygılı çocuklara göre öfke, sevinç, üzüntü vb duygularını tanımlamakta ve ifade etmekte işlevsel olmayan yollar kullanabilmektedir. Sosyal kaygının ortaya çıkışında anne babanın yanı sıra iş arkadaşları, okul arkadaşları ve iletişim halinde olduğu diğer bireylerin tutum ve davranışları yoluyla oluşan öğrenmeler de diğer önemli sosyal öğelerdir. Sonuç olarak sosyal öğrenme kuramına göre sosyal kaygı, çocuklar tarafından anne babaları ve çevresindeki diğer bireylerin model alınması yoluyla öğrenilmektedir (Ceylan, 2011; Simonian, Beidel, Turner, Berkes ve Long, 2001).

Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım açısından ele alındığında, sosyal kaygının ortaya çıkış süreci genel anlamda klasik koşullanma (Pavlov), edimsel koşullanma (Skinner), iki aşamalı öğrenme modeli (Mowrer) ve sosyal öğrenme kuramlarının (Bandura) temellerine dayanarak açıklanmaktadır. Davranışçı yaklaşım sosyal kaygıda bireylerin özellikle yaşamın erken dönemlerinde doğrudan yaşadığı olumsuz deneyimlerin ya da dolaylı olarak tanık olduğu yaşantıların rolüne dikkat çekmiştir (Sapmaz, 2011). Örneğin, aile, okul ortamında ya da herhangi bir sosyal ortamda bir performans gerçekleştirirken başarısızlık ya da performansla ilgili herhangi bir olumsuz durum yaşayan birey, çevresi tarafında eleştirildiğinde, alay edildiğinde birey ilerleyen zamanlarda söz konusu bu ortamları mükemmel performans ortaya konması gereken yerler ya da kendisine tehdit olarak algılama eğilimi geliştirebilir.

Doğrudan maruz kalma ya da dolaylı gözlem yoluyla öğrenme dışında sosyal kaygının ortaya çıkışında sözel ya da sözel olmayan mesajların, tutum davranış ya da imajların bilgi transferi yoluyla gelişmesi de önemli görülmüştür (Fisak ve Grills-Taquechel, 2007; Kimbrel, 2008; Sapmaz, 2011). Bilgi transferinin içeriğini model alınan anne baba figure, deneyimlerin aktarılma sırasında ortaya çıkan belirli duygular, kaygılı-kaçınan tutum ve davranışların ödüllendirilerek güçlendirilmesi gibi kritik faktörleri de içermektedir. Literatürde de bilgi transferi yoluyla sosyal kaygının geliştiğine yönelik araştırma bulguları yer almaktadır (King, Gullone ve Ollendick, 1998; Mulken ve Bögels; 1999).

Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı yaklaşım sosyal kaygı bozukluğunda yüksek kanıt düzeyine sahip en önemli terapi yöntemlerindedir. Sosyal kaygıyla ilgili yapılan deneysel çalışmalara bakıldığında bilişsel davranışçı terapilerin sosyal kaygı bozukluğunun tedavisine yönelik önemli sayıda ampirik çalışma yapıldığı görülmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre, sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireyler reddedilecekleri, komik ya da utanılacak bir duruma düşeceklerine ilişkin işlevselliği ve uyumu bozucu özellikteki bilişsel süreçleri nedeniyle sosyal ortamlara dahil olduklarında ya da dahil olma olasılığını düşündüklerinde kaygı yaşamaktadırlar (Beck ve Emery, 2011; Fıstıkçı, Keyvan, Erten, Duran ve Sungur, 2015; Leichenring ve diğerleri, 2013; Özgüven ve Sungur 1998). Diğer taraftan, bir döngü halinde olumsuz değerlendirilme korkusu bireyin utangaçlık ve bir yandan da suçluluk hissi geliştirmesine yol açmaktadır (Liss, Schiffrin ve Rizzo, 2013). Dolayısıyla bireyin sosyal imajı hakkında sahip olduğu inancı yaşayacağı kaygıyı önemli derecede etkilemektedir. Diğer taraftan bireyin sosyal imajı hakkındaki fikirlerinin doğruluğu ya da yanlışlığından öte, sosyal imajının bozulduğunu düşünmeye başlarsa diğer insanların yapacağı değerlendirmelere daha duyarlı hale gelmesini kolaylaştırır (Beck ve Emery, 2011). Bilişsel yaklaşımın doğasında da bireyin kendisi ve başkaları hakkındaki varsayımları, inançları ve beklentilerinin, bireyin davranışlarına yön verdiği vurgusu yer almaktadır.

Sosyal kaygının bir takım aile içi ve aile çevresi etkenler, genetik değişkenleri ya da travmatik yaşam olaylarının etkisinde ortaya çıkmaya başladığını vurgulayan Bilişsel-davranışçı yaklaşım sosyal kaygılı bireylerin sahip oldukları düşünce örüntülerine dikkat çekmiştir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre, tüm bu sayılan faktörlerin de etkisiyle bireyler kendileri ve sosyal yaşantılarına ilişkin işlevsel olmayan inançlar geliştirmektedir (Hope, Heimberg ve Turk, 2010). Buradan hareketle sosyal kaygı yaşayan bireylerin çarpıtılmış inançları dolayısıyla olağan geribildirim ve değerlendirmeleri yanlış, olumsuz değerlendirme eğilimi geliştirdikleri söylenebilir (Ceylan, 2011). Bu bağlamda, sosyal kaygının bilişsel davranışçı terapisinde, danışanların kendileri ve diğer insanlar hakkındaki izlenimleri, yorumları, değerlendirme ve beklentileri psikolojik danışma sürecinin temel bileşenlerini oluşturmaktadır. Tüm bu bileşenler bir araya getirilerek danışanın yaptığı değerlendirmelere eşlik eden mantık dışı inançlar belirlenmeye ve danışana

gösterilmeye çalışılmaktadır. Daha sonra danışanın sosyal kaygı yaşanasını etkileyen mantık dışı inançlarını (yapmalısın, zorundasın vb.) sorgulaması ve bunları işlevsel olan yeni alternatiflerle değiştirmesi amaçlanır. Bu süreçte birden fazla teknik (bilişsel, duygusal, davranışsal) kullanarak danışanın mantıklı bir yaşam felsefesi oluşturmasına yardımcı olunur.

Bireylerin tüm yaşam alanlarında ciddi bozulmalara yol açabilen sosyal kaygı davranışçı, bilişsel, bilişsel davranışçı yaklaşımın yanı sıra bir çok farklı yaklaşım ve teknikle azaltılmaya çalışılmıştır. Bir diğer ifadeyle sosyal kaygı ile ilgili genel geçer terapi yaklaşımlarının yanın da araştırmacıların ortaya koyduğu çeşitli kuramsal ve uygulamaya dönük modellerden söz edilebilir. Bu modeller arasında Beck ve Emery (1985) Değerlendirilme Kaygısı (Evolution Anxiety) Modeli; Beck ve Emery'nin (1985) modeli çerçevesinde Clark ve Wells (1995) tarafından geliştirilen sosyal kaygının bilişsel modeli; bireyin nasıl görüldüğüne yönelik zihinsel imajı ile diğer insanların kendisinden beklediklerini düşündüğü tutum ve davranışlar arasındaki uyumsuzluğa vurgu yaparak sosyal kaygının gelişiminde bireyin olumsuz değerlendirilme korkusunu öne çıkaran Rapee ve Heimberg'in (1997) Modeli; sosyal kaygının bireylerdeki sosyal beceri eksikliği sonucu ortaya çıktığını ve olumsuz değerlendirilme korkusunun bu denklemde güçlü bir unsur olduğunu vurgulayan Heimberg ve Juster' in (1995) Sosyal Beceri Modeli öne çıkmaktadır. Sosyal kaygının azaltılmasında çok sayıda kanıtı sahip olan Bilişsel Davranışçı Terapi'nin yanı sıra, postmodern terapi yaklaşımları arasında gösterilen Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) kaygı bozukluklarının azaltılmasında farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Bununla birlikte KKT'nin kuramsal ve felsefi temelleri bakımından diğer danışma yaklaşımlarıyla örtüşen ve ayrışan yönlerinin olduğu ifade edilebilir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygı içerisinde yer alan bir değişken olduğu için, sosya kaygıdan bağımsız ele almak mümkün değildir. Bu bağlamda, ilerleyen bölümlerde Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) olumsuz değerlendirilme korkusu ile nasıl çalıştığına ilişkin temel bilgiler sosyal kaygı bağlamında verilmiştir. Yine KKT'nin kuramsal temelleri ve insan doğasına bakışı ile ilgili detaylı açıklamalar ilerleyen bölümlerde sunulmuştur.

2.1.3 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Sosyal kaygının en belirgin ögesi olarak ele alınabilecek olan olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin diğer insanlar tarafından değerlendirilmesinden kaygı duyması, değerlendirilme olasılığı bulunan sosyal ortamlara girmekten kaçınması gibi durumlarla karakterizedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygının anlaşılmasında temel bir özelliştir (Carleton, Collimore ve Asmundson, 2007). Yine bireyin diğer insanların kendisini olumsuz değerlendireceğine yönelik beklentisi de olumsuz değerlendirilme korkusunun bir parçası olarak ele alınmaktadır. Birey değerlendirilme olasılığının bulunduğu gerçek ya da hayali ortamlarda sürekli ve yoğun bir kaygı yaşamaktadır. Nitekim Türkçapar (2012) sosyal kaygı bozukluğundaki temel iki noktayı, başkalarıyla birlikte iken bir performansı başaramama durumuna bağlı olarak olumsuz değerlendirilme korkusu ile bireyin dikkatini içsel uyarılarına odaklaması şeklinde değerlendirmiştir.

Sosyal kaygı literatürü incelendiğinde olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili tanımlamaların, çok az farklılıklarla birlikte birbirine yakın noktalara vurgu yaptıkları görülmektedir. Bu bağlamda Doğan (2009), olumsuz değerlendirilme korkusunu sosyal ilişkilerde ya da herhangi bir performans görevi sırasında diğer insanlar tarafından küçük düşürücü, aşağılayıcı, değersizleştirici ve küçümseyici vb. şekilde değerlendirileceklerine ilişkin yaşadıkları korku ve kaygı hali olarak ele almıştır. Nitekim kaygı bozuklukları ile ilgili önde gelen isimlerden Beck ve Emery (2011) sosyal kaygıyı “değerlendirilme kaygısı” olarak nitelemiştir. Sosyal kaygı bozukluğundaki temel korkunun olumsuz değerlendirilme korkusu olduğu belirtilmiştir (Beck ve Emery, 2011; Watson ve Friend, 1969). Ayrıca bilişsel davranışçı yaklaşımlar, olumsuz değerlendirilme korkusunu sosyal kaygının çekirdeği olarak ele almışlardır (Weeks, Heimberg ve Rodebaugh, 2008). Irmak (2015) ise olumsuz değerlendirilme korkusunu, sosyal kaygının bilişsel özü, Haikal ve Hong (2010) ise sosyal kaygıya bilişsel yatkınlık olarak nitelemiştir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu bireyin sosyal benliğinin diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme olasılığına yönelik bir korku döngüsünü içermektedir. Birey, olumsuz değerlendirilme korkusu durumunda başkalarının kendisine ilişkin olumsuz bir izlenim oluşturacağı ve bu izlenim sebebiyle, kendisine saygı duyulmayabileceğine yönelik korku duymaya başlamaktadır (Subaşı, 2009). Dolayısıyla olumsuz değerlendirilmekten korkan birey sosyal ortamları, sıradan

sayılabilecek davranışlarını (yemek yemek, konuşmak, yazı yazmak vb.) yeterliliğinin test edildiği bir sınav gibi düşünmeye başlayabilir. Birey başkalarının izlenim ve değerlendirmelerini aşırı derecede dikkate alarak davrandığı için sosyal performans ile ilgili duyulan korku, bireyin istemediği sonuçlara yol açmaktadır. En başta davranışların çekirdeğinde korku bulunduğu için birey bu korkuya dayanarak davranışlarıyla ilgili kötü sonuçlar öngörmekte bu da kötü sonuçları doğurarak bir kısır döngü oluşmaktadır (Türkçapar, 2008). Diğer bir ifadeyle birey, olumsuz değerlendirileceğine yönelik beklentilerini ve inançlarını destekleyici kanıtlar elde etmek için dikkatlerini seçici bir şekilde olumsuz durumlara odaklamaları yaşanan kaygı ve korkuyu artırmaktadır (Dilbaz, 1997).

Olumsuz değerlendirilme korkusu eleştiri, beğenilmeme, reddedilme ve beden diliyle yansıtılan hoşnutsuzluk gibi geri dönütleri içermektedir. Bu istenmeyen nitelikteki içeriğinden dolayı Doğal olumsuz değerlendirilme olasılığının bulunduğu durumlardan korku ve kaygı duyabilir (Doğan, 2009). Dolayısıyla birey, olumsuz değerlendirilme korkusunu başkalarının olduğu her yer ve zamanda belirli düzeylerde yaşayabilir. Genel anlamda bireyin olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayabileceği çeşitli durumlar ortaya konmuştur. Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayabileceği *sosyal durumlar*; yüz yüze bir konuşmayı başlatmak veya devam ettirmek, sosyal bir ortama (örn, bir doğum günü kutlaması) girmek; *okul veya iş yaşamı ilgili durumlar*; eğitici, amir veya arkadaş grubu tarafından değerlendirilen herhangi bir performans; bir mülakata, jüriye veya sınava girmek; iş yerinde amiri ile tartışmak, sportif yarışmalar; *diş dünyada* ile ilgili durumlar ise alışveriş yürüyüş ya da seyahat yaparken diğer insanlar ile girilen etkileşimler olarak ifade edilebilir (Beck ve Emery, 2011).

Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan birey diğer insanlardan olumsuz eleştiri almayı kendisine bir tehdit olarak algılayabilir ve bu durum sosyal ilişkilerini ciddi derecede etkiler. Hataya karşı esnekliği çok düşük olduğu için herhangi bir beceriyi, performansını ya da gerçekleştirmesi gereken bir görevi topluluk önünde gerçekleştirmekte çok güçlük çeker (Bilge ve Kelecioğlu, 2008; Çetin, İlhan ve Yılmaz, 2014). Olumsuz değerlendirilme olasılığının bulunduğu durumlarda kendi kendilerine aşırı odaklanırlar ve hissettikleri kaygı sinyallerini bir kişisel zayıflık olarak yorumlama eğilimine girebilirler. Bu kaygı belirtilerinin diğer insanlar tarafından dikkatle inceleneceği ve olumsuz değerlendirileceğini düşünürler (Wei,

Zhang, Li, Xue ve Zhang, 2015; Teale Sapach, Carleton, Mulvogue, Weeks ve Heimberg, 2015). Aynı zamanda olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyler kendilerinin ve diğer insanların tepkilerini sık sık gözlemlemektedir (Fay, Page, Serfaty, Tai ve Winkler, 2008). Birey olumsuz değerlendirileceğine yönelik inançlar taşımaya başladığında reddedileceğini düşünerek sosyal performans gerektiren durumlara girmemeye çalışır ve güvenlik sağlayıcı davranışlar arayışına girer (Rapee ve Heimberg, 1997).

Sosyal kaygı bağlamında ele alındığında olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan birey, başa çıkmada çeşitli davranışlar göstermektedir. Bu başa çıkma davranışları *kaçma-kaçınma ve güvenlik sağlayıcı* davranışlar olarak değerlendirilmektedir. Kaçınma; olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyin korku doğuran durumlardan uzak durmaya çalışması olarak nitelenebilir. Kaçma davranışı da; bireyin sosyal ortamlarda bulunmasının zorunlu hale geldiği durumlarda bu ortamlarda uzun süre kalmaması ve ilk fırsatta bu ortamdan ayrılma çabası olarak ele alınmaktadır. Güvenlik sağlayıcı davranışlar ise olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyin, herhangi bir şekilde korku oluşturan ortamdan kaçınmasının ya da kaçmasının olanaksız olduğu hallerde yaşadığı korkuyu bastırmak veya azaltmak amacıyla sergilediği baş etme davranışları olarak belirtilmektedir (Sapmaz, 2011).

Güvenlik sağlayıcı davranışlar Clark ve Wells'in (1995) sosyal kaygıya ilişkin bilişsel modelinde önemli bir yer tutmaktadır. Akıldışı inançlar tarafından tetiklenen güvenlik sağlayıcı davranışlar, olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyin korktuğu bir sosyal durum öncesinde ya da söz konusu sosyal durumla karşılaştığında, ortaya çıkabilecek olumsuz sosyal sonuçları önleme ya da en aza indirme stratejilerinden oluşmaktadır. Bu stratejiler bireye göre mantıksal bir çerçevede, korktuğu sosyal sonuçların (dikkatleri üzerine çekme, zayıf bir performans sergileme, kötü bir izlenim oluşturma ya da kaygının belirtilerini yansıtmaya vb.) doğasıyla ilgilidir ve diğer insanların olumsuz değerlendirmelerini en aza indirmek için katı bir şekilde organize edilebilmektedir (Cuming ve diğerleri, 2009).

Güvenlik sağlayıcı davranışlar (sessiz kalma, geri durma vb.), bireylerin sosyal etkileşimlerini sınırlayıcı olabilmekte ve diğer insanların olumsuz geri dönütler vermesine yol açabilmektedir. Bir yönüyle bireyin sosyal destek kaynaklarından birinin güvenlik sağlayıcı davranışlar sebebiyle azaldığı söylenebilir. Nitekim

olumsuz değerlendirilme korkusu ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında negatif ilişki olduğu belirlenmiştir (Casale, Fioravanti, Flett ve Hewitt, 2014). Diğer taraftan, olumsuz değerlendirilmekten kaçınma amacıyla ortaya konan bu güvenlik sağlayıcı davranışlar korkuyu azaltmak yerine bireylerin, sosyal ortamlarda ortaya çıkacağını düşündükleri istenmeyen bazı yaşantıları deneyimlemelerine ve başa çıkma davranışlarını test etmelerine engel olmaktadır (Wells ve diğerleri, 1995). Test edilmeyen başa çıkma davranışları da birey tarafından işlevsel gibi algılanarak daha sonraki benzer süreçlerde de kullanılmaktadır. Bu bakış açısı, olumlu ya da olumsuz tüm duyguların olduğu gibi deneyimlenmesi ve kabul edilmesini vurgulayan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin bakış açısıyla örtüşmektedir.

2.1.4 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle İlgili Araştırmalar

Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireylerin zihin sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır (Button ve diğerleri, 2015). Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyler sıradan bir sosyal durum ya da olayı yanlı bir şekilde yorumlama eğilimi taşımaktadırlar (Dryman ve Heimberg, 2015; Nonterah ve diğerleri, 2015). Bu bireyler, bilgiyi işleme süreçlerinde belirgin bir şekilde yanlı davranabilmektedir (Fistikçi ve diğerleri, 2015). Dolayısıyla yüksek düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin açıklık, empati ve karşılıklılık ilkesine dayalı sağlıklı bir sosyal iletişim kurmaları oldukça zordur. Bu durumun, birey psikolojik yardım almadığında kısır döngü haline dönüşmesi güçlü bir olasılıktır (Button ve diğerleri, 2015). Düşük olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyine sahip bireylerin ise, yüksek olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyine sahip bireylere göre diğer insanların değerlendirmelerine daha az önem verdiği ve daha az depresif eğilimlere sahip olduğu araştırma bulgularına yansımıştır. Diğer taraftan yüksek düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin, sosyal onayı kaybetmekten yüksek düzeyde kaygı duydukları ortaya konmuştur. Kaygı ile baş etmede önemli bir işleve sahip olan psikolojik esnekliği artırıcı bir rolü olan mizah ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif ilişki bulunmuştur (Jin Yoon, 2015; Kornienko ve Santos, 2014; Watson ve Friend 1969).

Olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygıdaki en belirgin bilişsel faktör olarak değerlendirilmiştir (Weeks ve Howell, 2012). Oldukça yaygın görülen bir psikolojik güçlük olan sosyal kaygı bozukluğu ile olan organik bağı açısından, olumsuz

değerlendirilme korkusunun çeşitli araştırmalara konu olduğu görülmektedir (Harpole ve diğerleri, 2015; Wong ve Moulds, 2014). Olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygı, somatik belirtiler ((Dryman ve Heimberg, 2015; Wong ve Moulds, 2014; Fay ve diğerleri, 2008); sosyal görünüş kaygısı, mükemmeliyetçilik (Çetin, Doğan ve Sapmaz, 2010; Hamarta, 2009; Levinson ve diğerleri, 2013); utangaçlık, suçluluk hissi ve anne kaynaklı özbenlik çelişkisi (Koydemir ve Demir, 2009; Liss ve diğerleri, 2013); beden imajı memnuniyetsizliği, olumsuz duygulanım, yeme bozukluğu belirtileri (DeBoer ve diğerleri, 2013); problemlerle internet kullanımı (Nonterah ve diğerleri, 2015); iletişim kurmada zorluk, duygusal dengesizlik-nörotiklik (Hazel, Keaten ve Kelly, 2014) düşük akademik benlik saygısı (Dinnel ve diğerleri, 2002), ruminasyon (Brozovich ve diğerleri, 2015), depresyon (Kornienko ve Santos, 2014), sosyal istenirlik (Wei ve diğerleri, 2015), pozitif değerlendirilme korkusu (Dryman ve Heimberg, 2015) gibi değişkenler ile pozitif bir ilişkiye sahiptir. Ayrıca, olumsuz geribildirim almaktan korkan bireylerin sosyal performans düzeylerinde azalma, kendisi ile ilgili hatalı benlik imajları oluşturma, düşüncelere saplanıp kalma ve ruh halini olumsuz etkileme gibi sonuçların ortaya çıkma olasılığı da artmaktadır (Makkar ve Grisham, 2013).

Olumsuz değerlendirilme korkusu kavramının doğası itibarıyla bir çok psikolojik güçlükle pozitif ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Diğer taraftan bireylerin psikolojik işlevselliği ile ilgili yapılarla da negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu araştırma bulgularına yansımıştır. Hazel ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu ile Beş Faktör kişilik özelliklerinden yeniliklere (değişime) açıklık arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin genel özellikleri ile örtüşmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusunda birey katı başa çıkma stratejileri kullanmakta ve bu stratejileri test edebileceği yaşantılardan sıklıkla kaçınmaktadır. Buna ek olarak olumsuz değerlendirilme korkusu ile bireylerin arkadaşlık ağı yoğunluğunun negatif (Kornienko ve Santos, 2014), sosyal onay ihtiyacı ile pozitif (Karaşar ve Öğülmüş, 2016) ilişkiye sahip olması olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin sosyal işlevselliğinin olumsuz etkilenme olasılığına birer kanıt olarak ele alınabilir. Diğer taraftan, yüksek düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin yaşam kalitesinin düşük olduğu araştırma bulgularına yansımıştır (Dalrymple ve Herbert, 2007).

Bilişsel açıdan ele alındığında, olumsuz değerlendirilme olacağına inanan bireylerin dikkat odaklarında değişimler meydana gelmektedir. Clark ve Wells'in (1995) geliştirdiği sosyal kaygının bilişsel modeli, bireyin dikkat odağındaki değişimin altını çizmektedir. Olumsuz değerlendirileceğine inanan birey, diğerlerinin gözündeki "kendisinin" nasıl görüldüğünü güçlü şekilde yönetmek ister. Bireyin izlenim yönetimine ilişkin bu motivasyonu, dikkati dış çevreden içsel kaynaklara çekmeye başlar. Dolayısıyla, birey dikkatini bedensel belirtilere odaklamaya başlar. Bu odaklanma hali hızla bir kısır döngüye dönüşür ve belirtilerin giderek güçlenmesi ve sosyal performansta kayıplar şeklinde bir kısır döngüye neden olur (Clark ve Wells, 1995; Wells, 2002; Sapmaz, 2011). Kendine Yönelik Dikkat (Self-Focus Attention) ile ilgili olarak Junghans-Rutelonis ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen çalışmada Clark ve Wells'in bilişsel modelini destekleyecek şekilde kendine yönelik dikkat ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan aynı çalışmada öz-bilinç, öz-saygı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Junghans-Rutelonis ve diğerleri, 2015). Başka bir çalışmada ise sosyal kaygılı bireylerin negatif uyarılara odaklanma ve bu uyarıyı değerlendirme eğilimlerinin daha yüksek olduğu ve bu eğilimin olumsuz değerlendirilme korkusu temelinde gelişen sosyal tehdit algısı ile ilişkili olma olasılığı ele alınmıştır (Bayraktutan, 2014).

Bireylerin sosyal yaşamlarını etkileyen olumsuz değerlendirilme korkusu doğal olarak akademik alanları da etkilemektedir (Irmak, 2015). Özellikle öğrenme yaşantıları üzerinde ciddi etkileri olmaktadır (Button ve diğerleri, 2015). Olumsuz değerlendirilme korkusunun akademik değişkenler ile ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında, olumsuz değerlendirilme korkusunun bireylerin akademik başarısı, akademik risk alma davranışı, gibi değişkenlerle anlamlı düzeyde ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Özellikle öğrenme-öğretme sürecinde önemli rol oynaması (Ünal, Arik ve Uzun, 2016) olumsuz değerlendirilme korkusunun akademik değişkenlerle ilişkisine dikkat çekmektedir. Araştırma bulgularına bakıldığında genel olarak olumsuz değerlendirilme korkusu arttıkça akademik risk alma eğiliminin azaldığı (Çetin ve diğerleri, 2014), olumsuz değerlendirilme korkusu ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğu (Irmak, 2015) görülmüştür. Alkan (2015) tarafından gerçekleştirilen bir ölçek geliştirme çalışmasında ise araştırmaya katılan

öğrencilerin akademik ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu puanları ile akademik başarı notlarının negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin sınıf ortamını performans odaklı algıladıkları zamanlarda olumsuz değerlendirilme korkularının arttığı bulunmuştur (Özgüngör, 2006). Araştırma sonuçlarına dayanarak, olumsuz değerlendirilme korkusunun öğrencilerin derse katılımını ve akademik başarısını düşürebileceği ileri sürülmüştür (Bilge ve Kelecioğlu, 2008).

Olumsuz değerlendirilme korkusunun, doğası itibariyle birçok olumsuz psikolojik yapı ya da durum ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kimi çalışmalarda olumsuz değerlendirilme korkusunun güçlü bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Aracılık rolüne ilişkin yürütülen bir çalışma sonucunda katı anne baba tutumları ile utangaçlık arasındaki ilişkiyi açıklamada olumsuz değerlendirilme korkusunun aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür (Koydemir ve Demir, 2009). Diğer bir çalışmada ise Kişilerarası problem çözmenin probleme olumsuz yönelim, kendine güvenmeme gibi iki alt boyutunun olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konmuştur (Hamarta, 2009). Diğer taraftan olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı, beden memnuniyetsizliği, yeme bozukluğu ve diyet yapma davranışını anlamlı düzeyde yordamaktadır (Chang, Jarry ve Kong, 2014; Levinson ve Rodebaugh, 2012). İlgili bir diğer çalışmada ise olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı bozukluğunu pozitif yordadığı belirlenmiştir (Doğan, 2009).

Literatüre bakıldığında olumsuz değerlendirilme korkusunun azaltılması konusunda Türkiye’de doğrudan bir deneysel çalışma bulunmamıştır. Ağırlıklı olarak sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik grup programlarının etkililiğinin test edildiği çalışmalar yer almaktadır. Koçak (2001) tarafından yürütülen çalışmada sosyal kaygıyla başa çıkma programının ortaöğretim öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi test edilmiştir. Araştırma bulgularına göre sosyal kaygıyla başa çıkma programının uygulandığı öğrenci grubunun sosyal kaygı düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu belirlenmiştir. Gümüş’ün (2002) yürüttüğü çalışmada, sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Yıldırım (2006) tarafından sosyal kaygı düzeyi yüksek üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada uygulanan kısa-yoğun-acil psikoterapinin etkili olduğu görülmüştür. Yine benzer şekilde Sertelin Mercan (2007) tarafından düşük patolojik

durumda olan ve sosyal kaygısı yüksek ergenlerle yapılan bir çalışmada uygulanan grup programının deney grubunun sosyal kaygılarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Aydın (2006) tarafından sosyal kaygı belirtileri olan ergenlerle yürütülen çalışmada, bilişsel-davranışçı grup müdahalesinin deney grubunun sosyal anksiyete ve bilişsel hata düzeylerini azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir. Çakır (2010) tarafından yürütülen çalışmada, deney grubuna uygulanan kaygıyla başa çıkma programının ergenleri sosyal kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir. Sapmaz (2011) tarafından yapılan doktora tezi çalışmasında ise bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, grupla psikolojik danışmanın uygulamasının üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyetisini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmaların yanı sıra Bayraktutan (2014), Koç (2016) ve Şimşek (2011) tarafından yürütülen çalışmalar sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili deneysel araştırmalara örnek gösterilebilir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili ilişiksel tarama modeline dayalı olarak Tosun (2014) tarafından yapılan çalışmada din görevlilerinde olumsuz değerlendirilme korkusu ile özgüven arasında negatif yönlü istatistiksel bir ilişki olduğu görülmüştür. Erkan, Güçray ve Çam (2002) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile ana baba tutumları incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre koruyucu-istekçi ve otoriter ana baba tutumlarına sahip öğrencilerin demokratik anne baba tutumuna sahip öğrencilere göre daha yüksek olumsuz değerlendirilme korkusu puanına sahip olduğu ortaya konmuştur. Doğan (2009) tarafından yapılan çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygının alt boyutları olan sosyal korku, sosyal kaçınma, performans korku, performans kaçınma, sosyal etkileşim korku ve sosyal etkileşim kaçınma arasında pozitif yönlü anlamlı bir istatistiksel ilişki olduğu bulunmuştur. Erdoğan ve Uçukoğlu (2011) tarafından yapılan çalışmada ilköğretim okulu öğrencilerinin anne-baba tutumu algıları ile atılganlık ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre atılganlık ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer taraftan olumsuz değerlendirilmekten korkma ile anne baba tutumları arasında anlamlı istatistiksel bir ilişki bulunmamıştır.

2.1.5 Bazı Değişkenler Açısından Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Olumsuz değerlendirilme korkusunun çeşitli araştırmalarda birçok psikolojik yapı ile ilişkisi ele alınmıştır. Aynı zamanda yurtiçi ve yurtdışında yapılan araştırmalarda demografik değişkenler açısından da ele alınmıştır. Tosun (2014) ve Erkan, Gürçay ve Çam (2002) tarafından yapılan her iki çalışmada da olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Ayrıca Çam, Sevimli ve Yerlikaya (2010) tarafından gerçekleştirilen olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili ölçek geliştirme çalışmasında cinsiyete göre ölçekten alınan puanların farklılaşmadığı görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin yanı sıra okul türlerine göre olumsuz değerlendirilme korkusunun incelendiği çalışmada, olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının meslek lisesi öğrencilerinde anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Irmak, 2015). Müzik öğretmeni adayları ile yürütülen bir çalışmada ise müzik enstrümanı çalma başarısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında istatistiksel olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Yokuş, 2013). Tosun (2014) tarafından yapılan çalışmada eğitim durumuna göre olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili bir ölçek geliştirme çalışmasında olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Harpole ve diğerleri, 2015). Wei ve diğerleri (2015) tarafından ortaokul düzeyindeki öğrencilerle yürütülen ölçek geliştirme çalışmasında da olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bilge ve Kelecioğlu (2008) tarafından yürütülen araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde geliştirildiği vurgulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarından daha düşük olduğu değerlendirilmiştir.

2.2 KABUL ve KARARLILIK TERAPİSİ İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

2.2.1 Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Tarihçesi

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy), üçüncü kuşak davranışçı terapiler arasında yer almaktadır. 1960'lı yıllarda ilk formu ortaya çıkan Davranışçı Terapi Psikanalize bir tepki olarak literatürdeki yerini almıştır. *Birinci dalga* Davranışçı Terapi içsel deneyimlere odaklanmak yerine bireylerin gözlenebilen, kontrollü bir ortamında ölçülebilen davranışlarına dikkat ediyordu. Bu ilk dalga önleyici davranış değişimine, klasik ve edimsel koşullanma ilkerine dayanmaktaydı. Davranış değişikliğini bireylerin deneyimlediği olaylardaki uyarıcı ve tepki ilişkisine müdahale ederek ortaya çıkarmaya çalışan Davranışçı Terapi özellikle fobilerde oldukça etkili sonuçlar vermektedir. Diğer taraftan duygu ve düşüncelere çok az önem verilmekteydi. Özellikle depresyona müdahalede yetersiz kalması ve insanların, doğası gereği her uyarıcıya aynı tepkileri vermemesi bu sınırlılığı daha da belirgin hale getirmiştir. 1970'li yıllarda ortaya çıkan Bilişsel Terapi bireylerin düşünce ve inanç sistematigi üzerinde yoğunlaşarak davranış örüntülerini anlamaya çalışıyordu. Bilişsel Terapi ile ilgili yaklaşımların üretilmesi, geliştirilmesi ve içeriğinin zenginleştirilmesi davranışçı ve bilişsel yaklaşımların bütünleşmesi sürecini ortaya çıkardı. Bilişsel ve Davranışçı yaklaşımların bir araya gelmesiyle *ikinci dalga* diye adlandırılan Bilişsel Davranışçı Terapi ortaya çıkmıştır. Bu modeli ise Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi modeli takip etmiştir (Harris, 2016; İzgiman, 2014; Türkçapar, 2012).

Bilişsel Davranışçı Terapi düşünce ve inançları daha çok kontrol etme ve değiştirmeye odaklandığı için bireyin duygularını ikinci planda kalmaktaydı. Kabul ve Kararlılık Terapisi ise, duyguların kabulü ve değişimde kararlılık ana fikriyle literatürde yerini almıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin önde gelen isimleri Steven C. Hayes, Kelly G. Wilson ve Kirk Stosahl'dır. Steven Hayes, İlişkisel Çerçeve Kuramı temelli dil ve zihin analizi çalışmaları ve bu deneyimini çeşitli psikolojik güçlüklerle uyguladığı Kabul ve Kararlılık Kuramı ile öne çıkmaktadır. Kuramın diğer bir önemli ismi olan Kelly G. Wilson, 20 yılı aşkın bir süredir Kabul ve Kararlılık Kuramı'nın teorik ve felsefesi çerçevesi üzerinde çalışmalarını sürdürmektedir. Birçok ülkede atölye çalışmaları, seminerler ve danışma hizmetleri

vererek kuramın bilinirliğine ciddi katkılar sunmaktadır. Diğer önemli kişi olan Kirk Strosahl da Kabul ve Kararlılık Kuramı ile ilgili çok sayıda kitabı ve makalesi bulunan etki gücü yüksek bir araştırmacı olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi tarihinde yerini almıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin yanı sıra Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) ve Diyalektik Davranışçı Terapisi (*Dialectical Behavior Therapy*) üçüncü kuşak terapiler olarak değerlendirilmektedir.

Kabul ve Kararlılık Kuramı'nın ilk formu 1978 yılında Steven C. Hayes tarafından ortaya konmuştur. Çalışmalarına ilk önceleri İlişkisel Çerçeve Kuramı ile başlayan Hayes'in, Kuzey Karolina Üniversitesi, Greensboro'da öğretim üyesi olarak görevini sürdürürken yaşadığı boşanma deneyimi kendisi için dönüm noktası olmuştur. Boşanma olayı ile birlikte ortaya çıkmaya başlayan ciddi bir panik atak ile ve yaşamındaki diğer sorunlarla mücadele etme sürecinde Kabul ve Kararlılık Kuramı'nı tasarlamaya başlamıştır. Hayes bu arada kişisel ve mesleki deneyimlerinden yararlanarak ve Doğu Zen felsefesi üzerinde çalışarak Kabul ve Kararlılık Terapisini geliştirmiştir (Cloud, 2006). Kabul ve Kararlılık Kuramı ilk zamanlar "kapsamlı uzaklaşma" olarak isimlendirilmiştir (Hayes, 2008). Bireylerin kullandıkları dilin içeriğinin acı çekmeye yol açabileceğini öne süren İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory) ise Kabul ve Kararlılık Kuramının temelini oluşturmaktadır.

Kabul ve Kararlılık Kuramı'nı Türkçe'de Çatak ve Ögel (2010) tarafından Kabullenme ve Bağlılık Terapisi şeklinde çevrilmiş. Fakat bağlılık tanımı kuramsal modelin önemli bir ayağı olan 'commitment' yani sorumluluğu yüklenme (taahhüd), anlamını tam olarak karşılamamaktadır. Çatak ve Ögel'in (2010) yanı sıra KKT ile ilgili öncül bir çalışma yapan Terzi ve Tekinalp (2013), bağlılık kelimesinin Bağlanmaya Dayalı Terapilerle hem semantik hem de kavramsal olarak karıştırılma ihtimali olduğunu vurgulayarak, 'commitment' kelimesinin karşılığı olarak yüklenim kelimesinin kullanıldığını ifade etmiştir. Kabul ve Kararlılık Kuramı ile ilgili Türkiye'ki ilk organize çalışmalar (paneller, kurslar, atölye çalışmaları, bilimsel araştırmalar vb.) 2013 yılında Kabul ve Kararlılık Terapisi, İlişkisel Çerçeve Kuramı ve Davranışçılığın çalışma alanlarına ilgili bir grup psikiyatrist, psikoterapist ve psikolog tarafından Bağlamsal Davranış Bilimleri Birliği'nin (Association for Contextual Behavioral Science) Türkiye temsilciliğinin kurulmasıyla başlamıştır.

Kuramdaki 'commitment' kelimesi Bağlamsal Davranış Bilimleri Birliği (TÜRBAD) tarafından, bireylerin değerleri doğrultusunda sorumluluk alıp kararlı davranışlarda bulunmasına atfen “kararlılık” olarak çevrilmiş ve Kabul ve Kararlılık şeklinde kullanılmaya başlanmıştır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, üzerinde yüzlerce araştırma yapılmış bir dil ve biliş kuramı olan İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory) temelinde gelişmiştir. Kabul ve Kararlılık kuramında “zihin” konuşma dilini simgelemektedir. İnsan zihnini “çift taraflı keskin bir kılıç” olarak değerlendiren Kabul ve Kararlılık Terapisi’ne göre bireyler bu kılıcı etkili şekilde kullanmayı öğrendiklerinde, kılıcın kendilerine zarar verme olasılığını azaltacaktır. Çünkü, Kabul ve Kararlılık Kuramı’na göre insanın yaşadığı acının kaynağında kullandığı dil vardır. Dolayısıyla, birey kullandığı dil aracılığıyla en mutlu anlarında bile kendisine acı çektirebilir (Harris, 2016). Kuramsal anlamda tutarlı bir felsefi temelde geliştirilmiş olan Kabul ve Kararlılık Kuramı; bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini artırmak amacıyla, birçok tekniğin yanısıra doğu felsefelerinde sıklıkla karşılaşılan kabul, anı deneyimleme ve farkındalık stratejilerini de kullanmaktadır. Genel olarak bakıldığında Kabul ve Kararlılık Terapisi danışanların kendinelik (mindfulness) becerilerini geliştirerek acıyla başa çıkma konusunda onlara yardımcı olmaktadır. Kabul ve Kararlılık Kuramı’nda kullanılan tekniklerin etkililiği çeşitli klinik çalışmalarla ortaya konmuştur. Kabul ve Kararlılık Kuramı 25 yıldan bu yana yapılan çalışmalara dayanmaktadır. Bu araştırma sonuçları Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin kaygı bozuklukları, depresyon, travma, madde bağımlılığı ve evlilik ve aile danışmanlığı gibi çeşitli psikolojik güçlüklerde etkili olduğunu kanıtlamıştır (Arch ve Craske, 2008; Forman ve Herbert, 2006; Hayes, 2008). Elde ettiği güçlü deneysel kanıtlarla hızla gelişmeye devam eden Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin paneller, kurslar, atölye çalışmaları, kongreler, bilimsel araştırmalar vb. faaliyetlerle Türkiye’de de ruh sağlığı alanına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

2.2.2 Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)

Son birkaç yıldan bu yana davranışçı terapiler alanında geleneksel çizginin sınırları dışında ortaya çıkan ve tam olarak geleneksel denilemeyecek terapi yöntemleri geliştirilmiştir. Diyalektik Davranışçı Terapi, Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Fonksiyonel Analitik Psikoterapi vd. gibi yaklaşımları güncel terapiler kategorisinde

ele alabiliriz. Bu yeni kuşak terapi yaklaşımları geleneksel anlayışın daha az deneysel kanadında yer almakta ve daha çok yaşantısal bileşenlere vurgu yapmaktadır. Farkındalık, kabul, diyalektik, değerler, tinsellik ve ilişkiler, güncel terapilerin sıklıkla üzerinde durduğu konular arasında yer almaktadır. Terapiler genel hatlarıyla daha az didaktik daha çok yaşantısal ve danışanların yaşantılarını ele alırken olayları bağlamında koparmamaya özen göstermektedirler. Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy) de bu güncel yaklaşımla arasında yer almaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni (KKT) geleneksel anlamdaki sınıflamalara (Gestalt, Davranışçı, Bilişsel vd.) tabi tutmak oldukça zordur. KKT bir taraftan sıkı bir davranışçı eğilim gösterse de diğer taraftan da bireylerin bilişlerinin analizi üzerinde durmaktadır. Bireylerin değerleri, tinsellik, benlik ve diğer bazı fenomenolojik olgular KKT'nin çalışma alanına girmektedir (Hayes, 2002; Hayes, 2004). KKT yaklaşımı, teknik gelişimle olduğu kadar temel felsefik ve teorik çalışmalarla da gelişimini kararlı bir şekilde sürdürmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin İngilizce'de kısaltılmışı ACT'dir ve harfler tek tek söylenmek yerine kelime olarak okunmaktadır. İngilizcede "ACT" eylem, harekete geçmek anlamına geldiği için, bu söyleniş kuramın eyleme geçmek olan temel ilkesine vurgu yapmaktadır. Burada sözü edilen "eyleme geçmek" eski deneyimlerin tekrarı şeklinde ortaya çıkan bir hareket değildir. Bireyin değerler rehberliğinde ortaya koyacağı eylemler öne çıkmaktadır. Kuram'ın İngilizce'de kısaltılmışı ACT olarak kullanılırken, mevcut çalışmada Türkçe kısaltması KKT olarak verilecektir. Kabul ve Kararlılık Kuramı temel olarak üç süreçten oluşur (Harris, 2016; Terzi ve Tekinalp, 2013):

A= Düşünce ve duygularını kabul et, anı deneyimle (Accept)

C= Değerlere bağlı bir eylem seç (Choose, Commit)

T= Eyleme geç (Take action)

KKT, insanın dil ve bilişinin doğası üzerinde araştırmalar yapan İlişkisel Çerçeve Kuramı'na dayanan sıradışı bir terapi yöntemidir. KKT yaklaşımının özü, yaşamın her alanında bulunan insan ile ilgili süreçlerin hem insan başarısına hem de acının her yerde hissedilmesine neden olduğu öngörüsü üstüne bina edilmiştir. KKT'ye göre, bilmek hem sözel hem de sözel olmayan şekilde olabilir, fakat bu zorlukları (ve endişeleri) yaratan süreçler insan diline dayanır. "İnsan dili " ifadesiyle sadece insan seslendirmesi (vokalizasyon) kastedilmemektedir (Hayes ve diğerleri, 2006).

KKT ile ilgili bir çok araştırma yapılmış fakat bu araştırmaların yanısıra hala olgunlaşmış bir literatürden bahsedilemez ve çalışılması gereken bazı sorular mevcuttur. Deneysel kanıtlara dayalı ve ilke odaklı üçüncü dalga bilişsel davranışçı bir yaklaşım olarak KKT, psikolojik olayların sadece şekline odaklanmak yerine meydana geldiği bağlama ve işlevlerine duyarlıdır. Dolayısıyla psikolojik danışma sürecinde doğrudan ve öğretici stratejilerin yanısıra bağlamsal ve yaşantısal değişim stratejileri kullanılmaktadır. Bu müdahaleler problemin dar bir kapsamda tanımlanmasından öte geniş, esnek ve etkili bir yaklaşım oluşturmaya eğilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006).

2.2.3 KKT'nin Kuramsal Temeli: İlişkisel Çerçeve Kuramı

İnsanı eşsiz yapan şey nedir sorusu davranış bilimlerinde oldukça ilgi çekmektedir. Geçtiğimiz yüzyıl boyunca insan olmayan varlıklar üzerinden türetilen öğrenme ilkeleri insan davranışını açıklamaya doğru uzanmıştır. Bu analitik yöntem, birbirine yakın özellikler gösteren insana ve insan olmayan varlıklara eşit şekilde uygulanabilir gözükken ödül-ceza, genelleme, alışma gibi kavramlar elde etmiştir. Bununla birlikte, araştırmacıların dikkati insanın dili ve bilişine odaklandığında hatırı sayılır sayıda ve nitelikte ayrıntılı araştırma ortaya çıkmıştır. Araştırmalarda sözel davranış reddedici bir tutum sergileyen kurala dayalı davranış yönelimli araştırmalara antitezler üretilmiştir. Öğrenmenin genelliği varsayımına dayalı uyaran eşdeğerliği ile ilgili çalışmalar bireylerin kararlı bir şekilde insan olmayan karşıtlarına göre farklılaşan şekilde tepkiler verdiğini öne çıkarmıştır (Hughes ve Barnes-Holmes, 2014). Törneke (2010), ilişkisel çerçeve ve ilişkisel tepki kavramlarını sadeleştirmiş ve aralarındaki sıkı benzerliklere dikkat çekmiştir. Analogiler ve metaforlar özel deneyimleri anlayabilme konusunda bireyin kullandığı dilin temel bileşenleri olarak görülür. Analogiler ve metaforlar danışma sürecinde önemlidir çünkü olaylar arasındaki ilişkileri birbirine bağlanması, bireyin diğer davranışlarını da etkiler (Luciano, 2013; Törneke, 2010).

1960'lı yıllarda ortaya çıkan birinci kuşak davranışçı terapiler bireylerin gözlenebilen ve ölçülebilen davranışlarına odaklanmıştır. Olay ya da durumları ele alırken bireylerin bilişlerinin yeterince dikkate alınmaması sıklıkla eleştirilmiştir. 1970'li yıllarda ortaya çıkan Bilişsel Terapi, olayları ele alırken bireylerin bilişlerini ve bilgiyi işleme sürecini merkeze almış ve düşüncelerdeki değişimin iyileşmede temel

bir rol oynadığını vurgulamıştır. Bilişsel Terapi'ye göre bireylerin tepkilerini, mevcut olayın içeriğinden öte kişinin olayı nasıl algıladığı ve anlam verdiği belirlemektedir. Bilişsel Terapi mekanistik bakış açısı sebebiyle eleştirilmiştir (Hayes, 2004; Türkçapar, 2012). Kabul ve Kararlılık Terapisi 1980'lerde duyguların koşulsuz kabulü ve değişimde kararlılık vurgusuyla üçüncü kuşak terapiler arasında yerini almıştır (İzgiman, 2014). KKT kuramsal olarak, bireyin dili ve bilişinin doğası ile ilgili geniş araştırmalara dayanan ve bir davranış analizi dalı olan İlişkisel Çerçeve Kuramı'na (Relational Frame Theory) dayanmaktadır. İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre insan dili, insanın yaşadığı çoğu psikolojik problemin merkezinde yer almaktadır.

İlişkisel Çerçeve Kuramı (İÇK) insanın olaylar ve semboller arasında ilişki türetmeyi öğrenmede ve geliştirmede doğal bir eğilime sahip olduğunu vurgular. Sözel ilişkileri birleştirme ve türetme yeteneği bireylerin davranışlarının sonuçlarını ve etkisini hesaplama; henüz denenmemiş geleceği yordama; geçmiş yaşantılardan ders çıkarma; bilgiyi oluşturma, koruma ve devretme; büyük ölçüde diğerlerinin ve kendilerinin davranışlarını düzenleme yeteneğini artırır. İÇK'ye göre insan kültürel gelişim, olaylar arasında bilişsel ağlar oluşturma, evrimsel temelde diğer türleri şimdiye dek geride bırakan dışsal şartlara uyum sağlama için bir kapasiteye fazlasıyla sahiptir.

İÇK'ye göre insanın dil ve bilişinin çekirdeği, belirli olayların işlevlerini diğer olaylar ile ilişkisi üzerinden değiştirebilme becerisidir. İÇK ilkelerine dayalı olarak gerçekleştirilen onlarca deneysel çalışma insan davranışının analitik davranışçı bakış çerçevesinde açıklanmasına ciddi katkı sağlamıştır. İÇK bazı yeni kavramlara hâkimiyet gerektirebilir ve okuyuculara başlangıç aşamasında teknik anlamda biraz zor gelebilir. İÇK'nin uygulama içeriği çeşitli kaynaklardan türetilse de üç temel özellik üzerinde şekillenmiştir: (a) İnsan zihni (bilişi) öğrenilmiş davranışın belirli bir türüdür, (b) insan zihni belirli bir olayla ilgili diğer davranışsal süreçlerin etkilerini de değiştirebilir. Örneğin, bir birey B olayına maruz kaldığında şok olmaktadır. Daha sonra aynı birey C olayının B olayından daha büyük olduğunu öğrendiğinde B olayını doğrudan şok ile eşleştirmesine rağmen C olayına B olayından daha güçlü duygusal bir tepki verecektir, (c) bilişsel ilişkiler ve işlevler, bir durumun farklı bağlamsal özellikleri tarafından düzenlenmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006).

İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre insan dilinin ve bilişinin temeli bağlamsal kontrol altındaki olayları birbiriyle anlamlı bir şekilde ilişkilendirebilmeyi öğrenme yeteneğine dayanır. Eğer bir nesne başka bir nesneyle aynı ise ya da biri diğerinden büyük-küçük görünüyorsa bireyler nesnelere arasındaki bu ilişkileri öğrenebilmektedir ve aynı yolla diğer nesnelere ilgili tanımlama ve anlamlandırma süreçlerine transfer etmektedir. Dolayısıyla belirli olayların işlevi diğerleriyle ilişkileri üzerinden değiştirilebilmektedir (Reese, 1968). Bu tür ilişkisel öğrenmenin üç temel özelliği vardır. Birincisi, bu tip ilişkiler karşılıklı olarak birbirini gerektiren iki yönlülüğe sahiptir. Birey bir şekilde A'nın B ile belirli bir yönde ve bağlamda ilişkisi olduğunu öğrenirse, aynı şekilde söz konusu bağlamda B ile A arasında bir ilişkinin de varlığının da gerekli olduğunu ortaya koyabilir. Örneğin, bir kişi soğuk kavramının donma ile ilişkili olduğunu öğrendiğinde tam tersi şekilde donma olayının soğuk ile ilişkisi olduğu çıkarımını yapabilir. İkincisi bu ilişkiler kombinasyonel gereklilik gösterir. Birey A'nın B ile B'nin C ile ilişkisini kavradığı zaman C ile A arasında da karşılıklı bir ilişkinin olduğu çıkarımını üretebilir. Örneğin, çeyreğin yarımından yarımın bir tamdan küçük olduğunu öğrenirse; çeyreğin bir tamın dörtte birine denk geldiği sonucuna gidebilir (Hayes, 2004; Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001). İnsan, keyfi olarak uygulanabilir ilişkisel yanıt vermeyi (*arbitrarily applicable relational responding*) gelişim sürecinde erkenden öğrense de, insan olmayan diğer türler adına ortak ve kombinasyonel gereklilik için kanıtlar bulmak oldukça güçtür. Örneğin A uyarısına itici bir işlev (Örn., elektrik şoku) tekrarlı bir şekilde atfedildiği zaman, insan zihni herhangi bir zamanda ve yerde elektrik şoku ile ilişkisi olmayan B ve C uyarılarıyla ilgili olarak bu itici işlevi edinir (Hughes ve Barnes-Holmes, 2014). Böylelikle, yukarıda verilen A-B-C uyarıların arasındaki ilişkiyi de kapsayacak şekilde uyarının işlevlerinin ilişkili diğer uyarılara transfer edilebildiği ifade edilebilir. İşte bu ilişkisel yanıt verme davranışı ya da performansına "ilişkisel çerçeve" adı verilmektedir (Hayes, 2004; Hayes ve diğerleri, 2001).

Bireyin davranışlarının ele alınmasında ilişkisel çerçeveyi anlamlı kılan şey, mevcut durum ya da olayın bir ögesine atfedilen bir işlevin diğer öğelerin işlevlerini de etkileme eğiliminde olmasıdır. Örneğin, daha önce hiç köpek görmemiş ya da köpeklerle oynamamış bir çocuk düşünün. Köpeklerle oynarken küçük çaplı da olsa bir saldırıya uğrasa ağlayabilir ya da oradan uzaklaşabilir. Daha sonra annesinin "Aaa bak bu bir köpek" dediğini duyduğunda, annesinin sözleri çocuğu asla gerçek anlamda canını

yakmasa, ona zarar vermese bile çocuk yine korkar ve uzaklaşmaya çalışır. Olaylara ilişkin bilişlerin transferine ilişkin başka bir örnek verilebilir. Örneğin, bazı insanlar bir pazar yerinde kalabalık içinde kaldığında “sıkışmış” hissederek başlangıç düzeyinde bir panik atak yaşayabilir. Daha sonra kendilerinin aslında açık alanda ya da bir köprüde hapsolme, sıkışma ile ilgili endişelerinin olduğunu fark edebilirler. Tüm bu durumları bir araya getiren ilişki sadece durumların yalın özellikleri ile açıklanamaz. Mevcut durumları ya da olayları birbiriyle ilişkilendiren sözel/bilişsel aktiviteler baskın birer etkidir. İlişkisel Çerçeve Kuramına göre bireyin dil ve bilişi ilişkisel çerçevelere bağlıdır. Birey düşündüğünde, akıl yürüttüğünde, anlamlı konuştuğunda, anlayarak dinlediğinde aslında bunu olaylar ve sözcükler, sözcükler ve sözcükler, olaylar ve olaylar arasındaki ilişkileri çıkarsayarak yapar. Dolayısıyla Skinner’in bakış açısının aksine bireyin davranışlarını anlayabilmek için bireyin bilişleri incelenmelidir. İlişkisel çerçevenin bu bakış açısı, bireyin sadece gözlenebilen davranışlarına odaklanan birinci dalganın bazı yönlerini revize ederken ikinci dalga davranışçılığın mekanistik doğasından farklılık gösteren ileri bağlamsal bir yol sunar (Hayes, 2004; Hayes ve diğerleri, 2001).

İlişkisel Çerçeve Kuramı bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma; duyguları bastırmanın tehlikeli doğasına özellikle doğrudan işaret eder. Bilişsel ayrışma ve yaşantısal kabulün önemine dikkat çekerek değer odaklı davranışı merkeze alır. Buradan hareketle KKT'nin ana müdahale yaklaşımlarını İlişkisel Çerçeve Kuramı'ndan aldığı söylenebilir. KKT'de en çok bilinen kavramlardan biri olan yaşantısal kaçınma psikolojik sağlık anlamında uzun vadede olumsuz ve zarar verici sonuçlara yol açsa bile bireyin bazı özel-işsel deneyimlerden kaçması ya da kaçınması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Nitekim, duygu odaklı ve kaçınmacı stratejilerin depresyondaki negatif sonuçların yordayıcısı ve madde kullanımı ile pozitif ilişkili olduğuna yönelik araştırma bulguları mevcuttur (Hayes, 2004; Harris, 2016).

Bireyin analiz etmesi, kıyaslama yapması, değerlendirme, plan yapma, hatırlama, hayal kurma ve canlandırma gibi birbiri ile bütünleşik karmaşık bilişsel süreçleri tanımlamak için KKT "zihin" kelimesini konuşma dilinin metaforu olarak kullanmaktadır. Dil ve biliş KKT'de iki tarafı keskin bir kılıca benzetilmiştir. İnsan dilinin bu çift taraflı doğası hem grup hem de bireysel seviyededir. Her bir birey bu itici gücün hem parlak hem de karanlık yanını deneyimlemiştir. Bir bireye insanın

kendi davranışları üzerindeki dilin rolünü sormak bir marangoza bir çekicin genel faydasını sormakla eş değer olabilir. Bir diğer ifadeyle bu kılıç olumlu anlamda, bireyin haritalar oluşturmasını, bilgi üretmesini, model alabilmesini ve deneyimlerden öğrenmeyi sağlarken; olumsuz anlamda kin duymak, önyargı üretmek, acı veren olaylardan kaçmak, berbat bir gelecek öngörüsüyle bireyin kendini korkutması, kendini veya diğerlerini suçlaması şeklinde sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir (Harris, 2016).

İÇK çerçevesine göre düşünce ve hisleri bilerek ve yoğun bir şekilde bastırma girişimleri paradoksal bir biçimde tam aksine onların daha fazla var olmasına ve davranışsal etkilerinin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu süreç her ne kadar kültür tarafından desteklense de İÇK'ye göre bireyin dilinde ve zihninde kendi kendini türetmektedir. Örneğin açıdan kaçınmaya çalışan ve insan olmayan bir canlı, acı veren özel durumlardan kaçınarak acıyı önleyebilir. Aynı yöntemi insan kullanamaz; çünkü, bireyin dili türetilmiş ilişkiler aracılığıyla acının neredeyse her durumda oluşmasına yol açar. Dolayısıyla ruhsal anlamda kendini korumaya çalışan insan, uzun dönemde aşırı zararlı olmasına rağmen acı veren his ve düşüncelerinden uzaklaşmaya çalışır. İÇK'ye göre işte bu yaşantısal kaçınmanın özetidir (Hayes, 2004; Hayes ve diğerleri, 2001; Ögel, 2015).

İlişkisel Çerçeve Kuramı'ndan yola çıkarak oluşturulan bir diğer önemli kavram ise bilişsel birleşme kavramıdır. İÇK'ye göre uyumsuz bir şekilde işlemler bile ilişkisel ağları ortadan kaldırmak oldukça zordur. Çünkü mevcut ilişkisel ağı sürdürmek ve yeniden yapılandırmak için sayısız türetilmiş ilişkiler bulunmaktadır. Pratikte bağlamda ele alındığında, ayrıntılandırılmış ilişkisel ağlar nadiren bireyin zihninden uzaklaşırlar. Bireyin zihninde bir kere yer ettiği zaman dil ve bilişi yavaşlatmak, araçsal doğalarına rağmen oldukça zordur. Çünkü bilişsel ağlardaki anahtar noktaları doğrudan değiştirmeye odaklanmak, bilişsel ağların olduğundan daha dikkatle incelenmesi ve ağ içindeki bu noktaların işlevinin öneminin artmasını sağlayacak bir bağlam üretebilmektedir (Hayes, 1989; Terzi ve Tekinalp, 2013). İÇK'ya göre problemler bir bağlam kişiye özel olan olayların (duygular, anılar, bedensel duyular, düşünceler) tam anlamıyla deneyimlenmesi yerine bireyde onları kontrol etmeye, onlara açıklama getirmeye, inanma ya da inanmamaya yönelik bir ihtiyacın belirmesi şeklinde ortaya çıkmaktadır (Hofmann ve Asmundson, 2008).

Dil ve bilişin özellikleri arasındaki kombinasyon, ilişkisel çerçeveden gelen uyaran fonksiyonlarının bireyin hiç farkında olmadığı davranışsal düzenleme kaynaklarını hakimiyet altına alması anlamına gelir. Bir diğer ifadeyle, bilişsel süreçler bireyin davranışlarını aşırı bir şekilde yönlendirmeye başlar. Bilişsel birleşme durumunda birey için gerçek nesne ya da yaşantı ile nesnenin sözel ifadesi arasında fark yoktur. Yani durum ya da olayların düşünülmesi bile söz konusu olayların gerçekte yaşanmasıyla ortaya çıkabilecek duyuşsal durumları ortaya çıkarabilir. Dolayısıyla bilişsel birleşme bireyin şimdi ve burada olma deneyimini ve olası yeni deneyimler geçirmesi ketleyen; sözel kurallar ve değerlendirmelerin baskın hale geldiği bir kontrol bir süreci olarak işlev görmektedir. Etkisiz ve yoğun sözel formülasyonlar, oldukça sınırlı dışsal kanıtlara rağmen zararlı sonuçlara yol açmaya devam edebilir. Bilişsel birleşmenin doğası bir yandan da davranışçı ekolde meydana gelen bilişsel devrimi de açıklamaktadır. Diğer taraftan bilişsel terapide, istenmeyen düşünce-eylem ilişkisinin şeklini, sıklığını ve durumsal duyarlılığını değiştirme çabasına da KKT alternatif olarak düşünce-eylem, duygu-düşünce-eylem ya da duygu-eylem ilişkisini destekleyen *bağlamı değiştir* fikrini ortaya atmıştır. İşte sırasıyla *yaşantısal kaçınma* ve *bilişsel birleşme* kavramlarının zıddı olarak *yaşantısal kabul* ve *bilişsel ayrışma* KKT'nin müdahale teknikleri birincil örnekleri olarak değerlendirilmektedir (Hayes, 1989; Terzi ve Tekinalp, 2013).

İnsan dili ve bilişinin psikopatolojiyle olan temel ilişkisini ampirik verilerle ortaya koyan İlişkisel Çerçeve Kuramı (İÇK) güçlü bir bilimsel altyapısıyla beraber anlaşılması zor sayılabilecek bir teorik içeriğe sahiptir. İÇK'ye göre düşünmek sözel bir davranıştır. İÇK hangi faktörlerin sözel davranışı yönettiği ve söze davranışın bireyin davranışlarıyla nasıl bir etkileşim gerçekleştirdiği üzerinde durur. Sözel davranış (dil), herhangi bir şeyi başka herhangi bir şey ile karşılıklı ve birleştirerek ilişkilendirebilme yetisidir ve bu yeti ilişkisel çerçevenin yakıtıdır. Çünkü sözel davranışlar bir yönüyle olayları ilişkisel olarak çerçevelemektir. Türetilmiş ilişkisel tepkiler ise bireyin kullandığı dilin temel bileşenidir. Skinner'in kurala dayalı davranışı yerine İÇK'de bağlama dayalı davranış vurgulanmıştır. İlişkisel tepki ile ilgili araştırmalar tepkinin uyaranlar arasında fiziksel ya da kurallara sıkı sıkıya bağlı ilişkilere dayanmadığını, bunun yerine uyaranlar arasındaki rastgele ilişkilerin altını çizen *bağlama* dayandığına işaret etmektedir (Kingston, 2008; Luciano, 2013).

Olayların meydana geldiği bağlama vurgu yapan KKT'ye göre bireyler kendi işe yaramayan stratejilerinin kurbanı olmaktadır. Dolayısıyla KKT yaklaşımında, danışanlar, yaşadıkları güçlükleri aşmak için neyin işe yaradığı veya yaramadığıyla ilgili deneyimleriyle devam etmeleri doğrultusunda motive edilir. Pragmatik gerçeklik (doğruluk kriteri) ölçütü bu şekilde işlemektedir. KKT, bu pragmatik gerçeklik özelliğini ise işlevsel bağlamsalcılıktan almıştır (Hayes ve diğerleri, 2006). Diğer bir ifadeyle Kabul ve Kararlılık Terapisinin çıkış noktası olan İlişkisel Çerçeve Kuramı, felsefik bir bakış açısı sunan İşlevsel Bağlamsalcılık'tan (Functional Contextualism) yola çıkarak türetilmiştir.

2.2.4 KKT'nin Felsefi Temeli: İşlevsel Bağlamsalcılık

Teorik anlamda tutarlı bir felsefi altyapıya dayanarak geliştirilmiş olan Kabul ve Kararlılık Terapisi; psikolojik esneklik düzeyini artırmak için, çeşitli davranış değişikliği stratejilerine ek olarak doğu felsefelerine özgü kabul ve anı farkındalık stratejilerini etkin bir şekilde kullanır (Terzi ve Tekinalp, 2013). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) insan doğasına bakışını açıklamaya ve netleştirmeye çalışan önemli sayıda çalışma yapılmıştır. Çalışma sonuçları, KKT yaklaşımının ne birinci ne de ikinci kuşak davranışçı olarak tanımlanamayacağı noktasında birleşmiştir. KKT'nin kökeni, İşlevsel Bağlamsalcılık'ın (Functional Contextualism) pragmatik felsefine dayanmaktadır (Hayes, 2004; Biglan ve Hayes, 1996).

Bağlamsalcılık psikolojik vakaları, geçmiş ve şimdiki durum bağlamıyla etkileşim içinde olan organizmanın bütününe devam eden eylemi olarak ele alır. Bu eylemler ontolojik nitelikte değildir ve yalnızca pragmatik amaçlar için sona erebilen bütün durumları içine alır. Çünkü bireyin amaçları bağlamsalcılığın pragmatik gerçek (doğruluk kriteri) ölçütüne nasıl başvurulacağını belirler, (Hayes, 1993). İşlevsel Bağlamsalcılık geleneksel kuramsal yapıları reddederek bu tanım yerine her zaman işlevsel olan ilişkiler tanımını kullanmıştır. (Hayes ve Brownstein, 1986). İşlevsel bağlamsalcılığın çekirdeğini, bağlamda devam eden hareket ve davranışlar oluşturmaktadır. Diğer bir ifadeyle bu eylemler sağduyuya dayalı eylemlerdir. Dolayısıyla işlevsel bağlamsalcılık yemek yemek, koşmak, ders çalışmak gibi herhangi bir eylemin “gerçekleştirilemediği” şekliyle ortaya konmasını önemser (Hayes, 2004; Ögel, 2015). Diğer bir ifadeyle İşlevsel Bağlamsalcılıkta önemli bir terim olan *tarihsel eylem* yapılan bir şeyin etkisiz, sönük bir tanımı değildir. Tarihsel

eylem avlanmak, alışveriş yapmak ya da herhangi bir davranış gibi hem tarihsel hem de durumsal bağlamda yapılıyor olduğu gibi yapılır (Hayes, Hayes, Reese ve Sarbin, 1993; Georgoudi ve Rosnow, 1985).

İşlevsel bağlamsalcılık olayları derinine incelemek için (a) olayın bütününe odaklanma, (b) olayın doğasını anlama sürecinde bağlamın rolünü önemseme, (c) pragmatik doğruluk kriteri belirleme (d) belirlenen doğruluk kriterini uygulamak için sınanabilir hedefler oluşturma şeklinde adımlar izler. KKT, psikolojik olayları tarihsel ve durumsal olarak tanımlanmış bağlamlar temelinde süregiden etkileşimler şeklinde kavramsallaştırır. Danışanların problemleri davranışlarının gerçekleştiği bağlamdan kopararak ele alınması problemin doğasının doğru anlaşılmasını zora sokmaktadır. Bu sebeple problemin doğasına ilişkin yapılacak açıklamalarda indirgemeci yaklaşımın her türü KKT'de reddedilmiştir (Bach ve Moran, 2008; Hayes, 2004).

Doğruluk kriteri, bağlamsalcılığın tüm türlerinde işe yarayan, çalışan amaçlardır. Bağlamsalcılıkta nihai bir amaca sahip olmak pragmatik bir doğruluk kriteri işlevi görür. Nihai amaçlar bağlamsalcılıkta temel bir fonksiyona sahip olsa da doğrulanması zordur. Bağlamsalcılık amaçlarına göre genel anlamda betimleyici bağlamsalcılık (Örn., yorumlama, drama, öyküsel terapi, feminist terapi, sosyal yapılandırmacı yaklaşım) ve işlevsel bağlamsalcılık olmak üzere iki türü bulunmaktadır. Betimleyici bağlamsalcılık, danışanın gerçeklerinin kaynağını yine danışanın kendisi olduğu kabulüne dayanan bir bakış açısıdır. İşlevsel bağlamsalcılık ise, belli bir olayın bütününe içinde bireyi tanımlarken birey ile geçmişte ve şu anda tanımlanmış bağlamlar arasında süre giden etkileşimleri yordama ve bu etkileşimlerin etkilerini araştırma çabasıdır (Hayes, 2004). İşlevsel bağlamsalcılık davranışsal olayları ayrıntılı bir şekilde gözlemleyerek onları yordama ve etkileme amacındadır. Dolayısıyla işlevsel bağlamsalcı analiz her zaman olayla ilgili bağlamsal değişkenleri içerir. Buradan hareketle bir davranışın işlevini ve birey için taşıdığı anlamı, içinde bulunduğu etkileşim örüntüsünde aramak gerektiği söylenebilir.

Davranışı etkileme amacının gerçekleştirilmesi, olayların başarılı bir şekilde manipüle edilmesini gerektirir ve sadece bağlamsal değişkenlere doğrudan müdahale edilebilir (Hayes ve Brownstein, 1986). Diğer bir ifadeyle analiz, duygular düşünceler ve gözlenen davranışlarla sınırlandırıldığında işlevsel bağlamsalcılığın

pragmatik amaçlarını karşılamada yetersiz kalabilmektedir. Davranış analizinin doğası dogmatik değil pragmatiktir (Hayes, 2004). İşlevsel bağlamsalcılık, insan doğasına mekanistik ve ontolojik bakış açısını reddeder. Bu açıdan KKT neyin objektif olarak doğru olduğunu bulmaya çalışmaz çünkü birey dünyayı etkileşimleri yoluyla bilir ve bu etkileşimler de tarihsel ve bağlamsal olarak sınırlanmıştır. Danışanlar KKT müdahaleleriyle değerlerine göre nasıl yaşamaları konusunda cesaretlendirilir. İşlevsel bağlamsalcılık bütüncül ve bağlam odaklıdır ve bu yaklaşıma göre hiçbir olay bir diğerini mekanik bir yolla etkilemez. KKT’de, tüm psikolojik olaylara karşı bilinçli bir açık olma ve kabul vardır. Bu olaylar “negatif”, “akıldışı” ve hatta “psikotik” olsalar bile açık olma ve kabul durumu devam eder. Çünkü sorun herhangi bir olayın varlığı değil, onun bağlamsal işlevi ve anlamıdır. Son olarak, KKT çerçevesinde anlamlı bir yaşam için gerekli bir bileşen olarak seçilmiş değerlere vurgu yapılması, aslında bağlamsalcılığın temel özelliklerinin bir yansımasıdır.

2.2.5 KKT’nin İnsan Doğasına Bakışı

KKT’nin insan doğasına bakışının, bilişsel davranışçı terapiler içindeki diğer yaklaşımlardan felsefi varsayımları ve benimsediği bilimsel stratejiler açısından ayrıldığı söylenebilir. KKT, katı gerçekliğe dayanan bilgiye karşı çıkmış ve bilgiye pragmatik yaklaşmıştır. Buradaki pragmatik yaklaşım amaçlara ulaşabilmek için, psikolojik olayları işlevsel ve bağlamsal açıdan değerlendirmeye işaret etmektedir. Çünkü KKT’de bireylerin düşünceleri ya da hisleri yalnız kendi formu, sıklığı veya ortaya çıkışından bağımsız olarak ele alınıp “yararlı” ya da “yararsız” olarak nitelenemez. Diğer taraftan KKT’nin “acı çekme hali”ne yaklaşımı rutin düşünme şeklinin dışına çıkmaktadır. İnsanın acı çekmesini bir ölçüde normal karşılar ve insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul eder. Diğer taraftan acıyı, insanın davranış ve deneyim çerçevesi içinde yer alan ve yaşamaktan kaçındıkça ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olan bir yapı olarak tanımlar (McCracken ve Vowles, 2014). Çünkü KKT’ye göre olumsuz, itici gelen duygular ve düşünceler de dahil olmak üzere birey tüm duygularını ve düşüncelerini olduğu gibi kabul etmelidir. Bireyin duyguları ve düşünceleri savaşmaması onların bireyin yaşamı üzerindeki etkisini önemli ölçüde kırmaya yardımcı olacaktır.

KKT'nin klasik batı psikolojisi anlayışını benimseyen ve danışanın belirtilerini azaltmaya odaklanan birçok psikoterapi yaklaşımın aksine bireyin ana dayalı değerler doğrultusunda yaşam sürmesini desteklemektedir. Çünkü KKT'ye göre bireyin nitelikli bir yaşama sahip olması ana odaklı ve değerler doğrultusundaki davranışlarıyla ilgilidir. Bireyin ana odaklı ve değerler doğrultusunda eylemlerde bulunma durumu, mevcut psikolojik belirtilerden bağımsız bir şekilde gerçekleşebilmektedir. Dolayısıyla, insanın potansiyeline güvenen bir bakış açısına sahip olan KKT, bireyin belirtilerini azaltmak yerine belirtilerle kurduğu ilişkiyi değiştirmeye yoğunlaşarak sonuca gitmeye kurgulanmıştır. Psikolojik danışma sürecinde danışanın belirtilerle kurduğu ilişki değişmeye başladığında dolaylı olarak belirtilerde de bir azalma görüleceği varsayılmaktadır (Harris, 2016).

KKT'nin üzerinde sıkça durduğu psikolojik acı çekme durumu, genellikle insanın dili ve bilişi arasındaki "birleşmenin" sonucu ortaya çıkmaktadır. Dil ve bilişin, tıpkı iki metalin eriyip birleşmesi gibi bir etkileşim içine girmesi ve doğrudan deneyimlerle davranışların kontrol altına alınmaya çalışılması psikolojik acıya sebep olacaktır (Hayes, 2016). KKT'ye göre düşünce ve hisleri değiştirmeye çalışmak yaşanan problemi çözmeye ya da azaltmaya yetmeyecektir. Çünkü düşünce ve hisleri değiştirmek diğer alanlarda bir değişime yol açmayacaktır. Dolayısıyla davranışçı yaklaşımda ikinci dalga olan bilişsel davranışçı yaklaşım, klasik ve edimsel öğrenme ilkeleriyle bireylerin bilişlerinin tam olarak açıklanamayacağını vurgu yaparken KKT ile ilgili çalışmalar modern bir davranış analizi formu oluşturmaya odaklanmaktadır. Bunu da, insanın bilişini işlevsel bağlamlık odağında açıklamaya çalışarak yapmaktadır. Çünkü KKT bağlamsal bakış açısıyla psikolojik değişimi yalnızca bireylerin davranışlarını doğrudan değiştirmeye endekslemek yerine bireyin dil ve bilişi üzerinde çalışarak gerçekleştirilmeyi denemektedir (Hayes ve diğerleri, 2006).

KKT insanların psikolojik anlamda acı içinde olmalarını anlaşılır bir durum ve yaşanan acı halini "insanlık hali" olarak ele alır. Sürekli mutluluğun normal olmadığı varsayımı ile yola çıkıldığında bireylerin kişilerarası ilişki problemleri, kaygı, huzursuzluk yaşamaları, kontrolsüzlük hisleri deneyimlemeleri yaşamın doğasının bir parçası olarak kabul edilmektedir (Hayes ve Smith, 2005; Terzi ve Tekinalp, 2013). KKT, mutluluğu ve olumlu düşünmeyi yineleyici ve baskın bir şekilde önceleyen bir bakış açısına karşı çıkmıştır. KKT'ye göre bireyin tek odak noktası

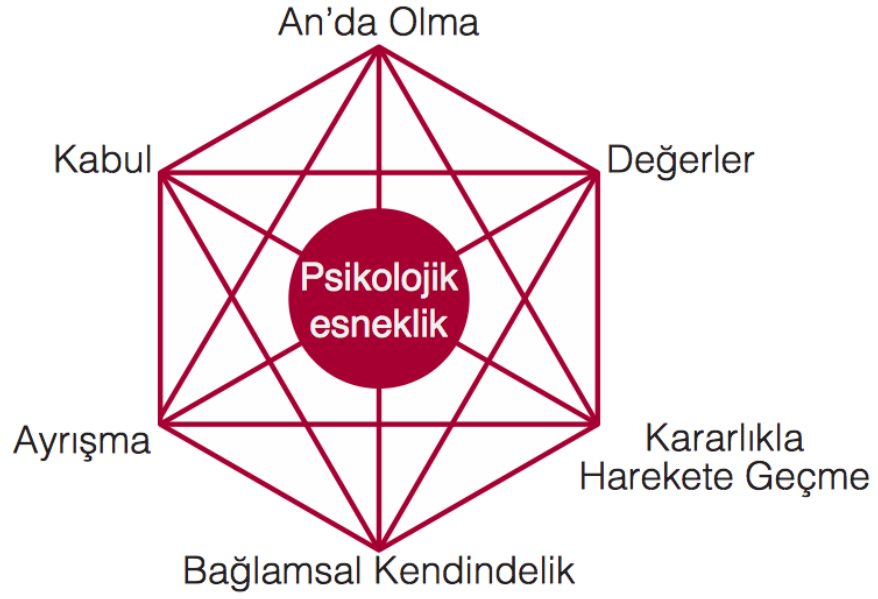
“mutluluk” olduğunda, bireyler problemleri üzerinde aşırı düzeyde düşünüp problemi irdeleyerek ve kurtulmaya çalışarak mevcut problemleri olduklarından daha karmaşık bir boyuta taşıyabilmektedir. Dolayısıyla, mutluluk elde etme eksenindeki davranışlar acıdan kaçınmak ve acıyı tam olarak kabul etmemek şeklinde ortaya çıkmaktadır. İşte bu durum tam bir kısır döngü haline gelmektedir. Acıdan kaçma ya da kaçınma şeklinde temellenen bu kısır döngünün esnetilebilmesi için KKT, bireylerin öznel deneyimleri ve yaşadıkları problemlere bakış açılarında bir değişiklik yapmaları gerektiğini ileri sürer. Çünkü KKT’ye göre olumlu ya da olumsuz, itici ya da çekici her türlü duyguyu, değiştirmeye çalışmak yerine olduğu gibi kabul edebilmek psikolojik iyi oluş halinin yaşanması için oldukça önemlidir (Harris, 2016; McCracken ve Vowles, 2014). Nitekim Cloud’a (2006) göre bireylerin duygularına, dışarıdan bakan birinin gözünden bakabilmeleri için kendilerini ikna etmeleri gerektiğini ifade etmiştir. Bu durum düşünceler için de geçerlidir. Düşüncelerin kendisi bireylerin gerçek deneyimleri olarak tanımlanmaya başlandığında birey, düşüncelerine üçüncü bir gözden bakamaz ve psikolojik güçlüklerin temeli olabilecek “öfkeliyim, depresyodayım, beceriksizim vb.” düşünce örüntüleri üretmeye başlar. Bu noktada KKT’ye göre bireyin düşünce ve hislerini değerlendirirken örneğin “depresyonda olduğuma dair bir inancım var” şeklinde bir ifade kullanması “depresyodayım” demesinden daha işlevsel olacaktır (Cloud, 2006; Terzi ve Tekinalp, 2013).

KKT’nin penceresinden bakıldığında, bireyin bilişinin şekli ya da içeriği doğrudan *problemlili* kısım olarak nitelenemez. Mevcut durumdaki bağlamsal özellikler ve değişkenler, bu bilişsel içeriğin bireyin davranışlarını bireye psikolojik anlamda yararı olmayacak şekilde düzenlemektedir. KKT’ye göre bireyin kendi davranışlarını kurallar koyarak ya da türetilmiş ilişkisel ağlar gibi sözel süreçlerle aşırı şekilde ya da yetersiz düzeyde düzenlemeye çalışması psikolojik güçlüklerle sonuçlanmaktadır. Birey bu durumda hızla bilişsel bir birleşme deneyimlemekte ve dahası bireyin davranışları katı sözel ağlarla yönlendirilmektedir. Sonuç olarak birey, kendisi için anlamlı olan hedeflere ve değerlere ulaştıracak yolun tersi yönünde davranabilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006). Bu noktada tanılararası terapötik bir yaklaşımın önemli bir örneği olan KKT, herhangi bir psikolojik probleme müdahale edilirken mevcut belirtileri azalmaya çalışmaz. Anlamlı ve değerli eylemlerde bulunabilmesinin önünü açması amacıyla, itici gelen özel deneyimlerin kabul

edilmesi noktasında danışanı cesaretlendirir (Coyne, Birtwell, McHugh ve Wilson, 2014). Çünkü sürekli mutluluk halinin normal olmadığını vurgulayan KKT'ye göre acı veren deneyimlerinden kaçmaya çalıştıkça psikolojik rahatsızlıkların aksi yönde daha da artacaktır.

2.2.6 Kabul ve Kararlılık Terapisinde Temel Kavramlar

Modern bir yaklaşımı olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi psikopatolojiyi ortadan kaldırmayı amaç edinen geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak danışanların psikolojik esneklik düzeylerini artırmayı hedeflemektedir. Kabul ve kararlılık Terapisi ile ilgili araştırma bulguları psikolojik sağlık ve psikolojik esneklik arasındaki pozitif ilişkiye tatmin edici sayıda kanıtlar sunmaktadır. (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2003; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esneklik modeli bağlamında düşünüldüğünde olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan birey, korku hissettiği zamanlarda kaçma ya da kaçınma tepkileri gösterdiği ve kabuğuna çekildiği için sorun yaşamaktadır. Kabul ve kararlılık Terapisi psikolojik esnekliğe ulaşmak için olumlu veya olumsuz deneyimlerimizin farkında ve bu deneyimlere açık olmanın önemine dikkat çeker. Devamında ise bizim için önemli olan şeylere doğru hareketimizi kararlı şekilde sürdürmenin gerekliliğini vurgular (Sandoz ve DuFrene, 2013). Kabul ve Kararlılık Terapisi, uygulamada, kabullenme, ayrışma, şu ana temas etme-an'da olma, kararlı davranış, bağlamsal benlik-kendinelik, değerler olarak ifade edilen birbiriyle ilişkili altı temel süreç üzerinden işlemektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisinin altı temel süreçten oluşan bu psikolojik esneklik modeline "esnek altıgen modeli" de denilmektedir (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004).



Şekil 1. Psikolojik esneklik modeli

Psikolojik Esneklik

Bireyin şimdi ve burada dolu dolu farkındalık ile var olma ve tüm yaşantılara açık olma halidir. Psikolojik esneklik bir diğer ifadeyle, bireyin anda deneyimlenen içerik her ne olursa olsun bunu olageldiği şekilde kabul edip değerleri doğrultusunda kararlı davranışlarda bulunmasıdır. Psikolojik danışma sürecinde de öncelikli amaç danışanın psikolojik esneklik düzeyini artırmaktır. Psikolojik esneklik becerisi yüksek bireyler gelişimsel krizlere ve travmatik yaşantılara karşı daha işlevsel başa çıkma davranışları sergileyecektir. Psikolojik esneklik, olumlu ya da olumsuz tüm yaşantıları şimdi ve burada deneyimlemeye odaklı olduğu için aynı zamanda bireyin yaşam bağlılığını artırabilir. Çünkü hazzın olduğu kadar acının da olduğu zaman dilimlerinde *canlılık* vardır. Bu canlılık hali psikolojik esneklikle birlikte gitmektedir. Dolayısıyla, bireyin psikolojik esneklik düzeyi ne kadar yüksek olursa, yaşam kalitesi de o derecede yüksek olacaktır (Harris, 2016; Strosahl, 2004). Psikolojik esnekliğin tersi ise KKT “de psikolojik katılık olarak tanımlanmaktadır.

Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışmayı için net bir çerçeve çizilebilir amacıyla öncelikle bilişsel birleşmenin ne olduğu ortaya koyulabilir. Bilişsel birleşme, düşüncelerin sadece düşünce olmaktan çıkıp gerçekten bireyin benliğini tanımlayıcı tümceler olarak

işlendiği zaman oluşmaktadır. Bilişsel birleşme aynı zamanda bireyin o an yaşanan olayın kendisinden çok dilsel kurallara ve değerlendirmelere göre tepki vermesine yol açmaktadır. Yani birey olayın bağlamından koparak davranışta bulunmaktadır. Örneğin “ben her şeyi berbat ederim” düşüncesi ile birleşen bir danışan için artık o sadece bir düşünce değildir, onun gerçeği haline gelmiştir. Bu birleşmiş bilişten dolayı bir işe başlayacağı zaman “ben her şeyi berbat ederim” penceresinden bakmaktadır. Dolayısıyla üstesinden gelebileceği işlere bile başlamaktan kaçınabilmekte ve kendisini geri çekebilmektedir (Bolderston, 2013).

KTT yaklaşımına göre; bilişsel ayrışma bir adım geride durarak zihnimizden geçen düşünceleri oluşturan hatıralardan uzaklaşarak onların izlenmesi olarak tanımlanabilir. Gerçekte düşüncelerimiz geçmişin şimdiyle ilişkisinin göstergeleridir ve yararlı araçlardır. Ancak düşünceler kelimesi kelimesine değişmeksizin alınırsa, yani bilişsel olarak sorgulanmadan ve gerekli ayrıştırmayı yapmadan kullanılırsa düşüncelerle ilişki kurmak zorlaşır (Twohig ve Hayes, 2008). Nitekim Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde düşüncelerin doğaları itibari ile problemlilik olmadıklarına, insan zihninin bu düşüncelerin içeriği ve anlamıyla birleşerek yaşanan olaylar karşısında dürtüsel bir şekilde tepki vermelerinin asıl problemi oluşturduğuna vurgu yapılmaktadır. İnsanların kendi iç konuşmaları ile birleşmeden, onları varlıklarını oluşturan ilkeler olarak değil de sadece sözler, kelimeler olarak gözlemlenmelerinin önemine dikkat çekilmektedir. Bu bağlamda, bilişsel ayrışmanın da insanların düşüncelerinin içerikleri ile olan ilişkilerini değiştirme süreci olduğu söylenebilmektedir (Stoddard ve Afari, 2014).

Bilişsel ayrışmanın amacı bireyi zorlayan duygu ve düşüncelerden kurtulmak değil, bu düşüncelerin bireyin yaşamı üzerindeki etkisini azaltmaktır. Böylece bireyin değerleri doğrultusunda bir yaşam sürmesi yardım edilmektedir (Harris, 2009). Dolayısıyla, Kabul ve Kararlılık Terapisinde bilişsel ayrışma süreci ile danışanların problem oluşturan düşünceleri, içerik olarak değişmeseler de işlevleri zayıflatılarak, yeni bir bağlamda deneyimlemelerine yardımcı olmaktadır. Diğer bir ifadeyle bilişsel ayrışmanın amacı danışanlara kendi bilişsel aktivitelerinin içeriğinde boğulmamaları ya da kendilerini düşüncelerin gerçek anlamlarından ayırmaları konusunda güçlendirmektir (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

Kendinelik

KKT ile sıklıkla birlikte anılan ve İngilizce karşılığı *awareness* olan *farkındalık* kavramı *mindfulness* kavramının içeriğini tam anlamıyla karşılamamaktadır. Bireyin çevresel uyaranları fark etmesinin yanı sıra içsel süreçlerinin de fark edilmesini vurgulayan *mindfulness* kavramı, tüm bu içsel ve dışsal süreçleri gözlemleyen benliğe odaklanmaktadır (Harris, 2016; İzgiman, 2014). Dolayısıyla farkındalık kavramıyla yakın ilişkili olan *kendinelik* kavramı bu çalışmada İngilizce *mindfulness* kavramının karşılığı olarak kullanılmıştır. *Mindfulness*, bireyin istenmeyen duygularını değiştirmek, ortadan kaldırmak ya da bastırmak için mücadele etmeden onları kabul etmesi anlamına gelmektedir. Aynı zamanda bireyin olumsuz içsel deneyimlerinden kaçmadan, kendini yargılamadan bunlara açık olmayı da içerir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Kendinelik, KKT'deki merkezi kavramlardan biridir. Dolayısıyla farkındalık ve kendinelik kavramları arasındaki ayrımın olabildiğince net bir şekilde ortaya konulması gerekmektedir. Ögel'e (2015) göre, KKT davranışçı ve insancıl yaklaşımları farkındalık temelinde bütünleştiren bir bakış açısına sahiptir. Ayrıca KKT Zen, Budizm ve Sufizm ilkelerine dayanan, şimdi ve buradanın farkındalığına, bireylerin olumlu ya da olumsuz tüm duygu ve düşünceleri oldukları gibi deneyimleme ve onları kabul etmenin önemine vurgu yapan bir anlayışın ürünüdür. Budizm'in ampirik altyapısı ve bireyin yaşamı bütüncül bir bakış açısıyla açık bir şekilde deneyimlemesine odaklanması farkındalık kavramını meditatif bir faktor olarak öne çıkarmıştır.

Kendinelik; farkındalık, açıklık ve odaklanmayı içeren zihinsel bir süreçtir. Farkındalık (*awareness*) bireyin dikkatini yeteri kadar, isteyerek belli bir süre bir nesne üzerine odaklamasıyla ortaya çıkar. Farkındalıktan sonraki aşamada ise duygusal etkileşim, düşüncelerin ayrışması ve değer odaklı davranış yer almaktadır (İzgiman, 2014). Kendinelik ise tüm bu içsel ve dışsal uyaranların bilincinde olmayı da içeren üst bir "uyanma" halidir. Kendinelik bir yönüyle beceridir ve etkili bir başa çıkma yoludur. Diğer bir ifadeyle kendinelik, bireylere acı veren, itici, istenmeyen düşünce ve duyguların kabulü yoluyla bireyler üzerindeki etkisini azaltma ve daha etkili başa çıkma sürecine katkı sağlar. Çünkü birey kendinelik (*mindfulness*) durumunda olursa, acı veren düşünce ve duyguların bireyi ele geçirme ve onu etkilemesi daha zor olur (Kara, 2013).

Psikolojik danışma sürecinde gerçekleştirilecek kendinelik egzersizleri ile danışanlar duygu ve düşünceleri üzerinden harekete geçmek yerine onları serbest bırakma konusunda cesaretlendirilir. Danışanın, değerlendiren ve eleştiren zihni ile yaşamayı nasıl öğreneceği noktasına odaklanılır (Hofmann ve Asmundson, 2008). Kendinelik halinde iken birey en zor duygular, istekler, anılar, düşünceler ve duyularla etkin bir şekilde başa çıkabilir ve dahası bunu nasıl eyleme geçireceğini öğrendiğinde de, yaşantısını olumsuz etkileyen zarar verici davranış örüntülerini yönetebilir hale gelir. Birey bunu da, kendine zarar veren düşüncelerini serbest bırakarak; korkularının ve kaygılarının bir adım ötesine geçerek gerçekleştirebilir. Kendinelik temelli etkinlikler de “bastırma” davranışıyla mücadele ederek duygusal stresin azaltılmasına hizmet çalışmaktadır (Hofmann ve Asmundson, 2008; Kara, 2013) Sonuç olarak kendinelik becerisini edinen bireyin değer odaklı davranmaya hazır hale geleceği söylenebilir.

Bağlamsal Benlik- Kendinelik (Saf Farkındalık)

Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı'na göre birey için düşünme, hissetme, duyumsama gibi içsel süreçlerini izleyen benlik kısmı “bağlamsal benlik”tir. Diğer bir ifadeyle gözlemleyen benliktir. Bireyin benliği ile ilgili gözlem yapması Kabul ve Kararlılık yaklaşımında temel süreçlerden biridir. Bağlamsal benlik, bireyin yargısız bir şekilde kabul deneyimi yaşaması, şimdi ve buradayı (anı) olduğu gibi deneyimleyebilmesidir. Harris (2016) bağlamsal benliğin gözlem halinde olmasını “saf farkındalık” olarak nitelemiştir. Hayes, Strosahl ve Wilson (2003) bağlamsal benliği “bir bağlam olarak kendilik” (self-as-context), bilinçli bir gözlem ya da izleme şeklinde ele almıştır (Shapiro ve Walsh, 2003). Burada sözü edilen gözlem içsel-psikolojik duyuları ve dış dünyada gerçekleşen olayları bütüncül bir bakış açısıyla aynı anda fark edebilmektir. Buradan hareketle bağlamsal benliğin, ileri düzeyde bir kendinelik hali olduğu ifade edilebilir.

Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı'nda bireyin duyguları, hisleri, algıları, değerleri ve düşünceleri zamanla bir değişime uğrasa da bağlamsal benlik içerisinde yer alan gözlemleyen “ben”; değişmemektedir (Harris, 2016). Gözlemleyen benlik olarak ele alınan bağlamsal benlik bireyin, anlık deneyimlerinin ötesine geçerek benliğini algılamasıdır. Diğer bir ifadeyle bireyin kendisi ile dış dünya arasına bir sınır çizmesi ve buradan kendisini gözlemesidir (Batten, 2011; Terzi ve Tekinalp, 2013). Bağlamsal benlik bireyin belirli ya da sıradan herhangi bir olayın kendisine takılı

kalmadan, söz konusu olayı dışarıdan gözleme ve bireye olayı akışına bırakma olanağı sağlar. Böylece birey benliğine atfettiği katı hikayelerden bağımsız düşünebilme fırsatı yakalar (Hayes, 2011).

Kabul (Acceptance)

Kabul etme Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı'ndaki temel terapötik süreçlerden biridir. Bireyin acı verici hislere, hatıralara, deneyimlere zihninde bir yer açması ve bu açılan yerde istedikleri gibi hareket etmelerine izin vermesidir. Bu izin verme eylemi olumsuz ya da itici yaşantıları sevme ya da onlardan haz alma şeklinde ele alınmamalıdır. Kabul konusunda dikkat edilecek nokta bireyin tüm bu istenmeyen duygu, düşünce, hatıra ya da duyumları yargılamadan tıpkı birer misafir gibi gelip gitmelerine imkan tanımaktır (Harris, 2016). Çünkü KKT'de, olumsuz duygu ve düşüncelerin birey üzerindeki etkilerini azaltmak için *kabul* deneyimi önemli bir yer tutar. Doğrudan davranış değişimine yönelik girişimler yerine kabul sürecinin işletilmesi bireyin işlevsel davranış biçimleri kazanabilmesi bakımından daha umut vericidir (Hayes, Masuda, Bissett, Luoma ve Guerrero, 2005).

Kabul kavramı, KKT'de bireylerin daha zengin ve tüm yönleriyle dolu dolu bir yaşam deneyimi elde edebilmeleri için güçlü bir değişken olarak ele alınmaktadır. Kabul, bir yönüyle duygu ve düşüncelerin olduğu gibi gelip gitmesine izin vermeyi ifade eden kendinelik hali için önemli bir aşama olarak değerlendirilmiştir. Bunu dışında bireyin, tüm dikkatini vererek anda olması da kabul sürecinin bir parçasıdır (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006). Kabul süreci, bireyi mutsuz ya da mutlu eden acı verici ya da haz veren duygu, düşünce, olay ya da durumların oldukları gibi ve yargılamadan kabulünü içermektedir (Trompetter, Bohlmeijer, Lamers ve Schreurs, 2016). Bireylerin nispeten kontrol edilemez stres faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarında mevcut durumu değiştirme çabalarının etkili bir yol olmayacağı vurgulanmaktadır. Bu noktada bireylerin, değişim sağlamak için öz-kontrol sağlama, sosyal destek arama, sorumluluğu alma ve sorumluluğu kabullenme, olumlu değerlendirmeler yapma gibi duygu odaklı başa çıkma temelinde davranmaları ve üzerinde kontrol sağlayabileceği şeyleri değiştirmeye çalışmaları önemsenmektedir (Hamarta, 2009; Troy, Shallcross ve Mauss, 2013).

Kabul üzerinde kararlılıkla durulan bir durum olmakla birlikte, KKT'de her durumda bütün duygu, düşünce, hisler ya da anıların edilmesi önerilen bir durum değildir. Her durum ve koşulda, koşulsuz şartsız saf bir kabullenme halini savunmak sert ve

gereksiz bir yönelim olacaktır. KKT, duygu ve düşüncelerin kontrolü çok sınırlı ya da olanaksız veya duygu ve düşüncelerin kontrolü mümkün ama bireyin kullandığı yöntem yaşam kalitesini azalttığı durumlarda *kabul* sürecini güçlü bir şekilde savunmaktadır. Çünkü bireyler kabul etmenin tersi yönde davranıp duygu ve düşüncelerinden kurtulmaya çalıştıkça o istenmeyen duyguları daha fazla ve derin yaşamaya başlayabilir. Dolayısıyla kabul, bireye duygularının içinde sıkışıp kalmadan yaşamda ilerleme imkânı sağlamaktadır (Harris, 2016).

Kavramsal (İçeriksel) Benlik

KKT'ye göre tüm bireylerin kim olduklarına yönelik oluşturdukları ya da algıladıkları hikayeler ve tasarımlar diğer bir ifadeyle benlik tanımlamaları vardır. Bu tanımlamalar bireyin adı, cinsiyeti gibi nesnel içeriklerden toplumsal rolleri, sevdiği sevmediği şeyler, beklentileri ve kim olduğuna dair inancına kadar uzanabilmektedir. Kavramsal benlikte daha çok benliğin öznel değerlendirilmesi söz konusudur. Birey düşünceleri, algıları, duyguları, hatıraları ve deneyimleriyle benliğini tanımlamaktadır. Örneğin, birey “Ben güçsüz bir insanım, ben beceriksiz biriyim ya da ben mükemmel biriyim, ben bağımsız biriyim, ben dört dörtlük bir sürücüyüm” şeklinde benlik tanımlamaları yapabilir. Bu tanımlama ya da hikayeleştirme sürecini tıpkı avucumuzda bir sabun tutuyor gibi hafifçe tuttuğumuzda kim olduğumuza ve hayattan ne beklediğimize yönelik işlevsel bir benlik algısı edinebiliriz. Diğer taraftan birey, bu tanımlama süreciyle birleşirse yani benliğin içeriğinin ta kendisi olduğunu düşünmeye başladığında psikolojik güçlükler yaşayabilir (Harris, 2016). Psikolojik güçlüklerin yaşanmasında, benliğin içeriğinin olumlu ya da olumsuz şekilde tanımlanması tek başına bir etken değildir. Kavramsallaştırılmış benlikte temel problem bireyin tanımladığı benliğiyle birleşme yaşayarak, benliği oluşturan yapının sadece o tanım oluşunu düşünmeye başlamasıdır. Çünkü, birey kavramsal benliği (Örn., ben çok güçlü biriyim/ben çok aciz biriyim) ile birleşme yaşadığında ilgili tüm deneyimlerini, problemlerini bu benlik tanımına dayanarak açıklamaya çalışacaktır.

Kavramsal benlik bireylerin çok küçük yaşlardan itibaren şekillendirdiği kendilerini tanımlama yönelimidir. İçeriği olumlu ya da olumsuz olsa da bireyin kavramsal benliğe bağlı davranması, yaşadığı psikolojik acıların temel noktasıdır. Birey kavramsal benliği ile birleşme yaşadığında kendi iç dünyasını ve dış dünyayı karmaşık ve bulanık görmeye başlayacaktır (Terzi ve Tekinalp, 2013). Çünkü

kavramsal benliğin içeriğine göre davranmaya ve olaylarla bu içeriğe göre baş etmeye çalışacaktır. Örneğin kendisini çok girişken olarak tanımlayan bir birey, “girişken” kavramsal benliği ile birleştiğinde benliğini zamanla sadece “girişken” olmakla sınırlayacaktır. Yani her durumda girişken birine göre beklentilere girecek, motive olacak ve davranışlarda bulunacaktır. Sonuç olarak kavramsal benliğe bağlılık psikolojik esnekliğe olumsuz yönde etki edecektir.

Değerler-İşlerlik

Değerler, bireyin yaşam sürecinin nasıl geçmesini istediği ile ilgilidir. Birey yaşamı sonunda ne elde etmek istiyor, nasıl biri olarak hatırlanmak istiyor ya da kendisi için anlamlı olan ne ise değerleri de bu doğrultuda olacaktır (Ögel, 2015). Bu bağlamda değerler ile hedef birbirinden öz olarak farklılık göstermektedir. Değerler daha çok süreç yönelimlidir. Örneğin çocuk sahibi olmak bir hedeftir. Çocuk sahibi olunur ve bu hedef gerçekleştirilmiş olunur. Çocuklarıyla nitelikli zaman geçirmek ise bir değerdir ve yaşam boyu sürebilir (İzgiman, 2014). Değerler kısaca, bireyin daha anlamlı bir yaşam için önem atfettiği şeylerdir. Bireylerin değerleri doğrultusunda bir yaşam sürebilmeleri süreci işlerlik ilkesiyle beraber çalışmaktadır.

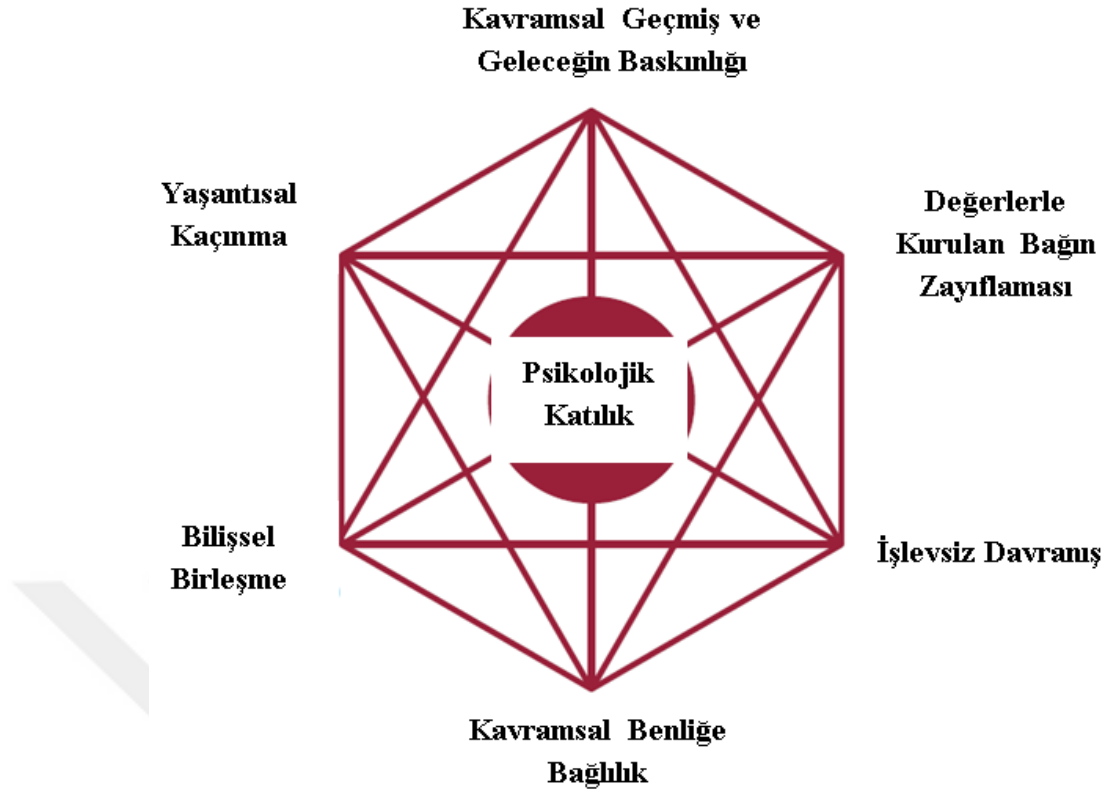
KKT'nin bağlamsal temelli felsefesine göre danışanın hasta-sağlıklı, zayıf-güçlü, düzenli-düzensiz, akılcı-akılcı olmayan, işlevsel-işlevsiz olması gibi durumlar kendi doğasının birer parçası değildir. Dolayısıyla KKT'de bireyin düşünceleri, duyguları ya da algıları kötü, yanlış, çarpıtılmış, akılcı olmayan şekilde tanımlanmaz. İşlevsel bağlamsalcı bakış açısına göre doğruluk kriterine uyup uymadığına dikkat edilir. Doğruluk kriteri, bağlamsalcılıkta işe yarayan, çalışan amaçlar, çalışan davranışlar ve çalışan düşüncelerdir. Bireyin düşünceleri, bireyi değerleri doğrultusunda harekete geçmeye motive ediyorsa ve birey değerleri odağında yol alıyorsa bu düşünceler işlevsiz ya da akılcı olmayan şekilde yargılanmaz. Buradan hareketle bireyin düşüncelerinin içeriğini didik didik etmek ve etiketlemek yerine mevcut düşüncelerin bireyin yaşamında işe yarayıp yaramadığı (çalışıp çalışmadığı) yani değerlerine ne ölçüde yaklaştırdığı noktasına dikkat edilir (Luoma, Hayes ve Walser, 2004).

2.2.7 KKT'nin Psikolojik Problemlere Yaklaşımı ve Psikolojik Katılık Modeli

KKT'ye göre bireyler yoğun bir şekilde sözel bir dünyada yaşamaktadırlar. Bu sözel dünya, günlük dilde oldukça belirgindir, fakat içerdiği süreçler kesin bir şekilde tanımlanmamıştır. (Hayes, Stroshal ve Wilson, 2003). Sözel davranış, çevreyle etkili

bir şekilde etkileşim için inanılmaz bir araçtır fakat tüm diğer eylem şekillerinden daha baskın olmaya eğilimlidir. Günlük yaşamda çok az bir çevresel destekle ortaya çıkar (Hayes, 2004; Dymond, May, Munnelly ve Hoon, 2010). Diğer bir ifadeyle “sözel olmayan” bir olay, en azından kısmen, bireyler için sözel bir kalıp alır. Sözel davranışı destekleyen bağlamlar her yerde aynı olmasından dolayı birey, durmadan tanımlanarak, sınıflanarak, ilişkilendirilerek ve değerlendirilerek gün boyunca mantıklı davranma eğilimindedir. Birey bu şekilde davranarak, bilinciyle birleşmeye adım atmaktadır (Hayes, Stroschal ve Wilson, 2003). Bilişsel birleşmenin başlamasıyla, birey dünyasının davranışsal işlevleri daha çok türetilmiş uyaran ilişkileri ve kuralların bir ürünü haline gelmektedir. Burada sorun ortaya çıkaran durum ise bilişsel birleşmenin doğrudan tecrübe ve işlerliğe daha az dayanmasıdır. KKT de bilişsel birleşmenin engellenmesi ana hedeflerden birini oluşturmaktadır. (Hayes, Follette ve Linehan, 2011). Çünkü KKT’ye göre, bireylerin psikolojik katılık olarak tanımlanan psikopatolojinin temel nedeni, zihinsel süreçlerinde kurmuş oldukları bu sözel bağlantılarıdır.

Bilişsel birleşmeyi azaltmanın ötesinde bireylerin psikolojik esnekliğini artırmak KKT’nin odak noktasıdır. KKT psikolojik sağlık açısından hem olumsuz hem olumlu duyguları deneyimlemeye açık olmaya önem vermektedir. Ögel’e (2015) göre duygu, düşünce ya da anılar giderek önemli olmaya başladığında ve bireylere ne yapmaları gerektiğini telkin etmeye başladıklarında bireylerin bu durumda duygu ve düşünceleri oldukları gibi yaşama esneklikleri azalmaktadır. Çünkü özünde duygu ve düşünceler bireylere ne yapmaları gerektiğini söylememelidir. Fakat bireyler dilsel süreçlerden dolayı mevcut duyum, duygu ya da düşünceleri olduklarından daha güçlü daha etkili ya da daha önemli algılama eğilimi sergileyebilmektedir. Bu durum psikolojik problemlerin temelinde olduğu varsayılan *psikolojik katılık* sürecinin ilk basamaklarını oluşturmaktadır. KKT’ye göre psikolojik katılık 6 temel süreçten meydana gelmektedir. Psikolojik katılığın merkezde yer aldığı bu süreçler Şekil 2’de verilmiştir



Şekil 2. Psikolojik katılık modeli

Bilişsel Birleşme

Bilişsel birleşme kavramı İlişkisel Çerçeve Kuramı temelinde ortaya konmuştur. İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre bireyler için bir olayın gerçekten yaşanması ile sözel olarak ifade edilmesi arasında fark bulunmamaktadır. Bir başka ifadeyle bireyin olaylar üzerinde düşünmesi de, olayı yaşamış gibi hissetmesine yol açabilir. Dolayısıyla dilsel-bilişsel süreçlerin bireyin davranışlarını katı bir şekilde sınırlamaya ve yönlendirmeye başlamasıyla birleşme meydana gelir. Bilişsel birleşme, düşüncelerin bireyin farkındalık durumunu baskılayacak şekilde davranışlar üzerinde bariyerler meydana getirmesidir. Örneğin depresif bireyler “Ben berbatım”, “sevilmeyi hak etmiyorum”, “asla değişmem” gibi birleşme durumları bildirirler. Birleşme durumunda bireyler aşırı katı sözel kurallar ve sınırlamalar bağlamında davranmaya başlar (Harris, 2016; Terzi ve Tekinalp, 2013).

Bilişsel birleşme durumunda bireyin yaşamını, bireylerin değerleri ve amaçları yerine birleşmiş düşünceler yönlendirmektedir. Dolayısıyla birleşme halinde, birey ile duygu ve düşünceleri arasındaki mesafe oldukça azalır ve bireyin davranış alternatifleri sınır sayıda kalır. Birey düşüncelere dalıp gitmekte ve içinde bulunduğu

durumu sürekli sorgulayarak neden bulmaya çalışmakta ve “bardağın dolu tarafı”ını görememektedir. Birey bilişsel birleşme durumunda andan kopmakta ve değerlerinden uzaklaşmaktadır (Coyne ve Wilson, 2004; Terzi ve Tekinalp, 2013). Çünkü birleşme halinde bir düşünce birey için, uyması gereken keskin bir kural ve mümkün olan en kısa süre içinde kurtulması gereken ciddi bir tehdit/tehlike gibi görünmektedir. Birey bu tehditten kurtulmak için tüm enerji ve dikkatini buraya yönlendirir (Harris, 2016). Bilişsel birleşme yaşayan bireyler, istenmeyen duygu ve düşünceleri kabul etmekte, onları oldukları gibi kucaklamakta zorlanırlar. Düşünceler ile gerçek olay arasındaki makas oldukça daralır (Wicksell, Renöfält, Olsson, Bond ve Melin, 2008). Dolayısıyla, birleşme yaşayan bireyler acı veren bu duyum, deneyim, düşünce ya da duygulardan kaçınma eğilimine girerler. Birleşmiş bilişler bireyin işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri kullanmalarına zemin hazırlar. Bu süreç ise bir diğer patolojik süreç olan yaşantısal kaçınmaya doğru evrilmektedir.

Yaşantısal Kaçınma

İnsan organizmasının olumsuz ya da acı verici olay, nesne ya da duygulardan kaçmaya doğal bir eğilimi vardır. Bu eğilim özellikle gerçek bir tehdit ya da tehlike sinyalleri alındığında daha da belirgin bir hale gelmektedir. İnsan gerçek bir tehdit durumunda (hastalık, sel, deprem vb.) mevcut durum ile temastan kaçınarak bir noktaya kadar başa çıkma konusunda başarılı olabilir (Chawla ve Ostafin, 2007). Fakat söz konusu duygular, düşünceler ya da psikolojik güçlükler olduğunda kaçınma işe yaramamaktadır. Dil, türetilmiş ilişkisel ağlar yoluyla kaçınılmaya çalışılan acının her durumda ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Ögel, 2015). Bu noktada bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma ele ele hareket eder (Harris, 2016). Diğer taraftan bu varoluşsal kaçınma süreci, paradoksal bir şekilde kaçınılan deneyimin etkisinin daha da artmasına yol açmaktadır. Örneğin birey acı verici bir hatırayı unutmaya çalıştıkça daha fazla hatırlamaya başlar, ya da bir duyguyu hissetmemeye çalıştıkça o duyguyu daha fazla yaşamaya başlar (Batten, 2011; Terzi ve Tekinalp, 2013).

Yaşantısal kaçınma, bireyin acı verici düşünce ve duygularla temas yaşamaktan uzak durmaya çalışmasıdır. Birey, yaşadığı psikolojik güçlükle başa çıkabilmek için uyum bozucu bir yöntem olan yaşantısal kaçınmayı kullanmaya başladığında, istenmeyen acı verici durumdan ne kadar uzaklaşmaya ya da kurtulmaya çalışırsa o kadar

problemin derinliklerine saplanmaktadır (Chawla ve Ostafin, 2007). Aslında birey yaşantısal kaçınma sürecinde, kaçmaya çalıştığı şeye doğru koşmaktadır Dolayısıyla yaşantısal kaçınma psikolojik problemlerin gelişiminde ve süreklilik kazanmasında ciddi etkilere sahiptir (Hayes ve diğerleri, 2003). Yaşantısal kaçınma bireyin genel başa çıkma tarzı haline geldiğinde bireyde yetersizlik algısı gelişebilir ve birey acı veren, kaygı yaratan olumsuz deneyimlerden kaçınmaya devam eder (Mehta ve diğerleri, 2016). Örneğin, birey yabancıların olduğu bir sosyal ortama girmeye isteksiz davranır çünkü söz konusu ortama dahil olduğunda sosyalleşme ve olumsuz değerlendirilme kaygısıyla karşı karşıya kalacaktır. Diğer başka psikolojik problemler açısından bakıldığında KKT'ye göre alkol kötüye kullanımı, madde kullanımı ve riskli cinsel davranışlar sergileme gibi durumların sıklıkla depresyon, kaygı, sıkıntı gibi durumlardan ya da bireyin üstesinden gelmekte zorlandığı herhangi bir problem durumundan kaçınma amacıyla ortaya çıktığı söylenebilir. Aşırı yemek yeme, aşırı uyuma, alkol kötüye kullanımı, madde kullanımı ve riskli cinsel davranışlar sergileme yaşantısal kaçınmayla ilgili olabilecek bariz örnekler arasında sayılabilir.

Kavramsal Geçmiş ve Geleceğin Baskınlığı/Sınırlı Kendindelik

Şimdiye odaklanma Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı'nın önemli kavramlarından biridir. Birey an ile temas kurduğunda duygu ve düşünceleri, olumsuz hatıraların, acı verici deneyimlerin kendisini yönlendirmesine izin vermez. Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma bireylerin an ile temasını kolaylıkla koparabilmektedir. Geçmişteki olumsuz yaşantılar üzerine sıklıkla düşünmek, gelecekle ilgili planlara odaklanıp endişelenmek bireyin geçmiş ve gelecek arasında hapsolmasına yol açar (Harris, 2009). Birey ana dikkat edemez ve şimdiyle temasını koparır (McCracken ve Vowles, 2007). Bu noktada terapötik bir etkiye sahip olan *kabul* devreden çıkmıştır. Çünkü KKT duygu ve düşüncelerin kontrolünün çok sınırlı ya da mümkün olmadığı durumlarda *kabul* sürecini güçlü bir şekilde savunmaktadır. Olumsuz duygu ve düşüncelerin kabulü, bir anlamda bireyin değiştiremeyeceği durumlar için zihinsel olarak iğneyle kuyu kazmaya çalışmasını önlemiş olacaktır.

Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması

Değerlerle kurulan bağın zayıflaması bir süreç dahilinde ortaya çıkmaktadır. Birey psikolojik problemleriyle başa çıkma sürecinde bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmanın yönlendirmelerinin etkisinde kalır. (Batten, 2011). Bilişsel birleşme ve

yaşantısal kaçınmanın bireyin davranış alternatiflerini sınırlaması bireyi değerleri ışığında davranmaktan alıkoymaya başlar. Dolayısıyla bu süreçte bireyin davranışlarına rehberlik eden değerleri değildir. Değerleri konusunda birey ne kadar net ve onlarla temas halinde olursa davranışlarının niteliğini o kadar özgürce belirleyebilir (Yadavaia, Hayes ve Vilaradaga, 2014). KKT’de de amaç danışanın davranışını bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmanın etkisinden kurtarıp değerlerle bütünleştirebilmektir (Harris, 2009).

İşlevsiz Davranışlar

İşlevsiz davranışlar bireyin değerleri doğrultusunda yaşamasını sınırlayan eylemlerdir. Bireyin değerlerini netleştirip, sorumluluğunu alıp kararlı bir şekilde eyleme geçmesi zorlayıcı olabilir. Zira Harris’e (2009) göre kendinde, planlı ve amaçlı eylemlerle karşılaştırıldığında işlevsel olmayan davranışlar daha dürtüsel ve daha dağınıktır. İşlevsiz davranışlar yaşantısal kaçınma içerir. İşlevsiz davranışlar, alkol-madde bağımlılığı, aşırı uyku, aşırı yemek yeme-yememe gibi sonuçlarla kendini gösterir. Bireyin bir eylemde bulunma motivasyonu değerler bağlamında değilse, psikolojik iyi olmaya katkı sağlaması beklenemez.

Kavramsal Benliğe Bağlılık

KKT’ye göre tüm insanların kim olduklarına yönelik tasarladıkları hikayeleri vardır. Bu hikayeler bireyin adı, cinsiyeti gibi nesnel içeriklerden toplumsal rolleri, sevdiği sevmediği şeyler, beklentileri ve kim olduğuna dair inancına kadar sıralanabilir. Kavramsal benliğe bağlılık geliştiğinde birey *kendisini* düşünceleri, duyguları ya da zihninden geçenler imajlar bağlamında tanımlamaktadır. Bir diğer ifadeyle birey kendi hikayesi ile birleşme yaşar ve bu hikayenin kendisi olduğunu düşünmeye başlar (Harris, 2016; Ögel, 2015). Bu hikâyeye katı bir şekilde bağlandığında esnekliğini kaybeder.

Benliği oluşturan bileşenin sadece o tanım olduğunu düşünmeye başladığında birey birçok problem durumu ile karşı karşıya kalacaktır. KKT, danışanın kavramsal benliğe bağlılığını ve birleşme durumunu kendinelik (mindfulness) egzersizleri, metaforlar ve yaşantısal süreç ile aşmaya çalışır (Blackledge, Ciarrochi ve Deane, 2009). Diğer bir ifade ile KKT danışanı “bir bağlam olarak kendilik” haline ulaştırılmaya çalışır. Çünkü *bir bağlam olarak kendilik* durumunda birey kendini deneyimlerinin içeriğinden ibaret bir varlık olarak görmemeye doğru ilerler. Kavramsal benliğinden uzaklaşmaya başlayan birey andaki deneyimlerin akışını fark

etmeye ve anı olduğu hissetmeye başlar. Anın farkında olma ise psikolojik esnekliğe açılan önemli bir kapıdır.

2.2.8 Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Müdahale Yaklaşımına Kısa Bir Bakış

Davranışsal ve yaşantısal terapi geleneği kökleriyle birlikte KKT, kendindeligi, kabulü ve bilişsel ayrışmayı işlemeye çalışır. Bu noktada bireyin içsel huzursuzluklarından kaçma davranışını azaltmaya ve psikolojik esnekliği artırmaya yoğunlaşır (Arch, Wolitzky-Taylor, Eifert ve Craske, 2012). KKT, danışanların düşüncelerinin ve bilişlerinin içeriğini birinci dereceden değiştirmeye odaklı müdahaleler yerine mevcut psikolojik olayın işlevini ve bireyin bu psikolojik olay ile olan ilişkisini *kabul, kendinelik, kararlı davranış, değer odaklı davranış ya da bilişsel ayrışma* gibi ikinci dereceden stratejilerle değiştirmeye odaklanmanın daha etkili bir yol olduğunu ortaya koyar (Feros, Lane, Ciarrochi ve Blackledge, 2013). Çünkü KKT'ye göre bireyin acı çekmesinin temelinde, doğrudan yaşantıların kendisi değil, bilişsel ağların yönlendirdiği, yaşantılarla kurulan ilişkiler yer almaktadır.

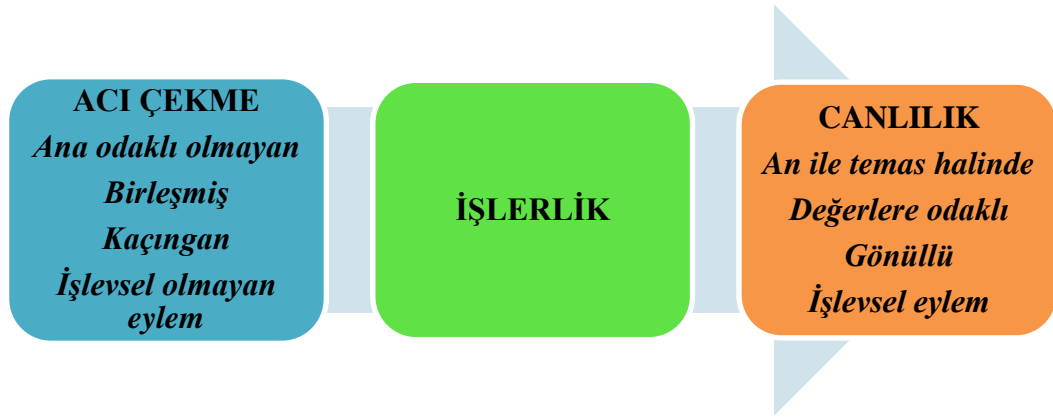
KKT psikolojik olayların en iyi devam eden ve durumsal-tarihsel bağlam içerisinde anlaşılabilceği varsayar. Sahip olduğu felsefe temelinde bakıldığında KKT, istenmeyen davranışı devam ettiren bağlamsal değişkenleri kullanarak davranışı etkileme yoluna gider. Bir problemi ele alırken doğrudan teşhis koymaya çalışmak yerine psikolojik problemle ilgili tüm belirtileri anlamlı kategorilerde toplamaya odaklanır. Bunu da bireyin sözel davranışlarının ve davranışın ortaya çıktığı bağlamın yanı sıra diğer özel deneyimlerin (duygu, düşünce, his, algılar vb.) de anlaşılması amacına yoğunlaşan davranışa yönelik işlevsel analitik yaklaşım adı verilen bir yolla sağlamaya çalışır. Böylece KKT'nin değerlendirme prosedürü ve amaçlarının geleneksel tanılayıcı yaklaşımlardan önemli derecede ayrıştığı söylenebilir. KKT danışanın ısrarla katı bir şekilde ve dar bir bakış açısıyla denemeye devam ettiği “çalışmayan” davranışlarıyla ilgilenir (Coyne ve diğerleri, 2014). KKT bilgi temelli bir yaklaşımdan öte yaşantısal; dilin doğrudan kullanımı yerine daha metaforik kullanımını öncelemektedir (McCracken ve Vowles, 2014).

2.3 KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ'NDE PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİ

2.3.1. Psikolojik Danışmada Amaç

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin amacı bireylerde psikolojik esneklik geliştirmektir. Bir diğer ifadeyle, bireylerin psikolojik katılık düzeylerini azaltmaya yardımcı olmaktır. Harris'e (2016) göre psikolojik esneklik, bireylerin kendi değerlerine uygun eylemlerde bulunurken anda ortaya çıkan deneyimlerin farkında olmak ve onları kabul etmeye açık olmak olarak değerlendirilmiştir. Psikolojik danışma süreci sonunda da, ana odaklı ve değerler doğrultusunda sürdürülmeye kararlı bir yaşam çıktısı hedeflenmektedir. Forman ve Herbert'e (2009) göre, KKT'nin danışanı ulaştırmak istediği psikolojik esneklik, danışanın kendisi için anlamlı olan amaçları ve değerleri odağında birçok davranışsal alternatifi olduğunu bilmesi ve kabullenmesi olarak ortaya çıkmaktadır. Ayrıca psikolojik esneklik düzeyi yüksek birey, dış dünya veya kendileri söz konusu olduğunda olumsuz duygularla sınırlı olmadığı farkındadır.

KKT, danışanlarda psikolojik esneklik geliştirmeyi amaçlarken, psikolojik esnekliği her seansta artırmaya odaklanır. Bireyin an ile temas halinde, değerlere odaklı ve işlevsel eylemler bütünü bireyi *canlılığa* doğru yöneltir. KKT'deki *canlılık (zindelik)* herhangi bir duygu ya da histen öte kimi zaman acı verici de olsa yaşamı tümüyle kucaklamak şeklinde belirir. Psikolojik esneklik canlılık ile bütünleşirken; ana odaklanmayan, kaçınan ve işlevsel olmayan eylemleri ifade eden psikolojik katılık acı çekme (ızdırap) ile birlikte anılmaktadır (Harris, 2016). KKT tam da bu noktada, psikolojik danışma sürecinde danışanların *acı çekme (ızdırap)* tarafından *canlılık (zindelik)* tarafına geçmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Her bir oturumda bu geçişin bir parçası kısmen de olsa gerçekleştirilmeye çalışılır. Acıdan canlılığa geçiş sağlanırken "işlerlik" ilkesine göre çalışılmalıdır. Izdıraptan (acıdan) canlılığa geçişi gösteren Şekil 3 aşağıda sunulmuştur.



Şekil 3. Acıdan canlılığa geçiş

2.3.2 Danışan Terapist İlişkisi

Tüm terapi modelleri danışan ile terapist arasındaki terapötik ilişkiye açıkça önem verir. KKT’de ise bu terapötik ilişki tüm sürecin olmazsa olmazıdır. KKT duygulardan yoksun ve teknik bir ilişkiyi güçlü bulmaz ve desteklemez. KKT danışman ile danışanın aynı gemide yolculuk yapan bireyler olduğunu ve her iki tarafın da psikolojik danışma süreci boyunca kaygı, güvensizlik, reddedilme, yalnızlık gibi birçok benzer durumla yüzleşebileceğini belirtir. Tüm bunları, insan olmanın getirdiği doğal tecrübeler olarak değerlendirir ve her iki tarafın birbirinden öğrenmesini destekleyici bir çerçeve sunar (Harris, 2016).

Psikolojik danışman ve danışan arasında eşitliğe dayalı ilişki bağlamında düşünüldüğünde, KKT seanslarının başlarında danışan ve danışman arasındaki karşılıklı eşit ilişkiyi vurgulamak için *İki Dağ Metaforu*’nun (Hayes ve diğerleri, 2003) kullanılması ve danışana “üstünlük sağlama çabası”na karşı dikkatli olunması önerilmektedir. Psikolojik danışmanın kendine özgü kişisel farkındalık ve tecrübelerini olduğu gibi yargılamadan kabul etmesi ve model olarak göstermesi, psikolojik danışma sürecinin çekirdeğini meydana getiren eşitlik vurgusunu güçlendirmektedir. Ayrıca psikolojik danışman, danışan kendisine itici gelen, rahatsızlık oluşturan deneyimler yaşadığında danışanı bu istenmeyen deneyimlerden kurtarmak için çabalamaz. Psikolojik danışmanın bu eğilimi, danışanın istenmeyen deneyimlerden kaçınmasını ve bilişsel birleşme yaşamasını azaltmada model olma işlevi görmektedir (Harris, 2016; Batten, 2011: Akt; Terzi ve Tekinalp, 2013).

2.3.3 Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rölü

KKT'ye göre bireylerin değerlerine uygun yaşamları temel amaçtır, dolayısıyla psikolojik danışman; danışanın değerlerini anlamasına ve keşfetmesine yardımcı olur. Bunu yaparken de danışanın hayatında önem atfettiği alanların araştırılır ve ortaya çıkan alanlarda değer odaklı çalışmalar yapılır. KKT'de, değerler odağında bir yaşam sürmemek psikolojik katılığa hizmet eden bir durum olduğu için danışanın değerleriyle tutarlı bir yaşam oluşturması sürecinde psikolojik danışman kolaylaştırıcı bir rol almaktadır. Psikolojik danışman, danışanı değer odaklı yaşamı için desteklerken, danışanın belirtilerini ortadan kaldırmaya çalışmaz (Harris, 2016; Batten, 2011: Akt; Terzi ve Tekinalp, 2013).

Psikolojik danışman, danışanın ızdıraptan canlılığa geçişini çalışırken, işlevsel olmayan eylemlere odaklanır. Çünkü işlevsel olmayan eylemlerin kaynağının ne olduğu ile ilgili soruya verilecek cevap, doğrudan psikolojik danışmanın işlevi ve rolünü şekillendirmektedir. Danışan dürtü kanaklı ya da otomatige alınmış gibi eylemlerde bulunuyorsa, psikolojik danışman *kendinelik* üzerine yoğunlaşabilir. Danışanın işlevsel olmayan eylemleri işlevsel olmayan inançlarla kaynaşmış durumda olduğu zaman öncelikle söz konusu işlevsel olmayan inançlardan ayrışma çalışmalarına ağırlık vererek değerleri netleştirme yoluna gider. Diğer taraftan, işlevsel olmayan eylemler içsel deneyimlerden kaçınmaya yönelik bir tutumdan dolayı ortaya çıkıyorsa, psikolojik danışman bu noktada danışanın istenmeyen içerikte olan deneyimlerine karşı gönüllülük çalışması yapabilir. Görüldüğü gibi psikolojik danışmanın işlevi ve rolü, danışanın işlevsel olmayan eylemlerinin türüne ve ortaya çıkış hikayesine bağlı olarak değişmektedir. Örneğin, işlevsel olmayan eylemler bir beceri eksikliğinden kaynaklanıyorsa danışanın ihtiyacı olan becerinin geliştirilmesine odaklanılır (Harris, 2016; Batten, 2011: Akt; Terzi ve Tekinalp, 2013).

2.3.4 Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları

KKT'nin tüm oturumlarında kullanılacak genel bir çerçeveden söz edilebilir. Bu çerçeve genel bir yapılandırma içerir ve *kendinelik alıştırmaları (egzersizler), bir önceki seansın ele alınması, temel müdahaleler ve ev ödevi* şeklinde dört yapıdan meydana gelir (Harris, 2016). *Kendinelik alıştırmaları* danışanın ana ilişkin farkındalığını artırmayı ve psikolojik esneklik yolunda ilk adımı atması sağlanmaya

çalışılır. Kendinelik egzersizleri danışanların seansa duyuşsal olarak hazırlanmalarına yardımcı olur. Bu egzersizleri yapmak psikolojik danışmanın tarzıyla yakından ilişkilidir ve zorunlu değildir. *Bir önceki seansın ele alınması* danışanın odakta kalmasına yardımcı olduğu gibi verilen ödevlerin gözden geçirilmesine olanak sağlar. Ödevin yapılması sırasında oluşan farkındalıklar, zorluklar ve izlenimler ele alınır. Özellikle değerler çalışılırken ödevlerin yakından takibi oldukça önemlidir. Temel müdahaleler içeriğinin ne olacağı, psikolojik danışmanın seanslarda bir protocol takip edip etmemesine göre farklılaşır. Bununla birlikte seanslarda ortaya çıkabilecek durumlara karşı esnek olmak oldukça önemsenmektedir. Çünkü psikolojik danışman müdahale planını uygulamak konusunda katı bir tutuma sahip olması KKT'nin kuramsal bakışına ters düşmektedir. Dolayısıyla psikolojik danışman süreç içinde oturum hedeflerini danışanla birlikte revize edebilir. *Ev ödevi* verilmeden önce, danışanların kendinelik beceri geliştirebilmeleri için seanslar arasındaki zamanlarda da çalışmasının önemi vurgulanır. Danışana, çaba gerektiren bir iş yaptığı ve canlı bir sürecin içinde olduğu hatırlatılır. Bununla birlikte, ev ödevi belirlenirken danışan ile birlikte hareket edilmeli ve henüz içselleştiremediği düşünülen değerler ile ilgili ödev verilirken ısrarcı olunmamalıdır (Harris, 2016; Terzi ve Tekinalp, 2013).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde ilk oturumun en önemli yönü psikolojik danışman ile danışan arasında dostça bir ilişkinin başlatılmasıdır. Sonrasında, danışanın ızdıraptan canlılığa geçişini sağlamaya yardımcı olacak temel bilgileri almaktır. İlk seansta danışanın problemi ele alınırken bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma ve işlevsel olmayan davranışlar işlenir. Danışanın mevcut değerleri ve bu değerlere yönelik ortaya koyduğu eylemler eşleştirilir (Harris, 2016). İlk seansta, danışanın kaçınma davranışlarının olup olmadığı ya da bir diğer ifadeyle psikolojik esneklik düzeyini belirleyebilmek için psikolojik danışmanın Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu'nu kullanması önerilmektedir. İlk seans sonunda danışana değerleri hakkında düşünmesi ödev olarak verilir. Danışanın değerlerini fark etmesi ve mevcut baş etme davranışlarının değerleriyle uyumlu olup olmadığı ikinci seansta da gündem olabilir. Değerler ve işlevsel olmayan eylemler ortaya konduktan sonra danışan ile psikolojik danışman terapötik işbirliği kurarak danışma hedeflerini belirlemeye başlarlar.

KKT’de ikinci seans ve sonraki seanslarda Şekil 2’de belirtilen *Acıdan Canlılığa Geçiş* sürecini işlemeye başlar. Psikolojik danışman, danışanı acı çekme durumundan canlılık durumuna ilerletirken esnek altıgenin herhangi bir boyutundan başlayabilir. Sıklıkla kullanılan ise ayrışma ve kabul, anda olmak, bağlamsal benlik ve değerler doğrultusunda davranışlar şeklindeki sıralamadır. Burada bir sıralama önerisi olsa da, psikolojik danışman tüm aşamaları anın farkına vararak ve danışanın ihtiyaçları doğrultusunda ilerletmesi oldukça önemlidir. Çünkü, KKT’nin her aşamasında kullanılabilen çok sayıda teknik ve metafor bulunmaktadır. Her mühadale modelinde olduğu gibi KKT müdahalesinin de başarılı olabilmesi doğrudan psikolojik danışmanın kendisine ya da tekniklere değil, sürecin danışanın ihtiyaçlarına göre yürütülmesine bağlıdır (Harris, 2016; Terzi ve Tekinalp, 2013).

2.3.5 Kabul ve Kararlılık Terapisinde Teknik Kullanımı ve Bazı Teknikler

Tüm psikolojik danışma yaklaşımlarında olduğu gibi, KKT’de de teknik anlamda egzersizler, metaforlar, yöntemler ve çeşitli etkinlikler yer almaktadır. KKT, modern anlamda ilginç bir organizasyon içerse de, aslında sayısız terapötik teknikten sadece birisidir. Ayrıca, danışma sürecinde kullanılan bazı tekniklerin başka yaklaşımlarda süregelen kullanımlarının olduğu görülmektedir. Bununla birlikte KKT’yi salt teknik seviyede düşünmek KKT’nin olası değerini sınırlar ve daha dar açıdan anlamaya neden olabilir. Dolayısıyla KKT sadece bir teknikler bütünü olarak görülmemeli çünkü tedavi yaklaşımını yenilikçi teorik ve felsefik bir çerçeve içinde bütünleştirmektedir. KKT oldukça canlı bir yaklaşımdır ve düzenli bir şekilde KKT’ye katkı yapılmakta, bazı parçalar çıkarılmakta ya da teknik parçalar düzeltilmektedir. KKT’nin yaşantısal doğası gereği terapistler teknik eklemeye, kendi metaforlarını geliştirmeye ve buna benzer ekle-sil uygulamalarına teşvik edilmektedir. (Robinson ve Hayes, 1997).

KKT’de kullanılan teknikler ve yöntemler esnek altıgende yer alan psikolojik esneklik öğelerinin gelişimine yardımcı olmaktadır. Özellikle metafor kullanılarak danışanın duygu ve düşünceleri somutlaştırılmaya çalışılır. Psikolojik danışma sürecinde kullanılabilen teknik sayısının fazla olması, bu tekniklerin kullanılırken danışanın ihtiyaçlarını net olarak ortaya koymanın önemini oldukça belirginleştirmektedir. KKT’de ağırlık olarak farkındalığa dayalı teknikler ve bilişsel

ayrışmayı destekleyecek teknikler kullanılmaktadır. Aşağıda KKT’de kullanılan tekniklerden birkaçına yer verilmiştir.

Yaratıcı Umutsuzluk

Yaratıcı Umutsuzluk Kabul ve Kararlılık Kuramındaki sıradışı kavramlardan biridir. Yaratıcı Umutsuzluk, tüm insanlarda var olan “kontrol etme” eğiliminden yola çıkarak üretilmiştir. Terapide, danışandan ortaya çıkışı o ana kadar kullandığı baş etme stratejilerini listelemesi ve ne kadar işe yarayıp yaramadığını değerlendirmesi istenir (Berman, Morton ve Hegel, 2016). Böylece, nasıl hissettiğimizi kontrol etmek için aşırı çabalamanın anlamlı ve dolu bir yaşam sürmenin önünde bir engel oluşturduğunu danışana fark ettirmek amaçlanır. Diğer bir ifadeyle, danışanın “nasıl hissettiğini ne kadar kontrol edebilirse hayatının o kadar iyi olacağı” inancına dayanan *duygusal kontrol ajandasıyla* yüzleşmesine yardım edilir. Duygusal kontrol ajandasında, danışanın “kötü” olarak değerlendirdiği duygu ve düşüncelerinden kurtulmak vardır. Yaratıcı umutsuzluk danışanın duygusal ajandasıyla kurduğu bağı gevşetmeye çalışır. Çünkü bu kontrol etme çabaları kimi zaman öyle bir hal alır ki, birey bu çabaların bir işe yaramadığını bilse de benzer davranışları yapmaya devam eder. Danışan duygusal kontrol ajandasına katı bir şekilde bağlanmışsa yaratıcı umutsuzluk etkili bir yol olabilir (Harris, 2016; Terzi ve Tekinalp 2013).

Yaratıcı umutsuzluk, danışanın defalarca denemesine rağmen beklediği doğru sonuca ulaşamaması durumunu danışana yansıtır. Örneğin bir ebeveyn çocuğunda davranış değişikliği ortaya çıkarmak için çok fazla ödül verebilir, hediyeler alabilir fakat beklediği davranışsal değişiklikler ortaya çıkmaz. Bu bağlamda yaratıcı umutsuzlukta amaç, daha önce problemi çözmek için denenmiş fakat bir işe yaranamış davranış şekillerinin terapi sürecinde abartılı bir şekilde gündeme getirilerek "hiç bir şey işe yaramıyor" umutsuzluğunu ortaya çıkarmaktır. Psikolojik danışman, değişim umuduyla seansa gelen danışanın gerçekte beceriksiz, yeterince çaba göstermemiş bir kişi değil; değişim amacıyla kullandığı stratejilerin aslında işe yaramaz olduğunu fark ettirmeye çalışır. Bu sayede danışan, kullandığı stratejilerindeki umutsuzluğun farkına varır ve yeni stratejiler öğrenmeye hazır hale gelir. Yaratıcı umutsuzlukta, danışanın o güne kadar kullandığı, stratejilerin işe yarayıp yaramadığını değerlendirmesi beklenir. Bu aşamada danışanın bu değerlendirmeyi yapabilmesi için “Şu ana kadar bu strateji nasıl işine yaradı?, uzun vadede ne işine yaradı? nerede işine yaradı ve nerede yaramadı?, bu sıklıkla

kullandığın bir strateji mi?” gibi sorularla danışana yardımcı olunur (Batten, 2011: Akt; Terzi ve Tekinalp, 2013).

Eller Metaforu

KKT bilişsel ayrışma için eller metaforunu kullanır. Eller metaforunu kullanabileceğiniz yönerge aşağıdaki gibidir:

"Ellerinizin düşünceleriniz olduğunu hayal edin. Düşünceleriniz; endişeleriniz, kaygılarınız gibi olumsuz düşünceler olabilir. Herhangi bir düşünce de olabilir. Şimdi ellerinizi açık bir kitap gibi tutun, yan yana ve avuç içleriniz yukarıya bakar şekilde. Şimdi yavaş yavaş ellerinizi yüzünüze yaklaştırın, elleriniz tüm yüzünüze temas edene kadar devam edin. Elleriniz yüzünüzü kapladığında şimdi etrafınıza bakın. Neyi, ne kadar görebiliyorsunuz? Neyi, ne kadar kaçırıyorsunuz? Bu şekilde güne başladığınızı, yataktan kalktığınızı, araba kullandığınızı ya da bir partiye gittiğinizi düşünün. Bu şekilde iş yapmak, hayata devam etmek zor olmalı. Şimdi yavaşça ellerinizi aşağıya doğru indirin. Elleriniz yüzünüzden uzaklaştıkça, yani düşünceleriniz ile kendiniz arasına mesafe girince ne deneyimlediğinizi fark edin. Elleriniz hala orada, elleriniz yani düşünceleriniz yok olmadı." (İzgiman, 2014). Görüldüğü gibi bilişsel ayrışmanın amacı olumsuz düşünceleri yok saymak, onlardan kurtulmak ya da daha iyi hissetmek değildir, olumsuz düşüncelerin kendiniz ve davranışlarınız üzerindeki etkisini azaltmaktır. Bilişsel ayrışmada olumsuz duygu ve düşünceler ile kendimiz arasındaki mesafe arttıkça daha anlamlı şeyler yapabilmek için bir alan oluşur (Harris, 2009).

Parti Metaforu

Parti metaforu, Kabul ve Kararlılık Terapisi’ni açıklamak ve *kabul* kavramını somutlaştırmak için kullanılacak metafordur. Parti metaforu şöyledir (İzgiman, 2014): “Büyük bir parti verdiğinizi düşünün. Bu partiye herkes gelebilir, eviniz herkese açık. Arkadaşlarınızı arıyorsunuz, çevrenize haberi yayıyorsunuz, parti için müthiş hazırlıklar yapıyorsunuz. Beklenen gün geliyor, arkadaşlarınız birer birer geliyor ve eviniz dolmaya başladı. Herşey harika gidiyor. İnsanlar eğlenmeye başladılar bile. Yine kapınız çalıyor, merakla bu sefer de kim geldi diyerek kapınızı açmaya gittiğinizde sevmediğiniz, kaba, bakımsız, görüntüsünden bile rahatsız olduğunuz, hatta utanç duyacağınız bir komşunuz davetsiz bir şekilde partinize geliyor. Partide görmeyi isteyeceğiniz en son kişi... Onu içeriye almak

istemiyorsunuz, ama o "Merhaba" bile demeden içeriye dalıyor. Davetsiz bir şekilde diğer insanların arasına karışıp kaba bir şekilde yiyip içiyor ve konuşuyor. Çok utanmış, kızgın hissediyorsunuz. Bu kadarı da yeter deyip ondan gitmesini istiyorsunuz, onu evinizden kovuyorsunuz.

Gittiğinde ise rahatlamış hissedip partinize geri dönüyor ve eğlencerize kaldığınız yerden devam ediyorsunuz. Bir süre sonra kapı yeniden çalıyor, kapının önünde yine kaba saba komşunuzun durduğunu görüyorsunuz. Bu sefer onu durdurmaya teşebbüs edemeden evinizin kapısını açıp içeriye dalıyor. Onu tekrar kovuyorsunuz. Bu sefer onun içeri girmeyeceğinden emin olmak istiyorsunuz ve bunun için kapının önünde beklemeye başlıyorsunuz. Bu sorunu çözüyor. Komşunuz artık partide değil. Ama sorun şu; siz de kendi partinizi kaçıyorsunuz. Komşunuza dayanamadığınız için onun eve girmesini riske atamıyorsunuz. Ne yapacağınızı bilemiyorsunuz. Partiye gidip eğlenmek istiyorsunuz ama komşunuzun orada olacağı düşüncesi sizi çok rahatsız ediyor. Daha sonra bu partinin sizin için çok önemli olduğunu düşünüp arkadaşlarınızla birlikte vakit geçirebilmek adına partiye geri dönmeye karar veriyorsunuz. Düşündüğünüz gibi komşunuz geri geliyor ve yine rahatsız edici olmaya başlıyor. Ancak bu kez durum farklı. Öncelikle, komşunuz orada, onu görmezden gelmeniz imkansız. Ama yine de arkadaşlarınızla sohbet etmeye karar veriyorsunuz. İlginç bir şekilde komşunuz orada olmasına rağmen partinizde iyi vakit geçirebildiğinizi fark ediyorsunuz. En azından kendi partinizi kaçırmıyorsunuz. İkinci olarak, ondan kurtulmaya çalışmadığınız için o da biraz daha sakin davranıyor. Hala rahatsız edici ancak eskisi kadar kötü değil, Sonra daha önce hiç fark etmediğiniz özelliklerini görüyorsunuz. Örneğin, oldukça keskin olsa da bir mizah anlayışı var, birkaç arkadaşınız bundan hoşlandı bile. Şimdiden bir sonraki partinizi planlamaya başlıyorsunuz.” (İzgiman, 2014).

Kelime Tekrarı

Bir kelimenin birkaç dakikalık süre içerisinde ardı ardına tekrarlamak şeklinde gerçekleşir (İzgiman, 2014). Seçilen kelimenin defalarca tekrarlanması süreci sonunda, kelimelerin anlamını kaybetmeye başlaması deneyimlenebilir. Tekrarlanacak kelime seçilirken, özellikle danışanın hikayesinde geçen bir kelime belirlenebilir.

İsim Takma

İsim takma, bilişsel ayırışma müdahalesinde kullanılabilir bir tekniktir. Danışanın istenmeyen duygu ve düşüncelerine bir isim takılmaktadır. İsim takılarak soyut olan materyaller somutlaştırılmaya çalışılmaktadır. Buradaki amaç, mevcut sorunun dışsallaştırılarak çalışılabilir hale getirebilmektir.

Çin Parmak Tuzağı

Çin parmak tuzağı silindir şeklinde, işaret parmağının girebileceği genişlikte bambu şeritlerin örülmesiyle yapılmış bir nesnedir. Danışanlar parmaklarını çin parmak tuzağının iki ucundan sokarlar. Parmaklar girince esneyen ve büzülen silindir, danışan parmaklarını çıkarmaya çalıştıkça parmakları silindirin içinde daha da sıkışır. Tuzaktan kurtulmak için danışanın mücadele etmeyip, elini rahat bırakıp, elini tam ters noktaya yani içerideki diğer parmağa doğru itirmesi gerekmektedir. Yaşanan sorunlar bağlamında ele alındığında tıpkı danışanlar da sorunlarından kurtulmaya çalıştıkça, sorunların içine daha da çok batırlar. Ama sorunu kabul edip, var olmasına izin verdiklerinde ve içgüdülerinin tersine (kaçınmak gibi) davrandıklarında sorundan kurtulma adımı atılmış demektir. Çin parmak tuzağı, güçsüzlüğümüzü fark etme ve kabullenme anlamında önemli bir araçtır (Terzi ve Tekinalp, 2013).

Bataklık Metaforu

Bataklık metaforu uygulanmadan önce, danışanın kullandığı işe yaramayan stratejilerin yaşadığı problem daha karmaşık hale getirdiğine ilişkin bir açıklama yapılabilir. Metafor paylaşılırken danışandan ormanda bir hayvanın bataklığa saplandığını hayal etmesini istenir. Bu hayvan içgüdüsel olarak bataklıktan kurtulmak için çırpındıkça daha da bataklığa saplanacaktır. Danışan sorunun kaynağını kendinde (ben değersizim, beceriksizim, aceleciyim, iradem güçlü değil gibi) araması yerine aslında kullandığı stratejilerin sorunun büyümesine sebep olan stratejiler olduğunu anladığında yeni beceriler kazanmaya daha açık hale gelir (Batten, 2011: Terzi ve Tekinalp, 2013).

Yukarıda açıklanan tekniklerin yanı sıra Kabul ve Kararlılık Terapisinde kullanılan terapötik teknikler sayıca fazladır. Bu bölümde bir kısmına yer verilmiştir.

2.3.6 Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Özgün Yönü ve Kısa Bir Değerlendirme

Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı son 15 yıldan bu yana Psikoloji çalışmalarında oldukça ilgi çekmeye devam etmektedir. Özellikle, kuramın öncüleri olan Steven Hayes, Kirk Strosahl ve Kelly Wilson'un çalışmaları kuramın sağlam temeller üzerinde adım adım yapılanmasını sağlamıştır (Öst, 2014). Doğu felsefesi ve Zen ilkelerinden yararlanarak Davranışçı Terapi'lerde üçüncü nesil olarak literatürde yerini alan Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı kuramsal anlamda İlişkisel Çerçeve Kuramı'na (*Refational Frame Theory*) dayanmaktadır. İlişkisel Çerçeve Kuramı öz olarak insan dili ve zihninin doğası alanında çalışan bir kuramdır (İzgiman, 2014). Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı'nın; kronik ağrı, depresyon, psikozlar, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, çalışma yaşama ile ilgili stres (Hayes, 2004; Öst, 2014), kaygı bozuklukları (sosyal kaygı bozukluğu, panik bozukluğu), onkoloji, borderline kişilik bozukluğu, aile terapisi (Ögel, 2015) gibi problem alanlarında etkili olduğu çok sayıda deneysel araştırma ile desteklenmiş bir yaşantısal danışma yaklaşımıdır.

KKT'de olumsuz düşünceler aydınlatılmaya ya da nedenleri sorgulanmaya çalışılmaz, bu olumsuz düşünce içerikleri danışanı kabule yaklaştırmak için fazlaca kullanılır (Dahl, Wilson ve Nilsson, 2004). Danışma sürecinde, problemle ilgili semptomların başlı başına problemin kaynağı olduğu varsayımıyla hareket edilir (Terzi ve Tekinalp, 2013). Doğası itibariyle Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı, kimi terapi yaklaşımlarının aksine psikolojik problemle ilgili semptomların veya problemin kendisinin ortadan kaldırılması üzerinde çalışmak yerine, kabul sürecini aktif bir şekilde işleterek danışanın problem üzerindeki kontrolünü dolaylı olarak arttırmaktadır. Bu durumda teknik metaforlarla sıklıkla çalışması, danışanın problemini somutlaştırma sürecini kolaylaştırmaktadır. Çünkü somutlaştırma, danışanların problem üzerindeki farkındalığını arttırmakta ve kontrol duygusu geliştirmelerine olanak sağlamaktadır (İzgiman, 2014).

KKT, danışanın yaşadığı deneyimlerin (duygu, düşünce, anılar, algılar) koşulsuz kabulüne ve yeni bir başlangıç için yeni davranışlar öğrenilmesine odaklanır. Bu yönüyle psikolojik danışma süreci her ne kadar öğretici gibi görünse de eşitliğe dayalı psikolojik danışma ilişkisinin altının çizildiği bir yaklaşımdır. Kavramsal olarak karmaşık olsa da, psikolojik danışma sürecinin aşamaları, kullanılan teknik ve

yöntemler net bir şekilde açıklanmıştır (Terzi ve Tekinalp, 2013). Kabul ve Kararlık Yaklaşımın depresyon yanısıra bir çok psikolojik problemin tedavisi ve önlenmesine yönelik araştırma bulguları ortaya konmuştur. KKT'nin diğer danışma yaklaşımlarının teknikleriyle bütünleşme konusundaki esnekliği ve açıklığı, müdahale sürecinin etkili olmasına katkı sağlamaktadır (Zettle, 2015). Ayrıca Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı'nın, okul psikolojik danışmanları tarafından psikolojik esnekliği geliştirmeye odaklı çalışmalar yoluyla geniş bir aralıkta bulunan gelişimsel problemlerle başa çıkma ile ilgili çalışmalarda kullanılması önerilmektedir (Bowden ve Bowden, 2012). Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı nispeten anlaşılması kavramlar içerse de, psikolojik danışma sürecini aşama aşama ele alarak somut teknikler ortaya koymuştur. Dolayısıyla bu kuram farklı danışan profilleriyle işlevsel bir şekilde kullanılabilir (Terzi ve Tekinalp, 2013).

2.4 KABUL ve KARARLILIK TERAPİSİYLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Kabul ve Kararlılık Terapisiyle ilgili alan yazın taraması sonucuna göre Türkiye'de gerçekleştirilmiş çalışmaların yeni olduğu görülmüştür. Bununla birlikte olgu sunumu, ölçek uyarlaması, kitap çevirisi ve Bağlamsal Davranış Bilimleri Birliği (TÜRBAD) tarafından organize edilen kongre-sempozyum-atölye çalışmaları gibi etkinliklerin yapıldığı görülmektedir.

2.4.1 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin ana kavramlarından olan psikolojik esnekliği oluşturan boyutlardan biri bağlamsal kendineliktir. Kendinelik kavramı bu çalışmada İngilizce mindfulness kavramının karşılığı olarak kullanılmıştır. Mindfulness, Neff (2003a) tarafından self-compassion (öz-anlayış) kavramını oluşturan üç boyuttan biri olarak ele alınmıştır (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012). Self-compassion (öz-anlayış) ölçeğinin, Türkçe uyarlama çalışmasında mindfulness kavramı, bilinçli farkındalık olarak yer almıştır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Yazarlığını Terzi ve Tekinalp'in (2013) yaptığı Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar isimli kitap çalışmasında postmodern terapi kuramları tanıtılmıştır. Kabul

ve Kararlılık Terapisi'nin tarihçesi ve psikolojik danışma sürecinin işleyişine ilişkin bilgiler sunulmuştur. Editörlüğü Canel (2014) tarafından yapılan *Terapide Yeni Ufuklar (Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler)* isimli kitap çalışmasında Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin kuramsal ve uygulama boyutlarına ilişkin temel düzeyde bilgi verilmiştir.

Ögel (2015) *Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler (Bilişsel Davranışçı Psikoterapilerde Üçüncü Dalga)* başlıklı kitap çalışmasıyla Kabul ve Kararlılık Terapisini farkındalık ve kabullenme temelli terapiler başlığı altında incelemiştir. Karatepe ve Yavuz (2016) tarafından gerçekleştirilen *ACT'i Kolay Öğrenmek (İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç)* isimli çeviri kitap çalışmasında Kabul ve Kararlılık Terapisiyle ilgili detaylı bilgi verilmiştir.

Yavuz (2015) tarafından gerçekleştirilen *Kabul ve Kararlılık Terapisi: Genel Bir Bakış* başlıklı makale çalışmasında, Kabul ve Kararlılık Terapisiyle ilgili betimleyici noktalara yer verilmiş ve KKT'nin patoloji formülasyonuna ilişkin bilgiler verilmiştir. Yine Vatan (2016) tarafından gerçekleştirilen *Bilişsel Davranışçı Sağaltımlerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar* isimli çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili genel bir giriş yapılmıştır. Fıstıkçı ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada da, Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne sosyal kaygının tedavisinde alternatif bir terapi yaklaşımı olarak yer verildiği görülmektedir. Doğrudan Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili olmamakla birlikte Aydın ve Aydın (2017) tarafından gerçekleştirilen bir ölçek geliştirme çalışmasında, araştırmanın kuramsal alt yapısı Kabul ve Kararlılık Terapisinin müdahale formülasyonunda yer alan *değerler* kavramıyla oluşturulmuştur. Ayrıca aynı çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili temel bilgilere yer verilmiştir.

Yavuz ve Karatepe (2015) *Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Psikoterapisi* isimli çalışmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin olumsuz içsel yaşantıların müdahale edilmeden gözlemlenmesinin amaçlandığı kendinelik (mindfulness) deneyimlerine odaklandığını ve semptomları azaltmaktan öte danışanın değer alanlarına yönelik eylemlerini arttırmaya yoğunlaştığını vurgulamıştır. Bu yönüyle Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinin ilerlemesinde etkili olabileceğini aktarılmıştır.

Bal, Çakmak, Yılmaz, Tamam ve Karaytuğ (2015) *Kabul ve Kararlılık Terapisiyle Sigara Bırakma: Olgu Sunumu* başlıklı çalışma kapsamında 35 yıllık aralıksız sigara

içme öyküsü olan ve sigara bırakma istemiyle psikiyatri polikliniğine başvuran bir bireyde, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin uygulanım basamakları ve sonuçları sunulmuştur. Bu araştırmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli bireyle danışma uygulaması sonucunda sigara kullanımında gözlenen içsel uyarıcılardan kaçınma ve katı bir çerçevede tepkide bulunma eğiliminin engellenmesine yönelik başarılı sonuçlar elde edilmiştir.

2.4.2 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında, araştırma metodu ve konusu bakımında çeşitliliğin olduğu görülmektedir.

Craske ve diğerleri (2014) tarafından yürütülen deneysel çalışmada 12 oturumlu Kabul ve Kararlılık Terapisi odaklı terapi uygulanmıştır. DSM-IV'e göre sosyal kaygı tanısı almış katılımcılarla yürütülen çalışma sonunda, olumsuz değerlendirilme puanlarında anlamlı azalma görülmüş ve 6 aylık arayla yapılan izleme ölçümü sonucunda bu azalmanın devam ettiği belirlenmiştir. Kaygı bozukluğunun azaltılmasına yönelik Dalrymple ve Herbert (2007) tarafından sosyal kaygı tanısı almış 19 kişi ile yürütülen çalışmada, 12 haftalık Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahale programının sosyal kaygı üzerindeki etkiliği sınanmıştır. Araştırma bulgularına göre Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahale programının sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Kabul ve Kararlılık Terapisinin kullanıldığı bir diğer çalışma Ossman, Wilson, Storaasli ve McNeill (2006) tarafından, sosyal kaygı yaşayan 11'i kadın 22 yetişkin ile 10 hafta süren grup terapisi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Grup terapisi sonunda ve izleme süreci sonunda yapılan ölçümlerde, katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı bir biçimde azaldığı görülmüştür.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin merkezi bir kavramı olan psikolojik esneklikle ilgili Fledderus, Bohlmeijer, Fox, Schreurs ve Spinhoven (2013) tarafından yapılan deneysel çalışmada, psikolojik esneklik düzeyleri yükselen katılımcıların kaygı ve depresyon düzeylerinde anlamlı düzeyde düşüş gözlemlendiği aktarılmıştır. Benzer şekilde Rosenberg (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada psikolojik esneklik düzeyi arttıkça kaygı, depresyon ve stres puanlarında

anlamli düzeyde azalma görülürken; sosyal yeterlik, farkındalık ve arkadaşlık kalitesi puanlarının anlamli düzeyde arttığı belirlenmiştir.

Kabul ve Kararlılık Terapisinin kendi kendine yardım modülü şeklinde uzaktan uygulandığı bir alışma Kelson (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yaşları 18-25 arasında değişen 40 niversite öğrencisiyle kaygıyı azaltma odaklı internet üzerinden bir çalışma yürütülmüş ve araştırma süreci sonunda, n ölçümden izleme ölçümü arasında geçen sürede katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin anlamli düzeyde azalma gösterdiği belirlenmiştir. Üniversite ğrencileriyle yürütülen bir diğer çalışmada Brown ve diğerleri (2011), Kabul Temelli Davranışçı Terapi'nin sınav kaygısı üzerindeki etkililiğini incelemişlerdir. 16 niversite öğrencisinden oluşan bir grup üzerinde gerçekleştirilen. Katılımcılar her biri 2 saat süren kabul temelli davranışçı terapi uygulaması almıştır. Müdahale sonrası öğrencilerin kabul temelli davranışçı terapi atölyesine katılan öğrencilerin sınav başarisında artış kaydedilmiştir.

Block ve Wulfert (2000) tarafından, sınıf ortamında diğer öğrencilerin karşısında konuşmakta zorlanan öğrencilerle Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonunda elde edilen bulgular, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarını düşürmede etkili olduğu görülmüştür. Block ve Wulfert'in (2000) alışmasına benzer şekilde sosyal kaygının azaltılması için Kocovski, Fleming, Hawley, Ho ve Antony (2015) tarafından, farkındalık ve kabullenme temelli grup terapisi uygulanmıştır. Bu alışma sonuçları farkındalığın, sosyal kaygının azaltılmasında baskın bir unsur olduğunu ortaya koymuştur. Arch ve diğerleri (2012) tarafından yürütülen deneysel çalışmada da, kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerle Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, Kabul ve Kararlılık Terapisi odaklı grup uygulamasının kaygı düzeylerini düşürmede etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, kaygı bozukluklarının sağaltımında kullanılmasının yanı sıra başka problemlerin sağaltımına yönelik kuramsal ve uygulamalı olarak çalışılmıştır. Örneğin Wallace (2017) tarafından yeme bozukluğu belirtilerine müdahale çalışması yapılmış ve araştırma sonucunda Kabul ve Kararlılık Terapisi

tekniklerine dayalı müdahalenin etkili olduğu ortaya konmuştur. Benzer bir çalışmada ise Lillis, Thomas, Niemeier ve Wing (2017) tarafından aşırı kilolu veya obezite tanısı almış katılımcılarla 24 ay süren KKT temelli bir müdahale yapılmıştır. Müdahale sonunda katılımcıların, KKT'ye göre psikolojik katılığa yol açan *yaşantısal kaçınma* düzeylerinde anlamlı bir şekilde düşüş gözlenmiştir. Katılımcılarda çalışma başlangıcından sonuna kadar geçen sürede, anlamlı düzeyde kilo azalması belirlenmiştir. Bir başka çalışmada ise lise öğrencilerinin akademik stres düzeylerine Kabul ve Kararlılık Terapisi kullanılarak müdahale edilmiş ve çalışma sonunda KKT temelli müdahalenin lise öğrencilerinin akademik stres düzeylerini düşürmede etkili olduğu belirlenmiştir (Prasastisiwi, Nuryono ve Nuryono, 2017).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin stres ve tükenmişlik düzeyinin azaltmasına yönelik Walker (2017) tarafından internet üzerinden uygulanan 6 haftalık uzaktan müdahale programı sonunda ve iki ay sonra gerçekleştirilen izleme ölçümünde stres ve tükenmişlik puanlarının anlamlı düzeyde düşüş gösterdiği belirlenmiştir. Kronik acı problemi yaşayan çeşitli yaş gruplarındaki bireylerle yürütülen çalışmalarda da (Dahl, Wilson ve Nilsson, 2004; McCracken ve Vowles, 2014; Wetherel, 2011; Wicksell, Dahl, Magnusson ve Olsson, 2005) KKT'nin etkililiğine yönelik kanıtlar elde edilmiştir. Diğer taraftan KKT ile ilgili yürütülen deneysel çalışmaların yanı sıra çeşitli müdahale programlarının geliştirildiği görülmektedir. Ly, Dahl, Carlbring ve Andersson (2012) tarafından Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir psikoeğitim programını akıllı telefon uygulaması olarak geliştirme çalışması yapılmıştır. Levin, Pistorello, Seeley ve Hayes (2014) tarafından KKT'ye dayalı internet tabanlı taslak müdahale programının fizibilite çalışması yapılmıştır. Araştırma sonunda, internet tabanlı taslak müdahale programının üniversite öğrenci depresyon, anksiyete ve stres puanlarını düşürmede etkili olduğu görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma deseni, çalışma grubunu oluşturan katılımcıların seçimi, deney ve kontrol gruplarının oluşturulma süreci, çalışmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler ve deney grubuna uygulanan psikoeğitim programının içeriğine ilişkin bilgi verilmiştir.

3.1 ARAŞTIRMA MODELİ

Mevcut çalışma, araştırmacı tarafından hazırlanan Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmadır. Araştırmada bağımsız değişkeni Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programı, bağımlı değişkeni ise katılımcıların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'ndan aldıkları puanlar oluşturmaktadır.

Araştırma denenceleri öntest, sontest kontrol gruplu gerçek deneysel desen ile sınınmıştır. Gerçek deneysel desenlerde, bağımlı değişken üzerinde etkisi incelenen en az iki değişken (faktör) vardır. Bunlardan biri yansız grupların oluşturulduğu farklı deneysel işlem koşullarını (deney, kontrol), diğeri ise katılımcıların farklı zamanlardaki tekrarlı ölçümlerini (ön-test, son-test ölçümü) tanımlar. Gerçek deneme deseninde, katılımcıların deneysel koşullara denek havuzundan seçkisiz olarak dağıtılması ve araştırmacının bağımsız değişkeni kontrol etmesi söz konusudur (Büyüköztürk, 2016). Araştırmanın desenine ilişkin bilgi Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma Deseni

		Ölçümler			
		Ön Test	İşlem	İzleme	Sontest
Gruplar	Deney Grubu	ODKÖ	Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı	ODKÖ	ODKÖ
	Kontrol Grubu	ODKÖ	İşlem Yok	ODKÖ	ODKÖ

Tablo 1’deki araştırma deseni doğrultusunda, oturumların başlangıcından 10 gün önce deney ve kontrol gruplarında yer alacak tüm katılımcılara Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) ön test olarak uygulanmıştır. Ayrıca, Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin kuramsal çerçevesinden yola çıkarak katılımcıların psikolojik katılık puanlarının araştırma süreci boyunca nasıl bir değişim gösterdiğini belirlemek ve araştırmanın iç geçerliğini desteklemek amacıyla Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) de uygulanmıştır. Katılımcılara, işlem öncesi ön test uygulaması yapıldıktan sonra gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilerek uygulama aşamasına geçilmiştir. Uygulama sürecinde deney grubuna, 8 oturumdan oluşan Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Oturumların tamamlanmasından bir hafta sonra deney ve kontrol gruplarına son test ölçümü olarak ODKÖ uygulanmıştır. KKT yönelimli psikoeğitim programının etkisinin zaman etkisinden bağımsız ve uzun süreli olup olmadığını sınamak amacıyla son testlerin uygulanmasından üç ay sonra, tüm katılımcılara izleme ölçümü olarak ODKÖ uygulanmıştır.

3.1.1 Araştırmanın İç ve Dış Geçerliğine Yönelik Alınan Önlemler

Deneysel araştırmalarda bağımlı değişken üzerinde ortaya çıkan değişimin anlamlılığı, araştırmanın iç ve dış geçerliği ile yakından ilişkilidir (Karasar, 2006; DeLucia-Waack, 2006). Dış geçerlik; araştırmada elde edilen sonuçların farklı ölçümlere, kişilere, koşullara ve zamana genellenebilirliği ve gerçekte bir anlamı

olup olmadığı ile ilgilidir (Baştürk, 2014; Steckler ve McLeroy, 2008). Bu bilgiler göre, araştırmada dış geçerliği tehdit eden faktörlerden örnekleme etkisiyle baş edebilmek için deney ve kontrol gruplarında yer alacak bireylerin olabildiğince yansız biçimde seçilmelerine dikkat edilmiştir. Genellebilirlik gücünü etkileyen bir faktör ve *Hawthorne etkisi* olarak da isimlendirilen olan tepkisellik etkisini (Büyüköztürk, 2016) azaltabilmek için hem deney hem de kontrol grubunda yer alan bireylere hangi grupta yer aldıkları belirtilmemiştir. Bu önlemlerin yanı sıra dış geçerliğin boyutlarından biri olan ve bulguların tekrarlanabilirliğine dayalı olan ekolojik geçerliği sağlayabilmek için aşağıdaki işlemler uygulanmıştır.

- Ön-test uygulaması ile oturumların başlangıcı arasında 10 gün, son-testler ile oturumların bitimi arasında 1 hafta ve son-testler ile izleme ölçümü arasında 3 ay süre bırakılmıştır. Böylelikle “Ölçüm-Tepki Etkileşimi Etkisi” (Bulduk, 2003) kontrol edilmeye çalışılmıştır.
- Deneysel işlem sonrası son test ölçümünden üç ay sonra izleme ölçümü gerçekleştirilerek, “zaman-müdahale etkileşimine” bağlı olarak ortaya çıkan değişimlerin, araştırmanın geçerliği üzerindeki etkisi kontrol edilmeye çalışılmıştır.
- Katılımcılara araştırma denenceleri ve uygulama sürecine ilişkin herhangi bir bilgilendirme yapılmayarak, araştırma süresince “performanslarını etkileyecek özel eğilimler geliştirmeleri” önlenmeye çalışılmıştır.

Mevcut araştırmada dış geçerliğin yanı sıra, inanırlık olarak da adlandırılan iç geçerlikle ilgili bazı çalışmalar yapılmıştır. İç geçerlik, araştırma bulgularının dış dünyadaki gerçekliğe ne kadar uyduğu ile ilgili konudur (Dinç, 2013). Diğer bir ifadeyle iç geçerlik; bağımlı değişkende meydana gelen değişikliğin uygulanan deneysel işleme bağlı olarak ortaya çıkması durumudur (Hovardaoğlu, 2000). Bu bağlamda araştırmanın iç geçerliğine yönelik olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm katılımcılara, tüm ölçümlerde aynı ölçme araçları grup lideri gözetiminde dersliklerde ve grupta psikolojik danışma odasında uygulanmıştır. Ölçek doldurma sürecinde olumlu davranış göstermeye eğilimli olmalarını önleyebilmek amacıyla, uygulanan tüm ölçme araçlarının neyi ölçtüğüyle ilgili bilgi verilmemiştir. Ayrıca iç geçerliğe yönelik deney grubundaki katılımcılardan, psikoeğitim sürecindeki uygulama ve işlemleri grup üyeleri dışında herhangi biriyle paylaşmamaları talep edilmiştir.

3.2 ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 akademik yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Fen Bilgisi Eğitimi (FBE), Okul Öncesi Eğitimi (OOE), Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri Eğitimi (BÖTE), Türkçe Eğitimi (TRE), İlköğretim Matematik Eğitimi (İME), Yabancı Dil Eğitimi (YDE) ve Zihin Engelliler Eğitim (ZEE) lisans programlarında öğrenimlerini sürdüren 13'ü erkek olmak üzere toplam 26 öğrenci oluşturmaktadır.

Katılımcıların gruplara göre dağılımına bakıldığında, deney grubunda 7 kız 6 erkek olmak üzere 13, kontrol grubunda ise 6 kız 7 erkek olmak üzere 13 katılımcı yer almaktadır. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların demografik özelliklerine ait bilgiler Tablo 2'de yer almaktadır.

3.2.1 Grupların Oluşturulma Süreci

Ön test-son test kontrol gruplu deneysel desenin gereklerinden biri olarak (Büyüköztürk, 2001), araştırmada yer alacak katılımcıların belirlenebilmesi amacıyla bir katılımcı havuzu oluşturulmuştur. Araştırma grubunu oluşturma aşamasında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı anabilim dallarında öğrenim gören toplam 837 öğrenciye, bazı demografik bilgilerin bulunduğu bilgi formu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu ve Kabul ve Eylem Formu-II araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Tablo 2. Katılımcı Havuzunu Oluşturmak Amacıyla ODKÖ Uygulanan Öğrencilerin Lisans Programlarına Dağılımı

BÖTE		FBE		İDE		ME		OÖE		PDR		SBE		SNE		TRE		ZEE	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
61	7.2	57	6.8	72	8.6	47	5.6	125	14.9	150	17.9	67	8	55	6.6	66	7.8	137	16.3

Tablo 12'de görüldüğü üzere araştırmanın katılımcı havuzunu oluşturmak amacıyla uygulanan ODKÖ sonuçlarına göre; katılımcıların %7.2'si Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, %6.8'i Fen Bilgisi Eğitimi, 8,6'sı İngiliz Dili Eğitimi,

%5.6'sı Matematik Eğitimi, %14.9'u Okul Öncesi Eğitimi, %17.9'u Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, %8'i Sosyal Bilgiler Eğitimi, %6.6'sı Sınıf Eğitimi, %7.8'i Türkçe Eğitimi ve % 16.3'ü Zihin Engelliler Eğitimi anabilim dallarında öğrenim görmektedir.

Çalışmanın katılımcı havuzunun oluşturulması amacıyla yapılan ilk ODKÖ uygulamasından sonra, deney ve kontrol gruplarında yer alacak katılımcıları belirlemek amacıyla Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'ndan her bir bireyin aldığı puanlar hesaplanmıştır.

ODKÖ'den alınan en düşük puan 11, en yüksek puan ise 55 olarak tespit edilmiştir. ODKÖ'nün uygulanmasından elde edilen veriler sosyal bilimler için veri analizi paket programı ile analiz edilmiştir. Analiz sonucuna göre Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'ndan alınan puanların ortalaması ($\bar{x} = 30.55$) ve standart sapması ise ($ss=8.65$) olarak tespit edilmiştir. Diğer taraftan ODKÖ'den alınan puanlar yüksek puandan düşük puana doğru sıralanmıştır. ODKÖ'den elde edilen verilere göre, en yüksek puanı alan %27'lik grup ile en düşük puanı alan %27'lik grup çalışma kapsamı dışında tutulmuştur. Ölçekten düşük puan alan grubun mevcut olumsuz değerlendirilme korkusu puanları düşük olduğundan, programın katılımcılar üzerindeki etkisinin gözlenememe durumu ortaya çıkmaktadır. Bu durumun çalışmanın iç geçerliğini düşüreceği düşünülerek, bu grup araştırma kapsamına alınmamıştır. Ölçekten yüksek puan alan %27'lik alt gruptaki bireylerin, yüksek olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerine eşlik eden çeşitli davranış bozukluklarına sahip olabileceği (Kaya, 2009) ve %27'lik alt grubun normal dışı davranışlara sahip olma olasılığının, seçilen ortadaki % 46'luk gruba oranla daha fazla olmasından dolayı bu grup da çalışma kapsamı dışında tutulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Belirlenmesine İlişkin Tablo

Ölçek Puanları	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Puanları	
	Seçme Grubu	Çalışma Grubu
En düşük	25	26
En yüksek	35	35
Seçme Aralığı	%27 26.63	26.63
n	%73 376	31.86 26

Katılımcıların seçimi için %27 lik üst dilim ve %27 lik alt dilim çıkarılarak çalışma grubu olabildiğince homojen hale getirilmeye çalışılmıştır (Kaya, 2009). Tablo 3'e göre olumsuz değerlendirilme korkusu puanları 25 ve altında olan bireyler ile 35 ve üstü olan bireyler araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Öğrenciler amaçlı bir şekilde deney ve kontrol gruplarına dağıtılmıştır. Çalışma gruplarına atama yapmak amacıyla 376 öğrencinin ölçek numaralarının her biri küçük kağıtlara yazılmış ve dışardan bakıldığında okunamayacak şekilde katlanarak kutuya atılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının listesi, ölçek numaralarının bulunduğu kağıtlar kutudan kura yöntemiyle birer birer çekilerek ve gruplarda bulunacak kadın erkek sayısı kontrol altında tutularak hazırlanmıştır. Seçilen 26 kişi kura ile seçkisiz olarak deney ve kontrol gruplarına dağıtılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması aşamasında sadece ODKÖ ölçeğinden alınan puanlar kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına atanan katılımcılar ile 2 hafta sonra araştırmacı tarafından yüzyüze görüşmelere başlanmıştır. Görüşme sırasından öğrencilere, kura çekimi sonucunda görüşmeye çağrıldıkları ifade edilerek araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın iç geçerliği açısından önemli olan gönüllülük konusu görüşmede, öğrencilerin söz konusu çalışmaya katılmaya gönüllü olup olmadıkları sorularak ele alınmıştır. Deney ve kontrol gruplarına, gönüllü 26 katılımcı sayısına ulaşıncaya kadar görüşmeler sürdürülmüştür. Ayrıca, bir katılımcının hangi grupta olduğunu bilmesi de çalışma sürecine uyumu etkileyebileceği için (Ata ve Urman, 2008), araştırmanın dış geçerliğini sağlayabilmek amacıyla gerek deney gerekse kontrol grubunda yer alan katılımcılara hangi grupta yer aldıkları belirtilmemiştir.

Ön-test sonucunda deney ve kontrol grubunda yer alan üyelerden hiçbirinin ODKÖ'den 26 puanın altında puan almadıkları görülmüştür. Katılımcıların, deneysel işlem öncesinde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'ndan (ODKÖ) elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla, Levene testi uygulanmıştır.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Puanlarına İlişkin Levene Testi Sonuçları

	N	Levene İstatistik	sd ₁	sd ₂	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu	26	.203	1	24	.656

Tablo 4’te verilen homojenlik testi sonuçları incelendiğinde; deney ve kontrol grubundaki bireylerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde her iki grubun deneysel işlem öncesinde olumsuz değerlendirilme korkusu değişkeni bakımından birbirine denk olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak ortaya çıkan deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların bölüm ve cinsiyete göre dağılımları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Bölüm ve Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	BÖTE		FBE		İDE		ME		OÖE		PDR		SNE		TRE		ZEE		Toplam		
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	Genel Toplam
Gruplar																					
Deney		1	1	1	1	1	2		1	1	1			1	1	1	7	6			13
Kontrol	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	2	6	7				13

Tablo 5’e bakıldığında deney grubunda 7 kız 6 erkek öğrenci yer alırken, kontrol grubunda ise 6 kız 7 erkeğin yer aldığı görülmektedir. Deneysel işlem başlatılmadan önce grupların oluşturulma aşamasında katılımcıların cinsiyet dağılımlarının eşit olmamakla birlikte dengeli dağıldığı söylenebilir.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu; olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Kısa Formu (ODKÖ); psikolojik esneklik düzeylerini belirleyebilmek için Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların bazı özelliklerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form ile katılımcıların cinsiyeti, öğrenim görmekte olduğu lisans programı, sınıf düzeyi ve iletişim bilgileri belirlenmeye çalışılmıştır.

3.3.2 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ)

Leary (1983) tarafından geliştirilen Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması kapsamında 325 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde KMO ömeklem uygunluk katsayısı .88 ve Bartlett Sphericity Testi x^2 değeri 1095.56 bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .96 bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .75 bulunmuştur. 5'li Likert (1 Hiç Uygun Değil -5 Tamamen Uygun) derecelendirmeye sahip olan ölçek 11 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu 'nun özgün formu farklı çalışmalarda iki faktörlü ve tek faktörlü olarak sonuçlar verdiği için ilk olarak temel bileşenler tekniği ve direct oblimin döndürme faktör çözümlemesi sonuçları iki faktörle sınırlandırılmıştır. Buna göre toplam varyansın % 51.50'sini açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Tek faktörlü olarak sınırlandırma sonucu ise toplam varyansın % 40.19'unu açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin uyum indeksi değerleri: $x^2= 89.91$, RMSEA= .062, NFI= .96, CFI= .98, IFI= .98, RFI=, .95, GFI= .95, AGFI= .92 olarak bulunmuştur. Tek faktörlü modele ilişkin faktör yükleri .34 ile .74 arasında değişmektedir. İki faktörlü model için uyum indeksi değerleri: $x^2= 83.48$. RMSEA= .057, NFI= .96, CFI= .98, IFI= .98, RFI= .95, GFI= .96, AGFI= .93 olarak bulunmuştur. İki faktörlü modele ilişkin faktör yükleri tersten puanlanan maddeler için .43 ile .59, düz puanlanan maddeler için .46 ile .75 arasında bulunmuştur. Uyum geçerliği çalışmasında, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu ile Beck Depresyon Envanteri ($r=.30$) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında ($r=.30$) pozitif ilişkiler bulunmuştur Sosyal

Görünüş Kaygısı Ölçeği arasında pozitif ($r=.60$) ilişki bulunmuştur. İki hafta arayla yapılan uygulamada test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .37 ile .68 arasında değiştiği görülmüştür.

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

Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Bond ve diğerleri (2011) tarafından psikolojik esneklik düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından yapılan ölçeğin uyarlama çalışması, en az bir kişinin anksiyete bozukluğu, anti-sosyal kişilik bozukluğu, iki uçlu depresyon ya da bipolar bozukluk tanısı aldığı 207 kişi ve tanı almamış 267 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında Demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Türkçe Kabul ve Eylem-II formu (KEF-II), Panik Bozukluğu Şiddeti Ölçeği (PBŞÖ), 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 bağlı tutarlılık analizleri yapılmıştır.

Yapı geçerliliğini ölçmek için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Cronbach Alfa katsayısı ortalaması .84 olarak bulunmuştur. Ayrıca 60 günlük arayla yapılan test-tekrar test analizinde, korelasyon değeri .85 bulunmuştur. Yapı geçerliliğine bakıldığında temel bileşen analizi ve Kaiser-Meyer-Olkin indeksine göre ($r=.83$) uygun bir faktör yapısı olduğu görülmüştür (Bartlett chi-square=1151.20; $p<0.0001$). Toplam varyansın %51.76 sının tek faktörlü olarak açıklanmasının uygun olduğu görülmüştür (eigenvalue of 3.62). Böylece, Türkçe Kabul ve Eylem Formunun (KEF-II) 7 maddelik versiyonunun tek faktörlü yapıya sahip olduğu görülmüştür. KEF-II puanları, ters puanlanan 7 maddenin toplanması ile hesaplanmaktadır. Yüksek skorlar, en yüksek 49 puan olmak üzere yüksek psikolojik esneklik düzeyini göstermekteyken, en düşük 7 puan olmak üzere psikolojik katılığa işaret etmektedir. Bulgular bir arada ele alındığında, Kabul ve Eylem Formu'nun (KEF-II) hem klinik hem de klinik olmayan örnekleme psikolojik esnekliği ölçülebilir tek boyutlu güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu görülmüştür.

3.4 KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKO EĞİTİM PROGRAMI

3.4.1 Programın Amacı ve Genel Özellikleri

Olumsuz değerlendirilme korkusunun azaltılmasına yönelik hazırlanan psikoeğitim programı; haftada bir oturum uygulanan, her bir oturumun 90 dakika sürdüğü toplam 8 oturumdan oluşan bir programdır. Bu programla katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu hakkında bilgilendirilmeleri, psikolojik esnekliklerinin artırılması, farkındalıklarının geliştirilmesi, bilişsel ayrışma becerilerinin kazandırılması, değerlerinin ortaya çıkarılması, kararlı eylemlerle değerlerine yönelmelerinin sağlanması hedeflenmiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile baş edebilmek için *kabulün* bir başa çıkma stratejisi olarak benimsenmesinin sağlanmasına çalışılmıştır. Her bir oturumun amacı ve oturumlardaki işlem akışı 3.4.3. nolu başlıkta özet halinde sunulmuştur. Psikoeğitim programının detaylı hali Ek-1’de yer almaktadır.

3.4.2 Programın Geliştirilme Süreci

Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programı geliştirilmeden önce KKT’ye yönelik kuramsal çerçeve detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu çerçevede KKT’nin dayandığı felsefesi, terapötik teknikleri, alıştırma, uygulama ve deneyleri, psikolojik danışma süreci ve KKT temelli grup programları ele alınmıştır. Daha sonra, çalışmanın bağımlı değişkeni olan olumsuz değerlendirilme korkusu ilgili literatür incelenmiştir. Programın ana hatları belirlenirken, psiko eğitsel grup çalışmaları dersini lisansüstü düzeyde okutan bir akademisyenden görüş alınmıştır. KKT ile ilgili terminolojide kullanım birlikteliği olması bakımından Bağlamsal Davranış Bilimleri Birliği (TÜRBAD) Türkiye temsilciğinden destek alınmıştır. Programda kullanılan alıştırmalar ve çeşitli materyaller Kelly G. Wilson ve TÜRBAD’dan temin edilmiştir.

Literatür taraması sonucu ulaşılan araştırma bulguları, KKT temelli grup çalışmalarının çoğunun kapalı grup şeklinde yürütüldüğünü ortaya koymaktadır (Hayes ve Strosahl, 2004). Buna dayanarak mevcut araştırmada da kapalı grup uygulaması tercih edilmiştir. KKT temelli grup çalışmalarının süresi konusunda

danışan merkezlilik ve esnek yapılandırma görüşü ağır basmaktadır. Bununla birlikte grup uygulamalarında 90 dakikalık ve tek molanın verildiği 180 dakikalık formatların kullanıldığı belirtilmiştir. Oturum sayısı konusunda ise kesin sayılar belirtilmemekle birlikte grup programlarının içeriğinde KKT'nin çekirdek süreçlerinin (kabul, bilişsel ayrışma, an ile temas kurma, bağlamsal kendilik, değerler, kararlı davranış) oturum sayısından bağımsız olarak mutlaka yer alması gerektiği vurgulanmıştır (Hayes ve Strosahl, 2004). Literatür incelemesinde KKT'nin temel ilkelerine dayalı olarak Bane (1995), Habibollahi ve Soltanzadeh (2016), Eifert, Forsyth ve McKay (2006) ve Usta (2017) tarafından gerçekleştirilen 8 oturumluk grup çalışmaları olduğu görülmüştür. KKT temelli grupların yapısı ile ilgili bu bilgiler ışığında her biri haftada bir kez, 90 dakika uygulanan 8 oturumluk psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan taslak psikoeğitim programı KKT eğitimi almış bir bilim uzmanı, lisansüstü düzeyde psikoeğitim uygulamaları eğitimi veren bir doktor öğretim üyesi ve tez danışmanı tarafından incelenmiştir. Elde edilen uzman değerlendirmeleri göz önünde bulundurularak programın içeriği, oturum sayısı ve oturumların süresi güncellenmiştir. Son okuma ve incelemeden sonra programa son hali verilmiştir.

3.4.3 Oturumların Amaçları ve Genel Akışı

Her biri 90 dk olarak planlanan 8 oturumluk psikoeğitim programının genel çerçevesi aşağıda sunulmuştur.

1. OTURUM

Oturumun Amaçları

- Grup üyelerinin birbirlerine ısınmalarını sağlamak
- Grup sürecini yapılandırmak

Davranışsal Hedefler

- Grup üyelerinin tanışması
- Grupta bulunmaya ilişkin duygu ve düşüncelerin paylaşılması
- Grubun amacı, oturumların süresi ve sıklığı, grup kuralları hakkında bilgi sahibi olma

- Olumsuz değerdendirilme korkusu bağlamında bireysel amaçların belirlenmesi
- Program hakkında bilgi sahibi olma

2. OTURUM

Oturumun Amacı

- Ana ilişkin farkındalık oluşturmak
- Doğru nefes alıp verme konusunda farkındalık oluşturmak
- Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni (KKT) genel çizgileriyle tanıtmak
- Olumsuz değerdendirilme korkusuna ilişkin farkındalık oluşturmak
- Psikolojik esnekliğe yönelik farkındalık oluşturmak

Davranışsal Hedefler

- Kendinelik egzersizinin yapılması
- Bir önceki oturumun genel hatlarıyla hatırlatılması
- KKT'nin insan doğasına bakışı, temel felsefesi hakkında bilgilendirme ve bu konular üzerinde tartışma
- Üyelerin kendi yaşantılarından yola çıkarak olumsuz değerdendirilme korkusunu tanımlayabilmesi
- Bir örnek olay üzerinden psikolojik esneklik kavramının ortak bir tanımının yapılması

3. OTURUM

Oturumun Amaçları

- Grup üyelerinin ana ilişkin farkındalıklarını artırmak
- Olumsuz değerdendirilme korkusunun bilişsel, fiziksel ve duygusal boyutları hakkında farkındalık oluşturmak
- Olumsuz değerdendirilme korkusu duyulan ortam ve durumlara ilişkin farkındalık oluşturmak

- Duygu, düşünce ve bedensel tepkiler arasındaki ilişkiye yönelik farkındalık oluşturmak

Davranışsal Hedefler

- Kendinelik egzersizinin yapılması
- Olumsuz değerlendirilme korkusu duyulan ortamların ve durumların belirlenmesi
- Olumsuz değerlendirilme korkusu duyulan durumlarda beliren fiziksel, duygusal ve bilişsel belirtilerin paylaşılması
- Çin Parmak Tuzağı etkinliğinin gerçekleştirilmesi
- Belirli bir duygu ya da düşünceye aşırı odaklanma ile bedensel tepkiler arasındaki ilişkinin bir uygulama ile örneklenmesi

4. OTURUM

Oturumun Amacı

- Şimdiki ana ilişkin farkındalık oluşturmak
- Ana ilişkin farkındalığın işlevine dikkat çekmek
- Üyeleri, olumsuz değerlendirilme korkusuna eşlik eden duygu ve düşüncelerin kabul edilmesi sürecine hazırlamak
- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmada kullandıkları mevcut stratejilerini fark etmelerine yardımcı olmak

Davranışsal Hedefler

- Farkında Yürüme Egzersizinin uygulanması
- Üyelerin otomatik pilot deneyimlerinin olumsuz değerlendirilme korkusu bağlamında ele alınması
- Psikolojik katılık özelliği içeren başa çıkma davranışının Kontrol Etmiyorum etkinliğiyle örneklenmesi
- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi

- Üyelerin işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri hakkında bilgilendirilmesi
- Yaratıcı umutsuzluk etkinliğinin gerçekleştirilmesi

5. OTURUM

Oturumun Amacı

- Şimdiki ana ilişkin farkındalık oluşturmak
- Olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili olarak *bilişsel birleşme* durumlarına yönelik farkındalık oluşturmak
- Üyelerin bilişsel birleşme ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşantıları arasındaki ilişkiyi kavramalarını sağlamak
- Üyelerin, bilişsel birleşmenin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisini anlamalarına yardımcı olmak
- Olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma sürecinde *değerlerin* önemine ilişkin farkındalık oluşturmak

Davranışsal Hedefler

- Farkında yeme alıştırmalarının yapılması (İzgiman, 2014., s. 89)
- Bilişsel birleşme ve bilişsel ayrışma kavramlarıyla ilgili bilgi verilmesi
- Bilişsel birleşme durumlarının grup sürecinde belirlenmiş olan amaçlara ulaşmadaki rolünün vurgulanması
- Üyelerin, olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili yaşadığı bilişsel birleşme durumlarının belirlenmesi
- Olumsuz değerlendirilme korkusu, psikolojik esneklik ve bilişsel birleşme arasındaki ilişkinin matrix üzerinde üyelerle birlikte etkileşimli bir şekilde incelenmesi
- Matrix üzerinde olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmada *kabul* ve *değerler* faktörünün ele alınması

6. OTURUM

Oturumun Amacı

- Şimdiki ana ilişkin farkındalık oluşturmak
- Üyelerin, olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmaya yönelik değerler belirlemesine yardımcı olmak
- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma stratejileri hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak
- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma davranışları geliştirmelerine yardımcı olmak
- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmada bireysel müdahale matrixlerini oluşturmalarını sağlamak

Davranışsal Hedefler

- Her üyenin ulaşmak için çaba göstereceği bireysel değerlerin netleştirilmesi
- Bireysel değerlere ulaşırması beklenen yeni davranış hedeflerinin belirlenmesi
- Bilişsel ayrışma sağlamaya yardımcı olması için kelime tekrarı tekniğinin uygulanması
- Bilişsel birleşme halindeki düşüncülerin İsim Takma Tekniği'yle maddeleştirilmesi
- Bataklık metaforuyla bütünleştirilmiş Gözlemci Tekniğinin uygulanması

7. OTURUM

Oturumun Amacı

- Şimdiki ana ilişkin farkındalık oluşturmak
- Üyelerde, değer odaklı davranış konusunda farkındalık oluşturmak
- Olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma davranışları geliştirmelerine yardımcı olmak

- Üyelerin gerçek yaşamda olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayabilecekleri olası durumlara ilişkin yapılacak kabullenme alıştırmalarının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkilerini test etmelerini sağlamak

Davranışsal Hedefler

- Haftanın Günleri isimli ısınma oyununun oynanması
- Değer odaklı davranış konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla Değer Yürüyüşü Etkinliği'nin uygulanması
- Grup ortamında, canlandırma yoluyla olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili kabullenme çalışmalarının yapılması
- Hayal kurma yoluyla korku duyulan durumlara ilişkin alıştırmalar yapma ve sonuçlarını test etmeyi öğrenme
- Korku duyulan durumu hayal kurma yoluyla deneyimleme ile gerçek yaşamda deneyimleme arasındaki ilişkileri ortaya koyma
- Üyelerin gerçek yaşamda yapmayı planladığı alıştırma çalışmalarının ortaya konması ve bu çalışmaların nasıl yapılacağıının ele alınması

8. OTURUM

Oturumun Amacı

- Grup üyelerinin gerçek yaşamda olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayabileceği durumlarla karşı karşıya kalmalarını sağlamak
- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayabilecekleri durumlarla karşı karşıya gelmenin korkuları üzerindeki etkilerini sınamalarına yardımcı olmak
- Psikoeğitim sürecini sonlandırmak

Davranışsal Hedefler

- Yedinci oturum sonunda verilen uygulama ödevinin değerlendirilmesi
- Karşı karşıya kalma denemesi konusunda üyelerinin onayının alınması
- Karşı karşıya kalma denemesinden önce bilgilendirme yapılması
- Üyelerin oturumları değerlendirmesi

- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma becerilerini geliştirme adına gruptan ayrıldıktan sonra yapacakları üzerine düşünmesini sağlamak
- Üyelerin, bireysel amaçlarına ulaşp ulaşamama bakımından ilk günkü duygusal-bilişsel-davranışsal durumları ile şu anki durumlarını ele almaları
- Üyelerin birbirlerine geri bildirim vermesi
- Grup üyelerinin grup yaşantısı sonrasına hazırlanması
- Grup yaşantısının sonlandırılması

3.5 VERİLERİN TOPLANMASI

Buradan yola çıkarak araştırma grubunu oluşturma aşamasında öncelikle 2015-2016 eğitim-öğretim yılı güz yarıyılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı anabilim dallarında öğrenimlerine devam eden toplam 837 öğrenciye, bazı demografik bilgilerin bulunduğu Kişisel Bilgi Formu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu ve Kabul ve Eylem Formu-II araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Ölçeklerin ilk sayfasına kişisel bilgi formu eklenmiştir. Ayrıca ölçme aracının nasıl yanıtlanacağını açıklayan yönerge ölçeklerin üzerine yazılmış ve uygulamadan elde edilen sonuçların bilimsel bir çalışmada kullanılacağı katılımcılara belirtilmiştir. Ölçekler sınıflarda bizzat araştırmacı tarafından uygulanmış ve her bir ölçek uygulaması 20-25 dakikada tamamlanmıştır. Uygulamalar tamamlandıktan sonra veriler analiz programına girilmeden her bir kağıda numara verilmiştir. Veri girişi tamamlandıktan sonra, ölçekleri yönergelere uygun işaretleme yapmadığı belirlenen 19 öğrencinin yanıtları analiz dışında bırakılmış, deney ve kontrol gruplarını oluşturacak katılımcılar toplam 818 öğrenciden elde edilen verilere bağlı olarak atanmıştır.

3.6 DENEY VE KONTROL GRUPLARINA UYGULANAN İŞLEMLER

Bu çalışmada, deney grubundaki katılımcılarla her biri 90 dakika süren ve 8 oturumdan oluşan Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne dayalı psikoeğitim uygulaması gerçekleştirilmiştir. Oturumlar her hafta bir oturum şeklinde organize edilmiş ancak katılımcıların ara sınav haftalarından dolayı üçüncü oturum ile dördüncü oturum arasında bir hafta ara verilmiştir. Sekiz haftalık oturumların tamamı araştırmacının liderliğinde Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin grupla psikolojik danışma odasında gerçekleştirilmiştir. Son oturumda kabul alıştırmaları yapabilmek amacıyla Eğitim Fakültesi bahçesinden de yararlanılmıştır. Deney grubuyla gerçekleştirilen KKT yönelimli psikoeğitim uygulamasının her bir oturumun planı ve her bir oturumun nasıl işleneceğine ilişkin ayrıntılar ekler (Ek-1) kısmında yer almaktadır. Deney grubuna 8 oturumluk uygulama yapılmakla birlikte kontrol grubuna herhangi bir deneysel işlem uygulanmamıştır.

3.7 VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmadan elde edilen verilerin analizinde hangi testlerin kullanılması gerektiğini belirleyebilmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Kısa Formu'ndan elde edilen verilerin, parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu noktadaki temel sayıltı, verilerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olmasıdır. Diğer bir ifadeyle bağımlı değişkene ait puanların deney ve kontrol gruplarında normal dağılım göstermesi beklenmektedir. Bu normallik varsayımının gerçekleşip gerçekleşmediğini sınamak amacıyla deney ve kontrol gruplarının tüm ölçümleri sonucu ortaya çıkan çarpıklık (skewness) ve sivrilik (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler

Ölçek	Grup	Ölçüm	N	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık	
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Deney	Ön-test	13	31,00	3,58	-.476	-.895	
		Son-test	13	25,62	4,21	-.598	-.653	
		İzleme	13	25,15	3,48	-.389	-.358	
	Kontrol	Ön-test	13	30,69	3,27	.110	.185	
		Son-test	13	30,84	2,44	.170	-.865	
		İzleme	13	30,00	2,04	.918	.680	
	Deney ve Kontrol		Tüm Veri	78	28,88	4,02	-.606	.392

Büyüköztürk (2015), veri setinin normal dağılıma uygun olması için çarpıklık ve basıklık katsayılarının, %5 anlamlılık düzeyine göre, sosyal bilimler için kabul edilen -1 ve 1 değerleri arasında olması gerektiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, Tablo 6’da sunulan ODKÖ’den elde edilen ön test, son test ve izleme testi puanlarının normal dağılım gösterdiği savunulabilir.

Elde edilen verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilmesi için gerekli koşullardan biri de, bağımlı değişkene ait verilen normal dağılım göstermesidir. Ölçümlerden elde edilen aritmetik ortalama, medyan, mod ve basıklık, çarpıklık değerlerine göre dağılım normal kabul edilmiş olsa da, bu ölçümlerden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediği normallik testlerinden Shapiro-Wilk testi ile de sınanmıştır. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların sayısı 50’den az olduğu için (Elliott ve Woodward, 2007) Shapiro-Wilk normallik testi kullanılmıştır. Shapiro-Wilk normallik testine ilişkin bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Puanlarına ait Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	Ölçüm	W	Sd	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Deney	Ön-test	.900	13	.134
		Son-test	.931	13	.352
		İzleme	.945	13	.527
	Kontrol	Ön-test	.980	13	.979
		Son-test	.932	13	.361
		İzleme	.934	13	.385

Tablo 7 incelendiğinde, deney ve kontrol grubu için ODKÖ ön test, son test ve izleme ölçümlerinden alınan değerler, gözlenen dağılımla kestirilen dağılım arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığına işaret etmektedir. ($p>.05$). Bu değerlere göre, gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olması sayılısının sağlandığı değerlendirilmiştir.

Deneysel işlem öncesi, işlem sonrası ve izleme ölçümlerinden elde edilen verilen istatistiksel analizinde parametrik testlerin kullanılabilmesi için, parametrik modellerin varsayımlarından olan verilerin normal dağılıma sahip olması ve varyansların homojenlik göstermesi ön şartlarını sağlamalıdır (Pasin, Ankaralı, Cangür ve Sungur, 2016). Verilerin bu koşulları sağlayıp sağlamadığını belirlemek amacıyla, öncelikle deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin, olumsuz değerlendirilme korkusu değişkeni açısından birbirlerine denk olup olmadıklarını belirlemek için varyansların homojenliği incelenmiştir. Homojenlik testinden elde edilen sonuçlar, deney ve kontrol gruplarının varyanslarının olumsuz değerlendirilme korkusu değişkeni açısından birbirine denk olduğunu göstermiştir. Homojenlik testine ilişkin bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubu Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları

Ölçek	Ölçüm	N	Sd1	Sd2	F	p
Olumsuz	Ön-test	26	1	24	.203	.656
Değerlendirilme	Son-test	26	1	24	3.518	.073
Korkusu	İzleme	26	1	24	2.459	.130

Tablo 8’de verilen varyansların homojenliği testinde; deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi puanları incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu ön test ölçümlerine yönelik varyans analizinden elde edilen sonuçlar her iki grupta yer alan katılımcıların, olumsuz değerlendirilme korkusu ($F= .203$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Benzer şekilde olumsuz değerlendirilme korkusu değişkeni açısından sırasıyla son test ($F= 3,518$, $p>.05$) ve izleme ($F= 2,459$, $p>.05$) ölçümlerinden elde edilen puanlar incelendiğinde, grupların varyanslarının homojen olduğu görülmektedir.

Tekrarlanan ölçümlerin ortalamaları arasındaki farklılığın analiz edilebilmesi için normallik ve varyansların homojenliği varsayımlarının yerine gelmesinin yanı sıra “Küresellik (Sphericity)” varsayımının da yerine gelmesi gerekmektedir (Engin ve Uygun, 2014). Birden fazla serbestlik derecesine sahip tekrarlı ölçümlü bağımsız değişken içeren analizler küresellik varsayımını gerektirir. Küresellik varsayımının (Sphericity assumed) sağlanıp sağlanmadığı “Mauchly Küresellik Testi” ile test edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015; Feng ve Liu, 2017). Küresellik varsayımının sağlanabilmesi için, Mauchly Küresellik Testi’nde anlamlılık düzeyinin .05’ten büyük çıkması beklenmektedir. Tekrar eden ölçümlü varyans analizinin uygulanabilmesi için küresellik varsayımının sağlanıp sağlanmadığını incelemek amacıyla yapılan Mauchly Küresellik Testi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir. Ayrıca, müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks’ Lambda değerleri de incelenmiştir.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar İçi Etki	Mauchly W	χ^2	Sd	p	Epsilon	
						Greenhouse-Geisser Düzeltmesi	Huynh-Feldt Düzeltmesi
ODKÖ	Zaman	.925	1,800	2	.407	.930	1,000

Mauchly Küresellik Testi sonuçlarına göre ODKÖ’den farklı zamanlarda alınan tekrarlı ölçümler için küresellik varsayımının sağlandığı görülmektedir (ODKÖ için $W(2) = .925, p > .05$).

Analiz sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, tekrarlı ölçümler için varyans analizi yapabilmenin gerekli sayıtlarının karşılandığı sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda, araştırmanın amaçları doğrultusunda, KKT yönelimli psikoeğitim programı uygulamasının bağımlı değişken (olumsuz değerlendirilme korkusu) üzerindeki etkisini belirlemek için tekrarlı ölçümler için varyans analizi (repeated measure ANOVA) yapılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizinde hata payı $p < .05$ olarak alınmış, bunun yanı sıra bulguların yorumlanmasında $p < .01$ ve $p < .001$ anlamlılık düzeyleri de dikkate alınmıştır. Verilerin tüm analizleri için, sosyal bilimler için veri analizi paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçlarını içermektedir. Araştırmanın temel amacı, olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan üniversite öğrencilerine uygulanan “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı’nın” etkililiğini incelemektir. Aşağıda, araştırmanın denenceleri doğrultusunda elde edilen bulgular sırasıyla verilmiştir. Araştırma denencelerine ilişkin bulgulara ek olarak, Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin kuramsal çerçevesine dayanarak katılımcıların psikolojik katılık düzeylerindeki değişime ilişkin bulgulara da yer verilmiştir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin psikopatoloji formülasyonuna bakıldığında psikolojik katılık/esneklik kavramlarının terapinin odak noktasında olduğu görülmektedir. (Twohig, 2012). Dolayısıyla Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı’na dayalı bir deneysel çalışmada katılımcıların psikolojik katılık düzeylerindeki değişimin yönü, programın etkililiğine ilişkin bulguları daha doğru okumayı kolaylaştırabilir. Bu bağlamda katılımcıların psikolojik katılık düzeyleriyle ilgili verilerin, araştırma bulgularını destekleyici bir yönünün olacağı değerlendirilmiştir. Araştırma denencelerinin yanı sıra, Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin merkezi ve bütünlük kavramlarından biri olan psikolojik katılık (psychological inflexibility) kavramı da mevcut çalışmada incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda, deney ve kontrol grupları oluşturulurken, aynı zamanda katılımcılara psikolojik katılık düzeylerini belirlemek amacıyla Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarındaki tüm katılımcıların ön test, son test ve izleme ölçümleri ile birlikte aynı zamanda psikolojik katılık ölçümleri de alınmıştır. Fakat deney ve kontrol gruplarına üye seçilirken katılımcıların KEF-II’den aldıkları puanlar dikkate alınmamıştır. Üyelerin psikolojik katılık puanlarındaki değişim ön test, son test ve izleme ölçümü ortalamalarına göre karşılaştırılmıştır. Psikolojik katılık puanlarına ilişkin bulgular, araştırmanın denencelerine ilişkin bulgulardan sonra sunulmuştur.

4.1 OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU DENENCELERİNİN TEST EDİLMESİ

Araştırmanın birinci denencesine göre KKT yönelimli psiko eğitim programına katılan öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azalacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir. Bu denence test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden 1 hafta sonra olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeğinden aldıkları puanların, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 10’ da verilmiştir.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının ODKÖ Ön Test, Son Test, İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçümler Gruplar	Ön Test		Son Test		İzleme	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Deney N=13	31.00	3.58	25.62	4.21	25.15	3.48
Kontrol N=13	30.69	3.27	30.84	2.44	30.00	2.04

Deney ve kontrol grubu ODKÖ ön test, son test ve izleme testi puanları incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların ODKÖ ön test puan ortalamasının =31.00, son test puan ortalamasının = 25.62 ve izleme testi puan ortalamasının ise =25,15 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise ODKÖ ön test puan ortalaması =30.69, son test puan ortalaması =30.84 ve izleme testi puan ortalaması ise =30.00 olarak belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, deney grubundaki katılımcıların son test puan ortalamasının ön test puan ortalamasından göre daha düşük olduğu görülmektedir. Deney grubu ön test, son test, izleme puan ortalamaları arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek ve çalışmanın birinci denencesini sınamak amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	894.628	25				
Müdahale (Deney/Kontrol)	206.782	1	206.782	7.215	.013	.231
Hata	687.846	24	28.660			
Gruplarıçi	279.948	52				
Zaman (ön-test, son-test, izleme testi)	155.615	2	77.808	49.543	.000	.674
Müdahale*Zaman	124.333	2	62.167	39.584	.000	.623
Hata	75.385	48	1.571			
Toplam	1175.576	77				

Tablo 11’de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı (Mauchly Sphericity Assumption) sağlandığı için ($p=.407>0.05$) Sphericity Assumed analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 11’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan deneklerin ODKÖ alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin büyük etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur ($F_{(1,24)} = 7.215; p<.05, \eta^2=.231$).

Tablo 11’deki bulgulardan yola çıkarak deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, katılımcıların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği’nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olduğu söylenebilir. Çalışmadaki zaman temel etkisine bakıldığında ise, farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu ve eta kare değerinin büyük etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F(2,48) =49.543; p<.001, \eta^2=.674$). Bu verilere göre müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F(2,48) =39.584; p<.001$). Elde edilen eta kare değerine bakıldığında etki büyüklüğünün büyük olduğunu göstermektedir ($\eta^2=.623$). Bu veri, farklı işlem gruplarında yer almanın ön test, son test ve izleme testi ODKÖ puanlarında farklı etkilere sahip olduğuna işaret etmektedir.

Tablo12. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lambda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	Sd	F	p	η^2
Zaman	.233	2	37.767	.000	.767
Zaman*Müdahale	.259	2	32.980	.000	.741

Tablo 12'de verilen varyans analizi incelendiğinde; olumsuz değerlendirilme korkusunun zaman için, Wilks' $\lambda=.233$, $F_{(2,48)}= 37.767$; $p<.001$ düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde zaman*müdahale etkileşimi etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda= .259$, $F_{(2,48)} = 32.980$; $p<.001$) görülmektedir. Bu verilere dayanarak kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, deney grubunda yer alan öğrencilerin deneysel işlem öncesinde sonrasında ve 3 aylık izleme sürecinde olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve ortaya çıkan bu değişimin anlamlı olduğu değerlendirilmiştir.

Deney ve kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında ortaya çıkan farkın kaynağını belirlemek ve araştırmanın alt denencelerini test amacıyla, Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırmalar testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının ODKÖ Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferroni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Bonferroni Testi Sonuçları					
		Deney			Kontrol		
		Öntest Ortalama	Sontest Ortalama	İzleme Ortalama	Öntest Ortalama	Sontest Ortalama	İzleme Ortalama
		Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)
Deney	Öntest		5.385*	5.846*	.308		
	Sontest	-5.385*		.461		-5.230*	
	İzleme	-5.846*	-.461				-4.846*
Kontrol	Öntest	-.308				.153	.692
	Sontest		5.230*		-.153		.846
	İzleme			4.846*	-.692	-.846	

Tablo 13'teki ikili karşılaştırma testi sonuçları incelendiğinde deney grubunun ODKÖ ön test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}=31.00$) ile son test

puan ortalamaları ($\bar{X}=25.62$) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Bu bulguya göre Denence 1.a yanlışlanamamıştır.

Denence 1.b “KKT’ye dayalı psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korkusu ön-test puan ortalamaları, izleme testi puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.” şeklindedir. Deney grubunun ön test puan ortalamaları ($\bar{X}=31.00$) ile izleme ölçümü puan ortalamaları ($\bar{X}=25.15$) arasında da anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<.05$). Bu bulguya göre Denence 1.b yanlışlanamamıştır.

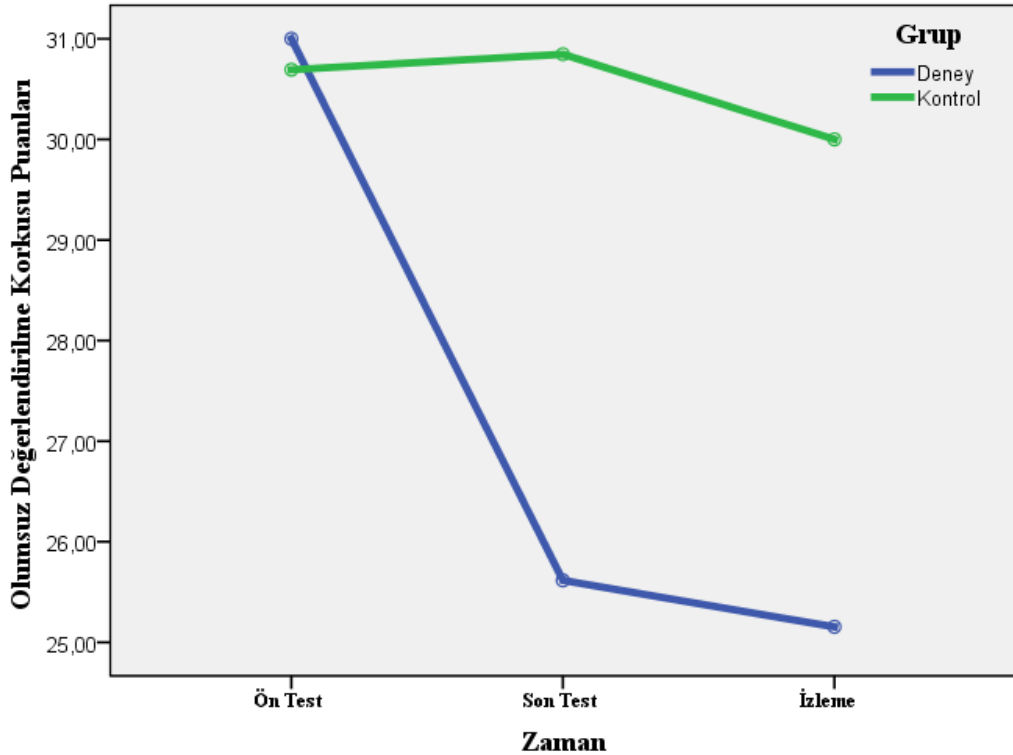
Denence 1.c “KKT’ye dayalı psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korkusu son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.” şeklindedir. Deney grubunun son test puan ortalamaları ($\bar{X}=25.62$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=25.15$) karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında ortaya çıkan puan farkının anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Tablo 13’te sunulan veriler bir arada ele alındığında deney grubunun son test ve izleme ölçümleri puan ortalamalarının ön test ölçümünden elde edilen puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azaldığı, deney grubundaki katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerindeki bu azalmanın izleme ölçümünde anlamlı bir düzeyde olmasa da devam ettiği görülmektedir.

Denence 1.d “KKT’ye dayalı psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korkusu son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki bireylerin son test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düşüktür.” şeklindedir. Deney grubunun son test puan ortalamaları ($\bar{X}=25.62$) ile kontrol grubundaki bireylerin son test puan ortalamaları ($\bar{X}=30.84$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<.05$). Bu bulguya göre Denence 1.d yanlışlanamamıştır

Denence 1.e “KKT’ye dayalı psikoeğitim programına katılan öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korkusu izleme testi puan ortalamaları, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düşüktür.” Deney grubunun izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=25.15$) ile kontrol grubundaki bireylerin izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=30.00$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<.05$). Bu bulguya göre Denence 1.e yanlışlanamamıştır.

Araştırmanın son denencesi olan Denence 1.f ise “Kontrol grubunda yer alan bireylerin, olumsuz değerlendirilme korkusu ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.” şeklindedir. Kontrol grubunun ön test ($\bar{X}=30.69$), son test ($\bar{X}=30.84$) ve izleme ($\bar{X}=30.00$) ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; ön test ve son test ($p>.05$), ön test ve izleme ($p>.05$) ve son test ve izleme ($p>.05$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre, kontrol grubunda yer alan bireylerin psikoeğitim oturumlarının tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık izleme süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinde anlamlı düzeyde bir azalma olmadığı ifade edilebilir.

Araştırmanın birinci ve temel denencesini sınamak amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testi Bonferroni'den elde edilen bulgulara yönelik değerlendirmelerin tekrar incelenmesi ve bulguların daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiği üretilmiştir. Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 4. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları olumsuz değerlendirilme korkusu puan ortalamaları grafiği

Şekil 4'teki etkileşim grafiğine bakıldığında, hem deney hem de kontrol grubundaki katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının psikoeğitim işlemi sonrasında bir düşüş gösterdiği ve bu düşüşün, deney grubundaki katılımcılarda kontrol grubundaki katılımcılara göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan, psikoeğitim işleminin tamamlanmasından sonraki 3 aylık süre içinde deney grubu için olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarındaki bu düşüşün devam ettiği görülürken, kontrol grubunda son test ölçümüne göre oldukça sınırlı bir artış izleme ölçümüne göre ise yine sınırlı sayılabilecek bir düşüşün olduğu görülmektedir.

Şekil 4'te ölçümlerden alınan ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmadan analizler yoluyla elde edilen bulguların grafiksel gösterimi ele alınmıştır. Bu bağlamda Şekil 4'te sunulan verilerin, çalışma sonucunda elde edilen bulgular ile bütünlük gösterdiği görülmüştür. Elde edilen tüm bulgular ve Şekil 4'teki etkileşim grafiği bir arada değerlendirildiğinde, “Kabul ve Kararlılık Terapisi odaklı psikoeğitim programı olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkilidir.” şeklindeki temel denence yanlışlanmamıştır.

Yukarıda belirtilen araştırma denencelerine ilişkin bulguların yanı sıra, Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel kavramlarından olan psikolojik katılık ile ilgili bulgulara da yer verilmiştir. Bununla birlikte, deney ve kontrol gruplarına üye seçimi yapılırken psikolojik katılık puanları dikkate alınmadığı için, psikolojik katılık bağımsız değişken olarak değerlendirilmemiştir. Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel formulasyonu olan esnek altıgenin merkezinde, psikolojik katılık yer almaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamalarında da bu formulasyonun doğal bir sonucu olarak, danışanların psikolojik katılık düzeylerini azaltma-psikolojik esneklik düzeylerini artırma amacı vardır. Bu bağlamda, Kabul ve Kararlılık Terapisinin bir uygulaması olan mevcut çalışmada, çalışma grubunun psikolojik katılık puanlarındaki değişimin incelemesi bir gereklilik olarak değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik katılık ön test, son test ve izleme testi puanlarının değişimine ilişkin bulgulara Tablo 14'te yer verilmiştir.

Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Katılık Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçümler Gruplar	Ön-test		Son-test		İzleme	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Deney N=13	26.69	7.47	19.61	7.34	19.23	8.71
Kontrol N=13	20.00	7.19	22.15	9.09	22.07	10.31

Tablo 14'teki deney ve kontrol grubu psikolojik katılık ön test, son test ve izleme testi puanları incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların psikolojik katılık ön test puan ortalamasının $\bar{X}=26.69$, son test puan ortalamasının $\bar{X}=19.61$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{X}=19.23$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise psikolojik katılık ön test puan ortalamasının $\bar{X}=20.00$, son test puan ortalamasının $\bar{X}=22.15$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{X}=22.07$ olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre, deney grubundaki katılımcıların son test puan ortalamasının ön test puan ortalamasından göre daha düşük olduğu görülmektedir. İzleme ölçümünden elde edilen psikolojik katılık puan ortalamasının son test puan ortalamasına göre belirgin bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Herhangi bir işlem uygulanmayan kontrol grubundaki katılımcıların son test ve izleme puan ortalamasının ise ön test puan ortalamasından düşük olduğu görülmektedir. Sadece elde edilen puan ortalamalarına dayanarak psikolojik katılık ile ilgili mevcut bulguların, danışanların psikolojik esneklik düzeylerini artırmayı amaçlayan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin kuramsal çerçevesiyle örtüştüğü ifade edilebilir.

4.2 PSİKOEĞİTİM GRUP SÜRECİNİN DEĞERLENDİRİLMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerine etkisini test etmek amacıyla nicel analiz gerçekleştirilmiştir. Nicel analiz sonucu elde edilen bulgularının yanı sıra araştırmanın dış geçerliğini sağlamak amacıyla davranışsal gözleme dayalı bulgulara

da yer verilmiştir. Tablo 15'te, psikoeğitim programı uygulaması tamamlandıktan sonra psikoeğitim grup sürecini değerlendirme formu kullanılarak elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca, Tablo 15'in devamında katılımcıların görüşlerinden birebir alıntılara da yer verilmiştir.

Tablo 15 incelendiğinde uygulanan psikoeğitim programının etkililiğinin sorulduğu temaya ilişkin üyelerin 12'si psikoeğitim yaşantısının, bireysel amaçları doğrultusunda yeterince yararlı olduğunu belirttiği görülmektedir. 1 üye ise aynı temaya ilişkin, psikoeğitim yaşantısının bireysel amaçları doğrultusunda yeterince yararlı olmadığını belirtmiştir. Davranışlara ilişkin farkındalıkların sorulduğu temaya ilişkin 11 üye psikoeğitim süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili davranışlarında yeni farkındalıklar kazandığını belirtirken, 2 üye ise psikoeğitim süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili davranışlarında yeni farkındalıklar kazanmadığını belirtmiştir.

Duygulara ilişkin farkındalıkların sorulduğu temaya ilişkin 12 üye psikoeğitim süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili duygularında yeni farkındalıklar kazandığını aktarırken, 1 üye ise psikoeğitim süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili duygularında yeni farkındalıklar kazanmadığını aktarmıştır. Son olarak, düşüncelere ilişkin farkındalıklar sorulduğu temaya ilişkin 12 üyenin psikoeğitim süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili düşüncelerinde yeni farkındalıklar kazandığını, 1 üyenin ise psikoeğitim süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili düşüncelerinde yeni farkındalıklar oluşmadığını ifade ettiği görülmüştür. Elde edilen veriler bir arada değerlendirildiğinde programın etkililiği, davranışlara ilişkin farkındalıklar duygulara ilişkin farkındalıklar ve düşüncelere ilişkin farkındalıklar temalarında katılımcıların büyük çoğunluk olumlu görüş bildirdiği görülmektedir.

Tablo 15. Psikoeğitim Grup Sürecini Değerlendirme Formundan Elde Edilen Bulgular

Temalar								
Kodlar	Programın Etkililiği	N	Davranışlara İlişkin Farkındalıklar	N	Duygulara İlişkin Farkındalıklar	N	Düşüncelere İlişkin Farkındalıklar	N
		Psikoeğitim yaşantısının, bireysel amaçları doğrultusunda yeterince yararlı olduğunu düşünenler	12	Psikoeğitim süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili davranışlarında yeni farkındalıklar kazandığını ifade edenler	11	Psikoeğitim süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili duygularında yeni farkındalıklar kazandığını ifade edenler	12	Psikoeğitim süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili düşüncelerinde yeni farkındalıklar kazandığını ifade edenler
	Psikoeğitim yaşantısının, bireysel amaçları doğrultusunda yeterince yararlı olmadığını düşünenler	1	Psikoeğitim süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili davranışlarında yeni farkındalıklar kazanmadığını ifade edenler	2	Psikoeğitim süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili duygularında yeni farkındalıklar kazandığını ifade edenler	1	Psikoeğitim süreci sonunda olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili düşüncelerinde yeni farkındalıklar kazanmadığını ifade edenler	1

K: Katılımcı

Tablo 15'teki verilerin yanı sıra üyelerden alınan görüşlere ilişkin birebir alıntılar aşağıda sunulmuştur:

“Olumsuz değerlendirilmekten korkmadan kendimi ifade edebilmek güzeldi. (K 9)”, “Gereğinden fazla büyüdüğüm düşüncelerimin aslında o kadar da büyük olmadığını gördüm (K 8)”, “Esnek düşünemediğimi fark ettim K(10)”, “Aslında sadece şu anı düşünerek kendimi rahatlatabiliyordum (K 1)”, “Duygularımı çok fazla kontrol etmeye çalıştığımı fark ettim (K 2)”, “Burada öğrendiklerimi hayatımda uygulamak çok güzel (K6)”.

4.3 ARAŞTIRMACI GÖZLEMLERİNE DAYALI BULGULAR

Bu başlıkta, her bir oturum ile ilgili araştırmacı tarafından yapılan gözlem sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

1. Oturum

Tanışma etkinliğinde grup lideri tarafından üyelere, 8 hafta boyunca devam edecek ve her bir oturumu 90 dakika sürecek psikoeğitim sürecinde ilk oturumda ağırlıklı olarak grup üyelerinin birbirini tanımalarına ve birbirlerine güven duymalarına yönelik çalışmaların olduğu ifade edilmiştir. Tanışma etkinliği sonrasında üyelerin başlangıca göre daha rahat oldukları gözlenmiştir.

Grup lideri tarafından, her üye için grup sürecinde kullanılacak materyal ya da formların saklanması için hazırlanmış olan kişisel dosya üyelere dağıtılmıştır. Kişisel dosyaların dağıtılmasının sonra 2 üye dosyanın amacının tekrar ifade edilmesini istemiştir. Üyelerin soruları yanıtlandıktan sonra üyelerin grubun amacı ve işleyişi hakkında eklemek istedikleri bir konunun olup olmadığı sorularak yapılamamanın ilk adımı atılmıştır.

Grubun amaçlarına yönelik açıklamalardan sonra olumsuz değerlendirilme korkusu bağlamında bireysel amaçların belirlenmesine yardımcı olmak amacıyla, üyelere bireysel amaç belirleme formunu kullanmaları istenmiştir. Formun doldurulması ile ilgili ek bilgi isteyen üyelere destek sağlanmıştır. Daha sonra üyelerin amaçlarını daha somut ve anlaşılır ifadelerle yazabilmelerine yardımcı olmak amacıyla grup lideri tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili bireysel amaç olabilecek örnek amaç ifadeleri paylaşılmıştır. Daha sonra olumsuz değerlendirilme korkusu temelinde belirlemiş oldukları bireysel amaçlarla ilgili paylaşımları ele alınmıştır. Üyelerin amaçlarını paylaşırken, davranışa dönük olmayan bazı amaç ifadeleri ele alınarak, daha somut, test edilebilir ifadelerle amaçlarını netleştirmelerine yardım edilmiştir. Ne olursa amacına ulaşmış olursun, ne yapabiliyor olmak istersin gibi sorularla amaçlar somutlaştırılmıştır. Benzer şekilde bireysel amaçlarını paylaşan tüm üyelere amaçlar daha anlaşılır temellere dayandırılmıştır.

Olumsuz değerlendirilme korkusu bağlamında bireysel amaçlar belirlendikten sonra psikoeğitim oturumları sonunda ulaşılmak istenen nihai ortak amaç konusu gündeme getirilmiştir. Üyelere, olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili ortak grup amacının

ne/neler olabileceği sorularak, her üyenin paylaşımlarını bir bütün haline getirme amaçlanmıştır. Üye paylaşımlarından hareketle genel amacın; toplu ortamlarda deneyimlenen olumsuz değerlendirilme korkusunun, kişilerin günlük yaşamını zorlaştırmasını azaltmak ve önüne geçmek olduğu ifade edilmiştir. Bu genel amaç doğrultusunda, olumsuz değerlendirilme korkusuna eşlik eden olumsuz duygu ve düşüncelerin kabulü üzerinde durulacağı ve ilerleyen oturumların içsel ya da dışsal tüm deneyimlerimizi kabul etmeye yardımcı olacak etkinliklerin planlandığı belirtilmiştir.

Grup kuralları formunda yer alan her bir kural açıklanarak üyelerle birlikte ele alınmıştır. Bir üye, kurallara uyulmadığı takdirde grubu bırakabileceğini ifade etmiştir. Üyeler, kuralların olmasını desteklemiş ve katıldıklarını ifade etmişlerdir. Tüm üyeler mevcut kurallara eklemek istedikleri bir kural olmadığını belirtmiş ve grup kurallarına son hali netleştirilmiştir. Ardından psikoeğitim çalışmasına katılım gönüllü bir üye tarafından gruba okunmuştur. Üyelerin katılım kontratı konusunda herhangi çekincelerinin olmadığı görülmüş ve bu kontratı imzalamışlardır.

Grup üyelerinin birbirlerine ve gruba güven geliştirilmeleri amacıyla kendini açmanın önemine değinilmiş ve güven konusunu odağa getirme amacıyla, “Bu psikoeğitim sürecinin verimli geçmesi için sizce neler olmalıdır, neler gereklidir” şeklinde bir soru ile üyelerin fikirleri alınmıştır. Üyelerden üç kişi “Yalan konuşulmamalı, güven hissetmeliyiz, birbirimizi iyi tanımalıyız.”, iki kişi ise “üstü kapalı konuşmamalıyız” gibi paylaşımlarda bulunmuştur. Tüm üyeler, “gruptaki paylaşılanların dışarıya paylaşılması, gizli kalması” konusunda fikir birliği göstermişlerdir. Üyelerin gruba güven duymalarına yardımcı olmak amacıyla gerçekleştirilen kör yürüyüşü etkinliği sonrasında kimi üyelerin etkinlik sırasında diğer üyeye güvenmekt zorlandığı görülmüş, kimi üyelerin ise rahat davranışlar sergilediği izlenmiştir. Birçok grup üyesi, yeni tanıştığı birisine güven duymanın zorluğundan söz etmiştir. Üyelerden biri diğer insanların “Acaba bu insanlar ne yapmaya çalışıyor” dercesine kendilerine baktıklarını görünce heyecanlandığını ve daha kontrollü davranmaya gayret ettiğini ifade etti. Gözleri kapalı olan üyelerden biri ise, gözleri zaten kapalı olduğu için çevresindekilerin bakışları hakkında fikir yürütmediğini ama hareket halindeyken komik görünüp görünmediğini merak ettiğini aktardı.

Oturumun sonunda grup üyelerine, ilk oturumla ilgili izlenimleri ve deneyimleri hakkında neler söylemek istedikleri sorularak paylaşımları alınmıştır. Bir üye, grup yaşantısını sohbet edilip, fikirlerin tartışıldığı bir ortam olarak düşündüğünü fakat ilk oturumdan sonra bu işin sandığı gibi rastgele olmadığını gördüğünü ifade etti. Bir diğer üye ise, ilk oturum sonunda “Evet burada iyi şeyler olacak gibi ve rahatça kendimi ifade edebileceğim” şeklinde bir paylaşımda bulundu. Diğer üyeler de olumlu içerikli paylaşımlarda bulunurken bir erkek üye ise bir an için kendisini bu grup ortamına ait hissetmediğini, fakat zamanla bu hissin geçeceğini düşündüğünü ifade etti. Daha sonra grup lideri tarafından yapılan oturum özeti sunulmuş ve oturum sonlandırılmıştır.

2. Oturum

Grup üyelerinin şimdi ve buradaya ilişkin farkındalıklarını artırabilme amacıyla kendinelik (mindfulness) egzersizi yapılacağı ifade edilmiş ve bu egzersiz öncesince doğru nefes alma ile ilgili kısa bir ön bilgi verilmiştir. Nefes egzersizi yaklaşık 3-4 dakika uygulanmıştır. Nefes egzersizinden sonra üyelerden biri egzersiz esnasında tüm dikkatinin nefesinde olduğunu ve sanki daha önce nefes alıp vermeye hiç bu kadar odaklanmadığını ve egzersizin rahatlatıcı olduğunu ifade etmiştir. Bir diğer üye ise, bedenini hafiflediğini hissettiğini aktarmıştır.

Paylaşımların ardından, şimdiye odaklanmanın önemine yönelik bir örnek olması amacıyla Joshua Bell sosyal deneyi grup lideri tarafından okunmuştur. Joshua Bell örnek olayı okunduktan sonra bir üye “Sanki ben oradaymışım gibi pişman oldum”, bir diğer üye “Aslında ben de çevreme çok fazla dikkat eden biri değilim gibi hissettim” ve bir üye de “Ben orada olsam ve olayın farkında olsaydım ne olursa olsun kemancıyı dinlemek isterdim” şeklinde paylaşımlarda bulunmuştur.

Bilgi verme amacıyla KKT'nin temel ilkelerini içeren ve terapi sürecinin basamaklarını şematize eden Esnek Altıgen formu üyelere dağıtılmış ve üyelerden incelemeleri istenmiştir. Grup lideri KKT'nin psikolojik problemlerinin temeline ilişkin yaklaşımının Esnek Altıgen üzerinde nasıl formüle edildiği ve altıgenin işlevinin ne olduğu açıklamıştır. Üyelerden biri psikolojik esneklik ile ilgili somut bir örnek verilmesini istemiştir. Bir üye ise esnek altıgende nasıl bir sıralama olduğunu sormuştur. Üyelerin soruları somut örnekler verilerek cevaplanmıştır. Depresyon

örneği üzerinden gidilerek esnek altıgen üyelerin aktif katılımı sağlanarak somutlaştırılmaya çalışılmıştır.

Olumsuz değerlendirilme korkusu ve psikolojik esneklik kavramları ile ilgili bilgi verildikten sonra üyelerin, olumsuz değerlendirilme korkusunu günlük hayatlarında nasıl deneyimledikleri ele alınmıştır. Üyeler genellikle toplu ortamlarda sıklıkla yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Verilen yanıtlara göre üyelerin yaşantısal kaçınma düzeyinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusunu bir kelime ile ifade edecek olsaydınız o kelime ne olurdu?” sorularıyla ağaç etkinliğine geçilmiştir. Ağaç etkinliği sonucu ortaya çıkan kelimeler “korku, fırsat, mücadele, kaçma, üzüntü, içe dönme, yalnızlık, donmuş gibi durma” şeklindedir. Üyelerin çoğunun kendilerini ifade ederken ilk oturuma göre daha rahat davrandıkları gözlenmiştir. İki üye kendini ifade ederken daha çekingen ve kısık ses tonu ile konuşmuştur. Oturumun sonunda grup lideri, üyelerin paylaşımlarını psikolojik esneklik ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkilendirerek gruba yansıtmıştır.

3. Oturum

Grup üyelerinin şimdiki ana ilişkin farkındalıklarını artırabilme amacıyla yapılan kendinelik (mindfulness) egzersizi sonrasında üyelerden biri, bu egzersizlere alışmaya başladığı ve iyi geldiğini ifade etti. Başka bir üye ise şimdiki ana odaklanarak bilinçli nefes alıp vermenin sanıldığı kadar basit olmadığını fark ettiğini belirtti. Başka bir üye de ise egzersiz sırasında kendisini rahatlamış hissettiğini ifade etmiştir.

Kendinelik egzersiziyle ilgili paylaşımlardan sonra, olumsuz değerlendirilme korkusunun bilişsel, fiziksel ve duygusal boyutları hakkında farkındalık oluşturma amacıyla ODK Öğeleri Çalışma Formu kullanılmıştır. Form doldurma işlemi devam ederken, bir üye yardım istemiştir ve soruları cevaplanmıştır. Bir üye, bedensel belirtiler olarak topluluk karşısındayken elini koyacak bir yer bulamadığını, sanki kollarının fazlalıkmiş gibi hissettiğini belirtti. Bir üye ise performans sergilemesi gereken durumlarda günler öncesinden planlamalar yaptığını belirtmiştir. Üyelerin yaşantılarına benzer yaşantılar paylaşan iki üyenin paylaşımları ele alınmıştır. Başka bir üye, başından geçen bir olayı paylaşmıştır. Sunum yaparken dersin hocasının kendisini eleştireceğinden korktuğunu ve daha sunum başlamadan acımasızca eleştirdiğini belirtti. Hocadan olumsuz geri dönütler aldığı an bedeninin yanmaya

başladığını ve aşırı şekilde terlemeyle bu durumun sunum bitene kadar inişli çıkışlı devam ettiğini ifade etti. Sunum bittiğinde ise kendisini işe yaramaz birisi gibi hissettiğini ve sanki günlerce uyumadan çok ağır bir işte çalışmış gibi yorulmuş hissettiğini aktardı. Bir üye “Herkesin benim cahil biri olduğumu düşüneceklerine inanıyorum” şeklinde paylaşımda bulundu. Üyelerden biri buna benzer bir düşünceye özellikle kendi fikirlerini, yorumlarını başkalarına aktarırken sahip olduğunu ve dolayısıyla toplu ortamlarda ya da birebir görüşmelerde herhangi bir konuda konuşmadan önce kullanacağı sözcükleri ince bir süzgeçten geçirdiğini ifade etti. Üye örnek olarak “Bir derbi maçı sonrası arkadaşlarla maçla ilgili yorumlar yaparken kendimi en iyi en çarpıcı yorumu yapmak için düzenlemeye çalışıyorum. Düşüncelerimi bir sıraya koyduktan sonra ifade ediyorum” şeklinde bir paylaşımda bulundu.

Olumsuz değerlendirilme korkusunun duygusal bileşenleriyle ilgili “kendime kızıyorum, topluluk önünde geriliyorum” şeklindeki paylaşımlar gözlenmiştir. Bir üye “Ben de aslında neden bu kadar heyecanlanıyorum diye kendime kızıyorum” şeklinde paylaşımda bulunmuştur. Grup liderinden sonra, başka bir üye başkalarının önünde olmaktan dolayı gerilmekten daha öte durumlar yaşadığını belirtti. Devamında grup lideri bu paylaşımına bir örnek vermesini istedi. Üye ise, “Mesela ben geriliyorum ama benimki aynı zamanda o için bir erime gibi. Yani nasıl diyeyim utancımдан kızarıyorum, yanaklarımın yandığını hissediyorum ve adeta o anda yavaş yavaş utancımдан yerin dibine doğru birileri beni çekiyormuş gibi oluyor.” şeklinde bir paylaşımda bulunmuştur. Bu üyenin, olumsuz değerlendirilme korkusunun neredeyse tüm belirtilerini aynı anda deneyimlediği ve bu durumun kendisi için oldukça yorucu ve yıpratıcı olduğu gözlenmiştir.

Katı başa çıkma davranışlarının işe yaramadığını somutlaştırabilmek amacıyla Çin Parmak Tuzağı etkinliği yapılmıştır. Çin Parmak Tuzağı etkinliği sırasında üyelerin merakla birbirlerini gözlemlediği görüldü. Etkinliğin oldukça ilgiyle yapıldığı ve üyelerin keyif aldığı görüldü. Etkinlik sonrasında üyelerden “Parmağımızı çıkardıkça daha da saplandığını ve çıkarmanın zorlaştığını” belirten dönütler alındı. Parmaklarını serbest bıraktıklarında ise kolayca bu durumdan kurtulduklarını ifade ettiler.

Üyelerin duygu ve düşünceler ile bedensel tepkiler arasındaki ilişki örüntüsüne yönelik farkındalık oluşturmak amacıyla gerçekleştirilen Ağırlıklar etkinliği

sonrasında üyelerden ellerinin ve kollarının mevcut duruşlarını bozmadan, kıpırdamadan gözlerini açmaları istenmiştir. Üyeler gözlerini açtığında şaşırılmış yüz ifadeleriyle kendilerine ve diğer üyelere bakmaya başlamışlardır. Birçok üyenin elleri etkinliğe başlamadan önceki pozisyonundan farklı olarak sağ elleri bariz bir şekilde sol eline göre aşağıda olduğu görülmüştür. Üyelerden biri özellikle sağ kolunun gerçekte hiç bir şey kaldırmamasına rağmen çok fazla acıdığını belirtti. Başka bir üye ise, ellerini birbiriyle aynı mesafede tutabilmek için çabaladığını ama daha da acı verici olduğunu ifade etti. Bir üyede ise genelin aksine sağ eli sol eline göre oldukça yukarıda kalmıştı. Bu üyeye söz verildiğinde “Kendimi, her ağırlık koyulduğunda anında kaldırmaya o kadar odaklamışım ki sağ elimle sol elimi karıştırdım, kontrol edemedim ellerimi” şeklinde bir paylaşımda bulundu. Elleri aynı mesafede olan üyelerden biri etkinlikle ilgili yaşantısı “Elimdeki ağırlıkları kaldırmak için çok fazla uğraşmadım” şeklinde; biri ise “Ben de aslında illa kaldırayım diye odaklanmadım ama hafif de olsa bi acı hissettim kollarımda” şeklinde ifade etti. Grup lideri tarafından, üyeler paylaşımında bulunurken dikkat çekici paylaşımlara ve ortak noktalara vurgu yapılmıştır. Devamında, psikolojik esneklikten uzaklaşıp belli bir düşünceye aşırı yoğunlaşmanın bedensel kontrole yönelik yetkinliği azaltabileceği ifade edilip “Aşırı kontrol kontrolsüzlüğe yol açabilir” şeklinde vurgulu ifade kullanılmıştır. Üyelerin paylaşımları ele alındıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

4. Oturum

Dördüncü oturumun başında, bir önceki oturum ile ilgili düşünceler alınırken üyelerden biri üçüncü oturumun oldukça verimli geçtiğini ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile düşüncelerin kontrol edilmesi arasındaki ilişkiye yönelik değişik bir bakış açısı edindiğini aktardı. Başka bir üye ise ikinci oturumdaki parti metaforunu çok anlamlı bulduğunu, özellikle kendini açmada zorluk yaşayan kendisi gibi kişiler için teşvik edici olduğunu belirtti.

Üyelerinin şimdiki ana ilişkin farkındalıklarını artırabilme amacıyla gerçekleştirilen Farkında Yürüme egzersizi sonrasında bir üye ilk defa böyle bir deneme yaptığını, bacaklarının ağrıdığını hissettiğini ve yürürken de zorlandığını fark ettiğini belirtti. Bir üye de sıradan gelen bir işi bilerek yani kasıtlı olarak yapmaya çalışmanın zor olduğunu ve bunu sürekli hale getirmenin yaşamı çekilmez hale getireceğini aktardı.

Başka bir üye, uygulamayı bahçede gerçekleştirdiğini ve insanların bakışlarının üzerinde olduğunu hissettiğini aktardı. Aynı üye, “Sanki bana gülüyorlarmış gibiydi, belki de benim komik bir şey yaptığımı düşünüyorlardı. Açıkçası ben acaba nasıl görünüyorum diye düşünüyordum ve daha sonra tekrar ayaklarıma odaklanınca onlarla iletişimim koptu” şeklinde bir paylaşımda bulundu. Benzer şekilde, gönüllü tüm üyelerin paylaşımları duygu ve içerik yansıtımlarla ele alınarak anın farkındalığına vurgu yapılmıştır.

Otomatik pilot kavramı ile ilgili grup lideri tarafından kısa bir açıklama yapıldıktan sonra arak tanıtılmıştır. Daha sonra otomatik pilot formu gönüllü bir üye tarafından okunmuştur. Okuma bittikten sonra otomatik pilot yaşantıları ile anı deneyimlemeye ilişkin yönelik farkındalık oluşturma amacıyla üyelerden otomatik pilot deneyimi yaşayanlardan deneyimlerini paylaşımları istenmiştir. Üyelerin, paylaşımda bulunma konusunda kararsız kaldıkları fark edilince, ilk paylaşımı model olma amacıyla grup lideri yapmıştır. Grup lideri, otomatik pilot deneyimini paylaştıktan sonra üyelerden biri söz istemiştir. Söz alan üye, “Bir defasında Adapazarı’na gidiyordum. Bide ben etrafı izlemeyi falan çok severim. Neyse, otobüste giderken etrafa bakılmaya başladım. Bir süre sonra kafama manzara dışında başka düşüncelerin duyguların hücum ettiğini fark ettim ve otobüs yolculuğum sonlandığında ancak kendime gelebilmişim. Tabi o yolculuktaki manzara ya da otobüs içindeki süreç ile ilgili tek hatırladığım şey camdan dışarıyı seyrettiğimdi.” şeklinde bir paylaşımda bulunmuştur. Başka bir üye ise, “Benimki de formdakine benzer bir durum. Geçenler yemek yerken o kadar konsantre olmuşum ki o arada annemle bir çok şey konuşmuşum ve hı hı evet demişim bazı şeylere. Yani, o an annem soru soruyordu ve ben on beş yirmi saniye sonra falan cevap veriyordum. Yani annemle konuşmamız çöpe gitti” şeklinde bir paylaşımda bulunmuştur. Üyelerin paylaşımları bittikten sonra grup lideri tarafından tüm paylaşımlardaki güçlü benzerlikler ve dikkat çekici durumlar (farkında olamama ve şimdiyi kaçırma) üyelerle paylaşılmıştır.

Otomatik pilot ile ilgili paylaşımların ardından üyelerden olumsuz değerlendirilme korkusu yaşadıklarında ya da yaşama ihtimalinin olduğu durumlarda yaşantılarını nasıl düzenlediklerini ifade etmeleri istenmiştir. Bir üye, olumsuz değerlendirilme korkusuna daha olay başlamadan ön almak istediğini ve özellikle bir grup çalışması yapılacaksa tanıdığı arkadaşlarla grup oluşturmaya çalıştığını belirtti. Başka bir üye,

bir kursta deneme amaçlı ders anlatmak zorunda kaldığını ve ders anlatma gününe kadar o işi erteleyebilmek için elinden geleni yaptığını fakat ne kadar ertelese de ders anlatma gününün geldiğini aktardı. Ders anlatacağı gün zayıfladığını ve fiziksel olarak güçsüzleştiğini hissettiğini fakat kaçış olmadığını fark edince de gidip terleye terleye de olsa ders anlattığını belirtti. Başka bir üye ise bir sunum zorunda olduğunu ve aslında başkalarının ne düşündüğü ne dediğini düşünmemeye çalıştığını ve sunum gününe kadar hep daha iyisi olsun diye uğraştığını ifade etti. Sunum gününde çok gergin olduğunu ve sanki göğsünde bir şeylerin yanmaya başladığını belirtti. Sunum sırasında, dersin hocasının bir soru sorduğunu ve cevabını bildiği halde zorlandığını aktardı. Başka bir üye ise, toplu ortamlarda başkalarının kendisi hakkındaki fikirlerini ve görüşlerini umursamamaya çalıştığını fakat umursamamaya çalıştıkça daha da zorlandığını aktardı.

Üyelerin farkındalık odağını, olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma sürecinde kullanılan işlevsel olmayan stratejilerden aşırı kontrol etmeye çalışmanın olası sonuçlarına çekmek amacıyla "Kontrol Etmiyorum" etkinliği yapılmıştır. Etkinlik sonrasında üyelere biri, ilk kısımdakinin aksine daha rahat olduğunu çünkü ortada bir mücadelenin tam olarak olmadığını, başka bir üye ise ne kadar çekse de hep daha da esnediğini ve her iki taraf için de esnekliğin iyi bir şey olduğunu, diğer bir üye ise ipler esnek olduğu için elinden kaçırdığı takdirde kaşı tarafa zarar verileceğini düşünerek daha özenli davranmak zorunda kaldığını belirtti. Grup lideri tüm paylaşımları etkili bir şekilde dinlemiş ve paylaşımları genişletmeye çalışmıştır. Daha sonra üyelere biri, esnek iplerin kendisi için “Rahat olmak, kasmamak ve oluruna bırakmak” gibi anlamlara geldiğini aktardı. Başka bir üye ise “Olumsuz değerlendirilme korkusuyla baş etmede benim buradan çıkardığım sonuç, bu işin üstüne fazla gittiğimizde olay daha karmaşık hale geliyor gibi...” şeklinde paylaşımda bulunmuştur.

Değerlendirmeler tamamlandıktan sonra üyelere, dördüncü oturum ve genel anlamda grup süreci hakkında izlenimlerini paylaşımları istenmiş, görüş ve önerileri olup olmadığı sorulmuştur. Üyeler genel anlamda grup sürecinin yolunda gittiğini belirttiler. Bir üye, oturumların 90 dakikayı aşması durumunda kendisi için problem olacağını, dolayısıyla süreye riayet edilmesinden memnuniyet duyacağını ve bunun dışında bir problem görmediğini ifade etti. Üye değerlendirmeleri bittikten sonra oturum sonlandırılmıştır.

5. Oturum

Dördüncü oturumun öne çıkan noktaları grup lideri tarafından paylaşılmış ve devamında üyelere dönülerek bir önceki oturum hakkındaki izlenimlerini paylaşımları istenmiştir. Üyelerden biri, farkında yürüme egzersizi yapıldığını ve o an bacaklarının ağrıdığını hatırladığını belirtti. Başka bir üye, farkındalık kazanmaya ve anın kaçırılmasıyla ilgili olduğunu söyleyerek otomatik pilottan söz etti. Başka bir üye ise, olumsuz değerlendirilme korkusu ile başa çıkmada işe yaramayan yöntemler olduğunu ve bir önceki oturumda kendisinin de kaçma yolunu kullandığına ilişkin farkındalık kazandığını ifade etti. Bir üye de, kontrol etmiyorum etkinliğinde esnek olabilme ile ilgili örnekleme yapıldığını aktardı.

Farkında yeme etkinliği yapıldıktan sonra üyeler hazır olduğunda üye paylaşımlarına geçilmiştir. Üyelerden biri, normalde yediğinden çok çok az miktarda çikolata yemesine rağmen çok fazla şeker tadı aldığını; bir üye, yedikten sonra ağzında hala gofretin tadının olduğunu, başka bir üye ise küçük bir parça turta yemesine rağmen doymuşluk hissi oluştuğunu ve şaşırdığını ifade etti. Bir üye ise diğer paylaşımlardan farklı olarak “Zaten ben normalde de yavaş yiyen birisiyim, onun için bu etkinlikte de fazladan bir çaba harcamadım, yani her zamanki yaptığımı yaptım” şeklinde paylaşımda bulundu. Bu üyenin paylaşımından yola çıkarak, diğer üyeler için bir model olması amacıyla üyenin bu yavaş yeme davranışını nasıl başardığı ele alınmıştır. Başarılı üye “Hızlı yediği zamanların da olduğunu ama bu durumda ne yediğimi anlamadığını belirtti. Kimi zaman yemek yerken başka şeylerle ilgilendiğini ve bu durumda da ilgilendiği şeye de yemeye de tam anlamıyla odaklanmadığını ifade etti. Bundan dolayı, yeme işini sakın zamanlarda yapmaya çalıştığını belirtti.

Bilişsel birleşmenin ve bilişsel ayrışmanın, olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla esnek altıgen üzerinde çalışılmıştır. Tahtaya grup lideri tarafından çizilen esnek altıgen üzerinde örnekle açıklamalar yapılmıştır. Üyeler bilişsel birleşme ile ilgili “Ben bir korkağım, ben sevilmeye layık biri değilim, ben aceleciyim” gibi örnekler verilmiştir. Üyeler kendi bilişsel birleşme durumuyla ilgili daha detaylı paylaşımlarda bulunması için teşvik edilmiştir. Üyelerin genellikle, yabancı bir ortamda konuşma yapma, sınıf ortamında sunum yapma ve beklenmedik performans zorunlulukları gibi durumlar ile ilgili paylaşımlarda buldukları görülmüştür. Paylaşımlar, diğer üyelerin katkısı ile

etkileşimli bir şekilde ele alınmıştır. Üyelerin bilişsel birleşmeye ilişkin belirttikleri ifadeler tartışmaya açılmış ve yanlış anlaşılmalara revize edilmiştir. Örneğin, bir üyenin “Zaman zaman kaygı yaşadığım durumlar da olabilir” cümlesinin bir bilişsel ayrışma cümlesine daha yakın olduğu belirtilerek, bu ifade grupça revize edilerek “Ben çok kaygılı biriyim” şekline dönüştürülmüştür. Etkileşim sırasında üyelerden biri, “Zihinsel olarak kendi kendime ilişkin kötü şeyler düşünüyorsam, bir süre sonra bu durum gerçekten benim davranışlarıma da yansır. Onun için düşüncelerde başlıyor bana göre her şey” şeklinde bir ifade bulunmuştur. Üyelerin, bilişsel birleşme ifadelerini daha işe yarar olan bilişsel ayrışma cümleleri şeklinde ifade etmeleri sağlamak amacıyla her üyeden, form üzerinde kendi belirlediği bilişsel birleşme durumunu yapışkan özellikli kâğıtlara yazması ve tahtada grup lideri tarafından çizilmiş olan bilişsel ayrışma ağacına yapıştırması istenmiştir. Üyelerin yazma ve devamında yapıştırma işlemi bittikten sonra grup lideri her üyeden tahtadaki ifadelerden kendi bilişsel birleşme durumu dışında bir ifade alıp oturmasını istemiştir.

Tüm üyeler birer adet kendisine ait olmayan ifade aldıktan sonra grup lideri üyelerden ellerindeki bilişsel birleşme ifadesini, bilişsel ayrışma durumu ifadesi şekline çevirerek yeniden daha yapıcı şekilde düzenlemesini istemiştir. Bir üye elindeki “Ben sevmeye layık biri değilim” şeklindeki ifadeyi değerlendirmiş ve grup ortamına doğru seslenerek “Aslında herkes herkesi sevmek zorunda değil. Bu ifadeyi ben nasıl ki bazı insanları sevmekte zorlanıyorum, başka insanlarda beni sevmekte zorlanabilir şeklinde değiştirebilirim” dedi. Başka bir üye elindeki “dengesiz biriyim” şeklindeki ifadeyi “Zaman zaman tutarsız davranışlarım olabilir” şeklinde ifade etmiştir. Etkileşim tüm gönüllü üyeler paylaşımında bulunana kadar devam etmiştir. Üyelerden biri başkalarının düşüncelerini bilmenin kendi problemlerine yaklaşımını olumlu etkilediğini; bir üye ise diğerlerinin cümlelerini düzeltmenin daha kolay geldiğini ifade etmiştir.

6. Oturum

Oturum öncesinde, beşinci oturumun temel noktaları grup lideri tarafından özetlenmiş ve devamında üyelere dönülerek bir önceki oturum hakkındaki değerlendirmelerini paylaşmaları istenmiştir. Üyelerden biri, farkında yeme egzersizinde daha önce hiç tadını almadığı kadar yediği çikolatadan tat aldığını fark

ettiğini aktardı. Başka bir üye “Aslında yeme egzersizi ile yemek yerken bile farkında olmadan yediğimizi görmüş olduk” dedi. Başka bir üye ise, bilişsel birleşmenin ve ayrışmanın farklarını gördüklerini ifade etti. Bir üye de, diğer arkadaşlarının bilişsel birleşme düşüncelerini bilişsel ayrışma şeklinde ifade etmeye ve düzeltmeye çalıştıklarını belirtti.

Farkındalık egzersizi uygulamasından sonra üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmaya yönelik *değerler* belirlemesine yardımcı olmak ve değer kavramının ne olduğuna yönelik fikir oluşturabilmeleri amacıyla grup lideri tarafından etkileşim başlatılmıştır. Üyelerden biri değeri, olmak istediğimiz şey olarak tanımlarken başka bir üye ise insanların kendileri için özel olan şeyler olarak tanımlamıştır. Bir diğer üye değer kavramını bireyler için manevi anlamları olan hedefler olarak ifade etmiştir. Daha sonra değer kavramı ile hedef kavramı tanımlanarak değer ile arasındaki fark açıklanmıştır. Üyelerin değer belirlemesine yardımcı olmak amacıyla Değerleri Netleştirme Formu kullanılmıştır. Bireysel değerlerini belirlemelerine yardımcı olunmuştur. Değer belirleme sürecinde üyelerden belirledikleri değerlerini öncelik sırasına koymaları ve değerlerine birer renk (kırmızı: yüksek düzeyde öncelikli; mavi: orta düzeyde öncelikli; yeşil: düşük düzeyde öncelikli) vermeleri istenmiştir. Üyelerden biri kendisi için en önemli değer *başkaları ne der diye düşünmeden yaşamak* olduğunu ve kendisini değerli hissetmek istediğini belirtti. Üyenin verdiği kırmızı renk üzerinde durularak bu rengin neden seçildiği ele alındı. Gönüllü tüm üyelerden benzer şekilde paylaşımlar alınmış ve paylaşımlar esnasında değerler ile hedefler ayrıştırılmaya özen gösterilmiştir.

Grup lideri, üyelerin ifade ettikleri değerlerde iki üyenin belirsiz değerler belirlediği görülmüş ve diğer üyelerle etkileşimli bir şekilde ele alınarak netleştirilmiştir. Daha sonra bu değerlere ulaştıracak hedef davranışları ele alırken gönüllü üyeler tarafından paylaşılan hedef davranışlar arasında üç üyenin somut, ulaşılabilir ve ölçülebilir şekilde hedef belirlemesine yardım edilmiştir. Değerlere göre yaşamaktan alıkoyabilecek düşünce, duygular veya diğer engeller çalışılırken üyelerden biri, en büyük engelin kendi düşünceleri olduğunu belirtti. Başka bir üye ise en önemli engelin sadece sağlık sorunları olabileceğini ifade etti. Bir diğer üye ise engelin, diğer insanların kendisi hakkındaki düşünceleri olacağını belirtti. Üyelerin

paylaşımları diğer üyelere de sorularak geri bildirimlerle etkileşim zenginleştirilmiştir.

Değerleri yaşayabilmenin önündeki engellerin; (bilişsel, fiziksel, duygusal) üyelerin kendi yaşantılarını nasıl etkilediği konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla bilişsel ayırma tekniklerinden eller metaforu kullanılmıştır. Yaşantı paylaşımında üyelerden biri, ellerini engelleyici düşünceler olarak düşündüğünde yürümekte zorlandığını fakat düşünceleri kendisinden uzaklaştırdıkça daha rahat davranabildiğini ifade etti. Gönüllü başka bir üye ise ellerini yakında tuttuğunda bir belirsizlik hissettiğini ve bir an önce ellerini uzaklaştırmak istediğini belirtti. Üyelerin eller metaforu tekniğini gerçekleştirirken yüksek düzeyde odaklandıkları gözlenmiştir.

7. Oturum

Başlamadan önce bir önceki oturum ile ilgili paylaşımlar alınmıştır. Üyelerden biri, değer kavramının ne olduğunu ele aldıklarını, başka bir üye değerlerin insanın yaşantısında önemli ve harekete geçirici bir etkiye sahip olduğunu belirtti. Başka bir üye ise gözleri eller ile kapatılarak uygulanan eller metaforu tekniğini hatırlattı. Grup lideri eller metaforunun işlevini ve amacını tekrar ifade ederek değerlere ulaşmadaki engel olarak birleşmiş düşüncelerin önemi vurgulanmıştır.

Haftanın günleri oyunu, mizahi unsurlar içermesi yönüyle üyelerin nispeten de olsa olumsuz değerlendirilme korkularıyla ilgili olabilecek bir oyun olduğu için oturumda kullanılması uygun görülmüştür. Gönüllü üyeler ise bireysel performans göstermişlerdir. Üyelerden biri etkinlik sırasında çok güldüğünü ve diğer arkadaşlarının kendisini nasıl gördüğünü düşünmediğini ifade etti. Başka bir üye ise hata da yapsa gülebilenin güzel olduğunu ifade etti. Diğer üyelerin de paylaşımlarının ardından değer odaklı davranış konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla Değer Yürüyüşü yapılmıştır. Üyelerden biri, başındaki “değeri” düşürmemeye çalıştığını; başka bir üye kendisine yürüyüş sırasında bir hedef belirlediğini, oraya ulaşmaya çalıştığını ve değerini içten seslendirirken cesaretlendiğini ifade etti. Üyelerin genelinin değer belirleme ve ifade etmede problem yaşamadıkları gözlenmiştir.

Psikolojik esnekliğin önemli bir parçası olan *kabul* ile psikolojik katılığın bir parçası olan *aşırı kontrol* arasındaki farkı somutlaştırabilmek amacıyla canlandırma

çalışması yapılmıştır. Üyeler, duygu-düşünceleri kabullenme ve kontrol etme arasındaki farkı görebilmeleri amacıyla, (1) duygu düşüncelerini kontrol etmeye çalışanlar ve (2) duygu düşüncelerini kabul edenler olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Etkinlik uygulanırken grup lideri duygu düşüncelerini kontrol altına almaya çalışanlar grubuna canlı ve sert bir ses tonu ile “Duygularınızı, düşüncelerinizi kontrol altına alın ve sizi ele geçirmelerine asla izin vermeyin, mücadele edin, onlara size ait değilmiş gibi davranın” şeklinde ve benzeri ifadelerle yönergeler verilmiştir. Diğer taraftan duygu düşüncelerini kabullenenler grubuna ise sakın ve yumuşak bir ses tonu ile “Duygularınızı ve düşüncelerinizi kontrol etmeye çalışmadan onları olduğu yaşamaya, sonuna kadar hissetmeye çalışın, olumlu ya da olumsuz onlar size aitler” şeklinde yönergeler verilerek etkinlik gerçekleştirilmiştir. Etkinlik gerçekleştirildikten sonra üyelerden biri, duygularını birer düşmanmış gibi gördüğünü ve savaştığını, başka bir üye ise hayal ederken yorulduğunu hissettiğini ifade etti. Paylaşımların ardından gözlemci konumundaki ikinci grup üyelerinden izlenimlerini paylaşımları istenmiştir. İkinci gruptaki üyelerden biri, hayal sırasında arkadaşlarının yüz ifadelerinin oldukça keskin ve gergin olduğunu belirtti. Daha sonra, *kabul* grubunda yer alan üyelerin paylaşımlarına geçilmiştir. Üyelerden biri, hayal sırasında umursamayan bir tutum içinde olduğunu ve iyi hissettiğini belirtti. Başka bir üye ise, daha önceki oturumlarda öğrendiği düşüncelerini ve duygularını sanki bir bandın üzerindeymiş gibi (gözlemci tekniği) görmeye çalıştığından söz etti. Daha sonra, grup lideri tarafından duygu ve düşünceleri olduğu kabul edip, onları birer ziyaretçi gibi değerlendirmenin psikolojik esnekliğe katkı sağlayacağı vurgulanmıştır.

Hayal kurma yoluyla denemeler yapmanın önemine ilişkin farkındalık çalışmasının ardından rol yaparak uygulanacak olan kabul etkinliklerine geçiş yapılmıştır. Kurgu 1 ve Kurgu 2 sırasıyla gerçekleştirildikten sonra rol alan üyelerin yaşantı paylaşımları ele alınmıştır.

Kurgu 1 deki başrol oyuncusu, ilk önce sıra istemekten çekindiğini; reddedildiğinde durumu kabullenmediğini ve daha ısrarcı olmaya başladığını fark ettiğini ifade etti. İsrarcı oldukça reddedildiğini ve her reddedilişten sonra kendisini daha kötü hissettiğini belirtti. Üyelerden biri, içinden sırasını vermek geldiğini fakat diğer bekleyenlerin tepkilerinden çekindiğini ifade etti. Ardından dışarıdan Kurgu 1’i gözlemleyen diğer üyelerin duygu-düşünce paylaşımları alınmıştır. Üyelerden biri,

başrol oyuncusunun oldukça girişken davrandığını, başka bir üye ise aynı durumu gerçekte yaşasa buna cesaret edemeyeceğini belirtti.

Kurgu 2 deki başrol oyuncusu, olayı kontrol etmek için çabaladığını ve karşı tarafın (ayakkabıcı) sert tavırlarının kendisini daha çok hırslandırdığını ve gerginlik yaşadığını ifade etti. Kurgunun ikinci kısmında ise durumu kontrol etmeye çalışmadığını ve daha az gerginlik yaşadığını belirtti. Kurgu 2 ile ilgili gözlemci üyelerden biri, canlandırma sırasında her iki üyenin de birbirlerinin davranışlarına göre harekete ettiklerini belirtti. Taraflardan biri kabul eğilimi gösterdiğinde diğer üyenin şaşırıldığını ve sakinlediğini ifade etti.

Ardından olumsuz değerlendirilme korkusu durumlarını hayal kurma yoluyla deneyimleme ile canlandırma yoluyla deneyimleme arasındaki benzerlikler ya da farklılıklar konuşulmuştur. Üyelerden biri, hayal ederken tam olarak odaklandığında olayı neredeyse yaşıyormuş gibi olduğunu, başka bir üye canlandırma sırasında yaşadığı gerçekçiliğin hayal kurma sırasındakinden daha az olduğunu; bir diğer üye ise her iki durumda da düşünceleri kontrol etmeye çalıştığında kendisini iyi hissetmediğini ifade etti.

8. Oturum

Son oturuma başlamadan önce üyeler bir önceki oturumu özetlerken üyelerden biri, oturum başlarında bir ısınma alıştırmaları yapıldığını, başka bir üye başlarına kitaplar koyarak yürüdüklerini ve yürürken de değerlerini söylediklerini belirtti. Başka bir üye, hayali denemeler yapıldığını ve grup olarak kontrol etmek ile kabul etmek arasındaki farkı görmeye çalıştıklarını belirtti. Üyelerden biri, canlandırma yaptıklarını ve arkadaşlarının oynadığı rollerden söz etti.

Üyelerin, ödev olarak verilen *kabul* deneyimleri hakkındaki izlenimleri ele alınmıştır. Üyelerden biri, babasının bal satıcısı olduğunu ve gittiği bir restoranda bal ile ilgili bir konuşmaya kulak misafiri olduğunu ifade etti. O anda cesaretini toplayıp bal ile ilgili sohbete dahil olmaya çalıştığını ve ilk dakikalarda kendisi çok garip hissetse de konuştukça rahatladığını ve orada bulunan bir kişiye bal sattığını aktardı. Üye, bal konusunda bilgili olduğunu fakat tanımadığı bir ortamda bal ile ilgili konuşmaktan çekindiğini, insanların kendisine sinsi bir tüccar gibi bakmalarını istemediğini ifade etti. O gün orada, psikoeğitim grubuna devam ediyor olmanın verdiği hisle konuşmaya giriştiğini ve konuşma sonrasında kendisini rahatlamış, özgüveni artmış

hissettiğini belirtti. Bunu yaparken de sonuca değil sürece odaklandığını ve başlarda zorlansa da sonunda korkudan eser kalmadığını ifade etti.

Başka bir üye ise fakültenin girişinin tam önünde durup fakültenin ne tarafta olduğunu, bulmak için fakültenin önünden gelip geçen tanımadığı insanlardan yardım istediğini belirtti. Uygulama sürecinde dört kişiye fakültenin yerini sorduğunu ve her seferinde insanların yüzüne “bunu bilemeyecek ne var” der gibi garip garip baktıklarını ifade etti. Dördüncü kişiye geldiğinde bu soru sorma işinin artık mizaha dönüşmeye başladığını ve bir yönüyle de rahat olmanın keyif verici bir durum olduğunu fark ettiğini belirtti.

Duygulardan kaçmak yerine yüzleşmenin olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmadaki rolü ifade edilerek üyelerden değerleri doğrultusunda, grupla danışma odası dışında yapabilecekleri bir kabul alıştırmaları belirlemeleri istenmiştir. Tüm grup üyeleriyle birlikte grupla psikolojik danışma odasının dışına çıkılarak gönüllü üyelerle denemeler gerçekleştirilmiştir. Denemeler sırasında, uygulama yapmayan diğer üyelerin dikkatlice gözlem yapmaları ve notlar almaları istenmiştir. Bir üye, çay bahçesinin yanında bulunan geniş çimenlik alanın ortasına çıkıp “Hey arkadaşlar ben çikolatalı gofret seviyorum. Ya siz? Aranızda çikolatalı gofret sevmeyen var mı?” şeklinde bağırmıştır. Üye bu girişimde bulunmayı planlamadığını ve grup ortamının verdiği güven ile çıkıp birşeyler söylemek istediğini belirtti. Herkesin içine çıkıp bağırdıktan sonra kendisini ferahlamış ve üzerindeki korkunun azaldığını hissettiğini ifade etti. Üyenin paylaşımının ardından gözlemci olan diğer üyelerin izlenimleri ele alınmıştır. Deneme yapan üye oturumlar boyunca kendi halinde, içine kapanık bir görüntü sergilediği için, yaptığı bu cesaretli girişim diğer üyeleri şaşırtmış ve takdir uyandırmıştır.

Başka bir üye ise, yürümekte olan üç kişilik bir arkadaş grubunun yanına gidip şu an bir grup çalışmasının içinde olduğunu, heyecanlı olduğunu belirttiğini ve iyi dersler diyerek yanlarından ayrıldığını aktardı. Başka bir üye ise dersliklerin olduğu binanın girişinde hareketsiz beklediğini ifade etti. İlk dakikalar kimsenin fark etmediğini fakat dördüncü beşinci dakikalarda insanların meraklı bakışlarını gördüğünü, bazı insanların “Bu ne yapıyor acaba” diye mırıldanarak yanından geçtikleri ifade etti. Gönüllü diğer üyeler de paylaşımında bulunduktan sonra grup lideri, genel anlamda sürecin bir özetini yaparak sonlandırma aşamasına geçiş yapılmıştır.

Grup yaşantısını değerlendirme aşamasına geçmeden önce üyelerin altıncı ve yedinci oturumlarda belirlediği değerlerini hatırlamaları ve bunları ifade etmeleri istenmiştir. Üyeler belirledikleri değerleri grup liderinin de geri bildirimleriyle (somut ve anlaşılır şekilde ifade edilebilmesi amacıyla geri bildirimler verilmiştir) tekrar hatırlayıp ifade etmişlerdir. Grup lideri, üyelerin bu oturumdan sonra kendi değerlerine göre bir yaşam sürdürme gibi bir seçimle karşı karşıya olduklarını belirtmiş ve ardından üyelerin grup yaşantısını sonlandırma hakkındaki duygu ve düşünceleri ele alınmıştır. Bir üye ilk oturumda, grup sürecinde olmaktan dolayı çok heyecanlı ve kaygılı olduğunu fakat an itibarıyla kaygısının “sıfıra yakın olduğunu ve bu eğitimin iyi geldiğini, açıldığını” ifade etti. Başka bir üye “süreç tadında bitiyor, tekrar böyle bir eğitim olsa gene katılıyorum, bence çok verimli geçti, artık bundan sonrası bizde yani” şeklinde paylaşımda bulundu. Bir diğer üye ilk dört oturumun soyut kaldığını fakat son üç oturumda “iyi ki gelmişim” dediğini ifade etti. Bir üye ise, olumsuz değerlendirilme korkusunun hayatını orta düzeyde etkilediğini ve bu eğitimle birlikte bu etkinin azaldığını, toplu ortamlarda davranırken eğitimde öğrendiklerini aklına getirerek rahatlamaya çalıştığını aktardı. Diğer üyelerin de paylaşımları ele alındıktan sonra ilk oturumdan son oturuma kadar üyelerin, bireysel amaçlarına ulaşip ulaşamama bakımından şu anki düzeylerini ele almaları ve grup sürecini değerlendirmeleri amacıyla Psikoeğitim Grup Sürecini Değerlendirme Formu uygulanmıştır.

Psikoeğitim grup sürecini değerlendirmeye yönelik 0 puan ile 10 puan arasında yapılan derecelendirme sonucu ortalama puan 8.1 olarak bulunmuştur. Söz alan üyelerden biri, en başta sürecin canlı, hareketli ve etkinliklerle dolu olduğunu düşünerek katıldığı için beklentisinin yüksek olduğunu fakat oturumlar ilerledikçe kimi beklentilerinin gerçekçi olmadığını, bu sürecin öğretici yanları olduğunu fark ettiğini belirtti. Başka bir üye, genelde insanlarla konuşurken yüzünün kızardığını ve aklından nasıl görüldüğüne dair çeşitli sorular geçtiğini belirtti. Grup sürecinin başlarında bu yüz kızarması olayını şiddetli bir şekilde yaşadığını daha sonra arkadaşlara güven duydukça bu durumun azaldığını ifade etti. Dışarıdaki yaşamında yüzünün kızardığını ve terlemeye başladığını hissettiğinde grup yaşantısını aklına getirdiğini, bir eğitim aldığını ve daha rahat olabilmek için çaba sarf ettiğini ifade etti. Başka bir üye ise bu grup yaşantısıyla birlikte yaşamında ilk defa tanımadığı insanlara hitaben, saçma olduğunu bile bile bağıra bağıra bir şeyler söylemenin

heyecanı ve sonrasındaki hazzı deneyimlediğini ifade etti. Grup yaşantısı sayesinde, sosyal ilişkiler anlamında üzerindeki ölü toprağını atmaya başladığını belirtti.

Gönüllü üyelerin grup sürecini değerlendirmeye yönelik paylaşımları ele alındıktan sonra üyelere oturumlar boyunca elde ettikleri kazanımları nasıl sürdüreceklerine yönelik şimdiye odaklanma, anın farkındalığı, duyguları kontrol etmeye çalışmanın sonuçları ve yaşantısal kaçınmanın etkilerine vurgu yapılmıştır. Gönüllü üyelere, oturumlar boyunca elde ettikleri kazanımları nasıl sürdüreceklerine ilişkin paylaşımlar alınmıştır. Sonlandırmaya yaklaşırken, üyelerin birbirlerine geri bildirim vermeleri istenmiş ve grup lideri model olarak tek tek üyelere grup yaşantısındaki gelişim süreciyle ilgili olumlu geri bildirimler vermiştir. Daha sonra üyelere birbirleri hakkında sadece olumlu geri bildirimde bulunmaları istenmiştir.

Geri bildirim almak isteyen üyeler ortaya konan koltuğa oturmuşlardı ve geri bildirim almak istediği üyeye dönerek bunu ifade etmiştir. Geri bildirimlerin olumlu, somut, geliştirici ve ben dili ile olması için üyelere yardım edilmiştir. Geri bildirim alan üye ile veren üyenin yüz yüze olmasına dikkat edilmiştir. Geri bildirim alma işlemi tamamlandıktan sonra “Arkadaşlar geribildirimleriniz için teşekkür ederim. Sekiz haftadır birlikteyiz ve bu birliktelik birbirimizden öğrendiğimiz verimli zaman dilimi halinde geçti. Bu grup yaşantısına her biriniz gönüllü etkin katılım gösterdiniz. Bu süreç boyunca olumsuz değerlendirilme korkusu ve katılmış baş etme davranışlarımız hakkında düşündük, ileriye dönük değerler belirledik, olası çözümler hakkında konuştuk, korkularımızla başa çıkmak için değerlerimize odaklandık. Bundan sonraki yaşamınızda deniz kabuğu hikâyesinde olduğu gibi küçük gibi görünse de bir ilerleme, olumlu yönde bir değişim gerçekleştirme konusunda farkındalık kazanmaya çalıştık. Ben bu sekiz haftalık süreç için hepinize içten tekrar teşekkür ederim.” şeklinde bir ifade bulunulmuştur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı; Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin yaşadığı olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkili olup olmadığını test etmektir. Araştırma amacına yönelik bir ana denence olmak üzere yedi araştırma denencesi hazırlanmıştır. Mevcut denencelere ilişkin bulguların dışında, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin merkezi kavramlarından biri ve ayrılmaz bir parçası olan psikolojik katılık/psikolojik esneklik düzeyi de incelenmiş ve katılımcıların psikolojik katılık/psikolojik esneklik düzeylerindeki değişime ilişkin bulgulara da yer verilmiştir.

Çalışma kapsamında belirlenen ana denence ve alt denencelerin test edilmesi için deney ve kontrol gruplarını oluşturan üniversite öğrencilerine deneysel işlemin başlangıcında, sonunda ve sonlanmasından üç ay sonra Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu ve psikolojik esnekliği ölçen Kabul ve Eylem Formu-II uygulanmıştır. Daha sonra, ölçümler arasındaki farklılıklar karşılaştırılmıştır. Bu bölümde, üç farklı zamanda yapılan ölçümler sonucu elde edilen nicel bulgular, psikoeğitim grup sürecini değerlendirme formundan elde edilen bulgular ve psikoeğitim oturumlarında grup liderinin gözlemlerine dayalı bulgular araştırmaya temel oluşturan denencelere dayalı olarak tartışılmıştır.

5.1 TARTIŞMA

Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı'na göre olumsuz değerlendirilme korkusu açıklanırken işlevselliği ve uyumu bozucu özellikteki bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, şimdiye odaklanmama gibi bilişsel ve davranışsal süreçlere vurgu yapılmıştır (Ögel, 2015). Diğer bir ifadeyle, psikolojik katılığı güçlendiren bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, kavramsal geçmiş ve geleceğin baskınlığı/sınırlı kendinelik, değerlerle kurulan bağın zayıflaması, işlevsiz davranışlar ve kavramsal

benliğe bağlılık gibi patolojik süreçler yoluyla ortaya çıkan işlevsiz döngüye vurgu yapılmaktadır (Batten, 2011; Akt; Terzi ve Tekinalp, 2013). Bu formulasyondan hareketle KKT, altı temel ilkeyi/basamağı kullanarak danışanlarda olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmaya çalışır. Bu işlem basamakları iç içe geçmiştir ve ardışık bir sıra izlemeyebilir. Farkındalık ve kabul süreci, “kabul”, “bilişsel ayrışma”, “şimdiye odaklanmak” ve “bağlam olarak kendilik” basamaklarını kapsamaktadır. Kararlılık ve davranış değişikliği süreci ise “şimdiye/ana odaklanmak”, “bağlam olarak kendinelik”, “değerler” ve “harekete geçme” işlemlerinden meydana gelmektedir. Bu işlem basamaklarının her biri diğerini tamamlayarak psikolojik güçlüklerle müdahalede bulunur (Harris, 2016). Araştırma bulguları da kaygı bozukluğu yaşayan bireylerde KKT temelli müdahalelerin etkili olduğunu göstermiştir (Burckhardt, Manicavasagar, Batterham ve Pavlovic, 2016; Brassington, Ferreira, Yates, Fearn, Lanza, Kemp ve Gillanders, 2016; Morton, Snowdon, Gopold ve Guymer, 2012).

KKT yaklaşımına dayalı psiko eğitim grup uygulamasının üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkili olup olmadığını belirlemek üzere yapılan bu araştırmada da, elde edilen sonuçlar ilgili alanyazınla örtüşmektedir. Araştırmanın temel denencesine ilişkin bulgular incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, ODKÖ’den elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu görülmektedir. Araştırmanın temel denencesine ilişkin bir diğer sonuç ise, farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu şeklindedir. Bir diğer ifadeyle deney ya da kontrol grubu ayırımı yapmaksızın katılımcıların ön test, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür.

İlgili alanyazın incelendiğinde, Türkiye’de Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli bir deneysel çalışmanın olmadığı görülmüştür. Yurtdışında yapılan deneysel çalışmalarda ise doğrudan olumsuz değerlendirilme korkusu incelenmemekle birlikte sosyal kaygı ile ilgili çalışmalar içinde incelendiği görülmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın bulguları tartışılırken sosyal kaygı bozukluğu ve olumsuz değerlendirilme korkusu kavramlarının doğasına yakın kavramlar ile ilgili araştırma bulgularından da yararlanılmıştır. Diğer taraftan olumsuz değerlendirilme korkusu ile

ilgili olmamakla birlikte Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin etkililiğinin test edildiği araştırmaların bulguları da bu bölüme eklenmiştir.

KKT psikolojik esnekliği artırıp, yaşantısal kaçınmayı azaltarak, yaşamda karşılaşılabileceğimiz psikolojik ve duygusal olgulara daha açık ve gönüllü bir biçimde yaklaşmamıza yardımcı olmaktadır. Mevcut araştırmada da KKT'nin temel ilkelerine uygun olarak; katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu ile etkili bir biçimde başa çıkabilmeleri için kabul ve farkındalık etkinliklerine, bilişsel olarak esneklik kazanabilmeleri için bilişsel ayrışma etkinliklerine ve değerleri yönünde eyleme geçebilmeleri için değer odaklı içeriklere yer verilmiştir. Bu bağlamda, ilgili alanyazın taraması sonucu ulaşılabilen çalışma bulgularının, mevcut araştırma bulgularını desteklediği ve kimi yönleriyle de örtüştüğü görülmektedir. Örneğin Dalrymple ve Herbert (2007) tarafından çalışmada, yetişkinler üzerinde Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve psikolojik katılım üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada, deney grubuna 12 oturumluk Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grup programı uygulanmıştır. Deneysel işlem sonrası yapılan ölçünde katılımcıların sosyal kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve psikolojik katılım puan ortalamalarında anlamlı düzeyde azalma olduğu bulunmuştur. Ayrıca, son test sonrasındaki 3 aylık izleme süreci sonunda yapılan izleme ölçümünde sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarındaki düşüşün devam ettiği görülmüştür. Çalışma grubu ve oturum sayısı farklı olsa da, Dalrymple ve Herbert'in (2007) elde ettiği bulguların olumsuz değerlendirilme korkusu yönüyle mevcut araştırma bulgularıyla örtüştüğü söylenebilir. Diğer taraftan araştırma denenceleri arasında yer almamakla birlikte mevcut araştırmada katılımcıların psikolojik katılım düzeylerindeki değişim de incelenmiştir. Dalrymple ve Herbert'in (2007) psikolojik katılım düzeyindeki değişime yönelik elde ettiği bulgular, mevcut araştırmanın psikolojik katılım düzeyi ile ilgili bulgularını destekler niteliktedir.

Mevcut araştırmanın ilk alt denencesinin test edilmesi sonucu elde edilen bulgular KKT'ye dayalı psikoeğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında son test ölçümü lehine anlamlı bir fark olduğunu görülmüştür. Forman ve diğerleri (2012) tarafından yürütülen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli deneysel çalışma sonunda, katılımcıların depresyon ve kaygı puanlarında deneysel işlem

başlangıcındaki puanlarına göre anlamlı bir düşüş olduğu bulunmuştur. Yine aynı çalışmada, katılımcıların yaşam kalitesi puanlarında deneysel işlem öncesine göre anlamlı bir artış olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yine benzer şekilde, mevcut araştırmanın üçüncü alt denencesinin test edilmesi sonucu psikoeğitim programına katılan öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarındaki düşüşün izleme ölçümünde de devam ettiği bulunmuştur. Bu bulguyu desteleyecek nitelikte Craske ve diğerleri (2014) tarafından 19-44 yaş aralığındaki 14'ü kadın 29 sosyal kaygı tanısı almış denek ile yürütülen çalışmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahale programının etkililiği test edilmiştir. 12 oturumluk müdahale programının tamamlanmasının ardından yapılan son test ölçümünde, katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarındaki düşüşün anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca 6 aylık ve 12 aylık olmak üzere yapılan iki izleme ölçümünde de katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarındaki düşüşün devam ettiği görülmüştür.

Genç yetişkin ve yetişkin çalışma gruplarıyla yürütülen Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin etkililiğinin test edildiği araştırmaların yanı sıra lise öğrencileriyle de deneysel çalışmaların yürütüldüğü görülmektedir. Örneğin İran'da Azadeh, Kazemi-Zahrani ve Besharat (2016) tarafından yürütülen deneysel çalışmada, herhangi bir psikiyatrik tanı almamış lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada Kabul ve Kararlılık Terapisinin etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada deney grubuna her biri 90 dakika süren 10 oturumdan oluşan grup programı uygulanmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli deneysel işlem sonunda deney grubu ile kontrol grubu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu ve deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı puanlarında ön test puanlarına göre anlamlı bir azalma olduğu belirlenmiştir. Burckhardt, Manicavasagar, Batterham ve Pavlovic (2016) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada ise, Avustralya'da 10 ve 11. Sınıf düzeyindeki 267 lise öğrenci ile yürütülen deneysel çalışmada ise Kabul ve Kararlılık Terapisi odaklı ve okul temelli ruh sağlığı programının etkililiği incelenmiştir. Ruh sağlığı programı uygulamasından sonra yapılan ölçümlerde daha önceden yüksek depresyon, anksiyete ve stres belirtileri gösteren katılımcıların program sonunda depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin etkililiğinin test edildiği deneysel çalışmalara bakıldığında, kaygı bozuklukları, depresyon, psikolojik esneklik/katılık ve ağrı bozuklukları ile ilgili çalışmaların ağırlıkta olduğu görülmektedir. Mevcut

araştırmada da olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili denencelerin yanısıra katılımcıların psikolojik esneklik puanlarındaki değişim de incelenmiştir. Nitekim Bohlmeijer, Lamers ve Fledderus (2015) tarafından depresif belirtiler gösteren bireyler ile yurütulen deneysel çalışmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin etkililiği incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı düzeyde artış ve bununla birlikte katılımcıların depresif belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma olduğu görülmüştür. Bohlmeijer, Lamers ve Fledderus (2015) tarafından psikolojik esneklik düzeyine yönelik elde edilen bulgular, mevcut araştırma bulgularını da destekler niteliktedir. Çünkü mevcut araştırma da son test ölçümünde psikolojik esneklik puan ortalamalarında anlamlı bir artış gösterdiği bulunmuştur. Psikolojik esneklik ile ilgili Fledderus, Bohlmeijer, Fox, Schreurs ve Spinhoven (2013) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise psikolojik esneklik düzeyleri yükselen katılımcıların kaygı ve depresyon düzeylerinde anlamlı düzeyde düşüş olduğu belirlenmiştir. Morton, Snowdon, Gopold ve Guymer (2012) tarafından 21 katılımcı ile yurütülen Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sonunda elde edilen bulgular; katılımcıların kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin açıklanmasında psikolojik esnekliğin anlamlı bir arabuluculuk rolü oynadığını göstermiştir. Bu bulgulardan hareketle, psikolojik esneklik/katılık her ne kadar araştırma başlangıcında denenceler arasına dahil edilmese de Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin doğası gereği psikolojik esneklik/katılık puanlarındaki değişimlerin de incelendiği mevcut araştırmanın bulgularının teorik ve ampirik boyutta desteklendiği savunulabilir.

Bireyi olumsuz değerlendirilme korkusu gibi bir sonuca götüreren yaşantısal kaçınma, KKT'nin patoloji formülasyonundaki merkezi yapılardan biridir. KKT'ye göre olumsuz değerlendirilme korkusunun temel dinamiklerinden biri olan *yaşantısal kaçınma*, aynı zamanda psikolojik danışma süreci boyunca üzerinde çokça çalışılan bir yapıdır. Özellikle kaygı, stres, depresyon gibi konularla çalışırken yaşantısal kaçınmayı azaltmak için *kabul* düzeyi artırılmaya çalışılır. Nitekim Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) post travmatik stres bozukluğu üzerindeki etkisini incelemek üzere Hermann, Meyer, Schnurr, Batten ve Walser (2016) tarafından gerçekteşirilen çalışmada, elde edilen veriler KKT yönelimli sağaltım programının katılımcıların post travmatik stres bozukluğu düzeylerini anlamlı ölçüde azalttığını

göstermiştir. Dewhurst, Novakova ve Reuber (2015) tarafından yürütülen çalışmada ise çeşitli kronik hastalıkları bulunan 41 katılımcı ile 20 seanslık KKT yönelimli terapi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonunda elde edilen bulgular katılımcıların depresyon ve anksiyete puanlarında anlamlı düzeyde düşüş olduğunu gösterirken; yaşam kalitesi, benlik saygısı ve iş ve sosyal uyum kalitesi puanlarında anlamlı düzeyde artış olduğunu göstermiştir. Kaygı ile ilgili bir diğer çalışma Danimarka’da Eilenberg, Kronstrand, Fink ve Frosthalm (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Hipokandri tanısı almış 34 katılımcıya KKT yönelimli psikoterapi uygulaması yapılmış ve çalışma sonunda katılımcıların kaygı düzeylerinde %49’luk bir azalma olduğu görülmüştür. Mevcut araştırmada da kabul düzeyini artırmaya yönelik süreçlere sıklıkla yer verilerek yaşantısal kaçınma düzeyi düşürülmeye çalışılmıştır. Mevcut araştırmada psikolojik esneklik düzeyi ile ilgili elde edilen veriler ile yukarıda söz edilen araştırma bulguları bir arada düşünüldüğünde, mevcut araştırma bulgularının KKT uygulamasından beklenen olası sonuçlara ulaştığı söylenebilir.

Literatürde ulaşılan araştırma bulgularına göre dikkate değer sayıda deneysel kanıt sunan Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin yaşam kalitelerini artırmaya çalışır. Bunu yaparken de danışanların şimdiye odaklı ve değer yönelimli davranışlarını sıkı bir şekilde işler. Ayrıca, şimdiye odaklı ve değer yönelimli eylemde bulunmanın sahip olunan semptom sayısından bağımsız bir durum olduğunu savunur (Harris, 2016). Dolayısıyla KKT, doğrudan semptomların azaltılmasına odaklanmaz. Mevcut çalışmada da sıklıkla ana odaklanmaya yönelik tekniklere yer verilerek KKT’nin kuramsal çerçevesine uyulmaya çalışılmıştır. Semptomlar yerine ana odaklanmaya ağırlık veren KKT’nin teorik yöneliminin, KKT’nin farklı danışan gruplarına uygulanmasını kolaylaştırdığı ifade edilebilir. KKT odaklı gerçekleştirilen deneysel çalışmalara bakıldığında araştırma konularının çeşitlilik gösterdiği, ayrıca klinik olan ya da klinik olmayan birbirinden farklı çalışma gruplarıyla çalışıldığı görülmektedir. Örneğin Graham, Gouick, Krahé ve Gillanders (2016) kronik hastalıkları olan bireylerde öz-yönetim düzeyini incelemiştir. White ve diğerleri (2015) psikoz belirtileri gösteren 14 katılımcıya KKT yönelimli psikosağaltım uygulamıştır. Bu çalışma sonunda klinik olarak anlamlı düzeyde bulgular elde edilmiştir. Crosby ve Twohig (2016) tarafından gerçekleştirilen KKT yönelimli psikosağaltım uygulaması

sonucunda katılımcıların %74'ünde problemlili pornografik içeriklerin kullanımına ilişkin %70 oranında bir azalma olduğu görülmüştür.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin etkililiğinin test edildiği diğer deneysel çalışmalara bakıldığında geniş bir yelpazede Smallwood, Potter ve Robin (2016) tarafından yapılan kronik ağrı bozukluğu ve madde kullanım bozukluğu; Vowles, Fink ve Cohen (2014) tarafından kronik hastalık; Walser, Garvert, Karlin, Trockel, Ryu ve Taylor (2015) tarafından intihar düşüncesi puanları; Hill, Masuda, Melcher, Morgan ve Twohig (2015) tarafından yeme bozukluğu; Jansen ve Morris (2016) tarafından Travma sonrası stres bozukluğu; Hann ve McCracken (2014) tarafından yapılan kronik hastalıklar; Niles, Burklund, Arch, Lieberman, Saxbe ve Craske (2014) tarafından sosyal anksiyete bozukluğu; Johns ve diğerleri (2016) tarafından psikotik belirtiler; Meuret, Twohig, Rosenfield, Hayes ve Craske (2012) tarafından panik bozukluk; Crosby, Dehlin, Mitchell ve Twohig (2012) tarafından trikotilomani; Gifford ve diğerleri (2011) ve Bricker ve diğerleri (2014) tarafından sigara bağımlılığı; Brinkborg, Michanek, Hesser ve Berglund (2011) tarafından stres ve tükenmişlik; Bohlmeijer, Fledderus, Rokx ve Pieterse (2011) tarafından çeşitli kronik hastalıklar ve Forman ve Butryn (2015) tarafından öz kontrol konulu çalışmaların yürütüldüğü görülmektedir. Tüm bu araştırma bulguları KKT'nin çok sayıda deneysel kanıta dayalı bir yaklaşım olduğuna işaret etmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırma bulgularının da KKT'nin etkililiğine yönelik gerçekleştirilen diğer araştırmaların bulgularıyla bütünlük gösterdiği savunulabilir.

Sonuç olarak, çeşitli psikolojik bozuklukların Kabul ve Kararlılık Terapisi ile sağaltımına yönelik yapılan araştırmalara ve yer verilen çalışma bulgularıyla örtüşük şekilde, mevcut araştırmadan elde edilen bulgular sekiz haftalık oturumlarla yürütülen Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim uygulamasının olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmadaki anlamlı etkisine işaret etmektedir. Ayrıca bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim uygulamasının katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmadaki etkisinin artarak sürdüğü ifade edilebilir. Deney grubunun olumsuz değerlendirilme korkusu puan ortalamalarına bakıldığında deney grubu için son test ölçümüne göre izleme ölçümünde elde edilen puanların kalıcılığını devam ettirdiği ve aynı zamanda ortalama olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının zaman içinde azaldığı belirlenmiştir. Deney ve kontrol gruplarının izleme ölçümlerinden

aldıkları puanlar karşılaştırıldığında, olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının deney grubu lehine anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Elde edilen bu sonuçların, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim uygulamasının olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyini azaltmadaki etkisinin artarak devam ettiği ve belirlenen bu azalmanın şans ya da zaman etkisinden bağımsız olduğu savunulabilir. Bu sonuçlar başka bir ifadeyle, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim uygulamasına katılan üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının psikoeğitim oturumlarının tamamlanmasının ardından azalmaya devam ettiği ve bu azalmanın deney grubuna uygulanan müdahalenin etkisi olarak değerlendirilebilir.

Deney grubundaki katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarındaki azalmanın son testten sonraki sürede izleme ölçümünde de devam etmesi Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin semptomlarla savaşmak yerine *kabul* sürecini işletmeye çalışmasıyla da ilgili olabilir. Özellikle, psikoeğitim sürecinde *sınırlı özfarkındalık, bilişsel birleşme (kaynaşma), yaşantısal kaçınma, kavramsallaşmış benliğe bağlılık, değerlerin açık ve net olmaması/değerlerin farkında olmama, kullanışsız eylem* gibi süreçleri içeren *esnek altıgen* hakkında bilgi sahibi olan danışanlar, düşünce duygu ve davranışları arasındaki ilişkiyi bu esnek altıgen bağlamında tanımlayabilmektedir. Böylece, danışanlar edindiği bu teorik kazanımı ve farkındalığı, mevcut probleminin yanı sıra olası psikolojik zorlantıları önleme ya da bu zorlantılarla baş etme sürecinde de kullanabilmektedir (Harris, 2016).

5.2 SONUÇ

Araştırmanın amacı doğrultusunda deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuş ve 13'ü deney, 13'ü kontrol grubunda olmak üzere toplam 26 katılımcı ile çalışılmıştır. Deney grubuna, sekiz oturumdan oluşan Kabul ve Kararlılık Terapisi odaklı psikoeğitim programı uygulanmıştır. KKT odaklı psikoeğitim programı uygulamasının, üniversite öğrencilerinin yaşadığı olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmadaki etkililiği, araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan bir ana denence ve altı alt denence ile test edilmiştir. Araştırmada denenceler arasında yer almamakla birlikte, kuramsal bir gereklilik olduğu değerlendirilerek Kabul ve

Kararlılık Terapisi'nin danışanlarda düzeyini artırmak istediği bir yapı olan psikolojik esneklik ile ilgili ön test, son test ve izleme ölçümlerine ilişkin sonuçlara da yer verilmiştir.

5.2.1 Araştırmanın Temel Denencesine İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın temel denencesi “Kabul ve Kararlılık Terapisi odaklı psikoeğitim programı olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkilidir.” şeklinde oluşturulmuştur. Denence oluşturulurken, olumsuz değerlendirilme korkusunu Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı çerçevesinde ele alan kuramsal zemin ve deneysel araştırma sonuçları dikkate alınmıştır.

Müdahale Etkisi: Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'ndan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, farklı deneysel koşullarda yer almak, katılımcıların ön test, son test ve izleme ölçümü toplamından oluşan toplam olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarını farklı düzeyde etkilemektedir.

Zaman Etkisi: Grup ayırımı yapılmaksızın öğrencilerin ODKÖ ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle zaman etkisinin anlamlı olduğu yani deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının farklı zamanlarda yapılan ölçümlere göre grup ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle, katılımcıların hangi grupta yer aldığından bağımsız olarak ön test, son test ve izleme testi olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının deneysel işleme bağlı olarak farklılık gösterdiği söylenebilir.

Müdahale*Zaman Ortak Etkisi: Son olarak ortak etkinin (müdahale*zaman) incelenmesiyle farklı işlem gruplarında bulunmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, elde edilen nicel bulgulara dayanarak deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin deneysel işlem öncesi, sonrası ve izleme ölçümlerinde anlamlı düzeyde farklılaştığı değerlendirilmiştir. Bir diğer ifadeyle, öğrencilerin farklı işlem gruplarında yer

almaları ile farklı zamanlardaki ölçümü gösteren faktörlerin (ön-test, son-test ve izleme testi) katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Müdahale, zaman ve müdahale*zaman ortak etkisinin sonuçlarına göre, farklı deneysel işlemlerde yer almanın öğrencilerin farklı zaman dilimlerindeki (ön test, son test ve izleme) olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarında farklı etkilere sahip olduğu göz önüne alındığında, “Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programı olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkilidir.” şeklinde ifade edilen araştırmanın temel denencesinin yanlışlanmadığı ifade edilebilir.

İkili Karşılaştırma Sonuçları

Araştırmanın alt denenceleri ikili karşılaştırma testi ile incelenmiştir. Birinci alt denencede olumsuz değerlendirilme korkusu ön-test puan ortalamalarının, son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olacağı varsayılmış ve elde edilen bulgular KKT'ye dayalı psikoeğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında son test ölçümü lehine anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur.

İkinci alt denencede deney grubundaki katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu ön-test puan ortalamalarının, izleme testi puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olacağı varsayılmıştır. Bu denenceye ilişkin elde edilen bulgular KKT'ye dayalı psikoeğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin, olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarında izleme testi lehine anlamlı bir azalma olduğunu göstermiştir.

Üçüncü alt denencede KKT'ye dayalı psikoeğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin, olumsuz değerlendirilme korkusu son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmayacağı varsayılmıştır. Bu denenceye yönelik elde edilen bulgular, deney grubunun son test ve izleme ölçümleri puan ortalamaları arasında izleme ölçümü lehine bir farklılık olmakla birlikte bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur. Bu bulguya göre üçüncü alt denence yanlışlanmamış olsa da, izleme testi puanlarının düşmesi olumlu olarak değerlendirilebilecek bir veri elde edilmiştir.

Araştırmanın *dördüncü alt denencesinde* deney grubundaki öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korkusu son test puan ortalamalarının, kontrol grubundaki bireylerin son test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düşük çıkacağı varsayılmıştır. Denenceye ilişkin bulgulara göz atıldığında deney grubunun son test puan ortalamaları ile kontrol grubundaki bireylerin son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buradan hareketle dördüncü alt denencenin yanlışlanamadığı söylenebilir.

Araştırmanın *beşinci alt denencesinde* deney grubundaki öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korkusu izleme testi puan ortalamalarının, kontrol grubundaki öğrencilerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düşük olacağı varsayılmıştır. Beşinci alt denenceye yönelik elde edilen bulgulara göre, deney grubunda yer alan öğrencilerin izleme testi puan ortalamaları ile kontrol grubundaki öğrencilerin izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre, araştırmanın beşinci alt denencesinin yanlışlanamadığı ifade edilebilir.

Araştırmanın *altıncı ve son alt denencesinde* ise, kontrol grubunda yer alan bireylerin, olumsuz değerlendirilme korkusu ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmayacağı varsayılmıştır. Elde edilen veriler, kontrol grubunun ön test, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir. Buna göre altıncı alt denencenin yanlışlanamadığı söylenebilir. Bu veriler bir arada ele değerlendirildiğinde, deney grubunda yer alan bireylerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark ortaya çıktığı ve 8 haftalık oturumlar tamamlandıktan üç ay sonra da, Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı odaklı psikoeğitim uygulamasına katılan üniversite öğrencilerinin, bu programa katılmayan öğrencilere göre olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür.

5.2.2 Araştırmacı Gözlemlerine Dayalı Sonuçlar

Her oturum başında uygulanan nefes egzersizlerinin üyeleri oturumlara hazırlanması ve giriş kaygılarının azaltılmasında yardımcı olduğu söylenebilir. İlk üç oturumda üyelerin kişisel paylaşımların sınırlı olduğu ve kendini açma davranışında bulunmakta zorlandıkları ifade edilebilir. Fakat özellikle 6., 7. ve 8. oturumlarda

üyelerin bireysel girişim gerektiren etkinliklere yoğun ve istekli katılımı; 7. oturumda verilen ev ödevinin üyelerin tamamına yakını tarafından gerçekleştirilmesi ve 8. oturumda bir üyenin doğaçlama bir şekilde fakülte bahçesine çıkıp “Kabul” denemesi yapması katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltma konusunda mesafe aldıklarının bir göstergesi sayılabilir.

Araştırmacı gözlemlerinin yanı sıra, psikoeğitim sürecini değerlendirme formu kullanılarak elde edilen bulgular nicel bulguları destekler niteliktedir. Üyelerin çoğunun programın etkililiği konusunda olumlu görüşe sahiptir. Üyeler, psikoeğitim uygulaması sonunda edinilen farkındalıklara (duygu, davranış ve düşünce boyutunda) ilişkin olumlu içerik ifade etmişlerdir. Nicel ve davranışsal gözleme dayalı bulgular bir arada düşünüldüğünde müdahale etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Sekizinci oturumda, katılımcıların psikoeğitim grup sürecini değerlendirmesine yönelik 1 puan ile 10 puan arasında derecelendirme yapmaları istenmiştir. Katılımcıların psikoeğitim sürecini derecelendirmeleri sonucu ortalama puan 8.1 olarak bulunmuştur. Diğer taraftan izleme ölçümü için katılımcılara ulaşmakta zorluk yaşanmamış ve izleme ölçümü sırasında üyelerin psikoeğitim grup yaşantısında edindikleri becerileri uygulamaya çalıştıklarını ifade etmeleri programın etkililiğine yönelik anlamlı bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Sonuç olarak, araştırmanın temel denencesinin ve alt denencelerinin nicel analizler yoluyla yanlışlanmadığı görülmektedir. Ayrıca araştırmanın, nicel bulguların yanı sıra psikoeğitim grup sürecini değerlendirme formundan elde edilen bulgular ve araştırmacı gözlemleri ile desteklendiği göz önüne alındığında, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

5.3 ÖNERİLER

Mevcut araştırmanın amacı; Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisini incelemektir. Bu bölümde, araştırma sonuçlarına ilişkin öneriler, yapılacak olan araştırmalara yönelik öneriler ve uygulayıcılara yönelik öneriler sıralanmıştır.

5.3.1 Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler

1. Bu çalışma Türkiye’de KKT yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisinin incelendiği ilk deneysel çalışmadır. Bu bağlamda mevcut araştırma kapsamında geliştirilen KKT yönelimli psikoeğitim programının etkililiği, ileride yapılacak araştırmalarda yeniden test edilebilir.
2. Bu araştırmada çalışma grupları belirlenirken, olumsuz değerlendirilme korkusu puanları ölçüt alınmıştır. Psikolojik esneklik/katılık puanları ile ilgili değişimler sadece ortalama bazında incelenmiştir. KKT’nin danışanlarda geliştirmek istediği bir yapı olan psikolojik esneklik, yapılacak benzeri deneysel çalışmalarda deney ve kontrol gruplarına katılımcı seçme aşamasında araştırmanın ana değişkeninin yanında ayrıca bir ölçüt olarak alınabilir.
3. Araştırmanın amacı doğrultusunda geliştirilen psikoeğitim programının bağımlı değişken üzerindeki kalıcılık etkisinin incelenmesi amacıyla üç aylık süreden sonra izleme ölçümü yapılmış ve psikoeğitimin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde kalıcı etkisi olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bağımsız değişkenin kalıcılık etkisinin daha belirgin ortaya konması adına 3 aydan daha uzun sürelerle izleme ölçümü yapılabilir.

5.3.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde etkili olduğu değerlendirilen KKT’nin olumsuz değerlendirilme korkusu ilişkili olabilecek kendini gizleme, psikolojik kırılma, sosyal görünüş kaygısı gibi değişkenler üzerinde etkililiğin test edildiği çalışmalar yapılabilir.
2. Bu araştırmada KKT’nin bir psikoeğitim programı kullanılarak olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yeni yapılacak araştırmalarda bireyle ya da grupta psikolojik danışma uygulamalarıyla da etkililiğin test edildiği bir süreç izlenebilir.
3. Bu araştırmada, katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerini belirlemek için Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Yeni yapılacak araştırmalarda katılımcıları belirleme aşamasında, öz bildirim (self-report) dayalı ölçme araçlarının yanısıra gözlem, otobiyografi

gibi test dışı tekniklerden yararlanılması çalışmanın iç geçerliğine katkı sağlayabilir.

4. Bu araştırma daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı ya da psikolojik destek almamış bireyler ile yürütülmüştür. Yeni yapılacak araştırmalar, tanı ya da psikolojik destek almış katılımcılar ile yürütülerek KKT'nin etkililiği karşılaştırılmaları olarak test edilebilir.
5. Yeni araştırmalarda hazırlanacak KKT temelli müdahale programının, diğer yaklaşımlarla (Logoterapi, Şema Terapi Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma) karşılaştırılarak etkisi sınanabilir.
6. Alanyazın taraması sonucunda KKT'nin lise öğrencileri ile yürütülen deneysel çalışmalarda (Prasastisiwi, Nuryono ve Nuryono, 2017; Azadeh, Kazemi-Zahrani ve Besharat, 2016; Burckhardt, Manicavasagar, Batterham ve Pavlovic, 2016) kullanıldığı görülmüştür. Bu bağlamda Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne dayalı mevcut psikoeğitim programının içeriği, ergen gruplarına hitap edecek şekilde uyarlanarak uygulanabilir.

5.3.3 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Türkiye'de yeni bir uygulama olan KKT'nin, temel yaklaşımına dayalı bu psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda mevcut programın, üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde, benzer sorunlar yaşayan üniversite öğrencilerine yardımcı olmak için kullanılması önerilebilir.
2. Bu araştırmada geliştirilen psikoeğitim programı, lisans düzeyinde öğrenim gören bireylere uygulanmıştır. KKT'nin anın farkındalığına ve kabul faktörüne verdiği önem dikkate alındığında, bu program özellikle üniversiteye giriş öncesi yoğun bir çalışma dönemi geçiren ve sıklıkla stres, kaygı gibi zorlanmalar yaşayan ortaöğretim son sınıf öğrencilerine önleyici bir çalışma olarak uygulanabilir.
3. KKT, dilin işlevine ve anın farkındalığına odaklanan didaktik yönü olan yeni nesil bir yaklaşımdır. Bu bağlamda KKT'nin psikopatoloji formulasyonunu şematize eden *esnek altıgen*, bireylerin kullandıkların dilin psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisini

ortaya koymasý bakımýndan hazýrlanacak grup rehberliđi programlarında önleyici bir unsur olarak kullanılabilir.



KAYNAKÇA

- Alkan, V. (2015). *Akademik Ortamlarda Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinin Geliştirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (DSM-5). (Çev. E. Köroğlu.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arch, J. J. ve Craske, M. G. (2008). Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Behavioral Therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 263-279.
- Arch, J. J., Wolitzky-Taylor, K. B., Eifert, G. H. ve Craske, M. G. (2012). Longitudinal treatment mediation of traditional cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7), 469-478.
- Ata, B. ve Urman, B. (2008). Araştırma Makalelerinin Kritik Analizi. *Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi*, 5(2), 83-88.
- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, Y. ve Aydın, G. (2017). Değer Verme Ölçeği (DVÖ)'ni Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 64-77.
- Aydın, A., Tekinsav-Sütçü, S., ve Sorias, O. (2010). Evaluation of the effectiveness of a cognitive-behavioral therapy program for alleviating the symptoms of social anxiety in adolescents. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 1.
- Azadeh, S. M., Kazemi-Zahrani, H. ve Besharat, M. A. (2016). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on interpersonal problems and psychological flexibility in female high school students with social anxiety disorder. *Global Journal of Health Science*, 8(3), 131-138.
- Bach, P. A. ve Moran, D. J. (2008). *ACT in Practice Case Conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bal, U., Çakmak, S., Yılmaz E., Tamam, L. ve Karaytuğ., M.O. (2015). Kabullenme ve Kararlılık Terapisiyle Sigara Bırakma: Olgu Sunumu. *Çukurova Medical Journal*, 40(4), 841-846.
- Bane, S. M. (1995). *Reducing Physique Anxiety in College Females*. Doctoral dissertation, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Baştürk, R. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. A. Tanrıoğen (Editör). Ankara, Anı Yayıncılık.
- Batten, S. (2011). *Essentials of Acceptance and Commitment Therapy*. Sage Publications.
- Bayraktutan, M. (2014). *Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Empati Becerisi, Aleksitimi, Depresyon, Anksiyete Düzeyleri ile Sempatik Deri Yaniti İlişkisi ve Tıbbi Tedavinin Etkileri*. Uzmanlık tezi. Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (2011). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*. (Çev. V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Berman, M. I., Morton, S. N., ve Hegel, M. T. (2016). Health at every size and Acceptance and Commitment Therapy for obese, depressed women: Treatment development and clinical application. *Clinical Social Work Journal*, 44(3), 265-278.
- Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C., Moran, P. M., Bunn, A. ve Beer, N. (2006). Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(10), 796-805.
- 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*, 5(1), 47-57.

- Bilge, F. ve Kelecioğlu, H. (2008). Psychometric properties of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale: Turkish form. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 32, 21-38.
- Blackledge, J. T. ve Barnes-Holmes, D. (2009). Core Processes in Acceptance and Commitment Therapy. *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice*. In J. T. Blackledge, J. Ciarrochi ve F. P. Deane (Eds). s. 41-58. Australia: Australian Academic Press.
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J. ve Deane, F. (2009). *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice*. Australian Academic Press.
- Block, J. A. ve Wulfert, E. (2000). Acceptance or change: Treating socially anxious college students with ACT or CBGT. *The Behavior Analyst Today*, 1(2), 3.
- Bohlmeijer, E. T., Fledderus, M., Rokx, T. A. J. J. ve Pieterse, M. E. (2011). Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(1), 62-67.
- Bohlmeijer, E. T., Lamers, S. M.A. ve Fledderus, M. (2015). Flourishing in people with depressive symptomatology increases with Acceptance and Commitment Therapy. Post-hoc analyses of a randomized controlled trial, *Behaviour Research and Therapy*, 65, 101-106.
- Bolderston, H. (2013). *Acceptance and Commitment Therapy: Cognitive Fusion and Personality Functioning*. Doctoral dissertation. University of Southampton, Faculty of Social and Human Sciences, School of Psychology.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... ve 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(4), 676-688.
- Bowden, T. ve Bowden, S. (2012). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): An overview for practitioners. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 22(02), 279-285.
- Brassington, L., Ferreira, N. B., Yates, S., Fearn, J., Lanza, P., Kemp, K. ve Gillanders, D. (2016). Better living with illness: A

- transdiagnostic acceptance and commitment therapy group intervention for chronic physical illness, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(4), 208-214.
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H. ve Berglund, G.(2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial, *Behaviour Research and Therapy*, 49(6), 89-398.
- 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.
- Brozovich, F. A., Goldin, P., Lee, I., Jazaieri, H., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2015). The effect of rumination and reappraisal on social anxiety symptoms during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 208-218.
- Bulduk, S. (2003). *Psikolojide Deneysel Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Çantay Kitabevi.
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., ve Hadzi-Pavlovic, D. (2016). A randomized controlled trial of strong minds: A school-based mental health program combining acceptance and commitment therapy and positive psychology. *Journal of school psychology*, 57, 41-52.
- Button, K. S., Kounali, D., Stapinski, L., Rapee, R. M., Lewis, G. ve Munafò, M. R. (2015). Fear of Negative Evaluation Biases Social Evaluation Inference: Evidence from a Probabilistic Learning Task. *PloS one*, 10(4), 1-15.
- Büyüköztürk, Ş. (2016).). *Deneysel Desenler*. Pegema Yayıncılık. Ankara.
- Carleton, R. N., Collimore, K.C. ve Asmundson G. J.G. (2007). Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II. *Journal of Anxiety Disorders* 21, 131-141
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 47(1), 69-74.
- Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2014). From socially prescribed perfectionism to problematic use of internet communicative

- services: The mediating roles of perceived social support and the fear of negative evaluation. *Addictive Behaviors*, 39(12), 1816-1822.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., Dweck, C. S., ve Gross, J. J. (2015). Emotion beliefs and cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(2), 128-141.
- Ceylan, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordanması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Chawla, N. ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890.
- Clark, D. M. and Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. In R. G. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope and F. Scheier (Eds.). *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*. New York: The Guilford Press.
- Cloud, J. (2006). Happiness isn't normal. *Time*, 167(7), 58-67.
- Coyne, L. W. ve Wilson, K. G. (2004). The role of cognitive fusion in impaired parenting: An RFT analysis. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4(3), 469-486.
- Coyne, L. W., Birtwell, K. B., McHugh, L. ve Wilson, K. G. (2014). Acceptance and Commitment Therapy. *Transdiagnostic Treatments for Children and Adolescents: Principles and Practice*, 233-264.
- Craske, M. G., Niles, A. N., Burklund, L. J., Wolitzky-Taylor, K. B., Vilardaga, J. C. P., Arch, J. J., ... ve Lieberman, M. D. (2014). Randomized controlled trial of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for social phobia: outcomes and moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1034.
- Çam, S., Sevimli, D. ve Yerlikaya, E. (2010). Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği'ne (ODKÖ) ilişkin bir geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 132-140.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2010). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 205-216.
- Çetin, B., İlhan, M. ve Yılmaz, F. (2014). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Akademik Risk Alma Arasındaki İlişkinin Kanonik Korelasyonla İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(1), 135-158.
- Chang, F. M., Jarry, J. L. ve Kong, M. A. (2014). Appearance investment mediates the association between fear of negative evaluation and dietary restraint. *Body Image*, 11(1), 72-76.
- Cohen, J. N., Jensen, D., Dryman, M.T. ve Heimberg, R. G. (2015). Enmeshment schema and quality of life deficits: The mediating role of social anxiety. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 29(1), 20.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Craske, M. G., Niles, A. N., Burklund, L. J., Wolitzky-Taylor, K. B., Vilardaga, J. C. P., Arch, J. J., . . . ve Lieberman, M. D. (2014). Randomized controlled trial of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for social phobia: Outcomes and moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1034-1048.
- Crosby, J. M., Dehlin, J. P., Mitchell, P.R. ve Twohig, M. P. (2012). Acceptance and commitment therapy and habit reversal training for the treatment of trichotillomania, *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 595-605.
- Crosby, J.M. ve Twohig, M. P. (2016). Acceptance and Commitment Therapy for problematic internet pornography use: A randomized trial. *Behavior Therapy*, 47(3), 355-366.
- Cuming, S., Rapee, R. M., Kemp, N., Abbott, M. J., Peters, L. ve Gaston, J. E. (2009). A self-report measure of subtle avoidance and safety behaviors relevant to social anxiety: Development and psychometric properties. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 879-883.
- Dahl, J., Wilson, K. G. ve Nilsson, A. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial. *Behavior Therapy*, 35(4), 785-801.

- Dalrymple, K. L. ve Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder a pilot study. *Behavior Modification*, 31(5), 543-568.
- DeBoer, L. B., Medina, J. L., Davis, M. L., Presnell, K. E., Powers, M. B. ve Smits, J. A. (2013). Associations between fear of negative evaluation and eating pathology during intervention and 12-month follow-up. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 941-952.
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Sage Publications.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An international Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dewhurst, E., Novakova, B. ve Reuber, M. (2015). A prospective service evaluation of acceptance and commitment therapy with refractory epilepsy. *Epilepsy and Behaviour*, 46, 234-241.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Dinnel, D. L., Brittain, T., Thompson, T., Johnson, K., King, M. ve Pust, K. (2002, August). A structural model of self-worth protection and achievement: goals, evaluative anxiety, attributions, self-esteem and uncertainty. In *Self-concept research: Driving international research agendas. Collected papers of the Second Biennial Self-concept Enhancement and Learning Facilitation (SELF) Research Centre International Conference. University of Western Sydney: SELF Research Centre*.
- Doğan T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı.
- Dozier, M., Stovall-McClough, K. C. ve Albus, K. E. (2008). Attachment and Psychopathology in Adulthood. *Handbook of Attachment: Theory, Research,*

- and Clinical Applications*. In Cassidy, J. ve Shaver, P. R. (Editörler). (İkinci Baskı) s. 718-744. New York, NY, US: Guilford Press.
- Dryman, M. T., ve Heimberg, R. G. (2015). Examining the relationships among social anxiety, fears of evaluation, and interpretation bias. *Cognitive Therapy and Research*, 39(5), 646-657.
- Dymond, S., May, R. J., Munnely, A., ve Hoon, A. E. (2010). Evaluating the evidence base for relational frame theory: A citation analysis. *The Behavior Analyst*, 33(1), 97-117.
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P. ve McKay, M. (2006). *Act on life not on anger: The new acceptance and commitment therapy guide to problem anger*. New Harbinger Publications.
- Eilenberg, T., Kronstrand, L., Fink, P. ve Frostholm, L. (2014). Acceptance and commitment group therapy for health anxiety-Results from a pilot study. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(5), 461-468.
- Elliott, A. C. ve Woodward, W. A. (2007). *Statistical Analysis Quick Reference Guidebook: With SPSS Examples*. Sage.
- Engin, G. ve Uygun, S. (2014). The effectiveness of language arts and physical education curriculum integrated with values education program. *Journal of Theory and Practice in Education* 10(4), 942-969.
- Erdoğan, Ö. ve Uçukoğlu, H. (2011). İlköğretim okulu öğrencilerinin anne-baba tutumu algıları ile atılganlık ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 51-72.
- Erkan, Z., Güçray, S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64-75.
- Fay, N., Page, A. C., Serfaty, C., Tai, V. ve Winkler, C. (2008). Speaker overestimation of communication effectiveness and fear of negative evaluation: Being realistic is unrealistic. *Psychonomic Bulletin & Review*, 15(6), 1160-1165.
- Feng, L. ve Liu, B. (2017). High-dimensional rank tests for sphericity. *Journal of Multivariate Analysis*, 155, 217-233

- Feros, D. L., Lane, L., Ciarrochi, J. ve Blackledge, J. T. (2013). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for improving the lives of cancer patients: A preliminary study. *Psycho-Oncology*, 22(2), 459-464.
- Fisak Jr, B. ve Grills-Taquechel, A. E. (2007). Parental modeling, reinforcement, and information transfer: risk factors in the development of child anxiety? *Clinical Child and Family Psychology Review*, 10(3), 213-231.
- Fıstıkçı, N., Keyvan, A., Erten, E., Duran, Ş. ve Sungur, M. Z. (2015). Sosyal anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi: Güncel kavramlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 229-243.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M. ve Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142-151.
- Forman, E. M. Ve Butryn, M. L. (2015). A new look at the science of weight control: How acceptance and commitment strategies can address the challenge of self-regulation, *Appetite*, 84(1), 171-180.
- Forman, E. ve Herbert, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Similarities and differences with Cognitive Therapy (Part 2). <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.561.9098&rep=rep1&type=pdf> adresinden erişilmiştir.
- Forman, E. M., Shaw, J. A., Goetter, E. M., Herbert, J. D., Park, J. A. ve Yuen, E. K. (2012). Long-term follow-up of a randomized controlled trial comparing acceptance and commitment therapy and standard cognitive behavior therapy for anxiety and depression. *Behavior Therapy*, 43(4), 801-811.
- Georgoudi, M., ve Rosnow, R. L. (1985). The emergence of contextualism. *Journal of Communication*, 35(1), 76-88.
- Gerrig, R., J. ve Zimbardo, P., G. (2012). *Psikoloji'ye Giriş: Psikoloji ve Yaşam*. (Çev. G. Sart). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Gifford, E. V., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Pierson, H. M., Piasecki, M. P., Antonuccio, D. O. ve Palm, K.M. (2011). Does Acceptance and Relationship Focused Behavior Therapy Contribute to Bupropion Outcomes? A Randomized Controlled Trial of Functional Analytic Psychotherapy

- and Acceptance and Commitment Therapy for Smoking Cessation, *Behavior Therapy*, 42(4), 700-715.
- Güçray, S. S., Çekici, F., ve Çolakkadiođlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 5(1), 134-153.
- Göltekin, B. K., ve Dereboy, I. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 150-8.
- Gümüş, A. E. (2002). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 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.
- Haikal, M. ve Hong, R. Y. (2010). The effects of social evaluation and looming threat on self-attentional biases and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(3), 345-352.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729-740.
- Hamarta, E. (2015). Ergenlerde sosyal kaygının stresle başa çıkma yaklaşımlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(180).
- Hann, K. E.J., ve McCracken, L. M.(2014). A systematic review of randomized controlled trials of Acceptance and Commitment Therapy for adults with chronic pain: Outcome domains, design quality, and efficacy, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4) 217-227.
- Harpole, J. K., Levinson, C. A., Woods, C. M., Rodebaugh, T. L., Weeks, J. W., Brown, P. J., ... ve Liebowitz, M. (2015). Assessing the Straightforwardly-Worded Brief Fear of Negative Evaluation Scale for Differential Item Functioning Across Gender and Ethnicity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(2), 306-317.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

- Harris, R. (2016). *Kabul ve Kararlılık Terapisi. ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç*. Hasan T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz (Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık
- Hayes, S. C. (Ed.). (1989). *Rule-Governed Behavior: Cognition, Contingencies, and Instructional Control*. New York: Plenum.
- Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. In S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, ve T. R. Sarbin (Eds.), *Varieties of scientific contextualism* (11-27). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. (2002). Acceptance, mindfulness and science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 101-106.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C. (2008). Climbing our hills: A beginning conversation on the comparison of Acceptance and Commitment Therapy and traditional Cognitive Behavioral Therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 286-295.
- Hayes, S., C. (2011). The Six Core Processes of ACT. <https://contextualscience.org/the-six-core-processes-of-act> adresinden erişilmiştir.
- Hayes, S. (2016). About ACT, psychological inflexibility: An ACT view of suffering. <https://contextualscience.org/about-act> adresinden erişilmiştir.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. ve Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hayes, S. C. ve Brownstein, A. J. (1986). Mentalism, behavior-behavior relations and a behavior analytic view of the purposes of science. *The Behavior Analyst*, 1, 175-190.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., ve Linehan, M. (2011). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- 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., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J. ve Guerrero, L. F. (2005). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies? *Behavior Therapy*, 35(1), 35-54.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Hayes, S. C. ve Smith, S. (2005). *Get out of Your Mind and into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. ve Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. ve Wilson, K. G. (2004). What is Acceptance and Commitment Therapy. *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. In S. C. Hayes ve K. D. Strosahl (Eds.). s. 1-30. New York: Springer.
- Hazel, M., Keaten, J. ve Kelly, L. (2014). The Relationship Between Personality Temperament, Communication Reticence, and Fear of Negative Evaluation. *Communication Research Reports*, 31(4), 339-347.
- Heimberg, R. G. ve Juster H. R. (1995). *Cognitive-Behavioral Treatments: Literature Review. Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*, RG Heimberg, MR Liebowitz, DA Hope, FR Schneier (Ed), New York, Guilford Press, s.261-309.
- Hermann, B.A., Meyer, E. C., Schnurr, P. P., Batten, S. V. ve Walser, R.D. (2016). Acceptance and Commitment Therapy for Co-Occurring PTSD and Substance Use: A Manual Development Study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(4), 225-234.
- Hofmann, S. G. ve Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and Mindfulness-Based Therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1-16.
- Hill, M.L., Masuda, A., Melcher, H. , Morgan, J. R. ve Twohig, M. P.(2015). Acceptance and Commitment Therapy for Women Diagnosed with Binge Eating Disorder: A Case-Series Study, *Cognitive and Behavioral Practice*, 22(3), 367-378.

- Hope, D. A., Heimberg, R. G ve Turk, C. L. (2010). *Managing social anxiety: A cognitive behavioral therapy approach*. New York: Oxford University Pres.
- Hovardaoğlu, S. (2000). *Davranış Bilimleri İçin Araştırma Teknikleri*. Ve-Ga, Ankara.
- Hughes, S. ve Barnes-Holmes, D. (2014). Associative concept learning, stimulus equivalence, and Relational Frame Theory: Working out the similarities and differences between human and nonhuman behavior. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 101(1), 156-160.
- Irmak, M. (2015). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O ve Kuğu, N. (2000) Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.
- İzgiman, S. (2014). Kabullenme ve Kararlılık Terapisi. *Terapide Yeni Ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler*. A. N. Canel (Editör.). s. 97-115. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Jansen, J. E., ve Morris, E. M. (2017). Acceptance and Commitment Therapy for posttraumatic stress disorder in early psychosis: a case series. *Cognitive and Behavioral Practice*, 24(2), 187-199.
- Johns, L. C., Oliver, J.E., Khondoker, M., Byrne, M., Jolley, S., Wykes, T., Joseph, C., Butler, L., Craig, T. ve Morris, E. M.J. (2016). The feasibility and acceptability of a brief Acceptance and Commitment Therapy (ACT) group intervention for people with psychosis: The 'ACT for life' study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 50, 253-267.
- Junghans-Rutelonis, A. N., Suorsa, K. I., Tackett, A. P., Burkley, E., Chaney, J. M. ve Mullins, L. L. (2015). Self-esteem, Self-focused Attention, and the Mediating Role of Fear of Negative Evaluation in College Students With and Without Asthma. *Journal of American College Health*, 63(8), 554-562.
- Kalkan, M. (2008). Dating anxiety in adolescents: Scale development and effectiveness of cognitive-behavioral group counseling. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 32, 55-68.
- Kara, T. (2013). Kabul ve Kararlılık Terapisi nasıl bir terapidir? <http://www.baglamsalbilimler.org/wp-content/uploads/2014/08/Kabul-ve->

adresinden erişilmiştir.

- Karagün, E. (2008). *Sosyal Fobi Özellikleri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış doktora tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Karasar, B. ve Öğülmüş, S. (2016). Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 84-104.
- Kashdan, T. B., Breen, W. E. ve Julian, T. (2010). Everyday strivings in war veterans with posttraumatic stress disorder: Suffering from a hyper-focus on avoidance and emotion regulation. *Behavior therapy*, 41(3), 350-363.
- Kashdan, T. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kaya, M. (2009). *Üniversite Adaylarının Anne-Babalarına Uygulanan Sosyal Destek Programının Eş Desteği ve Adayın Anne-Babadan Algıladığı Desteğe Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kelson, J. N. (2017). *Evaluating 'FearLess': An online self-help program for anxiety*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Sydney
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kimbrel, N. A. (2008). A Model of the Development and Maintenance of Generalized Social Phobia. *Clinical Psychology Review*, 28, 592-612.
- King, N. J., Gullone, E. ve Ollendick, T. (1998). Etiology of childhood phobias: Current status of Rachmans three pathways theory. *Behaviour Research and Therapy* 36, 297-309.
- Kingston, J. (2008). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Process and Outcome: A Systematic Evaluation of ACT for Treatment Resistant Patient*. Doctoral Dissertation. University of Southampton, School of Psychology.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Ho, M. H. R. ve Antony, M. M. (2015). Mindfulness and acceptance-based group therapy and traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: Mechanisms of change. *Behaviour Research and Therapy*, 70, 11-22.

- Koç, V. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Birleştirilmiş Bilişsel Yanlılık Değişimleme Çalışması: Deneysel Bir Araştırma*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koçak, A. (2001). *Sosyal Kaygıyla Başaçıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kornienko, O. ve Santos, C. E. (2014). The effects of friendship network popularity on depressive symptoms during early adolescence: Moderation by fear of negative evaluation and gender. *Journal of youth and adolescence*, 43(4), 541-553.
- Koydemir-Özden, S., ve Demir, A. (2009). The relationship between perceived parental attitudes and shyness among Turkish youth: Fear of negative evaluation and self-esteem as mediators. *Current Psychology*, 28(3), 169-180.
- Köroğlu, E. (2013). *Kaygılarımız Korkularımız: Nedir? Nasıl baş edilir?* Ankara: HYB Yayıncılık.
- Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., ... ve Cheng, C. (2015). The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: a structural equation modelling approach. *Public Health*, 129(9), 1224-1236.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9,371-376.
- Leary, M. R. (2010). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentation theory of social anxiety. *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives*, 471-486.
- Leichsenring, F., Salzer, S., Beutel, M. E., Herpertz, S., Hiller, W., Hoyer, J., ... ve Ritter, V. (2013). Psychodynamic therapy and cognitive-behavioral therapy in social anxiety disorder: a multicenter randomized controlled trial. *American Journal of Psychiatry*, 170(7), 759-767.
- Levin, M. E., Pistorello, J., Seeley, J. R. ve Hayes, S. C. (2014). Feasibility of a prototype web-based acceptance and commitment therapy prevention program for college students. *Journal of American College Health*, 62(1), 20-30.

- Levinson, C. A. ve Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating Behaviors*, 13(1), 27-35.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., 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.
- Lillis, J., Thomas, J. G., Niemeier, H. M. ve Wing, R. R. (2017). Exploring process variables through which acceptance-based behavioral interventions may improve weight loss maintenance. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Liss, M., Schiffrin, H. H., & Rizzo, K. M. (2013). Maternal guilt and shame: The role of self-discrepancy and fear of negative evaluation. *Journal of Child and Family Studies*, 22(8), 1112-1119.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2004). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-training Manual for Therapists*. New Harbinger Publications.
- Luciano, C. (2013). Learning RFT: An introduction to Relational Frame Theory and its clinical application by Niklas Torneke. *The Psychological Record*, 63(4), 947-955.
- Ly, K. H., Dahl, J., Carlbring, P. ve Andersson, G. (2012). Development and initial evaluation of a smartphone application based on Acceptance and Commitment Therapy. *SpringerPlus*, 1(1), 11.
- Maddux, J. E., Norton, L. W. ve Leary, M. R. (1988). Cognitive components of social anxiety: An investigation of the integration of self-presentation theory and self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6(2), 180-190.
- Makkar, S. R. ve Grisham, J. R. (2013). Effects of false feedback on affect, cognition, behavior, and postevent processing: The mediating role of self-focused attention. *Behavior Therapy*, 44(1), 111-124.
- McCracken, L. M. ve Vowles, K. E. (2007). Psychological flexibility and traditional pain management strategies in relation to patient functioning with chronic pain: an examination of a revised instrument. *The Journal of Pain*, 8(9), 700-707.

- McCracken, L. M. ve Vowles, K. E. (2014). Acceptance and Commitment Therapy and mindfulness for chronic pain: Model, process, and progress. *American Psychologist*, 69(2), 178.
- Mehta, S., Rice, D., Janzen, S., Serrato, J., Getty, H., Shapiro, A. P., ... ve Teasell, R. W. (2016). The long term role of anxiety sensitivity and experiential avoidance on pain intensity, mood, and disability among individuals in a specialist pain clinic. *Pain Research and Management*, 2016, 1-7.
- Mesa, F., Le, T. A., ve Beidel, D. C. (2015). Social Skill-Based Treatment for Social Anxiety Disorder in Adolescents. *Social Anxiety and Phobia in Adolescents*. K. Ranta, A. M. La Greca, L.J. G. Lopez ve M. Marttunen (Editörler). s. 289-299. Springer, Cham.
- Meuret, A. E., Twohig, M. P., Rosenfield, D., Hayes, S. C. ve Craske, M. G. (2012). Brief acceptance and commitment therapy and exposure for panic disorder: a pilot study, *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 606-618.
- Morton, J., Snowdon, S., Gopold, M. ve Guymmer, E.(2012). Acceptance and commitment therapy group treatment for symptoms of borderline personality disorder: a public sector pilot study, *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 527-544.
- Mulkens, S. ve Bögels, S. M. (1999). Learning History in Fear of Blushing. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 1159-1167.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Nicholls, J., Staiger, P. K., Williams, J. S., Richardson, B. ve Kambouropoulos, N. (2014). When social anxiety co-occurs with substance use: Does an impulsive social anxiety subtype explain this unexpected relationship? *Psychiatry Research*, 220(3), 909-914.
- Niles, A. N., Burklund, L. J., Arch, J. J., Lieberman, M. D., Saxbe, D. ve Craske, M. G.(2014). Cognitive mediators of treatment for social anxiety disorder: comparing acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy. *Behavior Therapy*, 45(5), 664-677.

- Nonterah, C. W., Hahn, N. C., Utsey, S. O., Hook, J. N., Abrams, J. A., Hubbard, R. R. ve Opare-Henako, A. (2015). Fear of negative evaluation as a mediator of the relation between academic stress, anxiety and depression in a sample of ghanaiian college students. *Psychology ve Developing Societies*, 27(1), 125-142.
- Ossman, W. A., 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(3), 397-416.
- Ögel, K. (2014). *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler: Bilişsel Davranışçı Psikoterapilerde Üçüncü Dalga*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Öst, L. G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121.
- Özgüngör, S. (2006). Öz Bilinç, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Performans Odaklı Sınıf Algısı ve Not Yönelimi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(19), 1-8.
- Özgüven, H. D. ve Sungur, M. Z. (1998). Sosyal Fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 128-138.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Pasin, Ö., Ankaralı, H., Cangür, Ş. ve Sungur, M. A. (2016). Parametrik Olmayan Çok Değişkenli Varyans Analizi ve Sağlık Alanında Bir Uygulaması. *International Journal Of Informatics Technologies*, 9(1), 13.
- Prasastisiwi, D., Nuryono, W. ve Nuryono, W. (2017). Penerapan Konseling Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban. *Jurnal BK UNESA*, 7(3), 188-194.
- Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitivebehavioral model of anxiety in social phobia. *Behavioral Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Rapee, R. M. ve Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical psychology review*, 24(7), 737-767.
- Reese, H. W. (1968). *The Perception of Stimulus Relations: Discrimination Learning and Transposition*. New York: Academic Press.

- Robinson, P., ve Hayes, S. (1997). Psychological acceptance strategies for the primary care setting. *Behavioral health in primary care: A guide for clinical integration*. Madison, CT: Psychosocial Press. Google Scholar.
- Rosenberg, E. R. (2018). *Promoting Competence in College Students: The Role of Psychological Flexibility* (Doctoral dissertation, The University of Vermont and State Agricultural College).
- Ryan, J. L., ve Warner, C. M. (2012). Treating adolescents with social anxiety disorder in schools. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 21(1), 105-118.
- 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.
- Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Anksiyete, Reddedilme Duyarlılığı ve Kişilerarası Duyarlılık Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Sertelin-Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ile Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shapiro, S. L. ve Walsh, R. (2003). An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions. *The Humanistic Psychologist*, 31(2-3), 86-114.
- Simonian, S. J., Beidel, D. C., Turner, S. M., Berkes, J. L. ve Long, J. H. (2001). Recognition of facial affect by children and adolescents diagnosed with social phobia. *Child Psychiatry and Human Development*, 32(2), 137-145.
- Smallwood, R. F., Potter, J. S. ve Robin, D.A. (2016). Neurophysiological mechanisms in acceptance and commitment therapy in opioid-addicted patients with chronic pain, *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 250(30), 12-14.
- Subaşı, G. (2009). Ergenlerde sosyometrik statü gruplarına göre sosyal kaygı farklılıkları ve akran ilişkileri, *Ege Eğitim Dergisi*, 10(1), 1-23.

- Sungur, M. Z. (1997). Fobik bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 5-11.
- Sungur, M. Z. (2000). Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ve sosyal fobi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 27-32.
- Steckler, A. ve McLeroy, K. R. (2008). The importance of external validity. *American Journal of Public Health*, 98(1), 9-10.
- Şimşek, H. (2011). *Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Stoddard, J. A. ve Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Strosahl, K. D. (2004). ACT with Multi Problem Client. *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. In Hayes, S. C. ve Strosahl, K. D. (Editörler), s 209-244. Oakland, CA: New Harbinger.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2015). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı*. (Çev. Editörü M. Baloğlu). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Teale Sapach, M. J., Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Weeks, J. W. ve Heimberg, R. G. (2015). Cognitive Constructs and Social Anxiety Disorder: Beyond Fearing Negative Evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(1), 63-73.
- Tekin, M. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Model Çerçevesinde Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Alkol Kötüye Kullanımı İlişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Temizel, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayan Ailesel ve Bilişsel Faktörler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Terzi, B. E. ve Tekinalp, Ş. I. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Tosun, M. (2013). *Din Görevlilerinde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu-Özgüven İlişkisi (Afyonkarahisar Örneği)*. Yayımlanmamış doktora tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Application*. New Harbinger Publications.

- Trompetter, H. R., Bohlmeijer, E. T., Lamers, S. M. ve Schreurs, K. M. (2016). Positive psychological wellbeing is required for online self-help Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain to be Effective. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-9.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J. ve Mauss, I. B. (2013). A Person-by-situation approach to emotion regulation: cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science*, 24(12) 1-10.
- Türkçapar M. H. (2008). Bilişsel açıdan anksiyete. *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi*, 1(1), 69-81.
- 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.
- Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulamalar* (6. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Usta, F. (2017). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi* Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ünal, E., Arik, S. ve Uzun, B. (2016). Sınıf ve sosyal bilgiler eğitiminde öğrenim gören öğretmen adaylarının olumsuz değerlendirilme korkuları. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 289-307.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(3), 190-203.
- Walker, C. A. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy for Stress and Burnout: Evaluating the Effect of the Online Training, PsyFlex6 for Behavioural Therapists*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Waikato.
- Wallace, S. E. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy as an Eating Disorder Intervention*. Masters Theses and Specialist Projects. Western Kentucky University.

- Watson, D., ve Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G. ve Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 44-55.
- Weeks, J. W. ve Howell, A. N. (2012). The bivalent fear of evaluation model of social anxiety: Further integrating findings on fears of positive and negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41, 83-95.
- Wells, A. (2002). Cognitive Therapy for Social Phobia. In. B. F. Bond and W. Dryden (Eds.). *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy*. pp. 141-160. England: John Wiley ve Sons Ltd.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., ve Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26, 153-161.
- Wei, J., Zhang, C., Li, Y., Xue, S. ve Zhang, J. (2015). Psychometric Properties of the Chinese Version of the Fear of Negative Evaluation Scale-Brief (BFNE) and the BFNE-Straightforward for Middle School Students. *PloS one*, 10(3), 1-14.
- Wetherell, J. L., Afari, N., Rutledge, T., Sorrell, J. T., Stoddard, J. A., Petkus, A. J., ... ve Atkinson, J. H. (2011). A randomized, controlled trial of acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy for chronic pain. *Pain*, 152(9), 2098-2107.
- Wicksell, R. K., Dahl, J., Magnusson, B. ve Olsson, G. L. (2005). Using acceptance and commitment therapy in the rehabilitation of an adolescent female with chronic pain: a case example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 12(4), 415-423.
- Wicksell, R. K., Renöfält, J., Olsson, G. L., Bond, F. W. ve Melin, L. (2008). Avoidance and cognitive fusion—central components in pain related disability? Development and preliminary validation of the Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS). *European Journal of Pain*, 12(4), 491-500.
- Wingo, A. P., Baldessarini, R. J., ve Windle, M. (2015). Coping styles: Longitudinal development from ages 17 to 33 and associations with psychiatric disorders. *Psychiatry Research*, 225(3), 299-304.

- Wong, Q. J. ve Moulds, M. L. (2014). An examination of the measurement equivalence of the brief fear of negative evaluation scale across individuals who identify with an Asian ethnicity and individuals who identify with a European ethnicity. *Assessment*, 1-10.
- Vowles, K. E., Fink, B. C. ve Cohen, L. L.(2014). Acceptance and Commitment Therapy for chronic pain: A diary study of treatment process in relation to reliable change in disability, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 74-80.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C. ve Vildardaga, R. (2014). Using Acceptance and Commitment Therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 248-257.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, K. F. ve Karatepe, H. T. (2015). Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Psikoterapisi. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(1), 44-52.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve 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(4), 397-408.
- Yıldırım, T. (2006). *Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Kısa Yoğun Acil Psikoterapinin Etkililiği*. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yokuş, H. (2013). Investigation of relationship between the fear of negative evaluation and musical instrument achievements of music teacher candidates (Gaziosmanpaşa University sampling). *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 2(3), 16-22.
- Yoon, H. J. (2015). Humor effects in shame-inducing health issue advertising: The moderating effects of fear of negative evaluation. *Journal of Advertising*, 44(2), 126-139.
- Zettle, R. D. (2015). Acceptance and Commitment Therapy for depression. *Current Opinion in Psychology*, 2, 65-69.

EKLER

EK-1. DENEY GRUBU OTURUMLARI

1. OTURUM

Oturumun Amaçları

- Grup üyelerinin birbirlerine ısınmalarını sağlamak
- Grup sürecini yapılandırmak

Davranışsal Hedefler

- Grup üyelerinin tanışması
- Grupta bulunmaya ilişkin duygu ve düşüncelerin paylaşılması
- Grubun amacı, oturumların süresi ve sıklığı, grup kuralları hakkında bilgi sahibi olma
- Olumsuz değerlendirilme korkusu bağlamında bireysel amaçların belirlenmesi
- Program hakkında bilgi sahibi olma

Kullanılan Araçlar

- Grup üyelerinin isimlerinin yazılı olduğu askılı yaka kartları
- Grup kuralları formu (Form 1)
- Gruba katılım kontratı (Form 2)
- Bireysel amaç belirleme formu (Form 3)
- Tanışma etkinliği için bir adet top
- Kör yürüyüşü etkinliği için kağıt gözlük
- Olumsuz değerlendirilme korkusu (Form 4) ve psikolojik esneklik bilgi formu (Form 5).

Yapılacak Ön Hazırlıklar

- Her bir üyenin isminin yazılı olduğu askılı isimlikler hazırlanır,
- Psikolojik Esneklik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Bilgi Formu, Grup Kuralları Formu, Grup kontratı, Bireysel Amaç Belirleme Formu önceden hazırlanır. Kör yürüyüşü etkinliği için kağıt gözlük hazırlanır,
- Program süresince dağıtılacak formları saklamak için her üyeye özel dosyalar hazırlanır

- Çeşitli bilgilendirmeler için projeksiyon cihazı ve bilgisayar vb. araç gereçler temin edilir.

Uygulama Süreci

Tanışma

Grup üyelerinin birbirleri tanımaları ve ısınmalarını kolaylaştırmak için tanışma etkinliği yapılır. Ardından üyelere, tanışma etkinliğiyle ilgili duygularını ve düşüncelerini paylaşmaları istenir.

Grupta Güven Gelişimine Yardımcı Olma (Kör Yürüyüşü)

Tanışma etkinliğinin ardından grup üyelerinin birbirlerine ve gruba güven geliştirilmeleri amacıyla kendini açmanın önemine değinilir. Daha sonra kör yürüyüşü etkinliğine geçilir. Kör yürüyüşü etkinliğinin nasıl yapılacağı hakkında üyelere bilgi verilmesinin hemen ardından etkinlik başlatılır.

Program Hakkında Bilgi Verme

Grup lideri tarafından ön görüşmede benzer bilgiler verildiği için uygulanacak programın içeriği, amaçları ve kazanımları hakkında somut ve daha az teknik, bir şekilde bilgilendirme yapar.

Bireysel Amaç Belirleme

Program içeriği, amaçları ve kazanımları bakımından ele alındıktan sonra üyelerin grup yaşantısında bulunmalarına ilişkin neler hissettikleri sorulur ve paylaşımların ardından, bireysel amaçların belirlenmesine geçilir. Bu aşamada üyelerle birlikte, gruba katılma amaçlarını somutlaştırmalarına yardımcı olma amacıyla hazırlanan Bireysel Amaç Belirleme Formu kullanılarak çalışılır.

Grupta uyulması gereken kuralların belirlenmesi ve grup kontratının yapılması

Grup lideri grupta uyulacak kurallar hakkında üyeleri bilgilendirir. Kurallar incelendikten sonra kurallar hakkında duyguları, düşünceleri ya da isteklerini paylaşmaları istenir. Grup kurallarına son şekli verildikten sonra Grup Katılım Kontratı tüm üyelere dağıtılır. Kontrat ile ilgili kısa bir bilgi verildikten sonra kontratı incelemeleri ve imzalamaları istenir.

Ev Ödevi

Psikolojik esneklik ve olumsuz değerlendirilme korkusu kavramları hakkında grup lideri tarafından kısa bir açıklama yapıldıktan sonra, kavramlara ilişkin bilgi formu dağıtılarak, üyelere bir sonraki oturuma inceleyip gelmeleri istenir. Ardından oturum sonlandırılır.

2. OTURUM

Oturumun Amacı

- An'a ilişkin farkındalık oluşturmak
- Doğru nefes alıp verme konusunda farkındalık oluşturmak
- Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni (KKT) genel çizgileriyle tanıtmak
- Olumsuz değerlendirilme korkusuna ilişkin farkındalık oluşturmak
- Psikolojik esnekliğe yönelik farkındalık oluşturmak

Davranışsal Hedefler

- Kendinelik egzersizinin yapılması
- Bir önceki oturumun genel hatlarıyla hatırlatılması
- KKT'nin insan doğasına bakışı, temel felsefesi hakkında bilgilendirme
- Üyelerin kendi yaşantılarından yola çıkarak olumsuz değerlendirilme korkusunu tanımlayabilmesi
- Bir örnek olay üzerinden Psikolojik Esneklik kavramının ortak bir tanımının yapılması

Kullanılan Araçlar

- Kendinelik egzersizi için Ziyaretçi Formu (Form 6)
- Esnek Altıgen Formu (Form 7)
- Parti Metaforu Formu (Form 9)
- Tahta kalemi
- Yapışkan not kağıtları

Uygulama Süreci

• İlk oturumun özeti grup lideri tarafından yapılır ve geçen oturumla ilgili kısaca fikirlerini paylaşmaları istenir. Ardından ikinci oturumun amaçları grup lideri tarafından açıklanarak giriş yapılır.

• Kendinelik (mindfulness) egzersizinden önce nefes egzersizi yapılır.

• Şimdiye odaklanmanın önemine ilişkin açıklama yapılır, örnekler (Joshua Bell sosyal deneyi) verilir.

• Üyelerin, şimdi ve buradaya ilişkin farkındalıklarını artırabilme amacıyla Ziyaretçi Formu kullanılarak kendinelik egzersizi gerçekleştirilir.

• Lider, KKT yaklaşımının insan doğasına bakışı, temel amacı ve vurgu yaptığı noktalar hakkında açıklama yapar. İlk oturumda ödev olarak verilen KKT Bilgi Formu üzerinden bilgilendirme pekiştirilir.

- KKT'nin temel ilkelerini içeren ve terapi sürecinin basamaklarını şematize eden Esnek Altıgen formu kullanılarak KKT'nin psikolojik problemlerinin temeline ilişkin yaklaşımı açıklanır.

- Psikolojik Esneklik ile ilgili bilgi sahibi olmalarını sağlamak amacıyla Parti Metaforu Formu grup üyeleriyle birlikte ele alınır.

- Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile ilgili farkındalık oluşturmak amacıyla Ağaç Etkinliği gerçekleştirilir.

- Lider bu oturum sürecini özetler ve üyelerden bu oturumda ne hissettiklerinin geri bildirimini alır ve oturumu sonlandırır.

3. OTURUM

Oturumun Amaçları

- Grup üyelerinin ana ilişkin farkındalıklarını artırmak
- Olumsuz değerlendirilme korkusunun bilişsel, fiziksel ve duygusal boyutları hakkında farkındalık oluşturmak
- Olumsuz değerlendirilme korkusu duyulan ortam ve durumlara ilişkin farkındalık oluşturmak
- Duygu, düşünce ve bedensel tepkiler arasındaki ilişkiye yönelik farkındalık oluşturmak

Davranışsal Hedefler

- Kendinelik egzersizinin yapılması
- Olumsuz değerlendirilme korkusu duyulan ortamların ve durumların belirlenmesi
- Olumsuz değerlendirilme korkusu duyulan durumlarda beliren fiziksel, duygusal ve bilişsel belirtilerin paylaşılması
- Belirli bir duygu ya da düşünceye aşırı odaklanma ile bedensel tepkiler arasındaki ilişkinin bir uygulama ile örneklenmesi

Kullanılan Araçlar

- Ziyaretçi 2 Formu (Form 10)
- Otomatik Pilot Öyküsü Formu (Form 11)
- ODK Öğeleri Çalışma Formu (Form 12)
- Çin Parmak Tuzağı Formu (Form 13)
- Ağırlıklar Formu (Form 14)

Uygulama Süreci

- İkinci oturumun özeti grup lideri tarafından yapılır ve üyelere geçen oturumla ilgili kısaca fikirlerini paylaşmaları istenir ve daha sonra üçüncü oturumun amaçları açıklanır.
- Grup üyelerinin şimdiki ana ilişkin farkındalıklarını artırabilme amacıyla Ziyaretçi 2 Formu ışığında kendinelik (mindfulness) egzersizi yapılır.
- ODK Öğeleri Çalışma Formu kullanılarak olumsuz değerlendirilme korkusunun bilişsel, fiziksel ve duygusal boyutları hakkında farkındalık oluşturma çalışması yapılır.
- Olumsuz değerlendirilme korkusunun bilişsel, duygusal ve bedensel belirtilerinden kurtulmak için kullanılan stratejilerin gerçekte her zaman işe yaramayacağını somutlaştırabilmek amacıyla na yöneliktir Çin Parmak Tuzağı etkinliği gerçekleştirilir.
- Olumsuz değerlendirilme korkusunun olası dinamiklerine ilişkin farkındalık oluşturma amacıyla üyelerin duygu ve düşünceleri ile verdiği bedensel tepkiler arasındaki ilişki örüntüsü “Ağırlıklar” etkinliğiyle somutlaştırılmaya çalışılır.
- Üyelerin oturum hakkındaki paylaşımları ele alındıktan sonra sonra üçüncü oturumun amacı, uygulama sürecinin önemli noktaları ve ortak çıkarımlar vurgulanarak özetleme yapılır. Ev ödevi konusunda bilgi verildikten sonra oturum sonlandırılır.

Ev Ödevi

Üyelerden dördüncü oturuma kadar Otomatik Pilot Öyküsü Formu’nu kendi olumsuz değerlendirilme korkusunu yaşantıları bağlamında düşünerek okumaları istenir.

4. OTURUM

Oturumun Amacı

- Şimdiki ana ilişkin farkındalık oluşturmak
- Ana ilişkin farkındalığın işlevine dikkat çekmek
- Üyeleri, olumsuz değerlendirilme korkusuna eşlik eden duygu ve düşüncelerin kabul edilmesi sürecine hazırlamak

- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmada kullandıkları mevcut stratejilerini yaşantısal kaçınma bağlamında ele almalarına yardımcı olmak

Davranışsal Hedefler

- Farkında Yürüme Egzersizinin uygulanması
- Üyelerin otomatik pilot deneyimlerinin olumsuz değerlendirilme korkusu bağlamında ele alınması
- Psikolojik katılık içeren başa çıkma davranışının Kontrol Etmeyorum etkinliğiyle somutlaştırılması
- Yaşantısal kaçınmanın problemlere etkisinin farkına varmalarını sağlama.
- Üyelerin işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri hakkında bilgilendirilmesi
- Yaratıcı Umutsuzluk (creative hopelessness) etkinliğinin gerçekleştirilmesi

Kullanılan Araçlar

- Otomatik Pilot Formu (Form 11)
- Farkında Yürüme Egzersizi Formu (Form 15)
- “Kontrol Etmeyorum” Etkinlik Formu (Form 16)
- Üye sayısı kadar yeterli uzunlukta pamuk ipliği ve esnek iplik
- Başa Çıkma Stratejileri Formu (Form 17)
- Değerler Bilgi Formu (Form 18)

Uygulama Süreci

- Üçüncü oturumun özeti grup lideri tarafından yapılır ve önceki oturumla ilgili kısaca fikirleri ele alınır.
- Grup üyelerinin şimdiki ana ilişkin farkındalıklarını artırabilme amacıyla Farkında Yürüme egzersizi yapılır.
- Otomatik pilot kavramı grup lideri tarafından kısa bir açıklama yapılarak tanıtılır. Otomatik pilot yaşantıları ile anı deneyimlememe ilişkisine yönelik farkındalık oluşturma amacıyla otomatik pilot formu okunduktan sonra üyelerden otomatik pilot deneyimi yaşayanlardan paylaşımları istenir.
- Paylaşımların ardından üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma şekilleri üzerinde durulur. Grup üyelerinden olumsuz değerlendirilme korkusu yaşadıklarında ya da yaşama ihtimalinin olduğu durumlarda

yaşantılarını nasıl düzenlediklerini ifade etmeleri istenir. Üyelerin paylaşımlarını artırmak ve somutlaştırmak amacıyla matbu başa çıkma şekilleri formu kullanılır.

- İşlevsel olmayan başa çıkma stratejileri hakkında farkındalık oluşturmanın amaçlandığı Yaratıcı Umutsuzluk tekniği ile beyin fırtınası yapılır.
- Grup üyelerinin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmak için kullandıkları stratejileri çalışıldıktan sonra grup lideri üyeleri başa çıkma sürecindeki benzerliklerine ve farklılıklarına odaklamaya çalışır. Daha sonra grup üyelerine kontrol, kaçma ve kaçınmanın olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkili olmadığı üzerinde durulur.
- Üyelerin, olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma sürecinde kullanılan işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri ve problemi kontrol etmeye çalışmanın etkileri konusunda farkındalığını artırabilmek amacıyla “Kontrol Etmiyorum” etkinliğine geçilir. Üyeler izlenimlerini paylaştıktan sonra grup lideri tarafından duygu ve düşüncelerle savaşmak, mücadele etmek yerine onları olduğu gibi kabul etmenin yaşamdaki etkilerine vurgu yapılır.
- Üyelere dördüncü oturum ve genel anlamda grup süreci hakkında izlenimleri, görüş ve önerileri olup olmadığı sorulur. Üyelerin paylaşımları bittikten sonra dördüncü oturumun amacı, uygulama sürecinin önemli noktaları ve ortak çıkarımlar vurgulanarak ödevlendirmeye geçilir ve ardından dördüncü oturum sonlandırılır.

Ev Ödevi

Üyelerden beşinci oturuma kadar Değerler Bilgi Formu’nu kendi olumsuz değerlendirilme korkusu yaşantıları bağlamında düşünerek okumaları ve ilgili soruları cevaplamaları istenir. Beşinci oturumda yapılacak farkında yeme alıştırmaları için üyelere beşinci oturuma gelirken günlük yaşantılarında tükettiği (kek, meyve suyu, çubuk kraker, bisküvi vb.) yiyeceklerden getirmeleri istenir.

5. OTURUM

Oturumun Amacı

- Şimdiki ana ilişkin farkındalık oluşturmak
- Bilişsel birleşme durumlarına yönelik farkındalık oluşturmak

- Üyelerin bilişsel birleşme ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşantıları arasındaki ilişkiyi vurgulamak
- Üyelerin, bilişsel birleşmenin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisini anlamalarına yardımcı olmak
- Olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma sürecinde değerlerin önemine ilişkin farkındalık oluşturmak

Davranışsal Hedefler

- Farkında yeme alıştırmalarının yapılması
- Bilişsel birleşme ve bilişsel ayrışma kavramlarıyla ilgili bilgi verilmesi
- Olumsuz değerlendirilme korkusu, psikolojik esneklik ve bilişsel birleşme arasındaki ilişkinin matrix üzerinde üyelerle birlikte etkileşimli bir şekilde incelenmesi
- Matrix üzerinde olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmada kabullenme ve değerler faktörünün ele alınması

Kullanılan Araçlar

- Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma Karşılaştırma Formu (Form 19)
- Bilişsel Birleşme İnceleme Formu (Form 20)
- Eller Metaforu Formu (Form 21)
- KKT Matrix Formu (Form 22)
- Değer Belirleme Formu (Form 23)
- Tahta Kalem

Uygulama Süreci

- Dördüncü oturumun özeti, grup lideri ya da gönüllü üye/ler tarafından yapılır ve grup üyelerinden bir önceki oturumla ilgili fikirlerini kısaca paylaşmaları istenir. Paylaşımların ardından beşinci oturumun amaçları grup lideri tarafından açıklanır.
- Grup üyelerinin, anda olmaya ve şimdiki ana ilişkin farkındalıklarını artırabilme amacıyla farkında yeme alıştırmalarına geçilir.
- Bilişsel birleşme ve bilişsel ayrışma kavramlarının, olumsuz değerlendirilme korkusu ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi konusunda farkındalık

oluşturmak amacıyla bilgi verilmesiyle grup süreci sürdürülür. Bu sırada Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma Karşılaştırma Formu kullanılır.

- Bilişsel birleşmenin oluşumu, yaşantısal kaçınma ile ilişkisi grup lideri tarafından KKT Matrix üzerinden açıklanır.
- Ardından tüm üyelerden birer cümle ile bilişsel birleşmeye ilişkin kendi tanımlamalarını yapmaları ve paylaşımları istenir. Paylaşımların içeriği üzerinde durularak grup içi etki artırılmaya çalışılır.
- Bilişsel birleşme durumlarının belirlenmesinin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma, psikolojik esneklik kazanma amacına ulaşmadaki rolünün vurgulanması ve bilişsel ayrışmaya hazırlık amacıyla Eller Metaforu etkinliği yapılır.
- Üyelerin, olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili yaşadığı bilişsel birleşme durumlarının belirlenmesi sürecinde fikir vermesi amacıyla Bilişsel Birleşme İnceleme Formu üzerinde çalışılır. Bilişsel birleşmenin, olumsuz değerlendirilme korkusunun pekişmesinde ve psikolojik esnekliğin azalmasındaki rolü ifade edilir.
- Bilişsel birleşmenin azaltılmasına katkı sağlaması düşünülen değerler faktörü ile çalışılır. Değerler Bilgi Formu yardımıyla üyelerin doğru ifadelerle net değerler belirleme konusu ele alınır. Üyelerin varsa soruları yanıtlanır ve bir sonraki oturuma hazırlık amacıyla müdahale çalışmasının önemli bir bileşeni olan değer belirleme için ödevlendirme yapılır. İyi dileklerde bulunularak oturum sonlandırılır.

Ev Ödevi

Üyelerden, Değer Belirleme Formunu olumsuz değerlendirilme korkusu yaşantıları bağlamında düşünerek okumaları ve ilgili soruları cevaplamaları istenir.

6. OTURUM

Oturumun Amacı

- Şimdiki ana ilişkin farkındalık oluşturmak
- Üyelerin, olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmaya yönelik değerler belirlemesine yardımcı olmak

- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma stratejileri hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak
- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma davranışları geliştirmelerine yardımcı olmak
- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmada bireysel müdahale matrixlerini oluşturmalarını sağlamak

Davranışsal Hedefler

- Her üyenin bireysel değerlerinin netleştirilmesi
- Bireysel değerlere ulaştırması beklenen yeni davranış hedeflerinin belirlenmesi
- Kelime Tekrarı Tekniği'nin uygulanması
- Bilişsel birleşme halindeki düşüncülerin İsim Takma Tekniği'yle maddeleştirilmesi
- Gözlemci Tekniğinin uygulanması

Kullanılan Araçlar

- Değerleri Netleştirme Formu (Form 24)
- Taşınabilir Yazı Tahtası
- Tahta kalemi
- Gözlemci Tekniği Formu (Form 25)
- Bir Top Örgü İpliği
- Değerler Örgüsü Etkinliği Formu (Form 26)

Uygulama Süreci

- Grup üyelerinden bir önceki oturumla ilgili kısaca fikirlerini ve oturumun öne çıkan yönlerini paylaşmaları istenir. Paylaşımların ardından altıncı oturumun amaçları grup lideri tarafından açıklanır.
- Grup üyelerinin, genel anlamda şimdiki ana ilişkin farkındalıklarını artırabilme amacıyla geçilir.
- Kendinelik egzersizi için üyelerden etraflarında bulunan bir nesneye odaklanmaları, tüm dikkatini o nesneye yönlendirmesi istenir. Grup lideri üyelerin belirlenen nesnenin şekline, rengine, boyutuna ve kendilerine neler çağrıştırdığına yoğunlaşmalarını sağlamaya çalışır.

- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmaya yönelik değerler belirlemesine yardımcı olmak amacıyla değer belirleme etkinliğinin amacı ve işleyişi ayrıntılı şekilde açıklanır. Daha sonra Değerleri Netleştirme Formu kullanılarak çalışma yapılır.
- Değerleri Netleştirme Formu tamamen doldurulduktan sonra, belirlenmiş olan öncelikli değer bireysel matrixler üzerine yerleştirilir. Matrix üzerinde değerler çalışılırken, olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmaya yönelik kullanışsız, değer odaklı olmayan eylemleri ve bilişsel birleşme durumları üzerinde durulur.
- Değerlere yönelik eylemde bulunmanın engellerinden biri olan bilişsel birleşme durumlarını ele almak için bilişsel ayrışma tekniklerinden Gözlemci Tekniği amacı ve uygulanışı kısaca açıklanarak uygulanır.
- Oturum sonlandırılmadan önce üyelerin belirledikleri değerlerin pekişmesi ve sahiplenilmesi adına Değerler Örgüsü Etkinliği yapılır.
- Etkinlik sonunda tüm üyeler arasında iplikten bir bağlantı, bir ağ görüntüsü oluşur. Etkinlik sonunda üyelerin duygu düşünce paylaşımları alınarak etkinlik sonlandırılır. Grup lideri ya da gönüllü üye ya da üyeler tarafından oturumun öne çıkan yönleri hatırlatılır ve oturum sonlandırılır.

7. OTURUM

Oturumun Amacı

- Ana ilişkin farkındalık oluşturmak
- Olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmada değerler odaklı davranışlar geliştirmelerine yardımcı olmak
- Kabul alıştırmaları yaparak, kabulün olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkilerini test etmelerini sağlamak

Davranışsal Hedefler

- Haftanın Günleri isimli ısınma oyununun oynanması
- Değer Yürüyüşü Etkinliği'nin uygulanması
- Canlandırma yoluyla olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili kabul çalışmalarının yapılması

- Hayal kurma yoluyla korku duyulan durumlara ilişkin alıştırmalar yapma ve sonuçlarını test etmeyi öğrenme
- Hayal kurma yoluyla deneyimleme ile gerçek yaşamda deneyimleme arasındaki ilişkileri ortaya koyma
- Üyelerin gerçek yaşamda yapmayı planladığı alıştırma çalışmalarının ele alınması

Kullanılan Araçlar

- Değer Yürüyüşü Formu (Form 27)
- Kabul Deneyimi Kayıt Formu (Form 28)
- Kurgu 1 (Form 29) ve Kurgu 2 (Form 30) Formları

Uygulama Süreci

- Altıncı oturumun özeti hatırlama amacıyla grup lideri ya da gönüllü üye/ler tarafından yapılır. Grup üyelerinden bir önceki oturumla ilgili düşünceleri kısaca ele alınır.
- Kabul alıştırmaları öncesi üyelerin oturuma ısındırmak amacıyla Haftanın Günleri (Şimşek, 2015) isimli ısınma oyunu oynanır. Haftanın günleri oyununda, grup lideri her üyenin bir sesli harf seçmesini ve haftanın günlerini seçilen sesli harflerle söylemelerini ister. Örneğin I harfini seçen üye haftanın günlerini “Pızırtısı, Sılı, Çırşımbı, Pırşımbı, Cımı, Cımırtısı, Pızır” şeklinde söyler.
- Değer odaklı davranış konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla Değer Yürüyüşü etkinliğine geçilir.
- Değer Yürüyüşü’nden sonra hayali kabul etkinlikleri yapılır. Üyelerde duygu-düşünceleri kabul etme ve kontrol etme arasındaki ayrıma ilişkin farkındalık oluşturmak amacıyla üyeler, (1) duygu düşüncelerini kontrol (mücadele) etmeye çalışanlar ve (2) duygu düşüncelerini kabul edenler olarak iki gruba ayrılır ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşadıkları bir anı hayal etmeleri istenir. Etkinlik gerçekleştirildikten sonra üyelerden hayal ettikleri durumu ve neler fark ettikleri, en çok dikkat çeken şeyin ne olduğu, kendilerini o durum içinde nasıl hissettiklerini paylaşmaları istenir.
- Grup üyelerinin psikolojik esneklik düzeylerini artırmak amacıyla rol oynama şeklinde uygulanan kabul etkinliklerine geçiş yapılır. Grup lideri önceden

hazırlamış olduğu kurgular (Kurgu 1 ve Kurgu 2) hakkında bilgi verir, canlandırmanın nasıl yapılacağını ve amacını açıklar. Her canlandırma alıştırmalarından sonra üye paylaşımları ele alınır.

- Canlandırma etkinliğiyle ilgili üyelerin paylaşımları ve geri bildirimleri ele alınır. Ev ödevi olarak sekizinci oturuma, kadar üyelerden olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamaları muhtemel bir durumla karşı karşıya kalmayı denemelerinin yararlı olacağı ifade edilir. Deneme yapan üyelerin duygu, düşünce ve izlenimlerini yazmaları istenir.
- Ev ödevi uygulamasının dışında bir de son oturumda grupla danışma odası dışında, tanımadıkları kişilerin de bulunduğu bir ortamda karşı karşıya kalma denemesi yapılacağı dolayısıyla gerçek yaşamda yapabilecekleri kabul denemelerinin neler olabileceği hakkında düşünmeleri istenir. Yedinci oturum genel çizgileriyle grup üyeleri tarafından yapılan özetleme ile sonlandırılır.

Ev Ödevi

Bir sonraki oturuma kadar gönüllü üyelerin değerleri doğrultusunda gerçek yaşamda denemeler yapabilecekleri belirtilir. Tüm üyelere Form 24 dağıtılarak, yapacakları deneme ile ilgili kayıt tutmaları istenir. Ayrıca, bir sonraki oturumun son oturum olduğu belirtilir ve bir sonraki oturuma kadar üyelerden psikoeğitim yaşantısı ve elde ettikleri kazanımlar hakkında düşünmeleri istenir.

8. OTURUM

Oturumun Amacı

- Üyelerin gerçek yaşamda olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayabileceği durumlarla karşı karşıya kalmalarını sağlamak
- Üyelerin grup yaşantısı sonrasına hazırlanmasını sağlamak
- Psikoeğitim sürecini sonlandırmak

Davranışsal Hedefler

- Yedinci oturum sonunda verilen uygulama ödevinin değerlendirilmesi
- Karşı karşıya kalma denemesi konusunda üyelerinin onayının alınması
- Karşı karşıya kalma denemesinden önce bilgilendirme yapılması

- Üyelerin grup sürecini değerlendirmesi
- Üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkma becerilerini geliştirme adına gruptan ayrıldıktan sonra yapacakları üzerine düşünmesini sağlamak
- Üyelerin, bireysel amaçları açısından ilk günkü duygusal-bilişsel-davranışsal durumları ile şu anki durumlarını ele almalarını sağlamak
- Üyelerin birbirlerine geri bildirim vermesi
- Grup yaşantısının sonlandırılması

Kullanılan Araçlar

- Kalem- kağıt
- Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği
- Kabul ve Eylem Ölçeği
- Üye sayısı kadar katılım belgesi

Uygulama Süreci

- Grup lideri tarafından altıncı ve yedinci oturumların içerik, süreç ve sonuçları hakkında kısa bir hatırlatma yapılır. Kabul (karşı karşıya kalma) deneyimleri ödevini yapan üyelere deneyimlerine ilişkin izlenimleri ele alınır.
- Gerçek yaşamda denenebilecek kabul alıştırmaları ele alındıktan sonra grup lideri tarafından, uygulamalara ilişkin açıklamalar yapılır. Denemeye gönüllü üyeler belirlenir ve grupla psikolojik danışma odasının dışına çıkılarak denemeler gerçekleştirilir.
- Deneme sırasında diğer üyelerin gözlem yapmaları istenir. Gönüllü üyeler uygulamaları tamamlandıktan sonra üyelerin paylaşımları etkileşimli bir şekilde grupça ele alınır.
- Olumsuz değerlendirilme korkusu ile başa çıkma sürecine ilişkin pekiştirme amacıyla daha önceki oturumlarda oluşturulan Matrix çalışması kısaca tekrar incelenir. Grup lideri tarafından Matrix'e ilişkin kısa bir hatırlatma yapılır. Üyelerin altıncı ve yedinci oturumlarda belirlediği değerlerini hatırlamaları ve paylaşımları istenir.
- Üyelerin grup yaşantısını sonlandırma hakkındaki duygu ve düşünceleri işlenir ve süreci sonlandırma ile ilgili kaygıları ele alınır.
- Grup yaşantısının bireysel amaçlar bağlamında değerlendirilmesi yapılır.

- Model olması amacıyla grup lideri tarafından tek tek üyelerin grup yaşantısındaki gelişim süreciyle ilgili olumlu geri bildirimler verilir.
- Üyelerden birbirleri hakkında sadece olumlu geribildirimlerde bulunmaları istenir. Grup lideri geribildirim ifadelerinin olumlu, somut, geliştirici ve ben dili ile olması için üyelere yardım eder.
- Grup lideri olumsuz değerlendirilme korkusu ve psikolojik esneklik bağlamında ve anın koşullarına uygun ifadelerle bir kapanış konuşması yaparak oturumu sonlandırır.
- Üyelerden Psikoeğitim Grup Sürecini Değerlendirme Formu doldurmaları istenir.
- Grup yaşantısı sonlandırıldıktan sonra, üyelerin gönüllü katılımlarına teşekkür etmek ve üyeleri onurlandırmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış ve sembolik bir anlamı olan “Psikoeğitim Programına Katılım Belgesi” takdim edilir. Grup yaşantısını olumlu anılarla bitirebilmek amacıyla bir pasta kesilerek ikram edilir.
- Grup yaşantısının sonlandırılmasından bir hafta sonra Psikoeğitim Grup Sürecini Değerlendirme Formu toplanır ve grup üyelerine son test ölçümü olarak Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu ile Kabul ve Eylem Ölçeği uygulanır.

EK-2. DENEY GRUBU OTURUMLARINDA KULLANILAN FORMLAR

BİRİNCİ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Form 1. Grup Kuralları Formu

Grup Kurallarımız

- Grup oturumları 90 dakikadır. Önceden bilgi verilmediği takdirde haftada bir defa aynı yerde ve aynı saatte başlayacaktır.
- 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.
- 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 hakkı anlamına gelmemelidir.
- Grup üyeleri birbirlerini saygıyla dinlemeye ve anlamaya çalışmalıdır.
- Grup üyelerinin, gruba katılımında süreklilik olmalıdır.
- Üyelerin ciddi sebeplerden dolayı bir sonraki oturuma katılmama durumu söz konusu olduğunda en az 24 saat önce bunu grup liderine bildirmesi gerekmektedir.
- Grup üyeleri ev ödevlerini aksatmadan yapmalıdır.
- Gruba katılan tüm üyeler eşit haklara sahiptir.
- Grupta tartışma ya da kavga olmamalıdır.
- Grup üyelerinden, söz alarak konuşmaları beklenmektedir.
- Herkes birbirine yardımcı olmaya çalışmalıdır. Üyeler özellikle birbirine destek olmaya özen göstermelidir.
- Yukarıda ifade edilen kuralları kabul ediyorum.

Adı Soyadı

İmza

Form 2. Grup Çalışmasına Katılım Onay Formu

Gruba Katılım Kontratı

Uygulama süreci ve uyulacak etik ilkeler hakkında Erol Uğur tarafından bilgilendirildiğim 8 haftalık bu psikoeğitim grubuna gönüllü olarak katıldım. Oturumlar süresince, belirlenmiş olan ve birlikte belirlediğimiz tüm grup kurallarına uyacağıma, tüm oturumlara etkin bir şekilde katılacağıma ve grubun işleyişine katkı sağlayacağıma ve oturumlardan olabildiğince verim almak için gayret göstereceğime söz veriyorum. Grup sürecinde arkadaşlarımla da olumlu etkileşim kurmak için özverili davranabilmek için çaba sarf edeceğim.

Katılımcı

Adı Soyadı

İmza

Form 3. Bireysel Amaç Belirleme Formu

Bireysel Amaç Belirleme

Bu psikoeğitim grubu oturumları sonlandığında, olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik şu anda yapamadığım ya da yapmakta zorlandığım neleri yapmak istiyorum?

Örn. İnsanların, benim hakkımdaki düşüncelerine gereğinden fazla anlam yüklememek istiyorum.

1.

2.

3.

...

...

Bu gruba katılarak olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik amaçlarımı gerçekleştirmek için aşağıda belirtmiş olduğum hedeflere ulaşmak istiyorum.

Örn. Olumlu ya da olumsuz tüm duygularımı oldukları gibi kabul edebilmek.

1.

2.

3.

...

...

...

Adı Soyadı

Form 4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Olumsuz değerlendirilme korkusunun temel özelliği, bireyin başka bireyler önünde olumsuz değerlendirilip aşağılanacağı, rezil olacağı konusunda aşırı ve sürekli bir korku duymasındır. Sosyal kaygının bilişsel açıdan incelenmesinde, olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygının özü olarak ortaya konulmuştur (Weeks, Heimberg ve Rodebaugh, 2008). Sosyal kaygı, sosyal ortamlarda duyulan kaygı, korku ve rahatsızlık yaşantıları; sosyal ortamlardan kasıtlı olarak kaçınma ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma olarak tanımlanabilir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin başkaları tarafından kötüleyici ve düşmanca eleştirileceğine dair aşırı ve sürekli bir endişe duymasındır (Aydın, 2008; Weeks ve diğerleri, 2008). Bu durum, olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyin sosyal bir faaliyete hazırlanırken ya da katılırken istenmeyen biçimlerde değerlendirileceğine ilişkin bir inanca kapılmasına (Weeks ve diğerleri, 2008), sosyal performans gerektiren durumlarda diğer insanların kendilerinden çok yüksek performans beklentisi içinde olduklarını düşünmesine, yeteneği ve performansı konusunda şüpheye düşmesine ve bir hata yaptığı takdirde dışlanacağı şeklinde koşullu inançlar geliştirmesine neden olmaktadır. Bu ve benzeri inançların doğal sonucu olarak olumsuz değerlendirilme korkusu olan birey, reddedilmeye maruz kalmamak için sosyal ortamlardan ve sosyal performans gerektiren durumlardan kaçınmakta ve güvenlik sağlayıcı davranışlar arama çabasına girmektedir. (Rapee ve Heimberg, 1997).

Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyler, pek çok durumda diğerlerinin kendilerinden daha iyi olduğunu ve küçük düşürüleceklerini düşünürler. Leary (1983), olumsuz değerlendirilme korkusu fazla olan bireylerin diğerleri üzerinde ne şekilde iyi izlenim bırakabileceklerini bilemediklerinde, daha çok endişelendiklerini ileri sürmüştür. Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal onay alma çabalarıyla ilişkilidir. Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan kişilerin, onay alma veya onay almamaktan kaçınma motivasyonları yüksektir (Koydemir ve Demir, 2007).

Form 5. Psikolojik Esneklik Bilgi Formu

Hangi miktarda ya da yoğunlukta olumsuz duygunun ya da stresli olayın tam olarak yararlı olacağını söylemek zor olsa da olumsuz yaşam olayları ya da istenmeyen duyguların en az olumlu duygular ve yaşam olayları kadar işe yarar olduğu bir gerçektir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Açık olma, duygusal deneyimlerini koşulsuz kabul etme, zor ve bazen sıkıcı da olsa bireyin kendisi için anlamlı olan değerleri doğrultusunda hareket etmesi bireye içini doldurabileceği zengin ve anlamlı bir yaşam olanağı sunar (Kashdan, Breen ve Julian, 2010).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre psikolojik esneklik kısaca, anda ortaya çıkan duygu ve düşüncelerin olduğu kabul edilmesi ve farkında olunması şeklinde yer alır. Diğer taraftan *psikolojik esneklik*; zihin, duygular, beklentiler, sezgiler, duyular, ihtiyaçlar, dış dünya ve kişilerarası ilişkilerle tekrar tekrar temas ederek; tüm insansı becerilerin kullanıma açılmasıyla başlayan dinamik bir süreçtir. Bu dinamik süreç bireylerin “değişen durumsal gerekliliklere uyum sağlama, zihinsel kaynaklarını yeniden yapılandırma, olaylar ve durumlara karşı bakış açısını değiştirme; zorlayıcı dürtüleri, ihtiyaçları dengeleyebilme gibi durumlarda nasıl davrandığıyla yakından ilgilidir (Başoğlu, 2013; Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Psikolojik esnekliğin varlığı ile psikolojik sağlık arasında bir ilişkiden söz edilmesi kadar; psikolojik esnekliğin azlığı ya da yokluğu ile çeşitli psikolojik problemlerle ilişkisi de dikkate değerdir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Psikolojik esneklik sağlıklı kişisel ve sosyal işlevselliğin köşe taşlarından biri olarak değerlendirilebilir (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal ve Coifman, 2004). *Psikolojik esneklik* aracılığıyla birey problem çözme odaklı yüzlerce denemeye rağmen kurtulamadığı kısır döngüden çıkış yollarını üretebilecek yetkinliğe ulaşabilir, değiştirip değiştiremeyeceği şeyleri çok daha kolay ayırır ve çok daha ekonomik ve işlevsel çözümler üretebilir. *Psikolojik esneklik*, yargılarınızı askıya alarak; dünyaya, size verilenden çok daha geniş bir perspektiften bakmanızı sağlar. *Psikolojik esneklik*, bireyin olay ya da durumlara ilişkin yorumlarının sadece yorum, kurgularının sadece kurgu, beklentilerinin ise sadece beklenti olduğunu ayırmsayarak; tanımladığından ya da öngördüğünden farklı bir şekilde süregiden eden olaylar ya da *istenmeyen durumlarla etkin şekilde baş edilmesine olanak tanır* (Başoğlu, 2013).

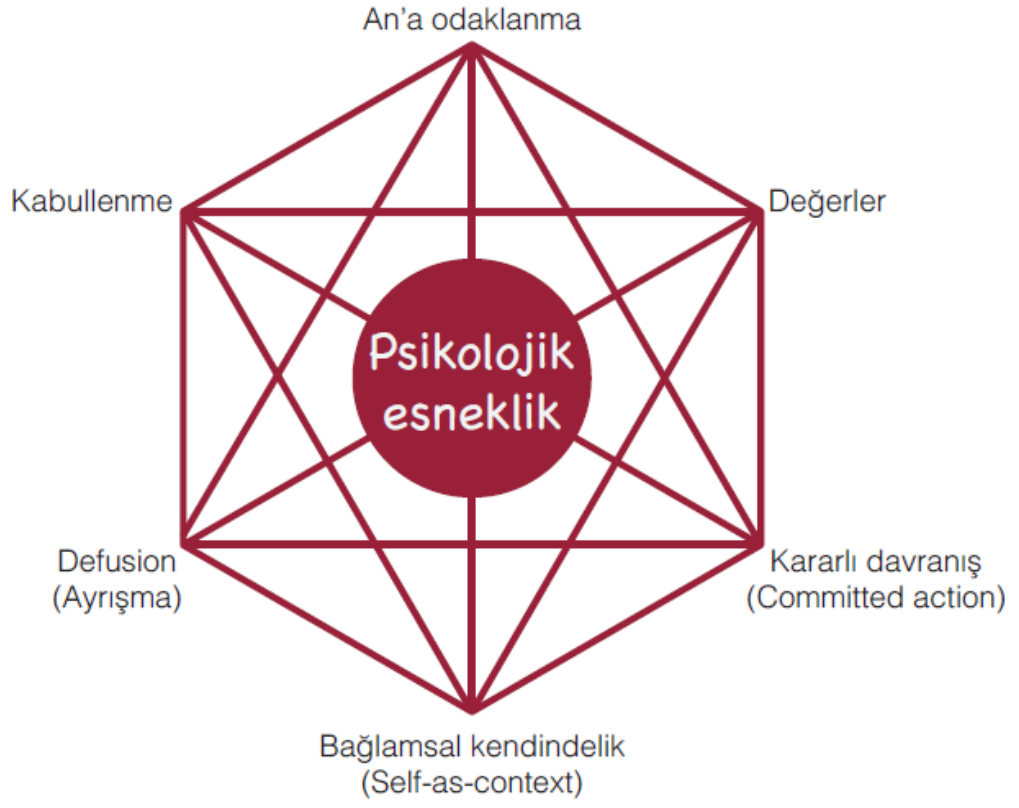
İKİNCİ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Form 6. Ziyaretçi

Bu alıştırma çevreye karşı bilinçli farkındalık geliştirilmesinde yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Grup lideri sakin ve yumuşak bir ses tonuyla aşağıdaki yönergeyi ifade eder.

“Şimdi sessizce otururken burada bir misafirmişsiniz gibi etrafınızdakileri fark edin. Etrafınıza bakarken çevreyi, sesleri ve kokuları sanki daha önce hiç görmemiş, duymamış, koklamamış fark edin. Kendinizi başka bir bölgeden ya da kültürden hatta ırktan ya da gezegenden gelmiş gibi hayal edin. Tamamen farklı bir açıdan, sanki ilk defa görüyor ya da duyuyor gibi. Sadece seyrederek, dinleyerek ve fark ederek biraz zaman geçirin.”

Form 7. Esnek Altıgen



Form 8. Parti Metaforu*

“KKT'yi anlatmak için kullanılan ve bilinen metaforlardan biri parti metaforudur. Büyük bir parti verdiğinizi düşünün. Bu partiye herkes gelebilir, eviniz herkese açık. Arkadaşlarınızı arıyorsunuz, çevrenize haberi yayıyorsunuz, parti için müthiş hazırlıklar yapıyorsunuz. Beklenen gün geliyor, arkadaşlarınız birer birer geliyor ve eviniz dolmaya başladı. Her şey harika gidiyor. İnsanlar eğlenmeye başladılar bile. Yine kapınız çalıyor, merakla bu sefer de kim geldi diyerek kapınızı açmaya gittiğinizde sevmediğiniz, kaba, bakımsız, görüntüsünden bile rahatsız olduğunuz, hatta utanç duyacağınız bir komşunuz davetsiz bir şekilde partinize geliyor. Partide görmeyi isteyeceğiniz en son kişi... Onu içeriye almak istemiyorsunuz, ama o "Merhaba" bile demeden içeriye dalıyor. Davetsiz bir şekilde diğer insanların arasına karışıp kaba bir şekilde yiyip içiyor ve konuşuyor. Çok utanmış, kızgın hissediyorsunuz. Bu kadarı da yeter deyip ondan gitmesini istiyorsunuz, onu evinizden kovuyorsunuz. Gittiğinde ise rahatlamış hissedip partinize geri dönüyor ve eğlenmenize kaldığınız yerden devam ediyorsunuz.

Bir süre sonra kapı yeniden çalıyor, kapının önünde yine kaba saba komşunuzun durduğunu görüyorsunuz. Bu sefer onu durdurmaya teşebbüs edemediğiniz evinizin kapısını açıp içeriye dalıyor. Onu tekrar kovuyorsunuz. Bu sefer onun içeri girmeyeceğinden emin olmak istiyorsunuz ve bunun için kapının önünde beklemeye başlıyorsunuz. Bu sorunu çözüyor. Komşunuz artık partide değil. Ama sorun şu; siz de kendi partinizi kaçıyorsunuz. Komşunuza dayanamadığınız için onun eve girmesini riske atamıyorsunuz. Ne yapacağınızı bilemiyorsunuz. Partiye gidip eğlenmek istiyorsunuz ama komşunuzun orada olacağı düşüncesi sizi çok rahatsız ediyor. Daha sonra bu partinin sizin için çok önemli olduğunu düşünüp arkadaşlarınızla birlikte vakit geçirebilmek adına partiye geri dönmeye karar veriyorsunuz. Düşündüğünüz gibi komşunuz geri geliyor ve yine rahatsız edici olmaya başlıyor. Ancak bu kez durum farklı. Öncelikle, komşunuz orada, onu görmezden gelmeniz imkansız. Ama yine de arkadaşlarınızla sohbet etmeye karar veriyorsunuz. İlginç bir şekilde komşunuz orada olmasına rağmen partinizde iyi vakit geçirebildiğinizi fark ediyorsunuz. En azından kendi partinizi kaçırmıyorsunuz.

* İzgiman, S. (2014). Terapide Yeni Ufuklar. Azize Nilgün Caner (Ed.), *Kabullenme ve Kararlılık Terapisi* içinde (s. 97-98). İstanbul: Pinhan.

İkinci olarak, ondan kurtulmaya çalışmadığınız için o da biraz daha sakin davranıyor. Hala rahatsız edici ancak eskisi kadar kötü değil, Sonra daha önce hiç fark etmediğiniz özelliklerini görüyorsunuz. Örneğin, oldukça keskin olsa da bir mizah anlayışı var, birkaç arkadaşınız bundan hoşlandı bile. Şimdiden bir sonraki partinizi planlamaya başlıyorsunuz.”



ÜÇÜNCÜ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Form 10. Ziyaretçi 2

Egzersiz sırasında aşağıdaki yönergelerle üyeler yönlendirilir:

“Bedenine yeni gelmiş bir kimse ya da ziyaretçi gibi, ilk defa bedeninizin içindeymiş ve ilk defa harekete geçiyormuş gibi hayal edin. Bunun nasıl hissettirdiğini farkedin: hangi bedensel duyuları farkediyorsunuz? Kaslarınızın gerilmesi, oturmak veya kalkmak nasıl hissettiriyor? Ellerinizin hareketi, gerilmesi ve o parmakların kıpırdanması, yumrukların sıkılması nasıl hissettiriyor?”



Form 11. Otomatik Pilot Öyküsü

“Önümdeki yemeğin bitirmişim. Hiç fark edemedim. Hangi ara bittiğini hatırlamıyorum bile. Yemeği yiyip yarınki işler için hemen arkadaşlarla buluşmam gerekiyordu. Yemek yerken bir taraftan da akşam haberlerini merakla izliyordum bir taraftan da arkadaşlarla neler konuşacağımız üzerine düşünüyordum. Sonra birden yemeğin bittiğini fark ettim. Normalden fazla yemiştim ama doymamış gibiydim. O kadar çok yemeği kimin yediğini sordum kendime. Çok şaşırılmışım. Aradan birkaç dakika geçtikten sonra yemekle ilgili en iyi hatırladığım şey çatal kaşık tuttuğum anlardı. Yemeğin tadı, kokusu, yerken aldığım lezzet nasıldı hatırlamıyorum. Sanki yemek yeme olayı öylesine geçip gitmişti.”



Form 12. Olumsuz Değerlendirme Korkusu Öğeleri alışma Formu

Bilişsel	Duygusal-Duyuşsal	Bedensel
Örn; Herkes benimle alay edeceğini düşünüyorum	Örn; Huzursuz, gergin hissediyorum	Örn; Tüm vücudum kasılıyor.

Form 13. Çin Parmak Tuzağı

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 verilir. 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 girdiğini görürüz. Bazen bu durumlardan kurtulmak için zihnimizin bize söylediğinden farklı bir açıdan bakmamız gerekir.

Form 14. Ağırıklar

“Bu uygulamanın amacı, düşüncelerimizin bedensel tepkilerimiz üzerindeki etkilerini fark etmemize yardımcı olmaktır. Şimdi arkanıza yaslanıp kollarınızı avuç içleriniz yukarıya bakacak şekilde omuz hizasına kadar kaldırınız ve gözlerinizi kapatınız. Her iki elinizde de birer kilogram (kg) ağırlık olduğunu hayal ediniz. Bir süre sonra sağ elinize bir kg daha koyuyorum. Sol elinizde hala bir kg ağırlık var. Ardından sağ elinize üç kg ağırlık daha bırakıyorum ve iyice ağırlaşıyor. Sağ elinizin ağrımaya başladığını hissediyorsunuz. Daha sonra sağ elinize bir kg ağırlık daha bırakıyorum ve artık ağırıklar dayanılmaz bir hale geliyor. Ağırlığı taşımaya çalıştıkça daha da acı çekiyorsunuz. Sağ elinizin bu yüke dayanabilmesi için daha fazla kendinizi sıkmaya başladınız ama ağırıklar dayanılmaz dereceye ulaştı.”

Yaklaşık 10 saniye sonra üyelerden kollarını kıpırdatmadan gözlerini açmaları ve kendilerini gözlemlmeleri istenir.

DÖRDÜNCÜ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Form 15. Farkında Yürüme Alıştırması*

Farkında yürüme alıştırması, her gün üzerinde düşünmeden yaptığı yürüme eylemi kişinin bilerek yapmasıdır. Yürüdüğünü hissederek yürümesidir. Kişi, hareket etmesini sağlayan tüm kaslarını hissederek yavaş yavaş yürütülür. Yürürken tüm dikkatini yürüme işine odaklar. Bu alıştırma, kişiye, bedensel duyularının ve etrafta olup bitenlerin farkına varmasını sağlar.



* Ögel' den (2015) alıntılanmıştır.

Form 16. Kontrol Etmiyorum*

Grup üyelerinden zorlu duygu ve düşüncelerinden kaçmak için denedikleri yolları fark etmeleri ve yapılan denemeler sonrası ortaya çıkan sonuçları karşılaştırmaları beklenir. Bu amaca hizmet edecek şekilde *Çin Parmak Tuzağı* (Hayes ve Smith, 2005) isimli etkinlik mevcuttur. Mevcut *Çin Parmak Tuzağı* etkinliğine ek olarak olarak “Kontrol Etmiyorum” etkinliği de düzenlenmiştir.

Kontrol Etmiyorum etkinliği şu şekildedir: Grup üyelerinin ayağa kalkarak ikişerli gruplar oluşturmaları istenir. Her ikişerli gruba bir 1 metre uzunluğunda esnemeyen iplerden dağıtılır. İkişerli grup üyelerinin karşıya karşıya durmaları istenir ve ardından "Arkadaşlar şimdi ipin olabildiğince gergin hale geleceği duruma kadar birbirinizden uzaklaşmanızı istiyorum. Yalnız dikkat! İkiniz de bu ipe sahip olmak istiyorsunuz. En sonunda ipin kontrolünü eline geçiren lütfen elini kaldırsın." Şeklinde bir yönerge verilir. Birinci kısım uygulamanın sonunda “İpi eline geçiren ne hissetti, ipi elinden kaçıran ne hissetti?” şeklinde sorularla üye paylaşımları ele alınır. Paylaşımlardan sonra grup üyelerinin tekrar ayağa kalkması ve yine ikişerli eş olmalarını istenir. Her ikişerli gruba 1'er metre uzunluğundaki lastikleri verilir ve birinci kısımda yaptıkları gibi birbirlerinden uzaklaşabildikleri kadar uzaklaşmaları istenir. Üyelerin eşlerine zarar vermemek için özen göstermeleri uyarısı yapılır. Uygulama sonunda lastiği ele geçiren olup olmadığına özellikle dikkat edilir. Sonrasında, “İp ile yaptığınız uygulamayla lastikle yaptığınız arasında ne gibi duygusal fark hissettiniz?” şeklinde sorularla üye paylaşımları üzerinden gidilerek kontrol etme ve etmeme arasındaki vurgu yapılmaya çalışılır.

* Bu etkinlik 7-19 Yaş Aile Eğitimi Programı, Aile Tutumları Kitapçığında yer alan “Kontrol Kimde” isimli etkinlikten uyarlanmıştır.

Form 17. Olumsuz Değerlendirilme Korkusuyla Başa Çıkma Şekilleri

Olumsuz değerlendirilme korkusuyla başa çıkmak için kullanılan bazı davranışlar;

Güvenlik Davranışları: Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşanan ortamlarda korkunun fark edilmemesi için çalışma

Örn;

- Ödevini anlatırken korkusunun fark edilmemesi için göz temasına girmemeye çalışma
- Derste öğretmenin kendisini rahatça göremeyeceği bir konumda oturma

Kaçma: Olumsuz Değerlendirileceğini Düşündüğü Durum ya da Ortamdan Uzaklaşma/Çıkma

Örn;

- Ödev sunarken kaygı nedeniyle sunumu yarısında bitirme
- Kendisine soru sorulabileceğini düşünerek konferanstan erken ayrılma

Yaşantısal Kaçınma: Olumsuz Değerlendirileceğini Düşündüğü Durum ya da Ortamlara Hiç Girmeme

Örn;

- Arkadaşına, değiştirmesini istediği davranışları hakkında hiç söz etmeme
- Toplu ortamlara girmeme

Form 18. Değerler Bilgi Formu

Değerler, kişinin bu dünyadaki sınırlı zamanıyla ne yapmak istiyorsa, kişi hangi amaç için *yaşamak istiyorsa, nasıl var olmak istiyorsa* odur. Değerler, birçok zorluklarla karşılaşıldığında bile davranışımızı motive edebilirler. Değerler doyum alınan bir yaşamın güçlü bir parçası haline gelebilir. Değerler, bireylerin adeta bir tercihi gibidir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde değerler bağlamında bir duygu olarak değer vermeyi, bir edim olarak değer vermeden ayırma vardır. Bu iki farklı yön genelde birbirine kaynamış durumdadır. Kişinin bir ilişkiye değer vermesi ile ilişkideki eşine değer vermesi örneği bu anlamda çok eğitici. Sadece kişi sevgi hissettiğinde sevgi dolu davranması ve zıt duygular ortaya çıktığında aksi şekilde davranmasının evlilik üzerinde problemleri etkilerinin olması oldukça olasıdır.

İşte değerlerle duygular birbirine karıştırıldığında yaşadığımız zor durum buna benzer, çünkü duygular bilinçli kontrolümüz altında değildir ve gelip gideceklerdir.

Değerler, hayatımızın dünya, diğerleri ve kendimiz ile ilişkilene ve onlarla etkileşime girme biçimimiz için kalbimizin en derin arzularıdır. Onlar hayatımıza devam ederken bize yön verebilecek ve bizi motive edebilecek öncü ilkelerdir. Değerler, yapmak istediğimiz şeyleri ve onları nasıl yapmak istediğimizi yansıtırlar. Arkadaşlarınıza, ailenize, kendinize, çevrenize, işinize karşı nasıl davranmak istediğimizle ilgilidirler.

Değerler ile amaçlar birbirinden farklıdır. Değerler, devam eden eylemi içerirler. O tarafa doğru gittiğimiz yön gibidirler, buna karşın amaçlar yol boyunca ulaşmak istediğimiz hedeflerdir. Bir değer batıya doğru gitmek gibidir; bir amaç ise o taraf doğru yolculuk ederken geçmek istediğimiz bir nehir, dağ ya da vadi gibidir. Amaçlara ulaşılabilir ya da onlar 'geçilebilir', ancak değerler devam eder (ne kadar batıya giderseniz gidin, ona asla ulaşamazsınız). Örneğin, bilgili, ilgili ve destekleyici bir öğretmen olmak istiyorsanız bu bir değerdir ve devam eden bir eylemi içerir. Buna karşın, eğer öğretmen olarak atanmak istiyorsanız bu bir amaçtır.

BEŞİNCİ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Form 19. Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma Karşılaştırma Formu *

Bilişsel Birleşme	Bilişsel Ayrışma
Düşünceler mutlak doğrulardır.	Düşünceler doğru olabilir ya da olmayabilir
Düşünceler kişinin uymak zorunda olduğu kurallardır.	Düşünceler kişinin uymak zorunda olduğu kurallar değildir.
Düşünceler kişinin hemen kurtulması gereken tehditlerdir.	Düşünceler kişiye tehdit değildir
Düşünceler kişinin hemen dikkat edilmesi gereken çok önemli şeylerdir.	Düşünceler fiziksel dünyada olan şeyler değildir, sadece bireyin kafasındaki resimlerdir.
Düşünceler kişinin hayatını zorlaştırırsa da vazgeçilmez şeylerdir	Düşüncelerin gelip gitmesine izin verilir ve kişi onlardan kurtulmak zorunda değildir

* Tekinalp ve Terzi'den (2013) alıntılanmıştır.

Form 20. Bilişsel Birleşme İnceleme Formu

Durum-Yer Korku oluşturan Durum ya da olay nedir?	Anda Yaşanılan Duygu	Andaki Düşünce Aklınızdan neler geçti?	Bilişsel Birleşme Kendinize neler söylüyorsunuz?	Sonuç (Duygu-Davranış)

Form 21. Eller Metaforu*

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin bilişsel ayrışma sağlayabilmek için kullandığı tekniklerden bir tanesi de eller metaforudur. Eller metaforu tekniği kullanılırken aşağıdaki yönerge takip edilebilir:

"Ellerinizin düşünceleriniz olduğunu hayal edin. Düşünceleriniz; endişeleriniz, kaygılarınız ya da korkularınız gibi olumsuz düşünceler olabilir. Herhangi bir düşünce de olabilir. Şimdi ellerinizi açık bir kitap gibi tutun, yan yana ve avuç içleriniz yukarıya bakar şekilde. Şimdi yavaş yavaş ellerinizi yüzünüze yaklaştırın, elleriniz tüm yüzünüze temas edene kadar devam edin. Elleriniz yüzünüzü kapladığında şimdi etrafımıza bakın. Neyi, ne kadar görebiliyorsunuz? Neyi, ne kadar kaçırıyorsunuz? Bu şekilde güne başladığınızı, yataktan kalktığınızı, araba kullandığınızı ya da bir partiye gittiğinizi düşünün. Bu şekilde iş yapmak, hayata devam etmek zor olmalı. Şimdi yavaşça ellerinizi aşağıya doğru indirin. Elleriniz yüzünüzden uzaklaştıkça, yani düşünceleriniz ile kendiniz arasına mesafe girince ne deneyimlediğinizi fark edin. Elleriniz hala orada, elleriniz yani düşünceleriniz yok olmadı."

* İzgiman'dan (2014) alıntılanmıştır.

Form 22. KKT Matrix

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

Bu Değerlerinize Ulaşmayı Aşamalara Bölecek Olsanız Bu Aşamalar Neler Olurdu? Matrix' in Bu Bölümüne Yazınız.

Sizi Rahatsız Eden Durum/Olay/Davranışın Ne Olduğunu Matrix' in Bu Bölümüne İşleyiniz.

Yaşamdaki Değerleriniz Neler? Matrix' in Bu Bölümünde Belirtiniz.

Form 23. Değer Belirleme Formu *

Değerleri Keşfetme

Değerlerimiz bizim için en önemli şeyi tanımlayan inançlardır. Karar vermemizde ve davranışlarımızda bize rehberlik ederler. Değerlerinizi tanımladıktan sonra ayrıntılı bir şekilde onları keşfetmek faydalı olabilir. Bu, ancak sizi etkileyen kişilerin değerlerine bakarak ve nasıl değerlerinize uygun bir şekilde yaşayacağınızı araştırarak başarılabilir. Aşağıdaki her bir başlık için en önemli beş değeri yazınız:

Yaşamak istediğim değerler:	Gerçekte yaşadığım değerler:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
.	.
.	.
.	.
.	.

* www.baglamsalbilimler.org adresinden erişilmiştir.

ALTINCI OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Form 24. Değerleri Netleştirme*

Yönerge: Çoğu insan tarafından değerli olarak görülen farklı yaşam alanları vardır. Bu alanların her birine veya yalnızca bazılarına değer verdiğinizizi görebilirsiniz. Lütfen sizin için önemli olan her bir alana odaklanın. Bu çizelge sizin doğru değerlere sahip olup olmadığınızı görmeniz için oluşturulmuş bir test değildir. Gerçekte neyi başarabileceğinizi ya da sizin neyi hak ettiğiniz hakkındaki düşüncelerinizi değil; “Her şey yolunda gitseydi neyi önemseyeceğiniz ve ne yapmak isteyeceğiniz” konusuna odaklanın. Çizelgeyi doldururken, bir çeşit sihir yapıldığını ve her şeyin mümkün olduğunu farz edin.

Aşağıdaki puanlamayı kullanarak bu değerın önemini derecelendirin.

(**kırmızı:** yüksek düzeyde öncelikli; **mavi:** orta düzeyde öncelikli; **yeşil:** düşük düzeyde öncelikli)

ÖRNEK

Değer: *Sevgi dolu ve hoşgörülü bir kardeş olmak istiyorum*

Önemi: KIRMIZI

Hedefler: 1. Kardeşime onu sevdiğimi söylemek 2. Kardeşim için güzel şeyler yapmak, şimdi ve sonraki zamanlarda ona sürpriz olacak küçük hediyeler almak

Değerlerinizi yaşamamanızdan sizi alkoyabilecek düşünce veya duygular: Kaygı, öfke, ben ona söylemeden önce onun bana beni sevdiğini söylemesi gerektiğiyle ilgili düşünceler.

Sizin için bir değeri yaşamamanın anlamı ve bunu gerçekleştiremediğinizde sizin için ne anlama geldiği hakkında kısa bir paragraf yazınız : Bu değerimi yaşamak kardeşime daha çok bağlanmak anlamına gelir. Sıcak olmazsam bunun gerçekleşmesi zor gibi görünüyor. Bu değerimi yaşamamak kardeşimle aramda mesafe olduğunu hissetmeye devam etmek demek olacak...

* www.baglamsalbilimler.org adresinden erişilmiştir.

Form 24. Değerleri Netleştirme (devamı)

DEğERLER

1. Değer:

Önemi:

Hedefler:

2. Değer:

Önemi:

Hedefler:

Değerlerinizi yaşamanızdan sizi alıkoyabilecek düşünce veya duygular:

Sizin için değerinizi yaşamanın ve bunu gerçekleştirememenizin anlamı hakkında kısa bir paragraf yazınız:

Form 25. Gözlemci Tekniği*

“Danışandan gözlerini kapatması ve düşüncelerinin marketlerde aldığımız ürünleri ödemek için kullandığımız taşıyıcı kayış üzerinden akıp gittiklerini hayal etmesi istenir. Danışanlar, düşüncelere kendilerini kaptırmak yerine, onları uzaktan gözlemlemeyi öğrenir. Teknik uygulanırken danışandan sürekli değişen rolleri, düşünceleri ve duygularını fark etmesi istenir. Bu teknikte danışan bşr anlamda gözlerinin arkasına geçip kendini ve anlık deneyimlerini uzaktan gözlemlemektedir. Bu gözlem yoluyla danışan bilişsel birleşmeden uzaklaştığı gibi ana farkındalık da kazanır.”



* Terzi ve Tekinalp'ten (2013) alınmıştır.

Form 26. Değerler Örgüsü Etkinliği

Etkinliği Amacı: Üyelerin belirledikleri değerlerin pekişmesine yardımcı olmak

Süre: 10 dakika

İşleyiş: Tüm üyeler ayağa kalkar ve her üyenin diğer üye ile arasında yaklaşık 1,5 metre mesafe olacak şekilde daire oluşturulur. Grup lideri etkinliği amacını ve işleyişini açıklar. Grup lideri elindeki bir top ipliğin bir ucu kendisinde bağlı kalacak şekilde kendisi de bir *değer* belirtir ve ipliği yumak halinde herhangi bir üyeye atar. İplik yumağını alan üye oturum içinde belirlediği öncelikli değeri tüm üyeler duyacak şekilde söyler ve ipin bir ucu kendisinde kalacak şekilde tutarak yumağı başka bir üyeye atar. Aynı döngü tüm üyeler bu işlemi yapana kadar devam eder. Etkinlik sonunda tüm üyeler arasında iplikten bir bağlantı, bir ağ görüntüsü oluşur. Etkinlik sonunda üyelerin duygu düşünce paylaşımları alınarak etkinlik sonlandırılır.

YEDİNCİ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Form 27. Değer Yürüyüşü*

Amaç: Üyelerine değerlerine ilişkin aidiyetlerinin pekişmesine yardımcı olmak

Süre: 8-10 dakika

İşleyiş: Grup lideri tarafından etkinliğin amacı açıklanır. Grup lideri üye sayısı kadar getirdiği kitapları üyelere dağıtır ve “Şimdi öncelikle elinizdeki kitapları başınızın üstüne düşmeyecek bir şekilde yerleştirelim. Daha sonra kitabı düşürmeden topuklarımızı yere sağlamca basarak yürüyeceğiz. Attığımız her adımda, belirlediğimiz değeri ya da değerleri söyleyeceğiz ve bu şekilde ilerlemeye devam edeceğiz. Yürüyüş sırasında kitabı düşüren tekrar başlangıç noktasına gelecek ve aynı işlemi tekrarlayacak.” şeklinde bir yönerge sunar. Ardından grup lideri örnek bir uygulama yapar ve üyelerin uygulamasını başlatır. Durum ve imkanlara göre bu etkinlik grupla danışma odasının dışında da yapılabilir.

* Gümüş'ten (2002) uyarlanmıştır.

Form 28. Kabul Deneyimi Kayıt Formu

Kabul Deneyimi	Deneyim Öncesi				Deneyim Sırası				Deneyim Sonrası			
	Problem Düzeyi	Aklımdan Geçenler	Bedensel Değişimler	Yaşanılan Duygu	Problem Düzeyi	Aklımdan Geçenler	Bedensel Değişimler	Yaşanılan Duygu	Problem Düzeyi	Aklımdan Geçenler	Bedensel Değişimler	Yaşanılan Duygu

Form 29. Kurgu 1

Erasmus öğrenci değişim programı kapsamında yurtdışına gideceğinizi düşünün. Havalimanına gitmek için servise bindiniz ve bir süre yol aldıktan sonra şoför trafiğin yoğun olduğunu anons etti. Servisin havalimanına varacağı saatin uçuş saatinizden sonra olduğunu öğrendiniz. Bu durumda servisten inip havalimanına taksiyle yetiştiniz fakat bir sorunuz daha var. Biletleme işlemleri servisinin önünde uzunca bir kuyruk var ve kuyruğu beklediğiniz takdirde uçağa yetişemeyeceksiniz. Ayrıca kuyrukta bekleyenlerin oldukça gergin olduklarını yüzlerinden anlıyorsunuz. Tek bir yol var o da kuyruktakilere başınızdaki geçenerleri anlatıp öne geçmek için izin almak.

Yukarıdaki kurgu grup üyelerine okunur ve gönüllü başrol oyuncusu belirlenir. Uygulama başlamadan önce başroldeki grup lideri gönüllü üyeye birlikte dışarı çıkarlar. Grup lideri gönüllü üye ne olursa olsun izin alması için gayret göstermesi gerektiğini telkin eder. Daha sonra grup lideri diğer üyelerin yanına geçerek onlara başroldeki üyeye başta izin vermemeleri, olumsuz, ters cevaplar vermeleri şeklinde yönlendirme yapılır. İsteyen üyenin doğaçlama yollarla tepkiler verebileceği bildirilir.

Form 30. Kurgu 2

Bir ayakkabı mağazasından, uzun zamandan beri bulup almak istediğiniz bir ayakkabı satın aldığımızı düşünün. Mağazada denediğinizde ayağınızı hafifçe sıkmasına rağmen satıcının aceleci tavırları yüzünden hızlıca satın alıp çıktınız. Fakat bir gün sonra yürürken ayağınızı sıktığını ve ayağınızın kızardığını fark ettiniz. Ayakkabıyı iade edip paranızı geri almaya karar verdiniz. İade etmek için gittiğinizde mağazanın camında “Satılan ürünler kesinlikle iade alınmaz” şeklinde bir ifade gördünüz. Yazıyı görünce bir anlık bir tereddütten sonra içeri girdiniz. Mağaza oldukça kalabalık ve diğer müşterilerle ilgilenen satıcıyla iade hakkında konuşmaya başladınız.

Canlandırmaya başlamadan önce gönüllü başrol oyuncusu ile grup lideri dışarı çıkar ve grup lideri uygulama hakkında açıklama yapar ve “Ayakkabıyı iade etmek için sonuna kadar gayret göstermelisin” şeklinde yönlendirmede bulunur. Grup lideri, ayakkabı satıcısı rolündeki üyeye uygulamayı açıklar. Ayakkabıyı iade almamak için gayret göstermesi ve ketum bir satıcı gibi davranması söylenir.

EK-3. ÇALIŞMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu formdan elde edilecek veriler Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde yürütülmekte olan doktora tez çalışmasında kullanılacaktır. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacaktır. Her ifade için, olmak istediğiniz durumu değil gerçekte olduğunuz durumu yansıtacak şekilde cevaplar vermeniz beklenmektedir. Yönergeleri dikkatlice okumanızı ve tüm bölümleri doldurmanızı rica ederim. Katılımınız için teşekkür ederim.

Erol UĞUR, *Arş. Gör*
Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık ABD

1. Cinsiyetiniz: Erkek Kadın

2. Bölümünüz:

3. Sınıf Düzeyiniz 1 2 3 4

4. Yaşınız

5. Adınız-soyadınız (ya da nick/rumuz):

6. İletişim (Tel/E-posta):

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu

	Hiç Uygun değil				Tamamen Uygun
1. Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.	1	2	3	4	5
2. İnsanların benimle ilgili olumsuz izlenimleri olduğunu bilsem bile bunu umursamam.	1	2	3	4	5
3. Çoğu zaman insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5
4. Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
5. Diğer insanların bende bir kusur bulacaklarından korkarım.	1	2	3	4	5
6. Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.	1	2	3	4	5
7. Birileriyle konuşurken benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim.	1	2	3	4	5
8. Genellikle başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9. Eğer birisi benimle ilgili bir değerlendirmede bulunursa, bu beni çok fazla etkilemez.	1	2	3	4	5
10. Bazen diğer insanların hakkımda ne düşündükleri ile ilgili olarak fazla endişelendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
11.Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.	1	2	3	4	5

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

PSİKOEĞİTİM GRUP SÜRECİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

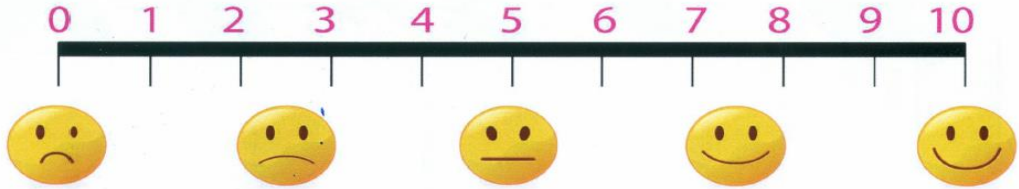
Sevgili Arkadaşlar,

Sekiz hafta süren çalışmamızla ilgili görüşlerinizi almak amacıyla bazı sorular hazırlanmıştır. Bu soruları, içtenlikle ve objektif bir biçimde doldurmanız beklenmektedir.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

.Adı Soyadı:

1. Bu psikoeğitim grubunda sizi en çok **etkileyen** şey/şeyler
2. Bu psikoeğitim grubunda **davranışlarınıza** ilişkin fark ettiğiniz yeni şeyler
3. Bu psikoeğitim grubunda **düşüncelerinize** ilişkin fark ettiğiniz yeni şeyler
4. Bu psikoeğitim grubunda **duygularınıza** ilişkin fark ettiğiniz yeni şeyler
5. Bu psikoeğitim grubundan amaçlarınız doğrultusunda yeterince faydalandığınıza düşünüyor musunuz? Evet () Hayır ()
6. Bu grup sürecini tüm yönleriyle değerlendirerek 0-10 arasında bir puan veriniz.



EK-4. KABUL ve KARARLILIK TERAPİSİ EĞİTİMİ SERTİFİKASI



EK-5. PSİKOEĞİTİM PROGRAMINA KATILIM BELGESİ



KATILIM BELGESİ

Sayın

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı doktora öğrencisi Erol UĞUR tarafından tez çalışması kapsamında yürütülen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programına (8 hafta)

katılımınız için teşekkür ederim.

**SAKARYA
ÜNİVERSİTESİ**

ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİSİ

Erol Uğur, 1982 yılında Gaziantep’te doğmuştur. İlköğretimi Şehitkamil Arif Nihat Asya Lisesi bünyesinde yer alan ortaokul kısmında, ortaöğretimi Şahinbey Mimar Sinan Lisesi’nde tamamladı. Lisans eğitimini ise Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda 2008 yılında tamamladı. 2013 yılında Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı’ndan mezun oldu ve aynı yıl Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü’nde doktora eğitimine başladı. Evli ve 2 çocuk babası olan Erol Uğur, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda araştırma görevlisi olarak görev yapmaktadır.

Eposta:eugur@sakarya.edu.tr