

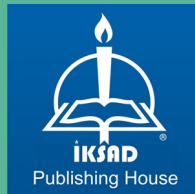


GENÇLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK:

Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programı

Dr. Mehmet S. VANGÖLÜ

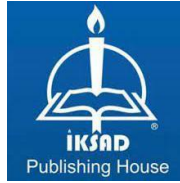
Prof. Dr. Fuat TANHAN



**GENÇLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK:
Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programı**

Dr. Mehmet S. VANGÖLÜ¹
Prof. Dr. Fuat TANHAN²

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.14538344>



¹ Bitlis Eren Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Bitlis/TÜRKİYE, mehmetsvngl@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8312-9795

² Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilim Bölümü, Van/TÜRKİYE, fuad65@gmail.com, ORCID: :0000-0002-1990-4988

Copyright © 2024 by iksad publishing house

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. Institution of Economic Development and Social

Researches Publications®

(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)

TÜRKİYE TR: +90 342 606 06 75

USA: +1 631 685 0 853

E mail: iksadyayinevi@gmail.com

www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.

Iksad Publications – 2024©

ISBN: 978-625-378-007-4

Cover Design: İbrahim KAYA

December / 2024

Ankara / Türkiye

Size: 16x24cm

ÖNSÖZ

2022 yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü bünyesinde Prof. Dr. Fuat TANHAN danışmanlığında ergen bireylere yönelik hazırlanmış Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programı ile doktora tezimi savundum. Bu çalışmayı yapmamda uzun yıllar Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaöğretim kurumlarında psikolojik danışman olarak çalışmamın etkisi yadsınamaz. Ergenlik dönemi sorunları, ihtiyaçları ve çözüm yolları konusu hep ilgi alanım oldu. Geldiğimiz noktada bilim dünyasında kumsalda bir kum tanesi kadar olsa dahi doktora tezim kapsamında hazırlanmış olduğumuz çalışmanın mevcut kitap yoluyla daha geniş kitlelere ulaştırılması amaçlanmıştır.

Fiziksel, psikolojik, sosyal ve gelişimsel değişimlerin meydana geldiği bir süreç olan ergenlik dönemi birey için kritik yaşam evrelerinden biridir. Bu dönemdeki bireyler aile ve akranları ile ilişki sorunları, benlik saygısında düşüş, özgüven eksikliği, akademik başarı düzeyinde düşüş, meslek ve bölüm seçiminde kararsızlık gibi zorlayıcı yaşam deneyimlerine maruz kalabilirler. Bu kitapta hazırlanan psikoeğitim programı kapsamında bireyin yaşadığı zorlayıcı yaşam deneyimlerini ortadan kaldırmak veya ondan kaçınmak yerine bu sorunlar ile olan ilişkisini kabul ve kendinelik yöntemleri ile değiştirmeyi amaçlayan, yaşamlarında karşılıklarına çıkacak olan zorlayıcı yaşam olaylarına karşı daha sağlıklı ve işlevsel tepkiler vermesini sağlayacak yaşama becerilerini kazanması amaçlanmıştır.

Mevcut araştırma konusu özelinde ise hem dünyada hem de ülkemizde Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahale ya da psiko-

eğitim programlarının eksikliği göze çarpmaktadır. Bu farkındalıkla bu kitabın hissedilen bu boşluğu doldurma çabalarına önemli bir katkı sunacağı ve alanda çalışan ruh sağlığı profesyonellerine bu bağlamda katkı sağlayacağı söylenebilir.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	iii
1. BÖLÜM	5
1.GİRİŞ	5
1.1. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ (ACT)	6
1.1.1. ACT'in Felsefi Temelleri: İşlevsel Bağlamsalcılık.	8
1.1.2. ACT'in Kurumsal Temelleri: ilişkisel Çerçeve Kuramı	8
1.1.3. Psikolojik Katılık Modeli	9
1.1.4. Psikolojik Esneklik Modeli	15
1.1.5. Ergenler Üzerinde ACT Yönelimli Yapılan Müdahale Çalışmaları	22
1.1.6. ACT Yönelimli Müdahalelerin Depresyon ve Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkililiği	24
2. BÖLÜM	29
2.1. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI	29
2.1.1. Psiko-eğitim Programının İçeriği	29
KAYNAKÇA	49
EKLER	58

1. BÖLÜM

1.GİRİŞ

Steven Hayes ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Psikoterapilerden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance And Commitment Therapy), temeli İlişkisel Çerçeve Kuramına dayanan, transdiagnostik bir yaklaşımdır (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001). ACT, istenmeyen ve acı veren içsel yaşantıların var olmalarına izin verilmesini ve bireyin değerleri doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürmesini amaçlayan (Hayes vd., 2012), çok boyutlu müdahaleler içeren bir yaklaşımdır (Yavuz, 2015).

ACT, bireyin zor dönemlerden geçerken düştüğü açmazlara yeni bir bakış açısı ile bakabilmesini hedefleyen, felsefi ve teorik altyapısı deneysel çalışmalarla desteklenen bir yaklaşımdır (Çankaya-Şahin, 2020). Yaşantısal egzersizler, değerlere dayalı davranışsal müdahaleler, metafor ve kendinelik becerilerinin birlikte kullanıldığı bir yaklaşım olan ACT'in amacı, hayatın beraberinde getirdiği kaçınılmaz olan acıyı kabul etmekle birlikte zengin ve anlamlı bir yaşam yaratmaktır (Harris, 2006).

ACT'de amaç kısaca semptomları ortadan kaldırmaktan ziyade bireylerin düşünce ve duygularıyla olan ilişkisini değiştirmektir. Nihai hedef, bu acı verici düşünce ve duyguları eski formlarından, yani zengin ve anlamlı yaşamı engelleyen anomalilerin travmatik semptomlarından, daha yeni bir forma, yani zengin ve anlamlı bir yaşamın parçası olan normal insan deneyimlerine dönüştürmektir

(Hayes ve Strosahl, 2010). Bireyler her şeye bir çözüm bulmaya çalışmak yerine, hoş olmayan düşünce ve duyguları sağlıklı bir şekilde taşımayı öğrenirler.

ACT, psikolojik iyilik halini “psikolojik esneklik modeli” ile vurgulamaktadır (Nalbant ve Yavuz, 2019). ACT’in amacı, psikolojik esnekliği artırarak bireyin değerleri doğrultusunda işlevsel davranışlar sürdürmesini sağlamaktır. Psikolojik esneklik, bir kişinin tüm düşünceleri, duyguları ve zihinsel imgeleri olduğu gibi ve yargılamadan deneyimlemeye ve kişinin seçtiği yaşam değerleriyle tutarlı şekillerde davranmaya istekli olması ile karakterizedir (Ernst ve Mellon, 2016). Psikolojik esneklik birbiri ile ilişkili altı temel süreçten oluşmaktadır (Hayes, Follette ve Linehan, 2004). Psikolojik esnekliğin bu bileşenleri; kabul, bilişsel ayrışma becerilerinin geliştirilmesi, bağlamsal benliği kavramsallaştırılmış benlikten ayırma, an ile esnek teması sağlama ve kendinelik becerilerini geliştirme, değerlerle teması sağlama ve değerler doğrultusunda kararlı davranışlar sergileme becerisi kazanmadır (Gregoire vd., 2018). Böylece ACT, psikolojik esneklik modelinin altı temel süreci ile insan ızdırabını azaltmayı ve iyi oluşu arttırmayı hedeflemektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

1.1.KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ (ACT)

Felsefi temelleri İşlevsel Bağlamsalcılık (Functional Contextualism), teorik temelleri İlişkisel Çerçeve Kuramına (Relational Frame Theory-RFT) dayanan (Hayes, 2004) Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT); kendinelik ve kabul temelli müdahaleler içeren üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapiler arasında yer alır (Yavuz, 2015). Çeşitli klinik koşullarda etkililiği kanıtlanmış olan ACT, batı

psikolojisinin “sağlıklı normallik” varsayımına karşı çıkar (Harris, 2006). Acıyı doğal ve normal bir deneyim olarak gören, normal psikolojik süreçlerin bile istenmeyen sonuçlarının olabileceğini öne süren “yıkıcı normallik” varsayımına dayanır (Harris, 2006; Çankaya-Şahin, 2020).

Kabul ve Kararlılık Terapisi geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşımlardan farklı olarak bireyin acı, keder, üzüntü ve diğer psikolojik problemlerine birtakım kriterler üzerinden tanı koymaya çalışmaz (Hayes ve Lillis, 2012). Bunun yerine, olumsuz duygu, düşünce ve anı gibi zorlayıcı içsel deneyimlerinin ortadan kaldırılmasına veya kontrol edilmesine yönelik çabaların kişisel ızdıraba ve davranış bozukluğuna sebep olduğunu öne sürer ve danışanlara zorlayıcı içsel deneyimleri ortadan kaldırmak veya kontrol etmek yerine onları kabul etmeyi öğretir (Strosahl, 2002). Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel hedefi, kişide ruhsal acıyı yaratan sözel ve bilişsel süreçleri daha uygun bir bağlamsal süreç içinde değerlendirmek ve değerler doğrultusunda seçilmiş eylemlerinin sonuçlarıyla daha fazla temas etmesini sağlamaktır (Yektaş, 2020). ACT temelli müdahaleler zor düşüncelerin, duyguların ve zihinsel imgelerin eforla bastırılmasına yol açan dilin zararlı etkileri konusunda danışanın farkındalığını artırarak optimal psikolojik esnekliği geliştirmeye çalışırlar (Ernst ve Mellon, 2016). Psikolojik esneklik, bireylerin zorlayıcı yaşantı, deneyim, düşünce ve duygulara tepki vermek için kullanabilecekleri bir dizi beceri olarak kavramsallaştırılır (örneğin, zorlu deneyimler için toleranslı olma ve kabul etme, onların geçip geçmesine izin verme ve onlara yönelik daha geniş bir bakış açısını kazanma ve sürdürme). Buna

karşılık, psikolojik katılık, sıkıntıyı artırmaya hizmet eden zorlu deneyimlere karşı katı ve uyumsuz tepkiler dizisidir (örneğin, istenmeyen/zor duygulardan aktif olarak kaçınma, takılıp kalma veya bunlarla kaynaşma/iç içe geçme, bunlara sahip olduğu için kendini yargılama veya utandırma) (Hayes, vd., 2006; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

1.1.1. ACT'in Felsefi Temelleri: İşlevsel Bağlamsalcılık.

Üçüncü kuşak terapilerden olan ACT, İşlevsel Bağlamsalcılık adı verilen pragmatik bir felsefi gelenekten gelir (Hayes vd., 2004). İşlevsel bağlamsalcılık; duygu, düşünce ve davranış gibi psikolojik durumları, organizmanın tümü ile çevresel bağlam arasındaki etkileşim olarak tanımlar ve meydana gelen bir davranışı, bütüncül bir şekilde değerlendirerek o davranışın neye hizmet ettiğini ve amacının ne olduğunu, meydana geldiği bağlamsal özelliklerin ele alınmasını, bireyin hangi amacına hizmet ettiği ve işe yararlılığına göre değerlendirir (Yektaş, 2020). Başka bir deyişle İşlevsel Bağlamsalcılık, psikolojik olayların nedenlerinin anlaşılmasında yol göstericidir (Çankaya-Şahin, 2020). İşlevsel Bağlamsalcılığın uygulama yöntemi olan davranışın işlevsel analizi, belirli bir davranışın meydana geldiği bağlamı dikkate alır ve öğrenme ilkeleri doğrultusunda davranış üzerinde etkisi bulunan bağlamsal faktörlere odaklanılmasını önerir (Yavuz ve Alptekin, 2017).

1.1.2. ACT'in Kurumsal Temelleri: ilişkisel Çerçeve Kuramı

İnsanın yaşadığı psikolojik problemlerin birçoğunun özellikle de çektiği acıların temel sebebinin dil ve düşünce olduğu görüşünü

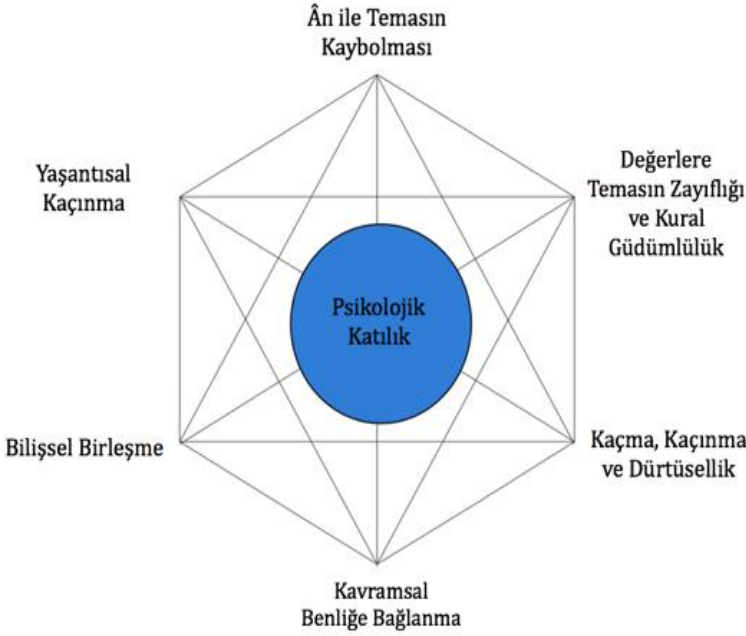
savunan Kabul ve Kararlılık Terapisinin amacı, dili insana ızdırap çektiren bir süreç olmaktan ziyade daha işlevsel bir araç haline getirmektir (Hayes vd., 2004). ACT'in temel teorik alt yapısını oluşturan İlişkisel Çerçeve Kuramı (İÇK), dil kullanımının davranışa olan etkisini davranışçı prensipler doğrultusunda bağlam ve işlevsellik açısından inceler (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001). İnsan dilinin bir nesneden ziyade üretken, dinamik ve süregiden bir süreç olduğunu ifade eden İlişkisel Çerçeveleme Kuramına göre insanlar bebeklikten itibaren sırayla sembolleştirme becerileri edinir ve bu beceriler zamanla bireyin dil sistemi olarak ortaya çıkar ve gelişmekte olan davranış kalıplarının bir düzenleyicisi olur (Strosahl, Robinson ve Gustavsson, 2019). Dil temelli düşüncelerin bir öncül olarak insan davranışı üzerinde etkili olması evrensel ve doğal bir süreçtir, ancak birey, düşüncelerini bir “düşünce” olarak değil de gerçeğin kendisi olarak anlamlandırıyorsa, içinde bulunduğu durum ve şartlara göre değil düşüncelerinin içeriğine göre davranacaktır (Yavuz ve Alptekin, 2017). Bu yüzden İlişkisel Çerçeveleme Kuramı değişim için dilin kullanımına yönelik müdahaleler öne sürer (Kent vd., 2017).

1.1.3. Psikolojik Katılık Modeli

Psikopatolojiyi yapısal bir sorundan ziyade kişinin içinde bulunduğu çevresiyle etkileşimi bağlamında değerlendiren ACT'e göre bu durumu ortaya çıkaran temel süreç, kişinin varoluşunun kaçınılmaz bir gerçeği olan ruhsal acıdan yoğun bir şekilde kaçınması ve bunu kontrol çabasıdır (Yektaş, 2020). ACT'in psikopatoloji modeli olarak tanımlanan psikolojik katılık, bireyin belli bir bağlamda davranış repertuarının darlığını gösteren bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an

ile temasın kaybolması, geçmiş ve geleceğe bağlanma, kavramlaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma gibi birbiri ile bağlantılı altı süreçten oluşur (Yavuz, 2015).

Psikolojik katılık, bireyin yoğun bir şekilde yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme sergileyerek değerleri doğrultusunda kararlı eylemlerde bulunamamasını (Strosahl vd., 1998; Hayes vd., 1999), davranışının duygu, düşünce ve diğer içsel yaşantıları tarafından aşırı bir şekilde kontrol edilmesini içerir (Uygur, 2017). İstenmeyen ve acı veren içsel deneyimlerden uzaklaşmayı hedefleyen bu süreçler, kısa vadede bireyin rahatlamasına, duygularını düzenlemesine yardımcı olur ancak sürekli hale geldiğinde bireyin uyumsuzluk ve düşük bir yaşam kalitesi ile karşı karşıya kalmasına yol açar (Tavakoli, 2019). Kişiler, hoş gitmeyen bu deneyimleri ortadan kaldırmak için fiziksel, duygusal ve psikolojik iyi oluşlarına zarar veren davranışlar sergileyebilirler. İstenmeyen bu deneyimleri kontrol etme girişimleri paradoksal bir şekilde yaşanan durumun yoğunluğunda artışa sebep olabilir hatta belirli bir psikopatolojik durum ile sonuçlanabilir (Hayes, 2004). Psikolojik katılık modelinin 6 temel süreci şöyledir:



(Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği, 2022)

Şekil 1. ACT'in Psikolojik Katılık Modeli

Bilişsel Birleşme

Psikolojik sorunların çoğu dil ve düşünceden kaynaklansa da bunlar olmadan yaşamamız mümkün değildir (Hayes vd., 2004). ACT, psikolojik acının oluşmasında düşüncelerin içeriklerinden ziyade bireyin onlarla kurduğu bağın etkili olduğunu ileri sürer ve bu durumu “bilişsel birleşme” olarak ifade eder (Nalbant ve Yavuz, 2019). Bilişsel birleşme, düşüncelerin farkındalığı engelleyecek şekilde davranışlar üzerinde baskınlık oluşturması (Harris, 2017), bireyin düşüncelerini mutlak gerçekler olarak görmesi, onlara göre hareket etmesi ve düşüncelerin davranışsal süreçler üzerinde egemen olması durumudur (Gillanders vd., 2014). Diğer bir ifadeyle bilişsel birleşme,

bireyin kendi zihinsel kurallarını oluşturması ve bunun içinde düşüncelerini temel alması anlamına gelir. Bu kurallar da uyumsuz davranışa katkıda bulunmaktadır. Fakat birey oluşturduğu bu zihinsel kurallarını, uygulamanın olumsuz etkilerine kayıtsız veya kör olduğu için bunlar uyumsuz davranışa neden olmakta ve sürdürülmesine aracılık etmektedir. Örneğin, düşünceleriyle “birleşen” bir kişi “partiye gidersem kaygılarım artar ve rezil olurum” düşüncesine evden çıkmayarak cevap verebilirken, bu düşünceden kurtulabilen bir kişi (bilişsel ayrışma) bunun beyninin sahip olduğu ve doğru olup olmadığı kesin olmadığı bir düşünce olarak görür. Bu birey partiye gidip gitmemeye diğer faktörlere odaklanarak karar verebilir (örneğin, akran etkileşiminin değeri) (Ernst ve Mellon, 2016). Bilişsel birleşmenin varlığı patolojik değildir ancak bilişin birey üzerindeki baskınlığının artması onun içinde bulunduğu ortamdaki diğer uyanları fark etmesini engelleyerek kişinin bulunduğu ortama uygun tepki vermemesine neden olur (Yavuz, 2015).

Yaşantısal Kaçınma

ACT, insan dilinin yaşanılan psikolojik acıların doğal kaynağı olduğu varsayımına dayanır ve birey yaşantısal kaçınma yoluyla duyguları ve bilişlerine karşı mücadele eder (Harris, 2006). Yaşantısal kaçınma, kişinin kendisini rahatsız eden duygular, düşünceler, anılar ve fizyolojik tepkimelerden uzaklaşmak için attığı adımlar olarak tanımlanabilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Daha basit bir ifade ile bireyin sıkıntılarında kaçma girişimidir (Chmielewski vd., 2011). Birey, yaşantısal kaçınma ile bazı istenmeyen içsel deneyimleri ile (bedensel belirtiler, duygular, düşünceler, anılar vb.) temas etmek

istememez bunun yerine bu deneyimlerin biçimini, sıklığını ve meydana geldiği bağlamı değiştirmeye çalışır (Hayes vd., 1996). Bu yöntemler kısa vadede bireyin rahatlamasını sağlasa da uzun vadede çeşitli psikolojik rahatsızlıklar yaşamasına ve paradoksal bir şekilde yaşadığı problemin sıklığının artmasına sebep olur (Hayes vd., 1996). Çünkü birey zor durumlardan kaçınmaya devam ederse, daha sonraki bir aşamada tekrar benzer durumlarla karşılaştığında sorunların daha da yoğunlaşma ve zorlaşma olasılığı vardır. Bu durum bumerangı fırlatma ve buna verdiği cevapla açıklanabilir. Birey bumerangı ne kadar çok uzağa fırlatmaya atmaya çalışırsa çalışsın, sonunda bumerang o kadar sert bir şekilde geri dönecektir (Moens vd., 2022). Benzer şekilde birey yaşantı veya karşılaşılan zorluklardan da ne kadar kaçmaya çalışırsa çalışsın uzun vadede daha kötü sonuçlarıyla karşılaşmak durumunda kalacaktır.

An ile Temasın Kaybolması

Yaşam sadece “şu an”da gerçekleşir ancak dikkat katı bir şekilde geçmişe veya geleceğe odaklanabilir. Dikkatin bu şekilde kullanımının an ile temasın kaybolmasına ve psikolojik sorunların artmasına sebep olduğu bilinmektedir (Hayes vd., 2012). Harris (2017)’e göre birleşme ve kaçınma bireyin şimdi ve burada deneyimlerinden kopmasına neden olur. Birey geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimleri düşünerek veya gelecekte neler olabileceği konusunda endişelenerek geçmiş ve geleceğin baskınlığı altında kalır. Bu durum bireyin şimdi ve burada hayatında olup bitenleri kaçırmaya sebep olur. Çankaya-Şahin (2020)’e göre de birey geçmiş ve geleceğe dair zihinsel süreçlerle meşgulken an’da meydana gelen içsel ve dışsal deneyimleri ile anlamlı

bir temas kuramaz, gerçekte var olanı bir şekilde algılasa bile zihnindeki ben ile ilgili birleşmelerinden dolayı olan biteni geçmiş ve geleceğe dair düşüncelerinden arınmış bir şekilde değerlendiremez, bunun sonucunda an ile teması kısıtlı olur ve sonuç olarak sıkıntı yaratan anılar tekrar eder, geleceğe dair beklentiler şimdiki an'ın gündemi haline gelir. Bu yüzden de gelecek ve geçmişle meşgul olma, kişinin şimdiki anda başarılı bir şekilde hareket etmesini engeller.

Kavramsallaştırılmış Benlik

Birey, sosyal çevrenin pekiştirmesiyle çocukluktan itibaren kendisi ile ilgili bir benlik tasarımı geliştirir ve kendi ile ilgili bir öykü meydana getirir (Lauma, Hayes ve Walser, 2007). ACT'e göre belli bir öyküsü olan benliğe kavramsallaştırılmış benlik denir (Çankaya-Şahin, 2020). Bireyin bu öykülere bağlanma düzeyi yüksek olursa, bu öykünün davranış üzerindeki baskısı artar ve bireyin uzun vadeli değerleri doğrultusunda harekete geçmesine engel olur (Yavuz, 2015).

Değerlerle Var Olan Bağın Zayıflığı ve Kural Güdümlülük

Değerler, bireyin hayatta ne yapmak, neyi temsil etmek ve nasıl bir insan olmak istediğini ve bu yönde nasıl davranmak istediğini tanımlamaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). ACT'in değerlere vurgusu, işlevsel bağlamsalcılık doğrultusunda, odak davranışın kişinin uzun vadeli yaşam hedeflerine uygun olup olmadığını değerlendirme amaçlıdır. Bu aşamada hem davranışların kişinin istediği gibi bir yaşam tarzıyla uyumlu olmadığı hem de bu yaşam tarzına yönelik ne tür davranışsal planlamaların yapılabileceği ancak değerlerin açığa çıkarılması yoluyla elde edilebilir (Yavuz, 2015). Değerlerden uzaklaşma, bireyin kendisi için anlamlı bir yaşam sürmesini sağlayacak

olan prensip ve ilkelerden uzaklaşması ve bu ilkeler ile temasının zayıflamasıdır (LeJeu-ne ve Luoma, 2019; akt. Yavuz ve Nalbant, 2021).

Kaçma, Kaçınma ve Dürtüsel Davranışlar

Bu davranışlar işlevsiz davranışlardır. Bunlar bireyi kendinelik içerisinde ve değerleri doğrultusunda şekillenen bir yaşamdan alıkoyan, anlamlı ve zengin bir hayat sürmesine engelleyen ve herhangi bir zorlukla karşılaştığında sıkıntıya saplanmasına sebep olan eylemlerdir (Harris, 2017). ACT tabanlı müdahaleler, bu esnek olmayan psikolojik katılık modelindeki tepkileri azaltmayı ve aynı zamanda hayatın zorlu anlarına karşı esnek ve uyarlanabilir tepkileri teşvik etmeyi amaçlar.

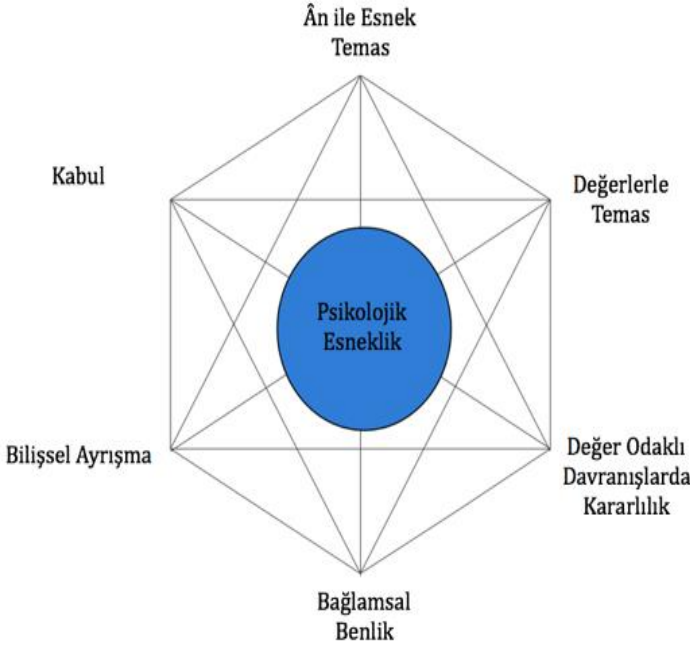
1.1.4. Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik, bireyin deneyimlerine dikkat ve açıklıkla yaklaşarak içinde bulunduğu an ile temas etmesi ve değerleri doğrultusunda kararlı eylemler gerçekleştirmesidir (Hayes vd., 2006, Harris, 2017, Aktepe, 2016). Psikolojik esneklik bireyin, zorlayıcı içsel ve dışsal yaşantıları deneyimleme konusunda daha açık ve istekli davranmasını sağlayarak zorlu yaşam deneyimleri karşısında yaşantısal kaçınmayı azaltarak bireyin değerleri doğrultusunda eylemlerde bulunmasını sağlar (Faulkner vd., 2020). Bu durum, bireyin hayatın getirdiği zorluk ve problemler karşısında daha etkili davranışlar sergilemesine yardımcı olur (Harris, 2017).

Nihai amacı psikolojik esnekliği arttırmak olan ACT, bunun için bireyin değerleri ve yaşam amaçları ile uyuşmayan kontrol etme ve kaçınma davranışları meydana geldiğinde psikolojik deneyimin

davranış üzerindeki baskısını kırmak için yaşantısal egzersizler ve metaforik bir dil kullanır. Acı ve acı ile ilişkili olan korku, hayal kırıklığı gibi duyguların yoğunluğunu azaltmaya veya acı ile ilgili düşüncelerin içeriğini değiştirmeye çalışmaz. Bunun yerine bireyin bu deneyimlerle olan ilişkisini değiştirerek sergileyeceği eylemin kalitesini ve etkililiğini arttırmayı amaçlar (Scott ve McCracken, 2014). Psikolojik Esneklik Modelinin altı temel evresi vardır. Bu evreler kabul, bilişsel ayrışma, anda olma, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı bir şekilde harekete geçme (eylem) aşamalarını içerir (Harris, 2017).

Kabul ve kararlılık terapisinin çerçevesine göre, altı temel süreç psikolojik esnekliği artırır: (a) Kabul: sıklıklarını veya biçimlerini değiştirmeden içsel deneyimlerin aktif farkındalığı; (b) Bilişsel ayrışma: zihinsel deneyimlere (örneğin, düşünceler) tamamen yoğunlaşma veya iç içe geçmek veya bastırmak yerine onlarla olan psikolojik mesafeyi korumak; (c) Şimdiki an ile temas: şimdiki anın devam eden yargılayıcı olmayan ve duyarlı farkındalığı (Bilinçli farkındalık); (d) Bağlamsal benlik: bireyin kendi deneyimlerinin akışına yönelik – onlara bağlanmadan ve onların kendi davranışlarını gereğinden fazla etkilemesine müsaade etmeden – farkındalığının artmasını sağlayan esnek bakış açısı alma; (e) Değerler: özgürce seçilmiş, sözlü olarak oluşturulmuş ve kişisel anlamlı yaşam yönleri; (f) Değer odaklı eylem: değerler rehberliğinde etkili eylemler (Moens vd., 2022). Psikolojik esneklik modeli aşağıdaki Şekil 2’de verilmiş ve altı temel süreçte detaylı olarak açıklanmıştır.



(Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği, 2022)

Şekil 2. ACT'in Psikolojik Esneklik Modeli

Bilişsel Ayrışma

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), düşüncelerin içeriklerine odaklanmak, onları hatalı veya çarpıtılmış olarak değerlendirmek yerine kökenlerinin dayandığı İşlevsel Bağlamsalcılık'tan hareketle düşünceleri içerisinde buldukları bağlamda sahip oldukları işlevlere göre değerlendirerek onlara mesafe alma ve düşüncelere bakma gibi becerilerin gelişmesini hedeflediği "ayrışma" teknikleri kullanır ve bunu "bilişsel ayrışma" olarak isimlendirir (Nalbant ve Yavuz, 2019). Bilişsel ayrışma bireyin, düşünceleri ile anlamları arasında ayırım yapması, işlevsel olmayan düşünceleri ile arasına mesafe koyarak onların anlamsal baskısı altında kalmadan yaşantılarını

deneyimlemesidir (McCracken ve Morley, 2014). Bilişsel ayrışma teknikleri düşüncelerin ve diğer içsel deneyimlerin içeriği, sıklığı veya biçimini değiştirmekten ziyade sahip oldukları işlevsiz yönleri değiştirmeye çalışır (Hayes vd., 2006).

Bilişsel Ayrışma, kişinin tepkilerini yönlendirmede dilin işlevsel etkisinin farkında olma sürecidir ve düşüncelerin otomatik olarak davranışı yönlendirmesi gereken “gerçekler”den ziyade yalnızca “sözel olaylar” olduğunun farkına varma sürecidir (Ernst ve Mellon, 2016). Bu da tam olarak bilişlerden ayrışmayı ve onları değerlendirebilme yetisini kazanmaktır.

Kabul

ACT tarafından yaşantısal kaçınmanın alternatifi olarak önerilen kabul, kişinin içsel yaşantılarını onların sıklığını ve biçimini değiştirme çabaları olmadan açık ve bilinçli bir şekilde kucaklamasıdır (Hayes vd., 2006). Kabul, bireyin istenmeyen duygu, his ve dürtülerle mücadele etmek, onlara direnmek veya onlardan kaçmak yerine zihninde yer açarak onların orada bulunmalarına izin vermesi (Harris, 2017) ve bunları kontrol etmek için çaba harcamaması durumudur (Hayes, 2021). Kabulün amacı daha iyi hissetmekten ziyade kişinin an’ın canlılığına kendisini açarak değerleri doğrultusunda daha etkin eylemlerde bulunmasını sağlayarak karşısına çıkan iyi ve kötü tüm duyguları hissederek hayatını eksiksiz yaşayabilmesi ve böylece iyi hissetmeyi denemek yerine nasıl daha iyi hissedeceğini öğrenmesini içerir (Hayes, 2021). Bu bağlamda kabul, pasif ve kaderci bir anlayışa dayanan hoşgörü veya boyun eğmekten ziyade bireyin duygu, düşünce

ve bedensel deneyimlerini yargılamadan kucaklamasını ifade eder (Hayes vd., 2004).

An ile Esnek Temas

Şimdiki an ile temas etmek, bireyin an ile temas ederek deneyimlerinin farkında olmasıdır (Harris, 2017). Şimdide gerçekleşen psikolojik veya çevresel olayların yargısız bir biçimde temas etmesiyle insanlar an'ın farkındalığı sayesinde mevcut durumun taşıdığı fırsatların farkında olur ve ona göre tepki verirler (Karataş-Yavuzer, 2019). Şimdiki an ile esnek temas becerisi ile danışanlara yaşadıkları özel deneyimlerinin farkında olmaları ve an'da olan bitenlere karşı olmaları öğretilir ve an'da meydana gelen düşüncelerin bağlayıcı gerçekler veya engeller olarak değerlendirmek yerine gelip giden olaylar olarak deneyimlenmesi beklenir (Ciarrochi, Bilich ve Godsell, 2010). Şimdiki an ile temas, anbean deneyimle temas halinde kalmak için kişinin farkındalığını ve odağını beş temel duyumuzun sağladığı bilgilere vermesini içerir. Buna karşılık, Kavramsallaştırılmış Geçmiş ve Geleceğin Hakimiyeti, kişinin farkındalığını anlamlı eylemin gerçekleşmeyeceği ve kişinin çabalarının, rahatsız edici zihinsel deneyimleri kontrol etme mücadelesi tarafından tüketildiği bir zamana kaydırır -geçmişe ya da geleceğe- (Ernst ve Mellon, 2016). Şimdiki an ile esnek temas bileşeni, bir kişinin hayatında gerçekten önemli olan konular üzerine derin/odaklı düşünmesini ve keşfetmesini ele alır (Moens vd., 2022).

Bağlamsal Benlik

Bağlamsal benlik, bireyin düşünce ve duygularını gözlemleyebildiği bir “görüş noktası” ve bu düşünce ve duyguların hareket edebildiği bir alandır. Bağlamsal benlik, bireyin düşünce ve duygularından ayrılıp, onları gözlemlemesi ve kabul etmesini sağlayarak, bireye acıları ne kadar büyük olursa olsun içlerindeki o acının ona zarar veremeyeceği bir aşkın benlik algısı bulunduğunu hissettirerek acıların kabulü konusunda yardımcı olur (Harris, 2017). Diğer bir ifadeyle bağlamsal benlik, kendini tüm duyuşal girdilerin ve zihinsel değerlendirmelerin aktığı aşkın bir deneyim olarak tanımlar. Bu aşkın bakış açısı ve şu anda duyularımızın deneyimlediklerine odaklanma sayesinde bir kişi, zor düşünce ve duygulardan deneyimsel olarak kaçınma mücadelesinden ve düşüncelerimizin sınırlarıyla kaynaşmanın baskısından kurtularak dünyaya karşı daha esnek bir yaklaşım sergiler. Bağlamsal benlik kişinin yaptıklarını, düşüncelerini ve hissettiklerini ifade ederken, ifade edilen davranışını gözleme, bütün bu yaşantılara perspektif alma duruşuna vurgu yapar (Yavuz, 2015). Bu yolla bireyin çeşitli duygu, düşünce ve davranışlarının değişmez kişilik özellikleri olmadığını, o an içinde oluşan deneyimler olduğunu ve ben’in şu an bağlamında yaşadıkları olduğunu fark ettirerek, bakış açısı çeşitlendirilmesi hedeflenir (Çankaya-Şahin, 2020). Bağlamsal benlik, kabulü destekler ve ACT yaşantısal alıştırmalar, kendinelik egzersizleri ve metaforlar aracılığıyla bireyin bağlamsal benlik deneyimlemesini amaçlar (Hayes vd., 2004). Bu yolla ben’in yaşadığı olaylardan ayrılarak bağlam olarak benlik ile temas etmesi sağlanır (Karataş-Yavuzer, 2019). Kendinelik, bedeninizden

geçen her şeye ve etrafınızda olan her şeye bilinçli olarak açık olmaktır (Ernst ve Mellon, 2016). Bağlamsal benlik; bireyin düşünceleri ile arasına mesafe koyması, kendinelik, kendine, değerlere ve kararlı eyleme başka bir bakış açısı için alan yaratabilir. Zihin bir düşünce şelalesi üretir. İki şey yapabilirsiniz: ya şelalenin altında durup kendinizi düşüncelere kaptırabilirsiniz ya da şelalenin arkasında durup düşüncelerinizi gözlemlemeye çalışabilirsiniz. Şelalenin arkasından düşüncelerinizi izliyorsunuz ama artık onlar tarafından çekilmiyorsunuz (Jansen ve Batink, 2014; akt; Moens vd., 2022).

Değerlerle Temas

Değerler, bireyin hayatında önemli olan şeylerin yansımasıdır. Değerleri netleştirmek ve onlarla bağ kurmak, yaşamı anlamlı kılan önemli bir adımdır ve bireyin hayatında bir istikamet sağlayarak, hayatında yapmak istediği değişiklikler konusunda kişiyi motive eder (Harris, 2020). Değerler, bireyi hayatında belirli faaliyetlere katılması konusunda harekete geçiren önemli yaşam öğeleridir ve insanlar için bazı değerler ortak olsa da genellikle bireysel tercihler doğrultusunda şekillenirler. Değerler ve hedefler genellikle birbirleriyle karıştırılır ancak özü itibarıyla farklıdır. Hedefler elde edilebilir ve sonu olan adımlarken değerler süregiden, sonu olmayan, bireye hayatı boyunca rehberlik edip yaşamına anlam katan faktörlerdir (Twohig, 2012). Yaşamdaki değerler, birey için önemli olan seçilmiş alanlardır, anlamlı davranışlar ve uzun yaşam yolculuğunda tatmin ve anlam sağlamaya yetecek kadar uzun süre eylemleri sürdürmeyi teşvik eden kılavuzlardır. Kendine rehberlik edecek bir pusulası olmayan insanlar hayatın yüklerine karşı savunmasızdır ve anlamı deneyimlemek için

çabalarını yeterince sürdüremezler (Ernst ve Mellon, 2016). Kabul ve Kararlılık Terapisinin amacı da davranışlarını diğerlerinin beklentilerine göre sergileyen veya kısa vadede rahatlama elde etmek için kaçınan bireyin kişisel değerlerinin keşfedilerek bu doğrultuda sergilediği davranışlarını sürdürme veya değiştirme becerisi kazanmasıdır (Hayes vd., 2013).

Değer Odaklı Kararlı Davranışlar

Değer odaklı kararlı eylemler, bireyin değerleri doğrultusunda seçtiği hedeflere ulaşmak ve başarmak için etkili adımlar atmasıdır (Harris, 2006). Değer odaklı eylem, kişisel değerler doğrultusunda bir eylem gerçekleştirirken meydana gelen sıkıntı verici veya istenmeyen düşünceler, hisler, hatıralar veya duyumların varlığında devam etmeyi seçme eylemidir (Strosahl, Robinson ve Gustavson, 2019). Seçilen değerlerin farkındalığı, bir kişinin aksiliklere ve getirdiği yüklerle rağmen tatmin edici yaşam deneyimlerine yönelik kararlı eylemlerde bulunmasına izin verir. Kendilik ve zihinsel tuzaklar hakkında farkındalık geliştirildiğinde, kişi davranışsal repertuarında seçtiği değerlere dayalı anlamlı eylemlere izin verecek daha fazla esneklik bulabilir (Ernst ve Mellon, 2016).

1.1.5. Ergenler Üzerinde ACT Yönelimli Yapılan Müdahale Çalışmaları

Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) etkililiğini gösteren 300'den fazla randomize kontrollü çalışma yapılmıştır (Hayes, 2019). Son yıllarda ergenler üzerindeki kullanımı da yaygınlaşan ACT'in bu grup üzerindeki etkililiğini gösteren bazı çalışmalar incelenmiştir.

Literatür incelendiğinde ACT temelli müdahalelerin ergenler arasında iyi oluşu ve yaşam doyumunu arttırdığı, depresif belirtilerde azalma sağladığı (Lappalainen vd., 2021), kişiler arası becerileri geliştirdiği ve duygusal sorunları azalttığı (Bernal-Manrique, 2020), çocuklarda kaygı, depresyon ve davranış problemlerini azalttığı (Fang ve Ding, 2020b), kaygıyı azalttığı (Swain, 2015), stres düzeyini azalttığı ve akademik yeterliliği arttırdığı (Puolakanaaho vd., 2018) çalışma bulgularınca desteklenmiştir. Okullarda uygulanan ACT müdahaleleri incelendiğinde Burckhardt ve arkadaşları (2016) tarafından Avustralya'da uygulanan ACT ve pozitif psikoloji temelli okul ruh sağlığı programının programa katılan öğrencilerde depresyon, stres ve kaygı belirtilerini azalttığı ve iyi oluş puanlarında artış sağladığı, Takahashi ve arkadaşları (2020) tarafından Japonya'da uygulanan okul temelli ACT müdahalesinin kaçınma davranışları ve dikkatsizliği azalttığı, Fang ve Ding (2020a) tarafından yapılan çalışmada da ACT temelli müdahale programının ergenler arasında okula bağlılığı ve psikolojik sermayeyi arttırdığı belirlenmiştir.

Türkiye'de ergenlere yönelik ACT temelli çalışmalar incelendiğinde; sınav kaygısını azaltmada Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kadar etkili olduğu (Yapan, 2021), sınav kaygısını azalttığı (Aydın ve Aydın, 2020), akran zorbalığını azalttığı (Yalnız, 2019), beden imgesi esnekliğini arttırdığı (Kaya, 2019), başa çıkma yeterliliğini arttırdığı (Kaya-Akdemir, 2018), olumsuz değerlendirilme korkusunu azalttığı (Uğur, 2018), sosyal görünüş kaygısını azalttığı (Usta, 2017) ve karar verme stilleri üzerinde etkili olduğu (Ercengiz, 2017) belirlenmiştir.

1.1.6. ACT Yönelimli Müdahalelerin Depresyon ve Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkililiği

Son araştırmalar Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temelli müdahalelerin depresif belirtilerin azaltılması ve depresyonun önlenmesi noktasında etkili olduğunu göstermektedir (Zettle, 2015). Alanyazın incelendiğinde; Bai ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan ve birçok çalışmanın dahil edildiği meta-analiz çalışmasında ACT temelli müdahalelerin depresif belirtileri azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Farklı sorunlar bağlamında ve farklı örneklemlerde yapılan çalışmaların bulguları aşağıdaki şekildedir:

Hafif ile orta düzey depresif 93 Hollandalı yetişkin üzerinde yapılan çalışmada, kabul kararlılık terapisinin depresyon ve psikolojik esneklik üzerinde hem son-test puanları hem de üç ay sonra yapılan izleme testi puanlarında anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiş ve bu çalışmada psikolojik esnekliğin de programın depresyon üzerindeki etkisine aracılık ettiği saptanmıştır (Bohlmeijer vd., 2011). Bu çalışma aynı zamanda ACT temelli müdahalelerin nihai hedefinin psikolojik esnekliği artırarak diğer istenmeyen belirtileri azalttığına dair de bir kanıt niteliği taşımaktadır. Benzer şekilde Finlandiya'da depresif yetişkinlere uygulanan dört oturumlu ACT terapisinin hem psikolojik esneklik hem de depresyon üzerinde (puanları ortalama %47 düşürdüğü) etkili olduğu ve bu etkinin takip eden altı ayda da etkili olduğu belirlenmiştir (Kohtala vd., 2015).

ACT temelli müdahalelerin son zamanlarda web-temelli de yürütüldüğü görünmektedir. Örneğin Fiorillo ve diğerlerinin (2017) çalışmasında web temelli kabul kararlılık terapi müdahale programının

kadınların yaşadıkları travma ilintili depresyon, anksiyete ve psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde 236 katılımcı üzerinde yapılan bir diğer web-temelli ACT müdahalesinde uygulanan programın depresif semptomları azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin 6 ve 12 ay sonra yapılan izleme testlerinde de devam ettiği belirlenmiştir (Pots vd., 2016). Buraya kadar bahsi geçen çalışmaların gerek yüz yüze gerek web-temelli yürütülmüş olsunlar hepsinin depresif semptomları azaltmada uzun dönemli etkilerinin olduğu görülmektedir. Benzer bulgular diğer araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir. Örneğin ACT'in depresif belirtileri azaltmada kadınlar (Zettle ve Hayes, 1986), savaş gazileri (Karlin vd., 2013) ve madde bağımlıları (Peterson ve Zettle, 2009) gibi birçok çalışma grubunda etkili olduğu raporlanmıştır.

ACT temelli müdahalelerin ergen depresyonu üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar incelendiğinde; Livheim vd. (2015) tarafından Avustralya ve İsveç'te okula devam eden hafif ile orta derecede depresif 66 ergenle sekiz oturumluk okul temelli müdahale programının Avustralya grubunda yer alan ergenlerin depresif belirtilerinde önemli ölçüde azalma, psikolojik esneklik düzeyinde yükselme görülürken benzer şekilde İsveç grubunda yer alan ergenlerde kaygı ve stres düzeyinde azalma olduğu görülmüştür. Diğer bir çalışmada 30 depresif Avustralyalı ergenlerle, bireysel kabul kararlılık terapisinin hem son test hem de üç ay sonraki izleme testinde katılımcıların depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi olduğu belirlenmiştir (Hayes, Boyd ve Sewell, 2011).

Burckhardt ve arkadaşları (2017) tarafından ergenlere yönelik yapılan okul temelli ACT yönelimli önleyici müdahale programında yer alan ergenlerin kontrol grubunda yer alanlara kıyasla depresyon, stres ve kaygı düzeyinde azalma meydana gelmiştir. Yine Burckhardt ve arkadaşları (2016) tarafından Avustralya'da uygulanan ACT ve pozitif psikoloji temelli okul ruh sağlığı programının programa katılan öğrencilerde depresyon, stres ve kaygı belirtilerini azalttığı ve iyi oluş puanlarında artış sağladığı, Lappalainen ve arkadaşları (2021) tarafından yüz yüze ve online gerçekleştirilen ACT temelli müdahale programının da ergenler arasında; iyi oluşu ve yaşam doyumunu arttırdığı, depresif belirtilerde azalma sağladığı görülmüştür.

Bu bulgular ACT temelli müdahalelerin ergenler arasında depresyonun önlenmesinde, depresyon tanısı alan ergenlerin (Petts vd., 2017) belirtilerinin azaltılmasında ve psikolojik iyi olma halinin geliştirilmesi noktasındaki etkililiğini göstermektedir. Kabul ve kararlılık terapisinin depresyona yönelik hedefleri, depresyonu kendiliğinden ortadan kaldırmak değil, danışanların yaşamlarında etkili ve değer odaklı yaşam faaliyetlere katılımını artırmaktır. Bununla birlikte, ACT'in depresyon için etkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma vardır (Twohig ve Levin, 2017). Mevcut araştırmada da bu etkili olduğu birçok araştırma bulgusunca desteklenen ACT temelli bir müdahale programının tasarlanması ve bunun ergenlerin depresif belirtileri üzerindeki etkililiği test edilmiştir.

Mevcut araştırmada ACT temelli tasarlanan psiko-eğitim müdahale programının etkisinin araştırıldığı bir diğer değişken psikolojik sağlamlıktır. Fakat alanyazın incelendiğinde ACT temelli

müdahale programının psikolojik sağlık üzerindeki etkisine yönelik araştırmaların yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Bu çalışmada bu alanda hissedilen boşluğu doldurma çabası olarak değerlendirilebilir. ACT temelli müdahaleler ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı örneklem ve farklı sıkıntıları olan katılımcılarla yürütülen sınırlı sayıda araştırma bulguları aşağıdaki gibi özetlenebilir.

Direkt ergenlerle ACT temelli müdahale programının DSM-5 tanı kriterlerine göre majör depresyon tanısı alan ergenlerde psikolojik sağlık ve iyimserliğin geliştirilmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu etkinin iki ay sonraki takip döneminde de devam ettiği belirlenmiştir (Towsyfyan ve Sabet, 2017). Ergen örnekleminde meme kanserli 20 kadın (evre I veya II) rastgele bir müdahale veya kontrol grubuna atanarak yürütülen çalışmada ise sekiz haftalık kabul ve kararlılık grup terapisi müdahale programına katılan katılımcıları ön-test, son-test ve iki ay sonraki izleme testi arasındaki sağlık puanlarını (sırasıyla ortalamalar: 14, 72, 67) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Hassani, Emamipour ve Mirzaei, 2018). Benzer şekilde şeker hastalığı/diyabet olan hastalara uygulanan 10 haftalık ACT programından sonra katılımcıların psikolojik sağlık ve psikolojik esneklik puanlarından istatistiksel olarak önemli artışlar ve depresyon ve strese önemli düşüşler olduğu belirlenmiştir (Ryan, Pakenham ve Burton, 2020).

ACT temelli müdahalelerin, duygusal ve zihinsel rahatsızlık varlığında bile, değer odaklı eylemleri artırarak psikolojik sağlığını artırması muhtemeldir (Hubert-Williams, Storey ve Wilson, 2015). Bu

savı destekler nitelikte ACT'nin temel süreçleri olan farkındalık ve kabulün psikolojik sağlamlığı artırdığı raporlanmıştır (örneğin, Reyes ve diğerleri, 2021; Thompson ve diğerleri, 2011). ACT'in nihai hedefi psikolojik esnekliğin altı sürecinin tamamını arttırmaya yönelik olduğundan psikolojik sağlamlığı da dolaylı olarak artırması şaşıracak bir durum değildir. Lakin alanyazında bu ilişkiyi saptamaya yönelik yapılan çalışmaların sınırlı olması bu varsayımın daha derinlemesine araştırılması gerektiğini göstermektedir.

2. BÖLÜM

2.1. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

2.1.1. Psiko-eğitim Programının İçeriği

Ortaöğretime devam eden, yaşları 15-17 arasında değişen ergenlerin psikolojik esneklik ve psikolojik sağlık düzeylerini arttırmayı, depresif belirtilerini azaltmayı amaçlayan Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programının içeriği tablodaki gibidir.

Tablo 6. Psiko-eğitim Programının İçeriği

Oturum	Oturum Başlığı	İçerik
1. Oturum	Yeni Bir Başlangıç	<ul style="list-style-type: none">• Lider ve diğer katılımcılar ile tanışma• Grup süreci ve amacının açıklanması• Grup kurallarının oluşturulması• Kabul ve Kararlılık Terapisinin Tanıtılması.• Kendinelik Becerilerinin Sunulması
2. Oturum	Kontrol Çözüm Değil, Problemin Kendisi	<ul style="list-style-type: none">• Temel Duyguları Tanıma• Kontrol stratejileri ve işe yararlılığının keşfedilmesi• An ile Esnek Temas Pratiği
3. Oturum	Benim İçin Önemli Olan Ne?	<ul style="list-style-type: none">• Değer kavramının anlaşılması• Değer ve hedef kavramları arasındaki farkın anlaşılması• Temel değer alanlarının keşfedilmesi
4. Oturum	Düşüncelere Bakmak: Bilişsel Ayırışma	<ul style="list-style-type: none">• Bilişsel birleşmenin sunulması• Düşüncenin davranış üzerindeki etkisinin fark edilmesi• Olumsuz düşünmenin normalliğinin kavranması ve anormallik algısının kırılması• Bilişsel ayırışma becerilerinin deneyimlenmesi
5. Oturum	Yer Açmak: Kabul	<ul style="list-style-type: none">• Kabul kavramının sunulması• Acı veren duygu ve düşünceleri tanıma ve

		onlara yer açma
		<ul style="list-style-type: none"> Kabul Takım Çantası: Kabul becerilerinin geliştirilmesi
6. Oturum	An ile Esnek Temas	<ul style="list-style-type: none"> An ile esnek temas etme farkındalığının geliştirilmesi 'Şimdi ve burada' olmanın deneyimlenmesi
7. Oturum	İçerideki Gözlemci	<ul style="list-style-type: none"> Kavramsal benliğin sunulması Benliğini oluşturan düşünce, inanış, hikâye ve gerçeklerin fark edilmesi. Düşünce ve hikayeler ile olan birleşme durumlarının fark edilmesi. İçerideki gözlemcinin deneyimlenmesi
8. Oturum	Kararlı Adımlar Atıyorum	<ul style="list-style-type: none"> Oturumlar sırasında kazanılan 'psikolojik esneklik' becerilerinin pekiştirilmesi Değerler doğrultusunda kişisel hedeflerin planlanması ve kararlı adımlar atmanın deneyimlenmesi Grup sürecinin sonlandırılması

Yürütülen psiko-eğitim programının oturum detayları aşağıda sunulmuştur;

Oturum 1

Bu oturumun amacı tanışma, grup amacı ve süreci ile ACT psiko-eğitim programının tanıtılmasıdır. Grup üyeleri daire şeklinde dizilmiş sandalyelere oturur. Oturum açılır. Lider kendini tanıtır. Tanışma etkinliği 'İsim ve Sıfat' oyunu ile yapılır. Tanışma oyunu başlatılır. Lider tüm üyeleri ortaya davet ederek çember olmalarını ister. Lider isminin baş harfi ile kendisini tanımlayan bir özelliğini söyleyerek etkinliği başlatır (Merhametli Mehmet). Sırası gelen kendisinden öncekilerin isimlerini ve sıfatlarını tekrar ederek kendi sıfat ve ismini söyler. Tanışma etkinliği bittikten sonra grup kurullarının oluşturulması aşamasına geçilir. Lider grup üyelerine "Kurallarımız" formu (**Form-1**) dağıtır. Lider tarafından kurallar okunur. Grup kuralları oluşturulduktan sonra Oturumların Amacı ve İçeriğinin tanıtılması aşamasına geçilir. "Psiko-eğitim Programının genel İçeriği ve Amacı" (**Form-2**) formu okunur. Ardından grup etkileşimi başlatılır. Grup

etkileşiminden sonra ACT tanıtımı yapılır. Bunun için grup üyelerine “Psikolojik Esneklik Modeli” formu dağıtır. Model tanıtıldıktan sonra psikolojik esneklik modelinin boyutları, yaşantısal bir egzersiz olan “Esnek Altıgen Egzersizi” (Harris, 2017) yapılarak pekiştirilir. Bu egzersizden sonra lider tarafından oturum özetlenir. Oturum süreci hakkında konuşmak isteyen üyelere söz hakkı verilir. Ev ödevi verilir. Bir sonraki oturumun günü ve saati belirlenir. Oturum sonlandırılır.

Oturum 2

Oturum “Kör Yürüyüşü” ısınma oyunu ile açılır. Bir güven etkinliği olan kör yürüyüşünde lider, üyeleri ikili gruplara ayırarak üyelere birinin gözlerini kapatmasını ister. Bir başka üye ise ona rehberlik eder ve birlikte oda içinde dolaşırlar. Bu dolaşma aynı doğrultuda bir daire çizerek dolaşmak yerine odanın değişik kısımlarını dolaşacak şekilde olur. Geremediği sürece üyeler birbirleri ile konuşmazlar. Üyeler rolleri değiştirir (Demir ve Koldemir, 2019). Isınma oyunundan sonra grup üyeleri tarafından önceki oturumun özetlenmesi sağlanır. Önceki hafta verilen ev ödevi değerlendirilir. Grup üyeleri sırayla ödev ile ilgili deneyimlerini paylaşır. Ardından yeni oturumun konusuna geçilir. Grup üyelerine temel duygular konusunda psiko-eğitim verilir.

“Bilim insanları insanoğlunun başına gelen olaylara karşı verdiği 9 temel tepkinin veya duygunun olduğunu (Harris, 2017) biliyor muydunuz? Onları keşfedelim mi?”

Bu açıklamadan sonra grup üyelerine “Duygu Çemberi” adlı form dağıtılır. Formda belirtilen duyguların karşısına kendilerine göre

“iyi” veya “kötü” yazmalarını ister. Ardından grup etkileşimi başlatılarak hangi duygulara “iyi” hangi duygulara “kötü” yazıldığı tartışılır.

“Bilim insanlarına göre insanların çoğu gibi düşünüyorsanız korku, şaşırma, üzüntü, suçluluk, öfke, iğrenme duygularına kötü, keyif, sevgi ve merak duygularının da iyi olduğunu söylersiniz. Peki siz bu kötü duygulardan kurtulmak için çaba harcıyor musunuz? (Grup Etkileşimi) “Eğer bunun için çaba harcıyorsanız bu sizin normal bir insan olduğunuzu gösterir. Tüm insanlar kötü duygulardan kaçmaya çalışır ama bu ne yazık ki mümkün olmuyor. İlginçtir örneğin üzüntü duygusundan ne kadar kaçmaya çalışırsanız bu duygu daha çok artıyor veya suçluluktan ne kadar çok kaçmaya çalışırsanız o kadar onun tarafından ele geçirilirsiniz. Yani biz kontrol etmeye çalıştıkça aslında sorunu çözmiyoruz daha çok büyümesine yol açıyoruz (Ciarochi, Hayes ve Bailey, 2019). Bunu somutlaştırmak adına bir egzersiz yapalım mı?”

Bu açıklamadan sonra “Kontrol Çabası ve Normalligi” konusunda farkındalık çalışması yapılır ve bunu pekiştirmek amacıyla “Bir Çikolatalı Pastayı Hayal Etme” (Ciarochi, Hayes ve Bailey, 2019) deneyi yapılır. Deneyden sonra etkileşim başlatılır. Üyeler deneyimleri hakkında paylaşımında bulunurlar.

“Yaşadığımız olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulmak için sürekli bir mücadele içinde oluruz yani onlarla savaşıyoruz. Biz bu savaşı bazen içimizde yaşarken bazen de bunu dışarıya yansıtıyoruz. Sizler bu mücadelenizde neler yapıyorsunuz? (Grup Etkileşimi) ... Bunu anlamak için bir etkinlik yapalım mı?”

Bu açıklamadan sonra ‘‘Duygu ve Düşünce Kontrolü Anketi’’ (Ciarochi, Hayes ve Bailey, 2019) dağıtılır (**Form-3**). Uygulama bittikten sonra değerlendirme aşamasına geçilir. Grup üyeleri etkinlik ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade ettikten sonra ‘‘An ile Esnek Temas’’ egzersizine geçilir. Bu aşamada ‘‘An ile Temas’’ (**Form-4**) adlı kendinelik egzersizi yapılır. Egzersiz bitiminde üyelerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için söz hakkı verilir. Ardından oturumun sonlandırılması ve ödev aşamasına geçilir. Bu bölümde oturum hakkında genel bir özetleme yapılır. Gönüllü üyelere söz hakkı verilerek oturum hakkında değerlendirme yapmaları sağlanır. Bu aşamadan sonra grup üyelerine ev ödevi olarak ‘‘Davranış İnceleme Formu’’ (**Form-5**) dağıtılır. Bir sonraki oturumun gün ve saati belirlenir. Oturum sonlandırılır.

Oturum 3

Isınma oyunu ile oturum açılır. Önceki oturum özetlenir. Önceki oturumda verilen ödev gündeme getirilir. Üyeler sıra ile söz alarak deneyimlerini paylaşır. Ardından yeni oturumun gündemi olan ‘‘Benim İçin Önemli Olan Ne?’’ ifadesi tahtaya yazılır. Ardından değerlerin tanımlanması, değerler ve hedefler arasındaki farkın vurgulanması aşamasına geçilir.

‘‘Bu hafta ‘‘Değerler’’ limanını ziyaret edeceğiz ve burada ‘‘bizim için önemli olanın ne?’’ olduğunu keşfedeceğiz.’’

Değerlerin açıklanması ve hedefler ile değerler arasındaki farkın açıklanması amacıyla ‘‘Pusula Metaforu’’ (Harris, 2017) kullanılmıştır. Değerlerin tanımlanması, değer ve hedefler arasındaki farkın

anlaşıldıktan sonra grup üyelerinin değerleri ile temas edebilmesini sağlamak amacıyla “Değer Kartlarını Gruplamak” (**Form-6**) isimli etkinliğe geçilir. (Hayes ve Ciarrochi, 2019). Grup üyelerine mavi, yeşil ve sarı renklerinden oluşan renkli kalemler dağıtılır. Burada kişisel değerlerin keşfedilmesi amaçlanır.

Lider: *“Size dağıtılan formda insanların kendileri ile ilgili önemsedikleri bazı değerler verilmiştir. Bunlar sizin de hayatınızda sahip olmak istediğiniz, geliştirmek istediğiniz özellikler olabilirler. Burada sizin için;*

Çok önemli olanlar: Mavi

Biraz önemli olanları: Yeşil

Çok önemli olmayanları: Sarı ile boyamanızı istiyorum.”

Boyama bittikten sonra....

Lider: *“Şimdi sizden yeşile boyadıklarınız arasından sizin için en önemli 5 tanesini yuvarlak içine almanızı istiyorum.*

Kartları seçerken ne fark ettiniz?

Seçim yapmak zor muydu yoksa kolay mıydı?

Hangilerinden vaz geçmesi kolaydı?

Etkinlik tamamlandıktan sonra grup üyelerinin paylaşım yapması sağlamak amacıyla grup etkileşimi başlatılır. Grup etkileşimi tamamlandıktan sonra değer egzersizi olan “Kırkıncı Doğum Günü Hayal Et” (Harris, 2017) egzersizi yapılır (Bu etkinlik “Sekseninci Doğum Günü Hayal Et” egzersizinden uyarlanmıştır. Çünkü 15-17 yaş grubundaki ergenler için 80 yaşın ileri bir yaş olacağı düşünülmüştür.).

Değer egzersizi bittikten sonra üyelere duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için grup etkileşimi başlatılır. Üyelere;

Lider: *“Ne oldu?
İnsanlar senin hakkında ne söyledi ?
Bu söylenenler senin nasıl bir insan olmak istediğin konusunda neler söylüyor?” sorularını yöneltir.*

Grup etkileşimi bittikten sonra oturum özetlenir. Grup üyeleri oturum ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade ederler. Grup üyelerine kadar *“Geleceğinizi Yazmak”* (Form-7) ve *“Değerlerim Doğrultusunda Yaptıklarım”* (Form-8) etkinlikleri ödev olarak verilir. Oturum sonlandırılır.

Oturum 4

“Beden Taraması Egzersizi” ile oturum açılır. (Form-9) Egzersizden sonra önceki oturum özetlenir. Ev ödevi konuşulur. Grup üyeleri ödev ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade ederler. Yeni oturumun gündemi açılır ve *“Düşüncelere Bakmak”* tahtaya yazılır.

Lider: *“Arkadaşlar hayatta kalmamızı sağlayan en önemli fonksiyonlarımızdan biri zihnimizdir. Acaba durup hiç zihnimize odaklandınız mı?... (Duraklama)...Size neler söylüyor?... Şimdi 10 saniyeliğine hiçbir şey düşünmemeye çalışır mısınız? ... (Duraklama)...Bunu yapabilen var mı? Yani hiçbir şey düşünmemek mümkün mü?... (Gönüllü olanlara söz hakkı verilir)... Arkadaşlar zihnimiz bir makine gibi sürekli düşünce üretir. Bu düşünceler kimi zaman yaşadığımız anılar, deneyimler olabilirken kimi zaman da geleceğe dair*

beklentilerimiz, korkularımız, kaygılarımız olabilir. Yani bir balığın suda yaşaması gibi bizler de insan olarak düşünce denizinde yaşarız. Balıklar suyun içinde yaşar ve bunun farkında olmadan sadece yaşarlar. İnsan olarak bizler de düşüncelerin için öyle dalmışız ki çoğu zaman onların orada olduklarını bile fark etmeyiz. Şimdi içinde bulunduğunuz anda zihninizden nelerin geçtiğini somutlaştırmak amacıyla bir küçük etkinlik yapalım mı?’’

Bu açıklamadan sonra Bilişsel Birleşmenin Sunulması amacıyla ‘‘Limon Deneyi’’ (Bilgen, 2021) uygulaması yapılır. Bu uygulamadan sonra grup etkileşimi yapılır. Grup üyeleri deneyimlerini paylaşırlar. Ardından devam eder.

Lider: ‘‘Yaşam yolculuğumuz boyunca öğrendiğimiz her şeyi kelimeler ile ifade eder ve o kelimelere anlamlar yükleriz. Bu kelimeler zihninizde düşünce olarak yer edindiğinde anlamları ile üzerimizde bazı etkiler bırakır ve başka pek çok şeyi bize hatırlatırlar. Örneğin size ‘‘elma’’ kelimesini düşünün dersem her birinizin aklına elma ile ilişkili yüzlerce düşünce gelebilir. Elmanın rengini, büyüklüğünü, diğer meyvelerle olan ilişkisini, yakın zamanda kaybettiğiniz bir sevdiğinizin elmayı ne kadar çok sevdiğini vb. pek çok şey düşünebilirsiniz. Çoğu zaman bu durum bizim hayatımızı kolaylaştırır. Hatta bizim şu an burada bulunmamızı sağlayan, bir canlı olarak hayat bulma şansımızı sağlayan da zihnimizdir. Peki nasıl? Bunu bir canlandırma üzerinde gerçekleştirelim mi?’’

Bu açıklamadan sonra ‘‘Olumsuz Düşünmenin Normalliğinin Deneyimlenmesi’’ amacıyla ‘‘Hayatta Kalma Oyununu Canlandırma’’ (Hayes ve Ciarrochi, 2019) uygulaması yapılır. Bu normalleştirme

etkinliğinden sonra açıklama olarak “İnsan Zihni Muazzam Bir Anlatıcıdır” metaforu duruma açıklık getirilir (Harris, 2020).

Lider: “Arkadaşlar zihnimizin olumlu veya olumsuz sürekli hikayeler anlatması sorun değil, normal bir durumdur. Ancak daha önce söylediğim gibi bizim bu hikayeler yani düşünceler ile olan ilişkimiz bazen hayatımızda sorunlara sebep olabilir ve değerlerimiz doğrultusunda amaçladığımız anlamlı yaşamımızdan bizi alıkoyabilir. Oturumumuzun şimdiye kadar olan bölümünde zihnimizin ürettiği düşünceler ve bu düşüncelerin yaşamımız üzerindeki etkilerini konuştuk. Bundan sonraki kısımda ise düşüncelerimiz ile aramıza mesafe koymayı, onların tuzağına düşmeden onlarla nasıl yaşayacağımızı öğreneceğiz. Kısacası, düşüncelerimize bakabilmeyi öğreneceğiz. Hazırsanız başlayalım mı?”

Oturumun bu safhasında katılımcıların düşünceleri ile arasına mesafe koymasını sağlayacak “bilişsel ayrışma” becerilerini geliştirecek etkinlikler yapılacaktır. Lider “Hikâye Makinem” formunu üyelere dağıtır ve etkinliğini başlatır. Üyeler de formda yazılı olan hikayelerden kendisinde de olduğunu düşündüklerini boyar veya farklı hikayesi varsa boş baloncuklara yazar.

Lider: “Az önce zihninizin nasıl muazzam bir anlatıcı ve hikayeci olduğunu konuştuk. Şimdi her birinizin zihninin nasıl hikayeler anlattığını bulma zamanı.”

Grup üyelerine etkinlik tanıtılır. Ardından grup üyelerinin formu doldurmaları için süre verilir. Grup üyeleri listeden kendileri hakkında sahip oldukları düşünceleri seçer veya listeye eklemeler yapar. Burada “.....Diye Bir Düşüncem Var” etkinliği başlatılır. Grup etkileşimi

bittikten sonra “...diye bir düşüncem var” etkinliğinin devamı olarak “Zihne Teşekkür Etme “ egzersizi yapılır. Bu egzersiz yapıldıktan sonra bilişsel ayrışmayı destekleyen bir kendinelik egzersizi olan “Akıntıdaki Yapraklar” (Harris, 2019) etkinliği yapılır. Egzersiz sonunda lider tarafından üyelere “düşüncelere sarılmak yerine onların gelip gitmesine izin vermenin sizin üzerinizde nasıl bir etkisi oldu?” sorusu sorulur ve grup etkileşimi başlatılır. Grup etkileşiminden sonra oturumun özeti yapılır. Grup üyeleri oturum ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade ederler. Ev ödevi olarak “Oltaya Takılmak” (Form-10) ve egzersizi formu verilir. Ödev hakkında bilgilendirme yapılır. Bir sonraki oturumun gün ve saati belirlenir. Oturum sonlandırılır.

Oturum 5

Isınma oyunu ile oturum açılır. Önceki oturum özetlenir ve ev ödevi konuşulur. Grup üyeleri sıra ile ödev ile ilgili deneyimlerini paylaşır. Yeni oturumun gündemi oluşturulur ve oturum teması “Yer Açmak: Kabul” tahtaya yazılır. Kabul kavramı hakkında psiko-eğitim yapılır.

Lider: *‘Arkadaşlar bir yolculuğa çıktığımızda her zaman dümdüz güzel yollardan mı geçeriz? Veya hava hep güneşli mi olur? Çoğu zaman bozuk taşlı yollar bizi rahatsız eden engeller veya karlı, yağmurlu yollardan geçeriz değil mi? (Grup etkileşimi)’*

‘Peki sizce hayat yolcuğumuz nasıl geçer? Hep iyi şeyler mi yaşarız? Bu mümkün mü? Bu yolculuk sırasında bizi üzen, sıkıntıya sokan, kaygılandıran, bazen ‘artık dayanamıyorum’ dedirten pek çok olay ile karşılaşırız değil mi? Peki bizim tüm bunlar karşısındaki tepkimiz ne oluyor?’

(Grup etkileşimi). Daha önceki oturumlarımızda insan olarak istenmeyen duygu ve düşüncelerden kaçmanın bizim doğamızda olduğunu ancak çoğu zaman özellikle içsel sorunlarımız ile ilgili olan durumlarda kaçınmanın bu sorunları büyüttüğünü konuşmuştuk. Nasıl mı? Bunu bir uygulama ile anlatmak istiyorum. Hadi gelin bir hayali bir gemi seyahatine çıkalım. İçinde canavarların olduğu bir gemi!!!”

Bu açıklamadan sonra “Gemideki Canavarlar” (Harris, 2017) metaforu kullanılır. Ardından;

Lider: “Ne hissettiniz, sizin de hayatınızı bu şekilde kontrol eden canavarlarınız var mı? Bunlar neler?” (Grup etkileşimi başlatılır)

Lider: “Duyguları tanıma etkinliğinde hepimizin olumsuz duyguları yok etmek veya onlardan kaçmak gibi bir eğilimimiz olduğunu konuşmuştuk. Ve ne kadar kaçarsak kaçalım bu duyguların daha çok güçlendiğini bunu çikolatalı pastayı düşünmeme deneyinde deneyimlemiştik. Seyahat ettiğimiz bu gemideki canavarlar da bizim duygularımızı, düşüncelerimizi, zorlu yaşantılarımızı, üzüntülerimizi, korkularımızı, kaygılarımızı temsil ediyorlar aslında biz onlardan korkup, kaçıp onlar yokmuş gibi davrandıkça onların üzerimizde etkisi de gittikçe artıyor. Bunun sonucunda bizim için değerli olan amaçladığımız anlamlı hayatı, deneyimlemek istediğimiz güzelliklere ulaşmamıza hep engel oluyorlar. Şimdi sizin de hayatınızdaki bu canavarları keşfetme ve onların neye mal olduklarını keşfetme ve alt etme zamanı. Ben bunun bir yolunu biliyorum: Yer Açmak yani; Kabul”

Bu açıklamadan sonra Kabul kavramının ACT kapsamındaki anlamı ve etkileri hakkında psiko-eğitim verilir.

Lider: *“Duygu, düşünce ve anılarımız ile olan mücadelemizin hayatımızda ne gibi etkilerinin olduğunu az çok fark ettik. Bu yolculuğumuzda rehberimizi olan ACT’in olaylara yaklaşımı hakkında konuşmuştuk. ACT olumsuz duygu, düşünce ve anılarımızdan kaçmak veya onu yok etmek yerine onları olduğu gibi kabul etmeyi yani onlarla barış yapmayı öğütler. Yani kabul öğretisini. Kabul boyun eğmek, unutmak, teslim olmak değildir. Sahip olduğumuz acılara sarılarak onunla hayatımızı taşımak istediğimiz güzel anlamlı limanlara doğru seyahat etmektir. Gelin bunun ne demek olduğunu bir oyunla pekiştirelim.”*

Bu açıklamadan sonra “Canavarla Halat Çekme” (Ciarrochi, Hayes ve Bailey, 2019) metaforu uygulanır. Oturuma bir kemer ya da halat getirilir ve grup etkileşimi ile oyun yapılır.

Lider: *“Kocaman bir depresyon veya kaygı canavarı ile mücadele ettiğinizi hayal edin ve bu kaygı canavarımıza isim verelim. Örneğin ‘yapamıyorum canavarı, kimse beni sevmiyor canavarı’”. Herkes isim verdi mi?*

Lider canavar rolünü girer ve gönüllü üyeler halat çekme oyunu oynar. Üye halatı çektikçe lider onu daha çok çeker.

Lider: *“Siz ve canavar arasında dipsiz bir kuyu var siz halatı ne kadar geriye çekerseniz çekin canavar sizi o kuyuya daha çok yaklaştırıyor. Siz halatı bıraktığımızda canavar hala orda olacak ama artık siz onunla bir mücadele içinde olmayacaksınız. İşte kabul ile istenmeyen duygu ve düşüncelerimiz ile mücadele etmeyi bırakıp daha anlamlı ve zengin yaşam için fırsat bulabiliriz.”*

Bu açıklamadan sonra grup üyeleri halat çekme oyunu ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşırlar. Ardından anda olma egzersizi olan ‘‘Kabul Takım Çantası’’ (Harris, 2017) ile ‘‘yer açma’’ yolculuğuna çıkılır (Bu bölümde egzersiz katılımcıların yaş grubuna göre kısaltılmıştır). Egzersizden sonra grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için etkileşim başlatılır. Bir sonraki oturuma kadar ‘Değerlerim Doğrultusunda Yaptıklarım’ egzersizi ödev olarak verilir. Oturumu sonlandırılır.

Oturum 6

Kendinelik egzersizi ile oturum açılır. Önceki oturum özetlenir. Ödev konuşulur. Grup üyeleri ödev ile ilgili deneyimlerini paylaşır. Yeni oturumun gündemi oluşturulur ve tahtaya yazılır. An ile Esnek Temasın Sunulması: Psiko-eğitim. Tahtaya Leo Tolstoy’un ‘‘Önemli olan tek an vardır: ŞİMDİ! Şimdi en önemli andır, çünkü herhangi bir gücümüzün olduğu tek andır’’ sözü yansıtılır. Grup üyelerine sözün yazılı olduğu form dağıtılır.

Lider: ‘‘Bu sözün sizin için ne ifade ettiğini veya size neyi çağrıştırdığını yazmanızı istiyorum.’’ (5 dakika verilir).

Grup üyelerine verilen süre dolduktan sonra grup etkileşimi başlatılır ve grup üyeleri söz alarak etkileşimde bulunurlar.

Lider: ‘‘Yaşamı bir yolculuğa benzetirsek bu yolculuğumuz sırasında güzel, keyifli, anlamlı anlar yaşadığımız gibi zorlayıcı, acı dolu ve sıkıntılı anlar da yaşarız. Bu yaşam yolculuğumuzu uçsuz bucaksız bir okyanusta bir gemi ile yaptığımızı düşünürsek bazen güneşli ve eşsiz maviliğin olduğu günlerde seyahat ederken bazen de yağmur, fırtına ve dalgaların olduğu

zamanlarda seyahat ederiz. Koşullar değişse de değişmeyen şeyler yolculuğumuz ve içinde bulunduğumuz gemi. Kaptanlığını yaptığımız gemi içinde bulunduğumuz andır. Yani Tolstoy'un ifade ettiği 'Şimdi'. Bizim için anlamlı olan şeyler ve değerlerimiz uğruna yaşamayı önemsiyorsak bizi ona ulaştıracak şey gemimizdir. Aksi takdirde dalgalarla boğuşmak zorunda kalırız. Günlük yaşantımız sırasında çoğu zaman içinde bulunduğumuz an'dan uzaklaşarak ya geçmişteki anılarımızı düşünerek üzülür veya özlem çekeriz ya da geleceği düşünerek endişeleniriz. Çünkü zihnimiz sürekli bizi alır ya geçmişe ya da geleceğe götürür. Tıpkı dalgalarla boğuşmak gibi... İşte bu oturumuz boyunca yaşam yolculuğumuz sırasında karşılaştığımız zorluklar ve acılar karşısında nasıl daha iyi kaptanlık yapacağımızın yollarından biri olan içinde bulunduğumuz an ile temas etmeyi öğreneceğiz. Haydi! Dümene! Şimdi bizi geçmişin acılarına, geleceğin belirsizliğine götüren zihnimize karşı içinde olduğumuz an'da olmanın yollarını öğrenelim...hiç durup nefes alışverişlerinizi izlediniz mi? Hadi deneyelim..."

Bu açıklama yapıldıktan sonra "Nefesle An'a Odaklanma" (Harris, 2017) kendinelik etkinliği yapılır. Etkinlikten sonra grup etkileşimi başlatılır. Gönüllü olan üyeler etkinlik deneyimlerini paylaşırlar. Ardından nefes egzersizlerinin ve doğru nefes alıp vermenin olumlu etkileri üzerine kısa bir psiko-eğitim verilir. Bu egzersizden sonra grup etkileşimi başlatılır. Grup üyeleri egzersiz ile ilgili deneyimlerini ifade ettikten sonra oturumun son uygulamasına geçilir. Grup üyelerine kuru üzüm dağıtılır ve "Kuru Üzüm ile Kendinelik" etkinliği yapılır. Etkinlik bitiminde;

“Neleri fark ettiniz? Bu etkinlikteki gibi, yaşamınızda önem verdiğiniz şeylere odaklansanız nasıl olurdu?”

Soruları sorulur ve grup etkileşimi başlatılır. Üyeler egzersiz ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade ettikten sonra süreç tamamlanır. Lider tarafından oturum özetlenir. Oturum ile ilgili grup üyelerine söz hakkı verilir. Bir sonraki oturuma kadar ‘Yer Açma Egzersizi Formu’ egzersizi ödev olarak verilir. Bir sonraki oturumun gün ve saati belirlendikten sonra oturum sonlandırılır.

Oturum 7 Isınma oyunu ile oturum açılır. Önceki oturum özetlenir ve ev ödevi konuşulur. Grup üyeleri ödev ile ilgili deneyimlerini paylaşırlar. Yeni oturumun gündemi oluşturulur. Tahtaya ‘İçerideki Gözlemci’ yazılır. Oturum devam eder. Kavramsal Benliğin Sunulması ile gündem açılır.

Lider: ‘Hiç etiket makinesi gördünüz mü?... Bir giyim fabrikasında binlerce gömlek, pantolon, kazak için etiket basılır ve üstüne yapıştırılır. Sizce bu etikette yazılanlar neye göre belirlenir?... O ürünün ismi, kalitesi, ağırlığı, rengi, fiyatı vb. pek çok şey değil mi?... Size bir soru daha sormak istiyorum...Kendiniz ile ilgili ne düşünüyorsunuz? Bu soru karşısında hangi özelliğimiz harekete geçti?...Bunun ile ilgili bir oyun oynayalım mı?...’

Grup üyelerine boş yapışkan etiketler (sticker) dağıtılır. Ardından ‘etiket makinesi’ oyunu oynanır. Üyelere şu yönerge yöneltilir.

Lider: ‘2 dakika içinde en beğendiğiniz beş özelliğinizi size dağıtmış olduğum etiketlere yazıp vücudunuzun bir yerine yapıştırmanızı istiyorum. Bu yüzünüz, bileğiniz, omuzunuz olabilir...Süreniz doldu...Şimdi

de en sevmediğiniz beş özelliğinizi etiketlere yazıp aynı şekilde yapıştırmanızı istiyorum... (2 dakika) ... Gördüğünüz gibi sorulan sorular karşısında her birinizin zihninden tıpkı etiket makinesinden çıkar gibi kendiniz ile ilgili düşünceler yazılı verdi...Sizce kendiniz ile ilgili bu düşüncelerinizin kaynağı nedir?... Etiket makinenizden çıkan bu düşünceler nasıl yazıldı?” (Grup etkileşimi)

Etkinlikten sonra grup etkileşimi başlatılır ve grup üyeleri duygu, düşünce ve deneyimlerini paylaşırlar.

Lider: “Daha önceki oturumlarımızda zihnimizin bize sürekli hikayeler anlattığını ve bizim hikayeler olan ilişkimizin yaşamımızı etkilediğini konuşmuştuk. Bu düşünceler kalıcı değildir ve sizi tanımlamazlar. Tüm insanlar gibi siz de her an değişmekte ve gelişmektedir. Her an ne yapacağınızı ve ne olacağınızı seçebilirsiniz. Ve ne olacağınız dünyada neler yaptığınıza bağlıdır. Şimdi yapacağımız uygulamada hikayelerimizin nasıl değiştiğini öğreneceğiz.”

Bu açıklamadan sonra ‘İçerideki Gözlemci’ kavramı sunulur ve grup üyelerine ‘...Yaşınızdayken’ (Ciarrochi, Hayes ve Bailey, 2019) **(Form-11)** adlı etkinlik formu dağıtılır ve uygulama aşamasına geçilir. Grup üyeleri formu doldurduktan sonra lider tarafından şu soru yöneltilir.

Lider: “Bu dört yaşınızı düşündüğünüz zaman, siz hayatınızı sürdürürken, bunlardan hangisi aynı kaldı?”

Vücut.....

.....

Duygular.....

.....
Düşünceler.....

.....*Burada ne aynı kalıyor? Sadece siz. Birçok şey değişebilir ama siz hep orda olacaksınız. "Siz" sadece vücudunuzdan ibaret değilsiniz. "Siz" sadece duygularınızdan ibaret değilsiniz "Siz" sadece düşüncelerinizden ibaret değilsiniz. "Siz" vücudunuzu, duygularınızı ve düşüncelerinizi gözlemleyensiniz" (Ciarochi, Hayes ve Bailey, 2019).*

Bu açıklamadan sonra İçerideki Gözlemci "Gökyüzü ve Hava Durumu" metaforu ile sunulur. Daha sonra grup etkileşimi başlatılır. Grup üyeleri yapılan etkinlik ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade ederler.

Lider: *"Gökyüzümüzü yani içerideki gözlemciyi genişlettikçe zihnimizden çıkan etiketlerin, düşüncelerin esaretinden kurtulup daha anlamlı ve bizim için değerli bir yaşam yolculuğuna devam ederiz. Bunu nasıl yapacağımızı gösteren güzel bir etkinlik biliyorum...Onu yapalım mı?"*

Grup üyelerine "Sen Kimsin" (Hayes ve Ciarrochi, 2019) (Form-12) formu dağıtılır ve etkinliğe geçilir. Formu doldurmaları için grup üyelerine 5 dakika süre verilir. Etkinlikte kullanılmak üzere grup üyelerine karton bardaklar dağıtılır. Bu etkinlik sırasında "boş bardak ve içindekiler" (Hayes ve Ciarrochi, 2019) metaforu kullanılarak "esnek benlik alıştırmaları" yapılır (Grup etkileşimi başlatılır.).

Lider: *"Kelimleri kimler bağladı?" (Grup etkileşimi). "Peki kelimleri kullanan kim?" (Grup etkileşimi)*

Bu etkinlikten sonra konuşmak isteyen grup üyelerine söz hakkı verilir. Grup etkileşimi yapılır. Oturum özetlenir ve “An ile Temas” egzersizi ödev olarak verilir. Oturum sonlandırılır.

Oturum 8

Kendinelik egzersizi ile oturum açılır. Grup üyeleri tarafından önceki oturum özetlenir. Üyeler ev ödevi ile ilgili deneyimlerini paylaşırlar. Yeni oturumun gündemi olan “Gruba veda ve yaşamda kararlı adımlar atmak” tahtaya yazılır. “Psikolojik Esneklik sürecinin genel değerlendirilmesi: Anlamli Yaşam Çemberi” ile haftanın gündemi açılır.

Lider: *“Bugün programımızın son haftasına geldik. 7 hafta boyunca yaşam yolcuğunuz sırasında iyi ve cesur kaptanlar olmanın yollarını deneyimledik. Bu yolculuk sırasında istenmeyen duygular, düşünceler, yaşantılar, acılar ile karşılaşırız. Önceki oturumlarda bunun ne kadar normal ve insan olarak bir parçamız olduğunu konuşmuştuk. Bugün son adıma geçeceğiz. Ama ondan önce şimdiye kadar deneyimlediğimiz becerileri yeniden konuşalım mı?”*

Grup üyelerine “Anlamli Yaşam Çemberi” formu dağıtılır. Lider ortaya geçer, üyelerin katılımı ile “Psikolojik Esneklik” modelinin bileşenleri (değerler, ayrışma, kabul, an ile esnek temas, bağlamsal benlik) bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilir. Ardından lider grup üyelerinden ayağa kalkmalarını ve çember olmalarını ister.

Lider: *“Her birinizin yaşamının geçtiği bir alan vardır. Bu alanın içinde sizin dışınızda kalan aileniz, arkadaşlarınız, okulunuz ve diğer pek çok şey var. Bunun içerisinde içinizde olan duygularınız, düşünceleriniz,*

anılarınız, geleceğe dair beklentileriniz, kaygılarınız, korkularınız var. Bunlardan herhangi birini yok etmemiz mümkün mü? ...Önceki tüm oturumlarımızda da böyle bir amacımız olmadığını zaten bunun işi daha içinden çıkılmaz hale getirdiğini konuştuk. Amacımız yaşadığımız olumsuz duygu ve düşünceleri, acıları yok etmek değildir. Onları küçültmek değildir. Bizim amacımız tüm bunların yaşandığı alanı genişletmektir. Şu an içinde olduğunuz anlamlı yaşam çemberinizin içinde meydana gelen acılarınız, duygularınız, düşünceleriniz ile savaşmak onları yok etmeye çalışmak yerine. Onların ara sıra gelip gitmesine izin vermek, orada olmalarını kabul edip onlar için yer açmak bizi onların esaretine girmekten kurtarıp değerlerimiz doğrultusunda anlamlı bir yaşama doğru yelken açmamızı sağlayacaktır. Bu günkü oturumumuzda bu yaşam çemberinin içinde değerleriniz, yaşam amaçlarınız için dümene geçip kararlı adımlar atmanızı konuşacağız. Bizler değerlerimiz rehberliğinde adımlar atarken karşımıza pek çok engeller çıkacaktır. Ancak bugün tüm bu engellere ve zorluklara rağmen değerleriniz doğrultusunda kararlı adımlar atmaya yönelik çalışacağız. Yani çemberin son halkasını...Kararlı Adımlar Atmak...Hadi bunu bir oyun ile canlandıralım.”

Değerler odaklı eylemleri sürdürmek için “Otobüs metaforu” (Harris, 2017) egzersizi drama ile uygulanır. Sandalyeler otobüs gibi düzenlenir. Grup üyelerinden biri şoför diğer üyeler ise yolcu olacak şekilde otururlar. Lider üzerinde bazı olumsuz düşüncelerin yazılı olduğu (yanlış yoldasın, araba bozuk, kötü şeyler olacak vb.) küçük kağıtları yolcu rolünde olan bazı üyelere dağıtır ve rol yapmalarını ister. Egzersiz bittikten sonra grup üyeleri duygu ve düşüncelerini ifade ederler.

Lider: “Yaşam yolculuğumuz sırasında da tıpkı otobüs oyununda

olduğu gibi birçok engel ile karşılaşırız. Şimdi her birinizin yaşamında gerçekleştirmek istediği bir hedefi ve karşısına çıkma ihtimali olan engelleri keşfedeceğimiz bir etkinliğe geçelim mi?”

Ardından grup üyelerine “Gönüllülük ve Eylem Planı” (**Form-13**) formu dağıtılır.

Lider: “Anamlı bir yaşam için değerleriniz doğrultusunda harekete geçmek ve kararlılıkla bunu sürdürmek önemlidir. Ama bazen bunun için ne yapmamız ve nasıl yapmamız gerektiği konusunda kafa karışıklığı yaşarız. Bunun için size bazı önerilerim var; Somut hedefler belirleyin: Neyi, nasıl ve ne zaman yapacağınızı belirleyin. Bunu neden yaptığınızı düşünün, hangi değerlerinize hizmet ediyor, bunun yaparken hatırlayın. Bu hedefe ulaşmanın size getirilerini düşünün, hayatınıza nasıl bir anlam katacak. Ve son olarak gerçekçi olun” (Hayes, Ciarrochi ve Bailey, 2019).

Lider açıklamayı yaptıktan sonra etkinlik başlatılır. Üyeler formu doldurduktan sonra grup etkileşimi başlatılır. Gönüllü grup üyeleri formu gruba karşı okurlar. Bu etkinlikten sonra gruba veda ve oturumun sonlandırılması aşamasına geçilir. Lider süreç ile ilgili duygu ve düşüncelerini açıklar. Sıra ile grup üyeleri duygu ve düşüncelerini ifade ederler. Grup Süreci sonlandırılır.

KAYNAKÇA

- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik*. Sağlık Bakanlığı / İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi / Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı: Tıpta uzmanlık tezi.
- Aydın, Y. ve Aydın, G. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi temelli sınav kaygısı psiko-eğitim grubu: Lise son sınıf öğrencileriyle bir vaka çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 50, 180-200. doi: 10.9779/pauefd.584565
- Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği, Erişim: 1 Aralık 2024, <https://www.baglamsalbilimler.org.tr/>
- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S. ve Chi, I. (2020). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260(2019), 728–737. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040>
- Barnes-Holmes, Y., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2002). Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition. *Advances in child development and behavior*, 28, 101-138.
- Bernal-Manrique, K. N., García-Martín, M. B. ve Ruiz, F. J. (2020). Effect of acceptance and commitment therapy in improving interpersonal skills in adolescents: A randomized waitlist control trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17(2019), 86–94. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.06.008>
- Bilgen, İ. (2021). Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi. *Epsilon Yayınevi*.
- 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.
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., Hadzi-Pavlovic, D. ve Shand, F. (2017). Acceptance and commitment therapy universal prevention program for adolescents: a feasibility study. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 11(1), 1-10.
- Burton, N. W., Pakenham, K. I. ve Brown, W. J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the READY program. *Psychology, health & medicine*, 15(3), 266-277.

- Ciarrochi, J. Bilich, L. ve Godsel, C. (2010). *Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy*. In Ruth Baer's (Ed), *Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Processes of Change*. (pp. 51-76). New Harbinger Publications, Inc.: Oakland, CA.
- Ciarrochi, J.V., Hayes, L. ve Bailey A. (2019). *Gençler İçin Zihinden Çık Hayatın İçine Gir*. Kasım Fatih Yavuz ve Şengük İlkey (Çev. Ed.) (Çev:Yavuz Selim Altındal). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Çankaya-Şahin, B. (2020). *Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)*. (ed. Zeynep Hamamcı ve Fulya Türk). *Geçmişten Geleceğe Bilişsel Davranışçı Terapi*, Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, A. ve Koldemir, S. (2019). *Grupla Psikolojik Danışma*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ercengiz, M. (2017). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-eğitim Programının Karar Verme Stilleri Üzerindeki Etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Ernst, M. M. ve Mellon, M. W. (2016). Acceptance and commitment therapy (ACT) to foster resilience in pediatric chronic illness. *Child and adolescent resilience within medical contexts*, 193-207. Springer, Cham.
- Fang, S. ve Ding, D. (2020a). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 225-234.
- Fang, S. ve Ding, D. (2020b). The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16(2019), 134-143. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.005>
- Faulkner, J. W., Theadom, A., Mahon, S., Snell, D. L., Barker-Collo, S. ve Cunningham, K. (2020). Psychological flexibility: A Psychological Mechanism that Contributes to Persistent Symptoms Following Mild Traumatic Brain Injury? *Medical Hypotheses*, 110141. doi:10.1016/j.mehy.2020.110141
- Fiorillo, D., McLean, C., Pistorello, J., Hayes, S. C. ve Follette, V. M. (2017). Evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program for women with trauma-related problems: A pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 104-113.
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., ... & Remington, B. (2014). The development and initial

- validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy*, 45(1), 83-101.
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The use of acceptance and commitment therapy to promote mental health and school engagement in university students: A multisite randomized controlled trial. *Behavior therapy*, 49(3), 360-372.
- Harris, E. (2019). Acceptance and Commitment Therapy for child and adolescent mental well-being: A systematic review and an acceptability and feasibility study of a universal intervention (Doctoral dissertation, Cardiff University).
- Harris, E. (2020). *Acceptance and Commitment Therapy for child and adolescent mental well-being: A systematic review and an acceptability and feasibility study of a universal intervention*. Doctor of Clinical Psychology (DClinPsy) South Wales Doctoral Programme in Clinical Psychology Cardiff University.
- Harris, E. ve Samuel, V. (2020). Acceptance and Commitment Therapy: A Systematic Literature Review of Prevention and Intervention Programs for Mental Health Difficulties in Children and Young People. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 34(4), 280-305.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4).
- Harris, R. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. H T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz (Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2020). *Gerçeğin Tokadı*. (Çev. ed. K. Fatih Yavuz), İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2020). *Mutluluk Tuzağı*. (Çev. Ed. M. Hakan Türkçapar ve K. Fatih Yavuz). (Çev: Çağlar Şaher). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hassani, F., Emamipour, S. ve Mirzaei, H. (2018). Effect of Acceptance and Commitment Group Therapy on quality of life and resilience of women with breast cancer. *Archives of breast cancer*, 111-117.
- Hayes, L., Boyd, C. P. ve Sewell, J. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: A pilot study in a psychiatric outpatient setting. *Mindfulness*, 2(2), 86-94. doi: 10.1007/s12671-011-0046-5
- Hayes, L.L. ve Ciarrochi, J. (2019). *Gelişen Genç: Ergenlerle Çalışırken Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve Pozitif Psikoloji* (Çev. Ed. K.

Fatih Yavuz ve Nida Özşahin Terkuran), (Çev. Yavuz Selim Altındal) İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C. ve Strosahl, K. D. (2010). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer Science and Business Media LLC.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. ve Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hayes, S. C., Follette, V. M. ve Linehan, M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198. doi: 10.1016/j.beth.2009.08.002
- 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, 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
- 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. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy. In *The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. ve Wilson, K. G. (2004). *What is acceptance and commitment therapy?* In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 3-29). Springer, Boston, MA.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.
- Hayes, S.C. ve Smith, S. (2021). *Zihinden Çık Hayatına Gir: Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ile Kendine Yardım Kitabı*. (Çev. Ed.Şengül İlkey ve K. Fatih Yavuz). (çev: Nuran Yavuz). Litera Yayıncılık, İstanbul.
- Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D. ve Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A post- Skinnerian account of human language and cognition*. New York, E.U.: Kluwer Academic/Plenum Press Publishers.
- Hayes, S.C., Folette, V.M. ve Linehan, M.M. (2004). *Mindfulness and Acceptance Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. New York:The Guilford Press.
- 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., Strosahl, K. ve Wilson K. G. (1999) *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, S.C., Wilson, K.G. ve Follette, V.M. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hubert-Williams, N. J., Storey, L. ve Wilson, K. G. (2015). Psychological interventions for patients with cancer: psychological flexibility and potential utility of Acceptance and Commitment Therapy. *European Journal of Cancer Care*, 24, 15–27. <https://doi.org/10.1111/ecc.12223>
- Jansen, G. ve Batink, T. (2014). *Time to ACT!: het basisboek voor professionals*. Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen.
- Karataş Z. ve Yavuzer, Y. (2019). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Karataş, Z., & Türkçapar, H. (2021). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler*, 1. Baskı, Editör: Hakan Türkçapar ve Zeynep Karataş, Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Kaya, S. (2019). *Kabul ve kararlılık yaklaşımı temelli grup psiko-eğitiminin beden imgesi esnekliği üzerindeki etkisi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi: Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Kaya-Akdemir, M. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Kent, G., Galvin, E., Barnes-Holmes, Y., Murphy, C. Ve Barnes-Holmes, D. (2017). Relational responding: Testing, training, and sequencing effects among children with autism and typically developing children. *Behavioral Development Bulletin*, 22(1), 94–110. doi:10.1037/bdb0000041
- Kohtala, A., Lappalainen, R., Savonen, L., Timo, E. ve Tolvanen, A. (2015). A four-session acceptance and commitment therapy-based intervention for depressive symptoms delivered by master's degree level psychology students: A preliminary study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(3), 360-373.
- Lappalainen, R., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Hirvonen, R., Eklund, K., Ahonen, T., ... ve Kiuru, N. (2021). The Youth Compass-the effectiveness of an online acceptance and commitment therapy program to promote adolescent mental health: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 1-12.
- Lauma, J.B., Hayes, S.C. ve Walser, R.D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. Oakland: New Harbinger & Reno, NV: Context Press.
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeltd, A., Rowse, J., ... ve Tengström, A. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1016-1030.
- McCracken, L. M. ve Morley, S. (2014). The Psychological Flexibility Model: A Basis for Integration and Progress in Psychological Approaches to Chronic Pain Management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221–234. doi:10.1016/j.jpain.2013.10.014
- Moens, M., Jansen, J., De Smedt, A., Roulaud, M., Billot, M., Laton, J., ... ve Goudman, L. (2022). Acceptance and Commitment Therapy to Increase Resilience in Chronic Pain Patients: A Clinical Guideline. *Medicina*, 58(4), 499.
- Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayırışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.

- Pots, W. T., Fledderus, M., Meulenbeek, P. A., Peter, M., Schreurs, K. M. ve Bohlmeijer, E. T. (2016). Acceptance and commitment therapy as a web-based intervention for depressive symptoms: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 208(1), 69-77.
- Reyes, A. T., Song, H., Bhatta, T. R., & Kearney, C. A. (2022). Exploring the relationships between resilience, mindfulness, and experiential avoidance after the use of a mindfulness-and acceptance-based mobile app for posttraumatic stress disorder. *Perspectives in psychiatric care*, 58(2), 776-784.
- Ryan, A. K., Pakenham, K. I. ve Burton, N. W. (2020). A pilot evaluation of a group acceptance and commitment therapy-informed resilience training program for people with diabetes. *Australian Psychologist*, 55(3), 196-207.
- Scott, W. ve McCracken, L. M. (2015). Psychological flexibility, acceptance and commitment therapy, and chronic pain. *Current Opinion in Psychology*, 2, 91–96. doi:10.1016/j.copsyc.2014.12.013
- Strosahl, K. (2002). Acceptance and Commitment Therapy. *Encyclopedia of Psychotherapy*, 1.
- Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Bergan, J. ve Romano, P. (1998). Assessing the field effectiveness of acceptance and commitment therapy: An example of the manipulated training research method. *Behavior Therapy*, 29(1), 35-63.
- Strosahl, K., Robinson, P.A. ve Gustavsson, T. (2019). *Radikal Değişimler İçin Kısa Müdahaleler: Yoğunlaştırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)*. (çev. Ed.K. Fatih Yavuz ve Merve Terzioğlu). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Takahashi, F., Ishizu, K., Matsubara, K., Ohtsuki, T. ve Shimoda, Y. (2020). Acceptance and commitment therapy as a school-based group intervention for adolescents: An open-label trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 71-79.
- Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E. K., Sandoval, J. R. ve Correa-Fernández, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety, and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 1-5. doi:10.1016/j.jcbs.2018.11.001
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B. ve Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(4), 220-235.

- Towsyfy, N. ve Sabet, F. H. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on the improving of resilience and optimism in adolescents with major depressive disorder. *International Journal of Humanities and Social Science*, 7(3), 239-245.
- Twohig, M. P. ve Levin, M. E. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and depression: A review. *Psychiatric clinics*, 40(4), 751-770.
- Twohig, M.P. (2012). Introduction: The Basics of Acceptance and Commitment Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 499-507.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Uygur, H. (2017). *Madde kullanımı ve psikolojik esneklik modelinin ilişkisi: Kabul ve eylem formu madde versiyonu (KEF-M) Türkçe geçerlik ve güvenilirliği*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi / Konya Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Yalnız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Yapan, S. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi ve bilişsel davranışçı terapi temelli psiko-eğitim programlarının sınav kaygısına etkisi*. Gaziantep Üniversitesi: Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, K. F. ve Bahadır, V. F. (2017). Davranışın İşlevsel Analizi ve Klinikte Kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 88-94.
- Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*, 1231-1240.
- Zettle, R. D. (2022). Depresyon için ACT: Klinisyenler İçin Depresyon Tedavisinde Kabul-Kararlılık Terapisi Kılavuzu (YS Altındal, Çev.). *İstanbul: Litera Yayıncılık*.

EKLER

Form 1: Kurallarımız

KURALLARIMIZ

1. Oturlara sonradan başka katılımcı dahil edilmeyecektir.
2. Oturlara zamanında ve aksatmadan katılım önemlidir.
3. Oturum sonunda bir sonraki oturumun gün ve saati belirlenecek.
4. Oturumlar sırasında konuşulanların aramızda kalması ve başka ortamlarda paylaşılması gerekir. Buna "gizlilik kuralı" diyoruz.
5. Oturumlarımız boyunca söz hakkı alıp kendinizi ifade edecek, duygularınızı dile getireceksiniz. Bu sırada birbirimizin ifadelerini saygı ile karşılayacak. Onu yargılamayacağız. Buna "saygı kuralı" diyoruz.
6. Söz hakkı verildiğinde konuşan kişinin dinlenmesi ve konuşması bitene kadar araya girilmeyecek. Sadece bir kişi konuşacak. Buna "tek ses" kuralı diyoruz.
7.
8.
9.
10.

Form 2: Psiko-eğitim Programının Genel İçeriği ve Amacı

Grubun Amacı	Bu grubun amacı ortaöğretime devam eden ergenlerin psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmak, depresif belirtileri azaltmaktır.
Psiko-eğitim programının Hazırlanması	Bu psiko-eğitim programının hazırlanmasında Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temel alınmıştır. Müdahale sürecinin yapılandırılmasında psiko-eğitim ve grupla psikolojik danışma sürecinin temel ilkeleri baz alınmıştır.
Psiko-eğitim Programının İçeriği	Bu psiko-eğitim programının içeriği Kabul ve Kararlılık Terapisinin müdahale yöntemi olan Psikolojik Esneklik Modelinin bileşenlerinden (kabul, bilişsel ayrışma, değerlerle temas, bağlamsal benlik, an ile esnek temas, değer odaklı davranışlarda kararlılık) oluşmuştur.
Oturum Sayısı	8 oturum
Oturum Süresi	60-90 dakika

Form 3: Duygu ve Düşünce Kontrolü Anketi

Sizin ve yakınınızdaki insanların zaman yaptığını düşündüğünüz maddelere (X) işareti koyunuz.	Bazen bunu yaparım	Tanıdıklarım bazen bunu yapar
Olumsuz duyguları zihinden çıkarmak		
Başka şeyleri kafaya takmak		
Çok fazla yemek yemek		
Duygularımdan kaçmak için uyumak		
Çok egzersiz yapmak		
Önemli işleri ertelemek		
Duygularla yüzleşmemek için hayal kurmak		
İnsanlarla beraber olmaktan kaçınmak		
Kendini eleştirmek		
Duygulardan kaçınmak için oyun oynamak, televizyon izlemek, bilgisayarla ilgilenmek		
İnsanlara kızmak		
Güçlüymüş gibi davranmak		
Umurunda değilmiş gibi davranmak		
Göz önünde olmamaya çalışmak		
Ne kadar incinmiş olduğunu abartmak		
Çok kibar olup herkesi memnun etmeye çalışmak		
İnsanları sosyal çevresinden uzaklaştırmak		
Başkaları hakkında kırıcı sözler kullanmak		
Başkalarına sataşmak		

(Ciarrochi vd., 2019).

Form 4: An ile Temas Egzersizi

“Gövdeniz dik ve ayaklarınız yerle temas edecek şekilde sandalyenize oturun. Gözlerinizi kapatın, eğer gözlerinizi kapatmak istemezseniz sabit bir nokta seçerek bakışlarınızı o noktaya odaklayın ve tüm dikkatinizi nefesinize verin. Vücudunuzdaki tüm hücreler nefes almışçasına derin bir nefes alın ve şimdi aldığınız hızda yavaşça nefesinizi verin. Normal ritminize dönerken nefes alışverişinizi izleyin... Havanın burun deliklerinizden geçerek akciğerlerinizi doldurduğunu ve tekrar vücudunuzu terk ettiğini hissedin. Nefes alın ve verin... Normal ritminizde nefes alıp vermeye devam ederken göğsünüzün ve karnınızın yukarı ve aşağı hareketini takip edin... Nefes alın ve verin... Bu ritmin farkına varın ve nefesinizi izleyin... Bu esnada dikkatiniz dağılılabılır; zihninize farklı düşünceler, hayaller gelebilir. Eğer bunu fark ederseniz fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin ve yeniden nefesinize odaklanın. Nefesinizi verirken burun deliklerinizden geçen havanın daha sıcak, alırken daha soğuk olduğunu fark edin... Nefes alın ve verin... Nefes alıp verirken bir yandan da bu esnada çıkan sesi fark edin... Nefes alın ve verin... Havanın burnunuzdan girerken ve çıkarken ortaya çıkardığı sesi fark edin, izleyin... Şimdi bulunduğunuz ortamdaki sesleri dinleyin, fark edebildiğiniz kadar çok ses fark edin... Hiçbir ses diğerinden daha önemli değil. Eğer dikkatiniz içlerinden birine daha fazla odaklanırsa bunu fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin ve yeniden tüm sesleri fark edin... Şimdi bedeninize odaklanın...Duruşunuzu fark edin...Vücudunuzun sandalyeyle temas eden kısımlarını hissedin... Vücudunuzun ağırlığını fark edin. Vücudunuza temas eden kıyafetinizi hissedin... Elinizin altındaki kumaşın dokusunu fark edin... Neye benziyor? Pürüzlü mü, düz mü, yumuşak mı, sert mi... bunları fark edin... Şimdi eğer kapalıysa gözlerinizi açın ve görüş alanınıza giren tüm nesnelere fark edin... Unutmayın hiçbir nesne diğerinden daha önemli değil. Yine bir nesne diğerlerinden daha fazla dikkatinizi çekmiş olabilir, bunu fark ederseniz kendinizi tebrik edin ve yeniden tüm nesnelere odaklanın... Ve şimdi etrafınızdaki tüm duyuların farkına varın... Sesler, dokunduğunuz kumaş, burun deliklerinizden giren hava, gördüğünüz nesnelere... Hepsi eşit derecede öneme sahip. Fark edebildiğiniz kadar çok duyumun farkına varın... Hazır olduğunuzda egzersizi bitirebilirsiniz.

(Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği, 2022).

Form 5: Davranış İnceleme Formu

Durum Neydi?	Ne Yaptım?	Sonuç Ne Oldu?
<p>Tarih-Zaman-Yer: O anda ne oldu?</p> <p>O anda zihnimde hangi düşünceler ortaya çıktı?</p> <p>O andaki duygum neydi?</p> <p>O anda vücudumda neler hissettim?</p>		
<p>Tarih-Zaman-Yer: O anda ne oldu?</p> <p>O anda zihnimde hangi düşünceler ortaya çıktı?</p> <p>O andaki duygum neydi?</p> <p>O anda vücudumda neler hissettim?</p>		

(Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği, 2022)

Form 6: Değer Kartlarını Gruplamak

Kendine Önem Vermek		Başkalarıyla Bağ Kurmak		Kendini Aşmak		Zorluklara Anlam Bulmak	
Fiziksel Temas Kurmak	Kendimi Kabul Etmek	Güvenmek	Sevgiyle Davranmak	Keyifle Dans Etmek	Hayal Kurmak	Affetmek	Bilgeliliği Aramak
Teşekkür Etmek	İmkânları Görmek	Dürüst Olmak	Takdir Etmek	Hayal Kuracak Cesareti göstermek	Yaratıcılık	Akışına Bırakmak	Mücadele Etmek
Yardım İstemek	Tatmin İstemek	Bağ Kurmak	Başkaların Kıymet Vermek	Özgürlüğü Aramak	Başarmak	Belirsizliklere Kalabilmek	Güvende Hissetmek

(Hayes ve Ciarrochi, 2019).

Form 7: Geleceğinizi Yazmak

Geleceğinizi Yazmak
<p>Biraz hayal gücünüzü kullanma zamanı şimdi. Bu uygulamada filmi 5 yıl sonrasına kadar ileri saracaksınız ve bu beş yıl içinde başınızdan neler geçtiği ile ilgili kısa bir hikâye yazacaksınız. Sahip olduğunuz yaratıcılığı ve serbest düşünme becerilerinizi sonuna kadar kullanın ve hiçbir şeyi sakınmayın. Hikayenizi yazmanız için tavsiyeler</p> <ol style="list-style-type: none">1. Beş yıl sonrasında olduğunuzu hayal edin2. En çok önemseydiğiniz üç değerinize göre yaşadığınız hayal edin.3. Bu beş yıllık süreçte gerçekleşmiş üç tane başarılı netice veya sizi tatmin eden deneyimi hikâye dahil edin.4. Ayrıca, bu süreçte yolunuza çıkan engeller veya duvarlar olarak rol almış iki kötü giden olay ekleyin.

(Ciarrochi vd., 2019).

Form 8: Değerlerim Doğrultusunda Yaptıklarım

Benim İçin Önemli Alanlar	Pts	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Ailem							
Arkadaşlarım							
Hobilerim							
İnancım							
İşim							
Kişisel Gelişimim (Eğitim, kurs vb.)							
Özel Hayatım							
Sağlığım							
Sosyal Sorumluluklarım							
Diğer							
Diğer							

(Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği, 2022)

Form 9: Beden Taraması Egzersizi

“Vücutunuzun çevre ile olan ilişkisinin farkına varın. Sandalyeye oturduğunuzu, ayaklarınızın yere dokunduğunu, eklemlerinizin açılanmasını, vücudunuza temas eden kıyafetlerinizi hissedin. Hafifçe etrafınızı gözden geçirin ve çevrenizde duyduğunuz tüm seslere dikkatinizi verin. Ayaklarınız yere basar ve gövdeniz dik bir şekilde sandalyenizde rahat edeceğiniz bir pozisyonda oturun. Dikkatinizi çevrenizdeki seslerden alıp burnunuzun ucuna verin ve havanın burun deliklerinden içeri ve dışarı hareket ettiğinin farkına varın. Aldığınız havanın ve verdiğiniz havanın arasındaki sıcaklık farkını hissedin. Nazikçe nefesinizi izleyin ve aynı zamanda göğsünüzün ve karnınızın yukarı ve aşağı hareketini takip edin. Rahatça nefes alın ve verin. Nefes alıp verirken kendinizi zorlamayın, nefes alıp verişinizin doğal olmasına izin verin. Eğer düşünceler ile dikkatiniz dağılırsa bunu fark edin ve tekrar nefesinize odaklanın. Yüzlerce kez dikkatiniz dağılırsa da problem değil, kendinize kızmayın, bu durumu fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin ve tekrar dikkatinizi nefesinize verin. Şimdi birkaç dakika dikkatimizi tamamen nefesimize verelim. Şimdi dikkatinizi nefesinizden alın ve çevrenizdeki seslere odaklanın. Sonra tekrar dikkatinizi vücudunuzdaki duyularınıza yöneltin. Hazır olduğunuz zaman bulunduğunuz odaya odaklanın ve izleyin. İsterseniz vücudunuzu esnetin ve günlük işlerinize devam edin”.

(Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği, 2022)

Form 10: Oltaya Takılmak

ACT’te günlük kullanım dilinde “zihin tarafından tuzağa düşürülmek” veya “düşünceler tarafından yakalanmak” ifadelerini kullanabiliriz. Burada kastedilen kişinin düşünceleri ile iç içe geçmiş bir hale gelmesi ve düşüncelerinin davranışları yoğun bir biçimde etkilemesidir. Hangi durumlarda zihniniz sizi etkisi altına almaktadır? Hangi yöntemlerle sizi tuzağa düşürmektedir? Bu halden kendinizi nasıl nasıl kurtarabilirsiniz?

Zaman/Tarih Tetikleyici Olay veya durum	Zihniniz size neler söyledi ve sizi nasıl tuzağa çekmeye çalıştı	Tuzağa düştüğünüzde davranışlarınız nasıl değişti?	Kendinizi tuzaktan kurtarabildiniz mi? Nasıl?

(Harris, 2017).

Form 11: Yaşındayken Formu

<p style="text-align: center;">.....Yaşındayken</p> <p>Bu etkinlikte sizin ve sizinle ilgili hayatınızın çeşitli dönemlerinde gerçekleşmiş belli başlı olayları düşüneceksiniz ve geleceği hayal edeceksiniz.</p>
<p style="text-align: center;">Yedi Yaşındayken</p> <p>Net olarak hatırladığınız bir olay: O zaman vücudunuz nasıl görünüyordu?: O anda nasıl bir duygu hissediyordunuz? Neler Düşünüyordunuz?</p>
<p style="text-align: center;">On iki Yaşındayken</p> <p>Net olarak hatırladığınız bir olay: O zaman vücudunuz nasıl görünüyordu?: O anda nasıl bir duygu hissediyordunuz? Neler Düşünüyordunuz?</p>
<p style="text-align: center;">Şimdiki Yaşındayken</p> <p>Net olarak hatırladığınız bir olay: O zaman vücudunuz nasıl görünüyordu?: O anda nasıl bir duygu hissediyordunuz? Neler Düşünüyordunuz?</p>
<p style="text-align: center;">Otuz beş Yaşındayken</p> <p>Başınıza gelmiş olabilecek bir olay: Vücudunuzun nasıl bir biçimi olacaktır? Neler Düşüneceksiniz?</p>
<p>Bu dört yaşınızı düşünün ve şu soruyu cevaplayın: Siz hayatınızı sürdürürken, bunlardan hangisi aynı kaldı? Vücut? Duygular? Düşünceler?</p>

(Ciarrochi vd., 2019).

Form 12: Sen Kimsin?

Yönerge: Bu beş dakikalık bir çalışmadır. Her ifadeden sonra zihninizde beliren şeyleri kâğıda yazın. Doğru ya da yanlış cevap diye bir şey yoktur. Sadece her cümleyi nasıl tamamladığınıza dikkat edin.

Sen	Kendinle ilişkisi	İçerik (Kelimeler)	
Ben		Cevap 1	Cevap 2
Ben	böyleyim:		
Ben	böyle değilim:		
Ben	bir...		
Ben	buna değer veririm:		
Ben	Bunu severim		
Ben	Bundan nefret ederim		
Ben	Bunun önemli olduğuna inanırım		
Ben	Bunu yapamam		
Ben	Bunu yapabilirim		
Ben	Sevilen biriyim çünkü		
Ben	Sevilmez biriyim çünkü:		
Ben	İyi biriyim çünkü		

(Hayes ve Ciarrochi, 2019; s. 259).

Form 13: Gönüllülük Eylem Planı

1. Hedefim:

Hedefimi Besleyen Değerim:

Bu hedefe beni götürecek Eylemler:

2. Bu hedefe ulaşmak için onlarla uğraşmadan içimde yer açıp, kabul edeceğim düşünceler, anılar, duygular, dürtüler ve vücutsal duyumsamalar
Düşünceler/Anılar:

Duygular/Hisler:

Dürtüler:

Duyumsamalar:

3. Kendime şunu söylemem faydalı olacaktır:

4. Gerekirse hedefimi küçük basamaklara ayırabilirim. Başlayacağım en kolay ve küçük basamak:

İlk Adımı Atacağım Tarih, gün ve zaman:

(Harris, 2016; s. 384).



ISBN: 978-625-378-007-4