



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PARISA RAZZAGHİ

20195670

Lefkoőa

HAZİRAN, 2022

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PARISA RAZZAGHI

20195670

Tez Danışmanı




DOÇ. DR. MERYEM KARAAZİZ

Lefkoőa

HAZİRAN, 2022

Onay

Parisa RAZZAGHI tarafından hazırlanan “KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE KABUL VE EYLEME GEÇME DÜZEYLERİNE ETKİSİ” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans olarak tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Juri Başkanı:	Ezgi ULU	
Juri Üyesi:	Başak BAĞLAMA	
Danışman:	Meryem KARAAZİZ	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

22.10.2022

Doç. Dr. Meryem KarAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı



Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı



Etik ilkelere uygunluk beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Psikolog Parisa Razzaghi

03/06/2022

Teşekkür

Yüksek lisans eğitimim süresince her zaman desteğini aldığım, tecrübeleri ve rehberliği ile her zaman yanımda olan ve tez çalışmam boyunca yol göstericim olan değerli hocam Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ' e teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım için her zaman maddi ve manevi desteklerini aldığım, yaşamım boyunca her zaman yanımda olan ve en iyi şekilde yetişmem için emek veren sevgili babam Mahdi RAZZAGHİ ve sevgili annem Solmaz MAJDİ ve değerli kardeşlerime teşekkürlerimi sunarım.

PSİKOLOG PARISA RAZZAGHI

ÖZET

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE KABUL VE EYLEME GEÇME DÜZEYLERİNE ETKİSİ

PARISA RAZZAGHI

YÜKSEK LİSANS / KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

HAZİRAN 2022, 157 Sayfa

Bu araştırmanın amacı KKT yönelimli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı ve kabul ve eylem düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Deneysel desenli olan bu çalışma deney ve kontrol gruplarından oluşarak toplam 39 üniversite öğrencisinden oluşturulmuştur. Deney grubu için hazırlanan KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulanırken, kontrol grup için hiç bir müdahalede bulunmamıştır. Araştırmanın verileri Demografik bilgi formu, Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği (SGKÖ) ve Kabul ve Eylem Formu (KEF-II) dan yararlanılarak, ön-test ve son-test şeklinde elde edilmiştir. Araştırmanın veri analizi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26.0 programından yararlanılmıştır. Deney ve kontrol grubu katılımcıların SGKÖ ve KEF-II'ye verdikleri yanıtların güvenilirlikleri için Cronbach Alfa testi uygulanmıştır. Elde edilen alfa katsayıları SGKÖ ön test için 0,954 ve son test için 0,929 bulunurken, KEF-II ön test için 0,881 ve son test için 0,904 bulunmuştur. Araştırmaya dahil edilen deney ve kontrol grubu öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiş ve Pearson ki kare testiyle karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin SGKÖ ve KEF-II puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Analizler sonucunda Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyi KKT programından önce ve sonra anlamlı değişim göstermiştir. Aynı zamanda deney ve kontrol gruplarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında da anlamlı fark bulunmuştur. Alanyazın tarama ve bu çalışmadan elde edilen sonuçları göz önünde bulundurarak, KKT yönelimli psiko-eğitim programının etkisini farklı örneklem gruplarında, daha fazla kişi ile ve farklı psikolojik tanımlar üzerine yapılması önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal görünüş kaygısı, Beden imgesi, Kabullenme

ABSTRACT**EFFECTS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY ORIENTED
PSYCHO-EDUCATIONAL PROGRAM ON SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND
LEVELS OF ACCEPTANCE AND ACTION OF UNIVERSITY STUDENTS****MASTER'S / CLINICAL PSYCHOLOGY DEPARTMENT****RAZZAGHI, PARISA****2022, 157 pages**

The aim of this study is to examine the effect of " Acceptance and commitment Therapy (ACT) Oriented Psycho-Educational Program On Social Appearance Anxiety and Levels of Acceptance and Action of University Students". This study, which has an experimental design, consists of experimental and control groups, and a total of 39 university students. While the ACT oriented psycho-education program prepared for the experimental group was applied, no intervention was made for the control group. The data of the study were obtained in the form of pre-test and post-test by using the Demographic Information Form, Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) and Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26.0 program was used for data analysis of the research. The Cronbach's Alpha test was applied for the reliability of the answers given by the experimental and control group participants to SAAS and AAQ-II. The alpha coefficients obtained were found to be 0.954 for the SSI pre-test and 0.929 for the post-test, while 0.881 for the KEF-II pre-test and 0.904 for the post-test. The distribution of the experimental and control group students included in the study according to their socio-demographic characteristics was given and compared with the Pearson chi-square test. Descriptive statistics regarding the students' SAAS and AAQ-II scores are given. As a result of the analysis, the social appearance anxiety level of the university students showed a significant change before and after the ACT program. At the same time, a significant difference was found between the social appearance anxiety levels of the experimental and control groups. Considering the literature review and the results obtained from this study, it has been suggested that the effect of the ACT oriented psycho-education program be made in different sample groups, with more people and on different psychological diagnoses.

Keywords: Social Appearance Anxiety, Body image, Acceptance

İÇİNDEKİLER

Onay	iii
Etik ilkelere uygunluk beyanı	iv
Teşekkür	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
Tablolar listesi.....	xii
Şekiller listesi.....	xiii
Kısaltmalar	xiv
BÖLÜM I.....	1
Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırma Hipotezleri	6
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.6. Tanımlar.....	8
BÖLÜM II.....	9
Kavramsal/Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	9
2.1 Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Kavramsal Temeller.....	9
2.1.1 Sosyal Kaygı.....	9
2.1.2 Sosyal Görünüş Kaygısı	10
2.1.3 Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar	12
2.2 Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Kavramsal Temeller	13
2.2.1 Kabul ve Kararlılık Terapisinin Tarihçesi	13
2.2.2 Kabul ve kararlılık Terapisinin Teorik Temelleri.....	15
2.2.3 KKT'nin Psikolojik Esneklik Modeli	16
2.2.4 KKT'nin Psikopatoloji Modeli	21
2.3 Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Sosyal Görünüş Kaygısı	24
2.4 İlgili Araştırmalar	25
BÖLÜM III	29

Yöntem.....	29
3.1. Araştırma Modeli.....	29
3.2. Evren ve Örneklem.....	29
3.3. Veri Toplama Araçları.....	31
3.3.1. Demografik Bilgi Formu:	31
3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği (SGKÖ):.....	31
3.3.3. Kabul ve Eylem Formu-II:	33
3.4. Verilerin Toplanması.....	34
3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması	34
3.6. Araştırma Planı ve Süreci.....	35
BÖLÜM IV	37
Bulgular ve Yorumlar	37
4.1. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümlerinin İncelenmesi.....	37
4.2. Öğrencilerin Gruplarına Göre Ön-Testte Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının İncelenmesi.....	38
4.3. Öğrencilerin Gruplarına Göre Son-Testte Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının İncelenmesi.....	38
4.4. Kontrol Grubu Öğrencilerin Ön-Test ve Son-Test Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının İncelenmesi	39
4.5. Deney Grubu Öğrencilerin Ön-Test ve Son-Test Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının İncelenmesi	39
4.6. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerin Ön-Test ve Son- Testte Sosyal Görünüş Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması.....	40
4.7. Öğrencilerin Gruplarına Göre Ön-Testte Kabul ve Eylem Formu-II Puanlarının İncelenmesi.....	41
4.8. Öğrencilerin Gruplarına Göre Son-Testte Kabul ve Eylem Formu-II Puanlarının İncelenmesi.....	42
4.9. Kontrol Grubu Öğrencilerin Ön-Test ve Son-Testte Kabul ve Eylem Formu-II Puanlarının İncelenmesi	43
4.10. Deney Grubu Öğrencilerin Ön-Test ve Son-Testte Kabul ve Eylem Formu-II Puanlarının İncelenmesi	43
4.11. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerin Ön-Test ve Son-Testte Kabul ve Eyleme Formu-II Puanlarının Karşılaştırılması.....	44
BÖLÜM V	46
Tartışma.....	46

BÖLÜM VI.....	51
Sonuç ve öneriler.....	51
6.1. Sonuç	51
6.2. Öneriler.....	51
6.2.1. Araştırmacılar İçin Öneri.....	51
6.2.2. Klinisyenler İçin Öneri.....	52
6.2.3. Devlet İçin Öneri.....	52
Kaynakça.....	54
Ekler	67
Ek – 1 KABUL VE KARARLILIK YÖNELİMLİ GRUPLA PSİKO-EĞİTİM OTURUMLARI	67
1. OTURUM.....	67
2. OTURUM.....	72
3. OTURUM.....	79
4. OTURUM.....	85
5. OTURUM.....	91
6. OTURUM.....	96
7. OTURUM.....	100
8. OTURUM.....	105
EK-2 GRUP KURALLARI	109
EK-3 ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ KATILIM ONAY BELGESİ.....	110
EK-4 BİREYSEL AMAÇ BELİRLEME FORMU	111
EK-5 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI MEDİTASYONU	112
EK-6 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI MODELİ	113
EK-7 HAFTALIK FARKINDALIK EGZERSİZ KAYIT FORMU	114
EK-8 BEDEN TARAMA MEDİTASYONU	115
EK-9 DUYGU/DAVRANIŞ/DÜŞÜNCE ANALİZİ FORMU	117
EK-10 KAYGIM BENİ NASIL ETKİLİYOR?	118
EK-11 DUYGULARIN KABULÜ MEDİTASYONU	119
EK-12 BEŞ ŞEYİ FARKETME EGZERSİZİ	120
EK-13 PUSULA ÇİZİMİ.....	121
EK-14 BOĞA GÖZÜ ÇALIŞMA KÂĞIDI	122
EK-15 DEĞER SÖZCÜKLERİ.....	124

EK-16 YAŞAM PRENSİP KARTLARI	125
EK-17 KARARLI EYLEMLERİM	131
EK-18 KELİMELER MEDİTASYONU	132
EK- 19 CÜMLE TAMAMLAMA EGZERSİZİ.....	133
EK-20 KURU ÜZÜM MEDİTASYONU.....	134
EK-21 KENDİNİ KEŞFETME EGZERSİZİ	135
EK-22 FARKINDA NEFES ALMA EGZERSİZİ	136
EK- 23 KKT MATRİX	137
EK-24 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	138
EK-25 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ	139
EK- 26 KABUL VE EYLEM FORMU-II.....	140
EK-27 ONAM FORMU.....	141
EK-28 ETİK KURUL ONAYI	142
EK-29 İNTİHAL RAPORU.....	143

Tablolar listesi

- Tablo 1.** Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı.....30
- Tablo 2.** Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II puanlarının normallik testleri.....34
- Tablo 3.** Öğrencilerin antropometrik ölçümleri.....37
- Tablo 4.** Öğrencilerin gruplarına göre ön-testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....38
- Tablo 5.** Öğrencilerin gruplarına göre son-testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....38
- Tablo 6.** Kontrol grubu öğrencilerin ön-test ve son-testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....39
- Tablo 7.** Deney grubu öğrencilerin ön-test ve son-testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....39
- Tablo 8.** Kontrol ve deney grubu öğrencilerin ön test ve son testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....40
- Tablo 9.** Öğrencilerin gruplarına göre ön testte Kabul ve Eylem Formu-II'den aldıkları puanların karşılaştırılması.....41
- Tablo 10.** Öğrencilerin gruplarına göre son testte Kabul ve Eylem Formu-II'den aldıkları puanların karşılaştırılması.....42
- Tablo 11.** Kontrol grubu öğrencilerin ön test ve son testte Kabul ve Eylem Formu-II'den aldıkları puanların karşılaştırılması.....43
- Tablo 12.** Deney grubu öğrencilerin ön test ve son testte Kabul ve Eylem Formu-II'den aldıkları puanların karşılaştırılması.....43
- Tablo 13.** Kontrol ve deney grubu öğrencilerin ön test ve son testte Kabul ve Eylem Formu-II'den aldıkları puanların karşılaştırılması.....44

Şekiller listesi

Şekil 1. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarındaki değişim.....41

Şekil 2. Öğrencilerin Kabul ve Eylem Formu-II puanlarındaki değişim miktarları.....45

Kısaltmalar

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

SGK: Sosyal Görünüş Kaygı

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

BÖLÜM I

Giriş

Psikodinamik teorilerle başlayıp 1950 lerde davranışçı teorilerle devam eden psikoterapi kuşakları, son senelerde üçüncü dalga terapi yöntemleri olarak devam etmektedir. Üçüncü dalga psikoterapi kuşağı psikopatolojilere farklı bakış açısıyla yaklaşmayı denemektedir. Teorik olarak yeni psikoterapi nesli içerikten çok oluşum sürecine önem vermektedir. Bir diğer değişle üçüncü nesil psikoterapiler psikolojik rahatsızlıklar esnasında oluşan düşünce ve duygulara değil, bu düşüncü ve duyguların nasıl oluştuğuna dikkat etmektedir. Yeni nesil psikoterapi yöntemlerinin hedefi bireyin işlevsellik düzeyini incelemektir. Davranışta neden sonuç ilişkisi yerine işlevsellikteki yarattığı incelemek süreç için asıl hedef olmaktadır (Hayes, 2004). Kabul ve kararlılık terapisi üçüncü nesil psikoterapilerden biridir (Hayes ve diğerleri, 1999).

Kabul ve kararlılık terapisi başta farkındalıkla yola çıkan ve daha sonra kabullunmeyle devam eden bir terapi yöntemidir. Burada söz konusu olan farkındalık ve kabullenme olumsuz duygu ve düşünceler ile ilgilidir. İstenmeyen duygu ve düşüncelerden kaçınmak bireyin psikolojik esnekliğini bozarak, bireyin işlevselliğininde düşürmektedir. Ancak KKT yönelimli psikoterapi psikolojik esnekliği arttırmak üzere istenmeyen duygu ve düşüncelerin kabulü yönünde ilerlemektedir. KKT kabullenmeyi teslim değil başa çıkma stratejisi olarak kullanmayı, işlevselliği ve psikolojik esnekliği arttırmayı ele alarak üçüncü nesil psikoterapiler arasında yer almıştır (Ögel, 2015).

Kabul ve kararlılık terapisi psikolojik katılığı azaltmak, psikolojik esnekliği arttırmak ve işlevselliği verimli yükseltmek amacı ile, egzersizler, meditasyonlar ve metaforlar geliştirmiştir. Başta kabullenme olmak üzere, yaşama ve ana dair farkındalığın artması, değerlerin geliştirilmesi KKT'nin amacına ilişkin hizmet veren temel modelin bir parçasıdır (Levitt ve diğerleri, 2004; Pearson ve diğerleri, 2010).

İnsan var olduğu andan itibaren sosyal bir ortama adım atmaktadır. Sosyal ortam sosyal ilişkileride kendi ile beraber getirmektedir. Bu sosyalleşme insanların birbiri ile iletişim ve etkileşimini içermektedir. Aynı zamanda her sosyal ortamın kendine ilişkin kültürü olması ve bu kültürün insanlar davranışında etkisi olması, vazgeçilemez bir gerçektir. İnsan düşüncesini, davranışını ve değerlerini etkileyen sosyo-kültürel yönelim, her konuda kendini gösterirken,

görünüş ile ilgilide etkisi görülmektedir. Sosyo- kültürel yönelimin değerleri insanlarında değerlerini etkilemektedir. Bu değerler insan görünümüne ilişkin idealleri öne sürerek, kaygının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. İdealler yönünde olmamak beden ve görünüm ile ilgili memnuniyetsizliğe sebep olurken, bu memnuniyetsizlikte kaygıya sebep olmaktadır (Tiggemann, 2011).

Sosyal ortamlarda yapılan değerlendirmeler ve bireylerin geri dönüşleri, bu şemaların oluşumunda önemli rol taşımaktadır. Bireyin başkaları tarafından bir takım idealler ile karşılaştırılması kendi değerlendirme deneyiminide etkilemektedir. Bireyin fiziksel, duygusal ve bilişsel süreçlerini içeren kendine özel, bireysel faktörü ve sosyal çevre ve ilişkileri içeren olayları birbiri ile etkileşimde olurken çakışma yaşanabilmektedir. Bu çakışma bireyi psikolojik katılığa götürürken, aynı zamanda davranışlarıda etkilemektedir. Bireyin kendi görünümü ile ilgili istenmeyen duygu ve düşünceleri olması, işlevsel olmayan davranışların öne çıkmasına sebep olabilir. İstenmeyen davranışlar olarak öne çıkan kontrol ve kaçınma en çok görünen davranışlardandırlar.

Kabul ve kararlılık terapisinin temel felsefesine göre, yaşam süresince değerlere sahip olmak, hayat yolculuğunda bir rotaya sahip olmak gibidir. Bu temel felsefeyi göz önünde bulundurarak, sosyal görünüş kaygısının tedavisinde KKT den yararlanmak mümkün gözükmektedir. Sosyal görünüş kaygısında ortaya çıkan istenmeyen duygu, düşünce ve olumsuz deneyimler psikolojik esnekliği bozmaktadır. Burada değerler doğrultusunda yön bulup ilerlemek, olumsuz duygu ve düşüncelerin etkisini azaltıp ve psikolojik esnekliğin artmasına yardımcı olmak hedeflenmektedir.

1.1. Problem Durumu

Her insanın yaşamı boyunca bulunduğu bir çok sosyal ortam ve deneyimlediği bir çok sosyal ilişki vardır. Birey bu deneyimleri yaşarken, sosyal ortamlara katılırken ve insanlar ile iletişim kurarken kaygı hissedebilmektedir. Bu kaygı sergilemesi gereken performansla ilgili olduğu gibi, insanların onun konuşma ve davranış şeklini nasıl algıladığını düşünmekle ilgilide olabilmektedir. Ortaya çıkan kaygı bireyin işlevselliğini arttırmasında yardımcı etken olurken, engelleğici etkende olabilmektedir (Zou & Abbott, 2012). Kaygı düzeyi, olumlu veya olumsuz etki sağlamanın belirleyicisi olmaktadır. Yüksek kaygı düzeyi olumsuz etki sağlarken bireyin işlevselliğininide bozmaktadır (Heitmann vd., 2014).

İnsan özünde sosyal bir varlık olmasından dolayı her zaman diğer insanlar ile etkileşimde olmuştur. Sosyal ortamların içerisinde bireylerin beraber sözlü etkileşimi olduğu gibi görünüm etkileşimide olmaktadır. bireyin dış görünüşü olarak öne çıkan fiziksel görünüm her ilişkiyi etkileyebilmektedir. Bireyi ilk bakışta tanıtan ve onunla ilgili başkalarına yansıtma veren, dış görünüşü olmaktadır. Bazı durumlarda insan ilişkileri bir görünüşten daha ileriye gitmemektedir, böyle zamanlarda dış görünüm tek yansıyan bilgi olarak karşı tarafın aklında kalabilmektedir (Garner, 1997).

Sosyal görünüş kaygısı kavramı, bireyin negatif değerlendirme ile ilgili kaygılarını tanımlamaktadır. Sosyal görünüş kaygısı fiziksel görünümü içeren kilo, kas yapısı ve boy dışında, bireyin ten rengini ve yüz şekli ile ilgilide kaygılarını içeren bir kavramdır. Bir diğer değışle bu kavram genel fiziksel görünümün ötesinde daha detaylı ve bütüncül bir yapıyı içermektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile pozitif ilişkisi olan sosyal kaygı ve olumsuz beden imajı iki önemli rahatsızlık olarak görülmektedir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısının, duygusal problemler ve kişilerarası ilişkilerde problemler ile de pozitif ilişkisi olduğu görülmektedir (Kara, 2016; Mülazımoğlu vd., 2014).

Birey sosyal görünüş kaygı yaşadığında, sosyal ortamlara katılmaktan ve sosyal iletişim kurmaktan kaçınmaktadır. Akademik alanda ilerlemesinde ve görevlerini yerine getirememesinde zorluk yaratan bu durum, aynı zamanda iş alanında gösterdiği performansıda etkilemektedir. Sosyal görünüş kaygı yaşayan birey ileri seviyede okul, iş yeri ve insanların bulunduğu ortamlara katılmaktan çekinerek sosyal hayatı zarar görebilmektedir. Bu durumda sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyin hayat kalitesi düşüşte olup ve potansiyelini verimli şekilde kullanamamaktadır (Harrison, 2000; Tiggemann ve McGill, 2004).

Teorik olarak yeni psikoterapi nesli içerikten çok oluşum sürecine önem vermektedir. Bir diğer deyişle KKT yönelimli psikoterapi, psikolojik rahatsızlıklar esnasında oluşan düşünce ve duygulara değil, bu düşüncü ve duyguların nasıl oluştuğuna dikkat etmektedir. KKT'nin hedefi bireyin işlevsellik düzeyini incelemektir. Davranışta neden sonuç ilişkisi yerine işlevsellikteki yarattığı etkiyi incelemek KKT süreci için asıl hedef olmaktadır (Hayes vd., 1999). Pearson (2009) tarafından bir günlük atölye çalışması olarak gerçekleştirilen uygulama, KKT'nin etkisini beden imgesi memnuniyetsizliği üzerinde incelemeye amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda; katılımcıların kabullenme düzeylerinde anlamlı artış gözüküp, aynı zamanda beden imgesi kaygılarında anlamlı düzeyde azaldığı bulunmuştur.

Arch ve diğerleri (2012) Bilişsel davranışçı terapi ve KKT'nin anksiyete bozukluklarındaki etkisini karşılaştırmak amacı ile bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmanın sonucunda, her iki terapi yönteminin anksiyete bozukluklarındaki etkisinin aynı düzeyde olduğu elde edilmiştir. Ancak araştırmanın izleme ölçümünden elde edilen bulgulara göre, KKT'nin kalıcı ve hızlı etki yarattığı ortaya çıkarmıştır. Block (2002) tarafından, kabul ve kararlılık terapi ve bilişsel davranışçı terapinin sosyal kaygı üzerinde etkisini inceleme çalışmasının sonucunda, her iki yönteminde etkili olduğu görülmüştür. Block ve Wulfer (2000) KKT ve BDT'nin sosyal kaygı üzerinde etkisini karşılaştırmak adına bir çalışma düzenlemişlerdir. Her iki grup öğrencinin topluluk önünde konuşma kaygısı yaşadığını özellikle belirtilmiştir. Çalışmanın sonucunda ise her iki grup için kaygı düzeyinin anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. KKT'nin sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan hastalarda nasıl etki yarattığını anlamak için, Dalrymple ve Herbert'in (2007) 19 yetişkin birey ile yapılan çalışmanın sonucu, KKT'nin sosyal anksiyete düzeyinin azalmasına ve yaşam kalitesinin artmasına sebep verdiği olarak elde edilmiştir.

Bilişsel davranışçı terapi ve KKT'nin etkisini karşılaştıran bir diğer çalışma ise, Forman ve diğerleri tarafından (2007) yapılmıştır. Araştırmanın sonucu ise; ayakta tedavi olan hastaların depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma, yaşam doyum ve yaşam işlevselliğinde iyileşme ve yaşam kalitesinde artma olarak belirtilmiştir. Her iki yöntemin olumlu yönde etkili olmasının yanı sıra, BDT'de değişim sağlayan tekniğin gözlemlemek ve tanımlamak olduğu ve KKT'de kabullenme, deneyimsel kaçınma ve eylemlerde değerlerin uygulanması olduğu belirlenmiştir. Sosyal kaygı ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada ise Ossman, Wilson, Storaasli ve McNeill (2006) tarafında uygulanmıştır. KKT yönelimli grup terapinin sosyal kaygısının üzerinde etkisine inceleyerek çalışma yapılmıştır. Çalışmanın sonunda, 22 kişilik grubun sosyal kaygı düzeylerinin azalması görülmüştür. Etkinin kalıcı

olmasını incelemek adına yapılan izeme ölçümünün sonucunda, KKT'nin sosyal görünüş kaygısı üzerinde kalıcı etkisi olduğunu elde edilmiştir.

İlgili araştırmalara bakıldığında, sosyal fiziksel kaygı tedavisi için düzenlenen bilişsel davranışçı terapinin olumlu etkisi görülmüştür. Kadınlar grubundan oluşan deney ve kontrol gruplarına uygulanan bu program sonucunda, deney grubun sosyal fiziksel kaygı düzeyinde azalma görülmüştür. Aynı şekilde bu çalışmanın izleme ölçümü sonucunda etkinin kalıcı olduğunu göstermiştir (Bane, 1995). Davranışçı temelli ve bilişsel temelli terapi yöntemlerinin sınav kaygısı üzerinde etkisini karşılaştırmak adına Brown ve diğerleri (2011) çalışma yürütmüşlerdir. Çalışma sonucunda sınav sonrası performanslar incelendiğinde, bilişsel temelli terapiye katılan öğrencilerin performanslarında düşüş gözlemlenmiştir. Davranışçı temelli gruba katılan öğrencilerin performansları ise ilerleme kat ettiklerini açıklamıştır.

Sosyal kaygı üzerinde benzer sonuçlar elde eden bir çalışmada, bilişsel davranışçı terapi, farkındalık ve kabullenme terapi yöntemleri ile grup çalışmaları yürütmüşlerdir (Kocovski vd., 2013). Araştırmanın sonucunda, her iki grup terapi yönteminde deney grup ile kontrol grubu puanları arasında anlamlı değişimler olmuştur. Kabul ve kararlılık terapisinin yeni bir yaklaşım olduğuna rağmen deneysel çalışmalara gösterilen ilgiden dolayı bir çok bulgu elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre KKT, geleneksel bilişsel terapiler ile karşılaştırıldığı durumlarda, hem destekleyici (Zettle vd., 2011) ve hem etki edici özelliğe sahip olmuştur (Forman vd., 2007). KKT ile ilgili yapılan araştırmalarda, psikolojik esnekliğin artması, yaşam kalitesinde ilerleme ve işlevsellikte artış bulunmuştur. Bu bulgulara dayanarak KKT ile yaşam kalitesi, işlevsellik ve yaşam doyumu arasında olumlu ilişki olduğu belirlenmiştir (Forman vd., 2007; Zettle ve Hayes, 2002; Zettle vd., 2011).

Kabul ve kararlılık terapi yönelimli yapılan çalışmaların incelenme esnasında yurtdışı ve yurtiçi çalışmalar ele alınmıştır. İnceleme sonucunda, Türkçe kaynaklarda KKT ile ilgili yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmediği görülmüştür. Bu sebepten dolayı "Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı, Kabul ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi" başlıklı çalışmanın yürütülmesine karar verilmiştir. Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eyleme geçme düzeylerini inceleyip, kabul ve kararlılık yönelimli psiko-eğitim programının etkisini bu iki değişkende değerlendirmektir. Çalışmanın bağımlı değişkeni üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş

kaygısı ve kabul ve eylem değerleridir. Çalışmanın bağımsız değişkeni üniversite öğrencilerinde kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programıdır.

Araştırmaya katılan deney grubunun sosyal görünüş kaygı düzeyi, KKT yönelimli psiko-eğitim uygulaması öncesi ve sonrası punları arasında anlamlı fark var mıdır?

Araştırmaya katılan deney grubunun kabul ve eyleme geçme düzeyi, KKT yönelimli psiko-eğitim uygulaması öncesi ve sonrası punları arasında anlamlı fark var mıdır?

Araştırmanın deney grubuna uygulanan KKT yönelimli psiko-eğitim programından sonra sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eyleme geçme düzeyleri kontrol grubuna göre farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı KKT yönelimli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı ve kabul ve eylem düzeyleri üzerinde etkisini incelemektir.

1.3. Araştırma Hipotezleri

1. Araştırmaya katılan deney grubunun sosyal görünüş kaygı düzeyi, KKT yönelimli psiko-eğitim uygulaması öncesi ve sonrası punları arasında anlamlı fark vardır.
2. Araştırmaya katılan deney grubunun kabul ve eyleme geçme düzeyi, KKT yönelimli psiko-eğitim uygulaması öncesi ve sonrası punları arasında anlamlı fark vardır.
3. Araştırmanın deney grubuna uygulanan KKT yönelimli psiko-eğitim programından sonra sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eyleme geçme düzeyleri kontrol grubuna göre farklılık göstermektedir.

1.4. Araştırmanın Önemi

İnsan sosyal bir varlık olarak her zaman iletişim kurmaya çabalamıştır. Hayatının farklı dönemlerinde farklı sosyal ilişkiler deneyiminde bulunan birey, bu ilişkilerde karşılıklı etkileşim yaşamaktadır. Bu etkileşim olumlu veya olumsuz olarak deneyimlenebilir. Bireyin bulunduğu sosyal ortamda fiziksel görünüşü, konuşma biçimi ve davranış şekli bu etkileşimde katkı sağlamaktadır, ancak konuşma biçimini ve davranış şeklini sergilemeden önce, fiziksel görünüşü ön planda olmaktadır (Berscheid vd., 1971). İnsanların fiziksel görünüşleri ile ilgili düşünceleri ve karşılardaki birinin onların görünümünü hakkında düşünceleri her zaman kaygı yaratan bir etken olmaktadır. İnsanların birbirlerini algılama şekli ve davranış biçimleri fiziksel görünüş etkisi altında kalmaktadır (Langlois ve Stephan,

1981). Sosyal ilişkilerde yaşanan olumsuz deneyimler ve fiziksel görünüş ile ilgili oluşan kaygılar, sosyal iletişim ve etkileşimi zorlu kılıp ve bireyin psikolojik esnekliğini azaltmakta olup hayatını olumsuz yönde etkilemektedir.

Birey sosyal görünüş kaygı yaşadığında, sosyal ortamlara katılmaktan ve sosyal iletişim kurmaktan kaçınmaktadır. Akademik alanda ilerlemesinde ve görevlerini yerine getirememesinde zorluk yaratan bu durum aynı zamanda iş alanında gösterdiği performansıda etkilemektedir. Sosyal görünüş kaygı yaşayan birey ileri seviyede okul, iş yeri ve insanların bulunduğu ortamlara katılmaktan çekinerek sosyal hayatı zarar görebilmektedir. Bu durumda sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyin hayat kalitesi düşüşte olup ve potansiyelini verimli şekilde kullanamamaktadır (Harris ve Carr, 2001). Araştırmalar sonucunda, sosyal görünüş kaygı yaşayan bireyler aynı zamanda depresyon tanısında almaktalar. Sosyal görünüş kaygı ile öne çıkan bir diğer patolojik tanı ise yeme bozukluğu olmaktadır. Depresyon ve yeme bozukluğunun yanı sıra madde bağımlılığında, sosyal görünüş kaygı ile görülen patolojik rahatsızlıklardan biri olmaktadır (Keel vd., 2001; Tiggemann ve McGill, 2004).

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Deneyel araştırmanın ilerleme sürecinde karşılaşılan ve araştırmacı tarafından ön görülmüş olan sınırlılıklar aşağıda sunulmuştur:

1. Araştırmanın deney ve kontrol grupları Yakın Doğu Üniversitesinde öğrenim gören 4.sınıf psikoloji öğrenciler ile sınırlı olduğundan dolayı, elde edilen sonuçlar benzer üniversite öğrencileri ile genelleştirilebilmektedir.
2. Araştırma da yararlanan "Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psiko-Eğitim Programı" sınırlı oturum sayısında gerçekleştirilmiştir.
3. "Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psiko-Eğitim Programı" sekiz oturum ve her oturumda uygulanacak belirli egzersizler ve meditasyonlar ile sınırlıdır.
4. Araştırmanın verileri deney ve kontrol gruplarına ön-test ve son-test olarak uygulanan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Sosyal Görünüş Kaygısı: İnsanların sosyal görünümleri ile ilgili başkalarına verdikleri izlenimin ardından onların değerlendirme ve düşünceleri ile ilgili oluşan endişe ve kaygı durumu, sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır (Hart vd., 2008).

Beden İmgesi: Beden imgesi, bireyin bedeni ve görünüşüyle ilgili duygusal, bilişsel, algısal ve davranışsal yönleri kapsayan çok yönlü bir psikolojik deneyim olarak tanımlanmaktadır (Cash ve Smolak, 2011).

Kabullenmek: Kabullenmek, bireyin yaşamı boyunca ortaya çıkan duygu, düşünce ve beden algısını yargılamadan görüp, kucak açıp ve kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 1996).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümde Kabul ve kararlılık psikoterapisi, sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eyleme geçme ile ilgili kuramsal açıklamalar, kavramsal temeller, yurt içi ve yurt dışı çalışmalarını içeren ilgili literatür'de bulunan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Kavramsal Temeller

2.1.1 Sosyal Kaygı

Her insanın yaşamı boyunca bulunduğu bir çok sosyal ortam ve deneyimlediği bir çok sosyal ilişki vardır. Bu farklı durumlar yeni insanlar ile tanışmak, yeni sosyal ortamlara katılmak, bir konferans da konuşma yapmak, hoca veya öğrenciler karşısında sunum yapmak, yeni iş yerinde bulunmak vb gibi olabilmektedir. Birey bu deneyimleri yaşarken, sosyal ortamlara katılırken ve insanlar ile iletişime geçerken kaygı hissedebilmektedir. Bu kaygı sergilemesi gereken performansla ilgili olduğu gibi, insanların onun konuşma ve davranış şeklini nasıl algıladığını düşünmekle ilgilide olabilmektedir. Ortaya çıkan kaygı bireyin işlevselliğini arttırmasında yardımcı etken olabilmektedir (Zou & Abbott, 2012). Ancak kaygı düzeyi olumlu veya olumsuz etki sağlamakta önem taşımaktadır. Bireyin kaygı düzeyi engelleyici aşamaya gelirse, ortaya çıkan kaygı olumlu değil, olumsuz yönde etki sağlamaktadır. Bu sebepten dolayı bireyin işlevsellik düzeyide düşüş göstermektedir (Heitmann vd., 2014). Sosyal kaygının ortaya çıkma sebebi, bireyin tehdit algılayışından dolayı olabilmektedir. Birey sosyal ortamlarda, insanların bakışları, düşünceleri, algıları, konuşma şekilleri ve davranışlarını tehdit olarak algılayıp, kendini güvende hissetmediğini düşünerek sosyal kaygı yaşamaktadır (Cisler ve Koster, 2010). Buna ilişkin Watson ve Friend (1969) sosyal kaygı ile ilgili üç tamamlayıcı faktör sunmuşlardır. Bireyin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu, bilinçli bir şekilde sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçınması ve sosyal ortamlarda bulunduğu taktirde rahatsızlık yaşayıp kaygılanması üç ana faktör olarak ele alınmıştır. Sosyal kaygının oluşmasına sebep olan tehdit durumu, farklı yönlerden incelenmektedir. Bireyin tehdiye karşı aşırı dikkatini vermesi, dikkati tehditte ayırmakta güçlük çekmesi, tehditte kaçınma çabaları ve tehdit yaratan durumu kontrol etme çabaları sosyal kaygı bozukluğundaki incelenen yönler olmaktadır (Boll vd., 2016; Gamble ve Rapee, 2010; Holas vd., 2014).

Sosyal Kaygı Bozukluğu, en yaygın psikiyatri hastalıklarından biri olmaktadır. SKB'nun yaygınlık oranı %12–15 iken, tedavi için başvuran hastalık oranında %10–20 arasında değişiklik göstermektedir (Tipura vd., 2022).

Bireyin sosyal ortamlarda maruz kalmasından korktuğu olumsuz değerlendirme, onda sosyal kaygının yanı sıra, farklı rahatsızlıklarda yol açabilmektedir. Sosyal kaygıya eşlik eden en yaygın rahatsızlıklardan biri yeme bozukluğudur. Birey fiziksel görünüşü ile ilgili olumsuz değerlendirilmemek adına ileri sürdüğü yöntemler sonucunda yeme bozuklukları tanısı alabilmektedir. Aynı zamanda Bireyin beden imgesi ile ilgili olumsuz düşünceleri, sosyal kaygı ile eşlik eden rahatsızlıklardan bir diğeri olmaktadır (Schlenker ve Leary, 1982; Wonderlich-Tierney ve Vander Wal, 2010). Bu konuda olumsuz duygu ve düşüncelere sebep olan faktör bireyin kendine karşı odaklanmasıdır. Bilişsel teoriye dayanarak açıklanmalıdır ki her ne kadar kendine yönelik dikkat artarsa olumsuz duygu ve düşünceler daha çok artıp ve bunun sonucunda da kaygı düzeyi daha yükselebilmektedir. Olumsuz duygu ve düşüncelerin ön plana çıkmasına neden olan kendine dikkat vermek, kaygı yaşayan bireylerin uyaranlara karşı daha hassas olduklarını ve aynı zamanda dış bilgilere erişiminide kısıtlamayı açıklamaktadır (Clark ve Wells, 1995; Mogg ve Bradley, 1998). Buda sosyal kaygı yaşayan bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olduğunu ve bu düşüncelerin onları daha duyarlı yaptığını ve sonuç olarak kaygı yaşadıklarını açıklamaktadır.

2.1.2 Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal bir varlık olan insan, her zaman diğer insanlar ile iletişim ve etkileşimde olmaktadır. Toplum içinde yer almak, duygusal ilişkiler kurmak sosyal varlık olan insan oğlunun hayatı boyunca çabaladığı alanlarda en önemlisi olmaktadır. İki kişi arasında oluşan ilişki veya daha fazla sayıdan oluşan insan ilişkileri sosyal ilişki olarak tanımlanmaktadır. Sosyal ortamların içerisinde bireylerin beraber sözlü etkileşimi olduğu gibi görünüm etkileşimide olmaktadır. bireyin dış görünüşü olarak öne çıkan fiziksel görünüm her ilişkiyi etkileyebilmektedir. Bireyi ilk bakışta tanıtan ve onunla ilgili başkalarına yansıtma veren dış görünüşü olmaktadır. Bazı durumlarda insan ilişkileri bir görünüşten daha ileriye gitmemektedir, böyle zamanlarda dış görünüm tek yansıyan bilgi olarak karşı tarafın aklında kalabilmektedir (Garner, 1997).

Sosyal ilişkilerde bireyin bazen tek yansımaları olan dış görünüş önem taşımaktadır. Bu önemin sebebi ise insanların birbirleri üzerinde etki yaratma isteğinden kaynaklandığıdır. Karşısında bulunan kişiyi etkilemek ve bu etkinin uzun süreli veya kalıcı olma çabası olduğu zaman, bireyde kaygı öne çıkmaya başlar. Bu yönde çabalayan birey kurduğu tüm sosyal ilişkilerde

olumlu etki yaratma çabasına kapılarak bir süre sonra sosyal ortamlardan uzak durma durumunu yaşayabilmektedir. Sosyal ortam ve ilişkilerde izlenim bırakma çabası ve bu izlenimin olumlu olma düşüncesi bireyi kaygılandırmaktadır (Schlenker ve Leary, 1982). Sosyal katılım ve etkileşim ile ilgili bireyde sürekli oluşan bu kaygı ve başkalarının onun hakkında ne düşündüğü ve nasıl yorum yaptığı düşünceleri sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının bir alt tipi olarak, bireyin başkalarının gözünde görüntüsü ile ilgili sürekli olarak kaygı duyduğu ve endişelendiği bir rahatsızlık olmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995).

1989 yılında Hart, Leary ve Rejeski tarafından, bireyin bedeni ile ilgili diğer insanlardan aldığı değerlendirme ve yorum esnasında, onda oluşan olumsuz düşünceler ve yaşanan rahatsızlıkla beraber gelen kaygıyı ölçmek amacıyla Sosyal Fiziksel Kaygı Ölçeği oluşturulmuştur. Oluşturulan ölçeğin maddelerinin incelediği ana hedef bireyin bedeni ile ilgili yapısı ve şeklinden duyduğu kaygı olmaktadır (Hart vd., 1989). Sosyal görünüş kaygısı sadece fiziksel görünüm kaygısını içermediği için bu çalışmanın sosyal görünüş kaygısını incelemek için tam yönlü bir çalışma olmadığı öne çıkmıştır. Sosyal görünüş kaygısı çeşitli alt boyutlara sahip olmaktadır. Sosyal beceri, fiziksel görünüş ile ilgili beden renginin tonu, ciltte oluşan hatlar, bireyin çekiciliği, dış görünüme yansıyan duygu durumu, fizyolojik sağlığı ve zihinsel sağlığı sosyal görünüş kaygısının içeriğinde incelenen alt boyutlardandır (Dion vd., 1972; Grammer ve thornhill, 1994). Bu alt boyutları içeren sosyal görünüş kaygısını incelemek için Hart ve diğerleri tarafından 2008 yılında Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) geliştirilmiştir.

Sosyal görünüş kaygısı kavramı, bireyin negatif değerlendirme ile ilgili kaygılarını tanımlamaktadır. Bu negatif değerlendirme korkusu, bireyin dış görünüşüne aiyet olan kilosunu, boyu, ten rengi, yüz şekli, kemik ve kas yapısı ile ilgili olmaktadır. Bu değerlendirme daha kapsamlı ve detaylı olarak yapılmaktadır. Sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygı ve olumsuz beden imajı ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir. Ayrıca duygusal problemler ve kişilerarası problemlerle de pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Kara, 2016; Mülazımoğlu vd., 2014).

Sosyal görünüş kaygısı ile ilişkin araştırmaları inceleme sonucunda, ona eşlik eden psikolojik rahatsızlıklar öne çıkmaktadır. Mükemmeliyetçilik (Brosof ve Levinson, 2016), yalnızlık, sosyal fiziksel kaygı, olumsuz beden imajı ve olumsuz değerlendirilme korkusu (Amil ve Bozgeyikli, 2015; Hart vd., 2008; Kılıç, 2015), depresyon ve anksiyete (Özcan vd., 2013),

duygusal dengesizlik ve olumsuz duygulanım (Levinson ve Rodebaugh, 2011), yeme bozuklukları belirtileri ve sosyal kaygı (Levinson vd., 2013), utangaçlık ve riskli davranışlar (Ekşi vd., 2016; Kara, 2016) sosyal görünüş kaygısı ile pozitif yönde ilişkili oldukları ortaya çıkmıştır. Araştırmalar sonucu ortaya çıkan sosyal öz-yeterlik (Alendağ, 2013), üst bilişsel farkındalık (Çelik vd., 2014), öznel iyi oluş (Seki, 2014), sosyal duygusal işlevsellik (Mastro vd., 2016) ve benlik saygısı sosyal görünüş kaygısı ile negatif yönde ilişkileri olduğu tesbit edilmiştir (Şahin vd., 2014; Özge, 2013; Şahin, 2012; Şirin, 2015). Araştırmalarda öne çıkan bir diğer bilgi ise dürüstlüğü, etnik kökenin ve sempatinin sosyal görünüş kaygısı ile bağlantılı olmadığıdır (Hart vd., 2008; Levinson ve Rodebaugh, 2011). Elde edilen sonuçlara dayanarak kadınların erkeklere göre daha fazla görünüş kaygısı yaşadıkları bulunmuştur (Dion vd., 1990; Feingold ve Mazzella, 1998).

2.1.3 Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Yeni nesil kavram olarak sosyal görünüş kaygısı ile ilgili çalışmaların ve tanımların sınırlı olduğundan dolayı, bu kavramın teorik tanımı bulunmamaktadır. Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili ilk çalışmaları yapan Hart ve diğerleri'nin (2008) açıklamalarına dayanarak, üç alanda memnuniyetsizlik bu kaygıyı yaşamaya sebep olmaktadır. Sosyal fiziksel kaygı, beden imgesi, beden imajı bu üç alanı içermektedir. Sosyal görünüş kaygısı kavramını incelerken bu üç alanda memnuniyetsizlik literatürü kullanılmıştır.

İnsan var olduğu andan itibaren sosyal bir ortama adım atmaktadır. Sosyal ortam sosyal ilişkileride kendi ile beraber getirmektedir. Bu sosyalleşme insanların birbiri ile iletişim ve etkileşimini içermektedir. Aynı zamanda her sosyal ortamın kendine ilişkin kültürü olması ve bu kültürün insanlar davranışında etkisi olması, vazgeçilemez bir gerçek olmaktadır. İnsan düşüncesini, davranışını ve değerlerini etkileyen sosyo-kültürel yönelim, her konuda kendini gösterirken, görünüş ile ilgilide etkisi görülmektedir. Sosyo- kültürel yönelimin değerleri insanların değerlerini etkilemektedir. Bu değerler insan görünümüne ilişkin idealleri öne sürerek, kaygının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. İdealler yönünde olmamak beden ve görünüm ile ilgili memnuniyetsizliğe sebep olurken, bu memnuniyetsizlikte kaygıya sebep olmaktadır (Tiggemann, 2011).

Thompson ve diğerleri (1999) beden memnuniyetsizliğini tanımlarken, insanların kültürden kaynaklı oluşan idealleri ve kendine aiyet fiziksel özelliklerinin arasındaki farkın düzeyi olarak, öz tutarsızlık teorisini öne sürmüşlerdir.

Görünüm ile ilgili kaygının oluşmasında arkadaşlık çevrenin etkisi göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir. Aynı şekilde sosyal medya ve ailelerin beden görünümü ile ilgili yarattığı ideal değerler ise kaygı oluşumunda etkilidir. Festinger (1954) arkadaşlık çevrenin, sosyal medyanın ve ailelerin oluşturduğu idealler ile kendi özelliklerini karşılaştıran bireylerin yaşadığı memnuniyetsizliği ve kaygıyı incelemiştir. Bu teoriye göre kendini bu değerler ile karşılaştırdığında çekici bulmayan bireylerde kaygı düzeyi artmaktadır.

Benzer başka bir çalışma bireyin kendi görünümü ile ilgili başkalarında oluşan düşünceden kaygı duyması, sosyal görünüş kaygısını açıklamaktadır. İzlenim yönetimi teorisi olarak adlandırılan bu yaklaşım, bireyin başkalarının düşüncesini kontrol etme çabasını açıklamaktadır. Bu teoriye göre başkalarına olumsuz izlenim vermemek adına endişe duyan birey, kaygı yaşayabilmektedir. Bu kaygı ise bireyde olumsuz duygular ve istenmeyen davranışlar olarak öne çıkmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995; Schlenker ve Leary, 1982).

Sosyal görünüş kaygısı farklı yönelimlerden açıklanırken, bilisel davranışçı yöneliminden de açıklanmıştır. Bilişsel davranışçı teoriye göre beden ile ilgili gelişen değerleri farklı faktörler etkilemektedir. Yaşam deneyimleri, sosyal öğrenme ve aileden gelen şemalar, bireyin beden imgesini oluşturmasında tarihsel faktörü olarak bilinmektedir (Cash, 2002). Sosyal ortamlarda yapılan değerlendirmeler ve bireylerin geri dönüşleri, bu şemaların oluşumunda önemli rol taşımaktadır. Bireyin başkaları tarafından bir takım idealler ile karşılaştırılması kendi değerlendirme deneyiminide etkilemektedir. Bireyin fiziksel, duygusal ve bilişsel süreçlerini içeren kendine özel, bireysel faktörü ve sosyal çevre ve ilişkileri içeren olayları birbiri ile etkileşimde olurken çakışma yaşanabilmektedir. Bu çakışma bireyi psikolojik katılığa götürürken, aynı zamanda davranışları da etkilemektedir. İşlevsellik taşımayan davranışlara ve kararlara yönelimi olan bireyler bu süreçte olmaktadır. Bireyin kendi görünümü ile ilgili istenmeyen duygu ve düşünceleri olması, kontrol ve kaçınma gibi işlevsel olmayan davranışlara yönlendirmektedir. Bilişsel davranışçı modele dayanarak bu davranışlar psikolojik esnekliği azaltıp, psikolojik katılımı arttırmaktadır (Truitt, 2011).

2.2 Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Kavramsal Temeller

2.2.1 Kabul ve Kararlılık Terapisinin Tarihçesi

Bilişsel-davranışçı terapiler (BDT) Albert Ellis'in ABCDE modeline dayanmaktadır. ABCDE modeline göre, insanlar, hakkında rasyonel (uyumlu, sağlıklı veya işlevsel) ve irrasyonel (uyumsuz, sağlıksız veya işlevsiz) inançlara veya bilişlere sahip oldukları istenmeyen etkinleştirici olaylar yaşarlar. Bu inançlar duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlara yol açmaktadır. Rasyonel inançlar işlevsel sonuçlara yol açarken, irrasyonel inançlar işlevsiz sonuçlara yol açar. CBT ayrıca en karmaşık insan tepkilerine (örn., duygusal, bilişsel, davranışsal ve bazı fizyolojik tepkiler) bilişsel olarak nüfuz edebilmektedir. Bilişsel nüfuz edilebilirlik iki anlama gelir: (a) bir yanıtın (örn. davranış) bilinçli veya bilinçsiz ortaya çıktığı durumda, bilişsel işlemenin (yani hesaplamanın) bir sonucu olması ve (b) çeşitli prosedürlerle bilişte bir değişiklik olması (örn. bilişsel, davranışsal teknikler) ifade edilen yanıtta (örn. davranış) bir değişikliğe neden olacaktır. Bilişsel nüfuz edilebilirlik, BDT'nin sınırlamalarındandır. Başka bir deyişle, bazı temel insan tepkileri bilişsel olarak nüfuz edilemez olduğundan dolayı (örneğin, bazı temel davranışlar genetik olarak belirlenir), bunlar BDT alanı içinde yer alamamaktadırlar (Ellis, 1962).

Kuruluşundan bu yana (Beck, 1963; Ellis, 1958), BDT teori ve pratiğine odaklanan yüzlerce makale yayınlanmıştır. Bazı çalışmalar (Dryden vd., 1989; Hollon ve Beck, 1979) orijinal BDT teorilerinin ana yönlerini doğrularken (Beck, 1963; Ellis, 1962), diğer çalışmalar (Jacobson vd., 1996; Solomon vd., 1998; Szentagotai vd., 2005) evrimlerine kritik katkılarda bulunmuşlardır. Ayrıca, meta-analitik çalışmalar, BDT'nin deneysel olarak desteklenen bir psikoterapi yöntemi olduğu sonucuna varmıştır (Butler ve Beck, 2000; Engles vd., 1993). Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) deneysel olarak onayladığı tedaviler listesinde, BDT birçok psikopatolojik bozukluk için standart bir tedavi olarak yararlanabilir bir yöntem olduğu tespit edilmiştir (Chambless ve Ollendick, 2001).

Psikoterapi yöntemleri yıllar süresince birinci ve ikinci dalga psikoterapi olarak ortaya çıkıp adlandırılmışlardır. Psikodinamik teorilerle başlayıp 1950'li lerde davranışçı teorilerle devam eden psikoterapi kuşakları, son senelerde üçüncü dalga terapi yöntemleri olarak devam etmektedir. Üçüncü dalga psikoterapi kuşağı psikopatolojilere farklı bakış açısıyla yaklaşmayı denemektedir. Teorik olarak yeni psikoterapi nesli içerikten çok oluşum sürecine önem vermektedir. Bir diğer deyişle üçüncü nesil psikoterapiler psikolojik rahatsızlıklar esnasında oluşan düşünce ve duygulara değil, bu düşüncü ve duyguların nasıl oluştuğuna dikkat etmektedir. Yeni nesil psikoterapi yöntemlerinin hedefi bireyin işlevsellik düzeyini incelemektir. Davranışta neden sonuç ilişkisi yerine işlevsellikteki yarattığı incelemek süreç

için asıl hedef olmaktadır (Hayes, 2004; Ögel, 2015). Diyalektik davranışçı terapi (Linehan, 1993), farkındalık temelli bilişsel terapi (Teasdale vd., 2000) ve kabul ve kararlılık terapisi (Hayes vd., 1999) üçüncü nesil psikoterapileri oluşturmaktadır.

Kabul ve kararlılık terapisi başta farkındalıkla yola çıkan ve daha sonra kabullunmeyle devam eden bir terapi yöntemidir. Burada söz konusu olan farkındalık ve kabullenme olumsuz duygu ve düşünceler ile ilgili olmaktadır. istenmeyen duygu ve düşüncelerden kaçınmak bireyin psikolojik esnekliğini bozarak, bireyin işlevselliğininide düşürmektedir. Ancak KKT yönelimli psikoterapi psikolojik esnekliği arttırmak üzere istenmeyen duygu ve düşüncelerin kabulü yönünde ilerlemektedir. Aktif bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılmakta olan kabullenme burada görülmektedir. KKT kabullenmeyi teslim değil başa çıkma stratejisi olarak kullanmayı, işlevselliği ve psikolojik esnekliği arttırmayı ele alarak üçüncü nesil psikoterapiler arasında yer almıştır (Ögel, 2015).

2.2.2 Kabuk ve kararlılık Terapisinin Teorik Temelleri

KKT yönelimi, davranış analizi temeline dayanmaktadır (Zettle, 2005). Spesifik olarak, Skinner'ın sözel ve kurallara dayalı davranışa ilişkin temel kavramsallaştırması klinik psikolojiye uygulama girişimidir (Skinner, 1957; Skinner, 1969). Bilişlerin davranışlarla nedensel olarak bağlantılı olduğu fikri (bilişsel modelin temel önermesi) KKT tarafından reddedilmektedir. Bu konu açıkça BDT ve KKT'yi çevreleyen çağdaş ve canlı tartışmanın merkezinde yer almaktadır. İnsanlarda bilişlerin durumu hakkındaki tartışma kesinlikle yeni değildir., Chomsky'nın (1959) Skinner'ın (1957) Verbal Behavior adlı kitabına yaptığı eleştiri sözel davranışın (Dil) diğer herhangi bir davranışla aynı kontrol olasılıkları altında olduğunu öne sürerek sözlü davranışın işlevsel bir analizini sunmaktadır. Chomsky (1959), Skinner'ın (1957) kitabına yönelik etkili eleştirisinde, bilimsel hayvan araştırmalarından davranışsal ilkelerin uygulanması aşırı derecede yüzeysel olduğunu ve açıklayıcı yeterlilikten ciddi şekilde yoksun olduğunu belirtmiştir. Çünkü üretici dilbilgisini ve evrensel olarak yaratıcı dil edinimini yeterince açıklayamamaktadır.

Bunun yerine Chomsky, insan davranışının nedensel olarak zihinsel durumlarla bağlantılı olduğunu savunmaktadır. Ayrıca, dilin ve zihnin önemli özelliklerinin çoğunun doğuştan geldiğini ve bir dilin kazanılması ve geliştirilmesinin dış çevrenin deneyimsel girdisi

tarafından tetiklenen doğuştan gelen eğilimlerin ortaya çıkmasının bir sonucudur. Chomsky, bilişsel devrimi ateşlemekle ve radikal davranışçılık çağını sona erdirmekle tanınabilir.

Davranış analizi, radikal davranışçılığın doğrudan soyundan gelmektedir. KKT'nin özel teorik temeli, sırasıyla işlevsel bağlamsalcılığa dayanan İlişkisel Çerçeve Teorisidir (Barnes-Holmes vd., 2001). Bu felsefi yaklaşım, biliş ve dili davranışsal bir analitik çerçeveye entegre etmek için bir yöntem sunmaya çalışmaktadır (Hayes vd., 2006). İÇT'nin temel bir varsayımı, "bilişlerin güçlerini yalnızca biçimleri veya sıklıkları ile değil, aynı zamanda meydana geldikleri bağlam ile elde ettikleridir. Sorunlu bağlamlar, özel olayların yaşanmasından daha çok kontrol edilmesi, açıklanması, inanılması veya inanılmaması gerekmektedir" (Hayes vd., 2004, s. 45). BDT tekniklerinden farklı görünen KKT teknikleri (kabul, bilişsel ayrışma, farkındalık, kararlı eylem, metaforların kullanımı ve değerlerin tartışılması) teorik ve felsefe ile özel olarak bağlantılı değildir.

Son olarak KKT olumsuz ve istenmeyen duygu ve düşüncelerin kabulü yönünde ilerleyip, değerler doğrultusunda giderek psikolojik esnekliği arttırıp, yaşamı bu değerler doğrultusunda kolaylaştırmaktır.

2.2.3 KKT'nin Psikolojik Esneklik Modeli

Hayes ve arkadaşları KKT'nin temel amacını psikolojik katılımı azaltıp, psikolojik esnekliği arttırmak olarak belirlemişlerdir. KKT'nin patolojisi olarak adlandırılan psikolojik katılım "duygusal kaçınmayı, bilişsel içerikle aşırı kaynaşmayı ve davranış değişikliğine yönelik katılımı içermektedir (Hofmann, 2008). Gestalt terapi yöntemi dahil olmak üzere birçok eski hümanist terapi ve bütünsel yaklaşımlar ile tutarlı benzerlikler görünmektedir (Perls vd., 1951).

Eylem psikolojisi olarak da adlandırılan Morita terapisi, 1928'de Japon psikiyatrist Shoma Morita tarafından geliştirilmiştir. Morita terapi yöntemi başlangıçta bir grup anksiyete bozuklukların tedavisi için oluşturulmuştur. Tedavi yöntemi olarak KKT ve Morita terapisinde kullanılan modellerin benzerliği ilgi çekici olmuştur (Morita, 1928; 1998'de İngilizce'ye çevrilmiştir). Morita terapisindeki ana hedef, arugamama durumu olarak adlandırılan, "gerçekliğin olduğu gibi kabul edilmesi" kavramına ulaşmaktır. Bu durum, kişinin duygu ve düşüncelerini değiştirmeye çalışmadan kabul etmesini içermektedir. KKT ile benzer hedefler doğrultusunda ilerleyen Morita terapisi, bireylerin kendilerini aşırı uyarıcı

fiziksel ortamdaki ayırmaya ve farkındalık tekniklerini uygulamaya doğru gitmesidir. KKT'de de gördüğümüz üzere, Morita tedavisinde semptomları hafifletmeye çalışan bir tedavi yöntemi olmamaktadır.

Sonuç olarak Morita terapisi, duyguları düzenlemeye yönelik her türlü aktif girişime karşı çıkmaktadır. Bunun yerine, bireyleri kendilerini duygusal kısıtlamalarından kurtarmaya yönelik ilerletirler, buna sebep ise duygusal sıkıntının özünde duyguları değiştirme çabalarının olduğu varsayıma inanmak vardır. Morita terapisi, bireyleri dikkati ve enerjiyi değişen duygulara yönlendirmek yerine çabalarını hayatı iyi yaşamaya odaklamaya daha da teşvik etmektedir. KKT'deki değerli hedeflere yapılan vurguya benzer şekilde, Morita terapisinden yararlanan bireylerde, istenmeyen duygular bir arada var olsa bile, hayatta önemli olanı başarmak için adımlar atmaları istenmektedir. Morita terapisi ile benzer teknikleri içeren KKT tekniklerinden en önemlisi, Psikolojik Esneklik Modeli olmaktadır (Hayes vd., 2012; Hofmann, 2008).

Kabullenme ile başlayıp, bireyin anda olup, değerleri doğrultusunda davranışlarının yeniden yapılandırması psikolojik esneklik modelinin sürecini içermektedir. Psikolojik esneklik modeli 6 aşamadan oluşarak, kabullenme, Bilişsel ayrışma, anda olmak, Bağlamsal kendilik, değerler ve kararlı davranışlar olarak sunulmaktadır. Psikolojik esneklik modeli aşağıda getirilmiştir.

2.2.3.1 Deneyimsel Kaçınma/ Kabullenme. Düşünceler, duygular, anılar, kişisel deneyimler ve bedensel duyumlar dahil olmak üzere istenmeyen özel olayları unutmak, değiştirmek veya kontrol etme çabalarını ifade eden deneyimsel kaçınma, sürekli olarak bireyin psikolojik katılımını arttırmaktadır (Hayes vd., 1996) . Hayes ve arkadaşlarına göre deneyimsel kaçınma, depresyon, yüksek düzeyde kaygı ve psikososyal işlev bozukluğuna sebep olmaktadır (Hayes vd., 2006). Yetişkin döneminde ortaya çıkan travmalar ile çocukluk çağı cinsel istismarı gibi erken yaşam deneyimleri arasındaki işlevsel olmayan eylemler ile deneyimsel kaçınma arasında anlamlı ilişkiler elde edilmektedir (Marx ve Sloan, 2002; Rosenthal vd., 2005). Aynı zamanda çokca strese maruz kalmanın bir sonucu olarak ortaya çıkan depresyon ve anksiyete, deneyimsel kaçınma düzeyi ile ilişkisi olduğu tahmin edilmektedir (Tull vd., 2004).

Deneyimsel kaçınmanın uyumsuz başa çıkma, bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal bastırmanın psikolojik sıkıntısı üzerindeki etkisinde tesbit edilmektedir (Kashdan vd., 2006).

KKT yaklaşımında deneyimsel kaçınmanın karşıt boyutu kabullenme olarak tanınlanmaktadır. Bireye istenmeyen olumsuz düşünce, duygu ve deneyimlerini değiştirmek için olumlu sonuç vermeyen girişimler ile kontrol etmeye ve değiştirmeye çalışmak yerine onları özel deneyimler olarak aktif ve bilinçli bir şekilde kucaklaması önerilmektedir. KKT'de kabullenme yalnız başına bir tedavi sonu değildir. Aksine kabul, değerlere dayalı eylemi artırmanın bir yöntemi olarak desteklenmektedir. KKT'de kabullenme teslim olmak değil, aktif bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılmaktadır. Duyguların, anıların, bedensel duyuların ve düşüncelerin keşfi ve onlardan yararlanarak psikolojik esnekliği arttırmak amaçlanmaktadır. Başka bir deyişle bireyin kişisel deneyimleri ve duyularının onu psikolojik katılığa sürüklemesini değil, onlardan yararlanarak işlevselliğini arttırmak, kabullenme tekniğinin yöntemi olmaktadır (Harris, 2009; Twohig, 2012).

2.2.3.2 Bilişsel Ayrışma. İnsan düşüncesinde çoğu zaman olumsuzluk üzerine kurulu içerikler vardır. Kültürümüzün bu düşüncelerden kaçmak için her zaman çabaları göz ardı edilemeyecek derecede var olmaktadır. Her birey hayatı boyunca olumsuz bir deneyimi olduğunda başkaları tarafından "unut gitsin", "sakın canını sıkma, buna deymez" gibi empti kurmaya çalışan sözcükler duymuştur. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, bu sözcüklerin yardımcı olmamasıdır. Birey olumsuz düşüncelere kapıldığı zaman onunla beraber sürüklenerek işlevselliğini kaybedecektir. KKT'de bu düşüncelere kapılmaya bilişsel kaynaşma denir. Birey kendi ve düşünceleri arasında mesafe koyamayıp onlarla kaynaştığında anda olmayı kaçırmaktadır. Bilişsel kaynaşmaya karşıt olarak adlandırılan bilişsel ayrışma, tam tersi olarak etki sağlamaktadır. Başka bir deyişle bilişin ayrışma kalıplarını açmak, davranışı esnetmeye yardımcı olmak için çabalamaktadır. Buna örnek olarak “hayat yaşamaya değmez” düşüncesiyle kaynaşan bir birey varsayıldığında, başarılı bir iş, sevgi dolu ilişkiler veya başkalarından saygı görme gibi bir hayatı yaşamak yerine, bu düşünce ile kaynaştığı sürece depresyona yönelik ilerleyebilmektedir (Twohig ve Hayes, 2008).

Bilişsel kaynaşmanın kronik problemler (Wicksell vd., 2008), çocuklarda ve ergenlerde ruh sağlığı sorunları (Greco vd., 2008) ve depresyon gibi durumlara olumsuz katkıda bulunduğu belirlenmektedir (Addis ve Jacobson, 1996). KKT, bireyin düşünceler, duygular ve bedensel duyularını ile etkileşim kurma veya bunlarla ilişki kurma şeklini değiştirerek aşırı kaynaşmayı önlemeye çalışmaktadır. KKT'de, devam eden düşünme sürecini çok daha belirgin hale getirerek, zor düşüncelerin varlığında daha fazla esneklik yaratmaya çalışmak için bilişsel

ayırıştırma ve farkındalık teknikleri kullanılmaktadır. Ayırıştırma yöntemleri bilişsel olayların işlevsel bağlamını değiştirmektedir (Kingston, 2008). Örnek olarak “Ben iyi değilim” düşüncesini göz önünde bulundurarak ilerlediğim zaman, farklı terapi yöntemleri, BDT dahil olmak üzere, düşüncenin sıklığını, düşüncenin geçerliliğini sorgulayıp veya bu düşüncenin gerçek dünyada nasıl etki yarattığını incelemektedir. Bütün bu yaklaşımlar, düşüncenin kendisini önemliymiş gibi ele almaktadır ancak, KKT terapisti, bireyin bu düşüncenin gökyüzünde bir bulut gibi sürüklendiğini izlemesini sağlamaya çalışmaktadır. Bu çalışmanın sebebi, bireye düşüncelerinin geçici olduğunu farketmesini ve kendinin düşünceler ile ayrıştığını sağlamaktır (Ferenbach, 2011). Düşünceler ile ayırıştırma yöntemi kabullenmeyi daha etkili hale getirmektedir. Bunun yanı sıra bilişsel ayırıştırma geçmiş veya geleceye dair kaymaları önlemekte ve anda kalmaya yardımcı olmaktadır (Blackledge, 2007).

2.2.3.3 Anda Olmak. Hayes ve arkadaşları (2006) tarafından açıklanan, "Hayat yalnızca “şimdi”de gerçekleşir, ancak dikkat genellikle katı bir şekilde geçmişe ve geleceğe yönlendirilir" anda kalmanın zorluklarını açıklamaktadır. KKT'de kabullenme ve bilişsel ayırıştırma tekniklerinden yararlanırken, anda olmakta önemli yer almaktadır. Bireyin düşüncelerinden ayrıştığı ve onları kabullendiği zaman geçmişe veya geleceğe odaklanmak yerine şimdi/ana odaklanması işlevselliğini arttıracaktır. Psikolojik esneklik modelinde yararlanan anda olma kavramı, çeşitli meditasyonlar ve egzersizlerden yararlanarak uygulanmaktadır. Derin düşünme uygulamaları, anda kalma beceriyi geliştiren yöntemlerden biridir (Baer, 2003, 2006; Jha vd., 2007). Nefesi takip etme, odaklanmak ve dikkati dağıldıktan sonra geri getirmek için yararlı olan egzersizlerden biri olmaktadır (Wilson ve Dufrene, 2009).

2.2.3.4 Bağlamsal Kendilik. Bireyin kendi benliğini farklı durumlar yaşadığı esnada (düşünce, duygu, beden duyuları ve yaşam deneyimleri) ayırdedebilmesi, bu ayırışmayı kabullenip bir gözlemci olarak incelemesi ve onunla yüzleşmesi, gözlemleyen benlik/baglamsal kendilik olarak tanımlanmaktadır. Bağlamsal kendiliğin karşıtı olan kavramsallaştırılmış benlik, genellikle davranışsal esnekliği azaltmaktadır. Kavramsallaştırılmış benliğe tehdit olarak algılanan olaylar ve düşünceler güçlü duyguları uyandırabilmekte ve deneyimsel kaçınmaya yol açabilmektedir (Mendolia ve Baker, 2008).

Birey belirli bir benlik kavramsallaştırmasıyla aşırı özdeşleştiğinde, uluslararası ekonomik krizde servetlerini kaybeden son derece zengin bireylerin bir dizi son intiharının gösterdiği gibi, anlatının dışındaki olaylar yaşamın kendisini geçersiz kılabilir. Bilinçli deneyim, “kendini fark eden” duygusuyla bütünleşen bir “ben/burada/şimdi” niteliği geliştirir (Rehfeldt vd., 2007). Bu benlik duygusunun ortaya çıkması KKT'de iki nedenden dolayı önemlidir. İlk olarak, buna yol açan aynı bilişsel süreçlerin aynı zamanda başkalarının bakış açısını anlamaya (McHugh vd., 2004), başkalarını önemsemeye yol açtığını farketmek için ve böylece sosyal olarak daha işlevsel olabilmek için amaçlanmaktadır (Brune, 2005). İkinci sebep olarak, fark eden bir benlik, acı veren duygu ve düşüncelerle yüzleşmek için güvenli bir psikolojik alanı sağlayabilmektedir. KKT'de, bu benlik duygusuyla temas, farkındalık egzersizleri, metaforlar ve perspektif alan deneyimsel süreçlerle desteklenmektedir (Hayes, 1984).

2.2.3.5 Değerler. Davranış değişikliği suçluluk veya uyum ile motive edildiğinde, hedefe ulaşma olasılığı çok daha düşüktür (Elliot vd., 1997; Sheldon ve Elliot, 1999; Sheldon vd., 2002). KKT bireyin davranışını değerleri ile ilişkilendirmektedir: seçilen, sözlü olarak oluşturulmuş ve evrensel olan yaşam arzuları, değer olarak tanımlanmaktadır. İstenmeyen davranışları değiştirmek ve kaçınma yerine kaynaşmadan alternatif olarak yararlanmak, değerlerin işlevsel boyutu olmaktadır. Yaşam sürecinde ne ve nasıl olmak isteği nelerin doğrultusunda ilerlemeyi bulmak amacıyla değerler yardımcı olacaktır. Buna örnek olarak, şefkatli bir arkadaş olmaya değer veren bir birey, bu değeri göstermenin sayısız yoluna sahiptir, ancak burada dikkat edilmesi nokta bu değer farklı ifade biçimi ve farklı ifade alanı olmasıdır. Bunun yanı sıra değer kavramına ilişkin unutulmaması gereken konu, değerlerin bir amaç gibi ulaşılacağı sonu olmamasıdır. Yaşam boyunca değerlerin yararlanmak için var olduğu önemle vurgulanmaktadır. Bir değer farklı yaşam deneyimlerinde yer alması, değer doğasının vazgeçilmez yanıdır. Davranış biçimlerini belirlemede yardımcı olması için değerler, psikolojik esneklik modelinin tekniklerinden biri olmaktadır. Tüm bu davranışlar için bir sonu olmadan hizmet veren değerleri belirlemek, bireyin yaşamı boyunca değişiklik göstermektedir. Burada olmak ve anda kalmak, değerler doğrultusunda davranışları sergilemek için esas alınacak bir teknik olduğunu vurgulamak gerekmektedir (Shah, 2015).

KKT metaforlar, egzersizler, kendini keşfetme ve yazma süreçlerini, değerlerin belirlenmesi için kullanmaktadır. Kısa vadede yararlanan değer belirleme egzersizlerinin bile, davranış üzerinde etkili ve işlevsel olduğu açıklanmaktadır (Cohen vd., 2006).

2.2.3.6 Kararlı Davranış. Son olarak, KKT, oluşan değerler ile bağlantılı daha etkili ve işlevsel eylem kalıplarını açmak için davranışın sürekli yeniden yönlendirilmesini teşvik etmektedir. Bir diğer deyişle KKT, geleneksel davranış terapisine çok benzemektedir. KKT protokolleri hemen hemen her zaman, belirli problem alanına uyan ve diğer KKT süreçleri bağlamında yapılan kısa, orta ve uzun vadeli davranış değişikliği hedefleriyle bağlantılı terapi çalışmalarını ve ev ödevlerini içermektedir. Katılımcılar depresyonla mücadele ediyorsa, davranışsal aktivasyon hedefleri vurgulanabilir; kaygı bir sorunsal, maruz kalma vurgulanabilir; amaç sigarayı bırakmaksa, planlı sigara içme ve azaltma kullanılabilir. KKT yöntemleri, anksiyete hastalarının maruz kalmaya katılma istekliliğini (Levitt vd., 2004) veya kronik ağrı hastalarının işe gitme istekliliğini (Dahl vd., 2005) arttırmak için oluşturulmuştur.

Psikolojik esneklik modelinin aşamaları kabullenme ile başlayıp, kararlı eylemler ile son bulmaktadır. Bireyin düşünceleri, duyguları ve kişisel deneyimleri içsel yolculuğa sebep olmaktadır. Bu içsel yolculukta bilişsel ayrışma yapmayı başarıp kabullenme aşamasına geldiğinde, değerlerin seçildiği, az bile olsa belirgin olmaktadır. Bu keşif ilerledikçe bireyin değerlerinin artması göz ardı edilemeyecek kadar görülmektedir. Ancak son aşama olan kararlı eylemler, bireyin davranışlarını belirlemesi ve değerler yönünde nasıl ilerlemesinin bir kanıtıdır. Yaşam boyunca devam eden bu ilerleme psikolojik esnekliği arttırarak işlevsel boyutta birey için yararlı olabilecektir.

2.2.4 KKT'nin Psikopatoloji Modeli

Psikopatoloji KKT'nin bakış açısından psikolojik katılık olarak açıklanırken, tedavi yönergesi olarakta psikolojik esneklik modelini sunmaktadır. KKT patolojik rahatsızlıklardan bir çoğu için tedavi yöntemi geliştirmektedir. Tedavi yöntemlerinin yanı sıra kendine yardım kitaplarında, KKT alanında yayına verilmiştir. KKT tarafından patolojik tanı olarak tedavisi sunulan alanlar; travma (Follette ve Pistorello, 2007), depresyon (Zettle, 2007), kaygı (Eifert ve Forsyth, 2005), kronik ağrılar (Dahl vd., 2005), öfke (Eifert vd., 2006) veya kronik hastalıkların yönetimi (Gregg vd., 2007) olmaktadır.

KKT'nin asıl tedavi felsefesi olan, aslında tekniklerinin öne çıkmasında da görülmektedir. Be felsefeye dayanarak, KKT yönteminin tekniklerinin nasıl görüldüğü değil, bu tekniklerin ne için olduğu ve gerçekte nasıl işlevsel olduğu önemlidir. Burada KKT yaklaşımı teknikleri için örnekler verilmektedir.

Kabullenme. KKT terapisti, danışanın tedavi sürecinde attığı ilk adım onu kabul ve istekliliğin önemi doğrultusunda yönlendirmek olacaktır. Terapist egzersizler ve metaforlar yardımı ile danışanın deneyime açıklığını arttıracaktır. Deneyimsel kaçınmaya alternatif olarak sunulan kabullenme ve deneyime açıklık, danışanın işlevselliğini arttırmak yönünde hizmet vermektedir (Hayes vd., 1999). Kabullenme tekniğinde amaç, danışanın olumsuz tanımladığı duyguları, düşünceleri, deneyimleri, beden duyuları ve anıları karşısında unutmak, kontrol etmek veya değiştirmek çabalarını daha işlevsel çabalara dönüştürmektir. Danışanın bu istenmeyen kişisel durumları değiştirmek için denediği ve sonuç vermediği yöntemleri kenara bırakıp, onları kabullenerek deneyimden kaçınmamayı açıklamak süreç için yararlı olmaktadır. Böylece KKT yaklaşımında psikolojik esneklik için kabullenme ve psikolojik işlevsellik için deneyimsel açıklık modeli açıklığa kavuşmaktadır (Levitt vd., 2004).

Bilişsel Ayrışma. Bilişsel ayrışmayı daha anlaşılır kılmak için örnekler üzerinden ilerlemek her zaman daha yararlı olmuştur. Bireyin “Kimse beni sevmiyor” olarak olumsuz bir düşünceyle mücadele ettiği bir durumda, ona kendisini küçük bir çocuk olarak şimdi önünde duran bir yetişkini hayal etmesini ve ardından o çocuğa bu sözleri tekrar etmesi istenilir. Bu görüntü genellikle ön yargılı eleştiriyi reddetmeyi önler ve bireyde şefkati uyandırır böylece daha sonra bu teknik yetişkin bireyin kendisinde uygulanır hale gelir. Buradaki teknik bireyi düşüncesinden ayrı olarak farketmesini sağlamaktır. Düşünceleri uzaktan gözleme yeteneği bu çalışma ile geliştirilebilmektedir. Bir düşüncenin, düşünce boyutunda kalması ve ona bir düşünce olarak sahip olmayı farketmek, bireyi düşünceleri ve onun etkilerinden ayırmaya sebep olacaktır (Masuda vd., 2009).

Kendinden ayrı olarak düşünceleri farketmek için kullanılan tekniklerden biri, " _____ diye düşünüyorum" şeklinde düşünceleri not almaktır. Böylece birey bunun bir düşünce olduğunu farkeder. Bu düşüncenin kalıcı olmayacağını anlamak ve davranışları belirlemekte etkisini azaltmayı farketmek bilişsel ayrışmayı sağlamaktır.

Bilişsel ayrışmada kullanılan bir diğer teknik ise, zor düşünceleri tek bir kelimeye dönüştürüp bu kelimeyi hızlı bir şekilde yüksek sesle tekrar etmesidir. Bu teknik, inanılabilirliği ve olumsuz düşüncelerin yarattığı olumsuz etkiyi azaltmaktadır (Luoma vd., 2007).

Anda olmak. KKT tedavileri esasında kullanılan nefesleri fark etme egzersizleri veya bedensel duyuların nerede başlayıp nerede bittiğini farketme meditasyonları, farkındalık egzersizlerinin önemli etkisini açıklamaktadır. Anda kalma tekniği, bireyin katı davranışlara başvurduğu ve esnekliği azaldığı durumlarda yararlanabilir bir yöntem olduğu vurgulanmaktadır. Bu teknik ile bireyin ana ve şimdiye odaklanmasını sağlayıp esnekliğini arttırabilmekteyiz.

Kavramsallaştırılmış kendiliğe bağlanma. Bireyin kendini farkedip açıkca ifade edebilme beklentisi gerçekçi bir beklenti olmamanın yanı sıra kolay da değildir. Birey bu deneyimin tekniklerini öğrenmediği ve denemediği sürece kendini düşünceleri, duyguları ve olumsuz deneyimlerinden ayırt etmekte çokta başarılı olamayabilir. Bu farkındalığın ilk deneyimlendiği zamandan sonrası, süreklilik taşıyan bir yaşam yöntemi olarak var olması en çarpıcı yönüdür. Bir gözlemci olarak düşünceleri ve duyguları izlemek onlardan ayrışmaya yardımcı olacaktır. Bu ayrışmanın sonucu ise, psikolojik esnekliğin artması olarak bireye katkı sağlamasıdır (Hayes vd., 1999, s. 190-192).

Değerler. KKT, yaşam süresince hayat rotasını belirlemek, istenmeyen deneyimleri önlemek ve bilişsel kaynaşmayı yaşamamak için değerlerin belirlenmesi yolunda teknikler sunmaktadır. Değerler belirlemek sonu olmayan bir yolculuk gibidir. Başka bir ifade ile değerler yaşam yolculuğunda rotayı belirleyen ve yön veren rehber gibidir. Bu sebepten dolayı onları farketmek ve birey için hangi değerlerin önemli olduğunu anlaması önemli olmaktadır. Değerleri belirlemek doğrultusunda en yaygın kullanılan teknik onları yazmaktır. Bireyin hayatında neleri önemsendiği, bu önemli konuların hayatını nasıl etkilediğini farketmesi, değer belirlemede yardımcı olacaktır. Bu yönde bir diğer teknik ise, bireyin gelecekte kendine bir mektup yazmasını istemektir. Böylece gelecekte nelere sahip olduğu ve nasıl bir yaşam sürdürdüğünü görerek, şimdi ona önemli olan değerleri farkedebilecektir (Harris, 2009).

Kararlı eylemler. KKT protokollerinin belirli davranışsal bileşenleri çok çeşitlidir, ancak beceri geliştirme, hedef belirleme, maruz kalma ve diğer davranış değişikliği yöntemleri hakkındaki geniş literatürün neredeyse tamamını içerir. Ancak burada farklı olan KKT'nin

bağlamıdır. Kararlı eylemler, açıklık ve farkındalık bağlamında daha ileri değerler için tasarlanmıştır. Bireyin kararlı olarak belirlediği eylem, küçük veya büyük farketmeksizin, açık, gerçekçi, ulaşılabilir ve kendi zaman yönetimine uygun olmasıdır (Dahl ve Lundgren, 2006; Harris, 2009).

Psikolojik esneklik. Metaforlar ve meditasyonlar ve egzersizlerin bir bütün olarak kullanıldığı sistem, psikolojik esnekliğe odaklanmak amacıyla oluşturulmuştur. KKT, tedavi alanında olumlu sonuç veren terapi yöntemlerinden biri olmaktadır. Hem bireysel ve hem grup terapilerde kullanılan bu yöntemin teknikleri, bireyi/bireyleri yaşam süresince duygu ve düşüncelerini kabullenip, benliğini onlarda ayırarak, değerleri doğrultusunda kararlı davranışlar sergilemesine yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak psikolojik esneklik, psikolojik katılığa karşıt olarak sunulmuştur ve bu modelin asıl amacı ise işlevselliği arttırmaktır (Harris, 2009; Luoma vd., 2007).

2.3 Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Sosyal Görünüş Kaygısı

Psikoloji alanının gelişmeye başladığı zamandan bu yana, insanlığın rahatsız edici semptomlarını değerlendirmek ve onlara bir dizin tanı kriterleri belirlemek en önemli çaba olmuştur. Belirli tanı kriterleri, belirli kavramlardan yola çıkarak oluşmaktadır. Bu kavramlar arasında yıllarca tanımlandığı olsada, halen yeni kavramlarda eklenmektedir. Sosyal görünüş kaygısı kavramında aynı şekilde son yıllarda tanımlanmıştır. Bu sebepten dolayı sosyal görüşün kaygısı tanımlanması ile çokça çalışma bulunmamaktadır. Ancak sosyal görünüş kaygısı kavramına benzer olan beden disformik bozukluğu, Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) tanımladığı bir kavram olarak bulgular sunmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, BDT yönteminin beden disformik bozukluğu tedavisinde etkili olduğu bulunmaktadır (Ipser vd., 2009; Williams vd., 2006).

Altı temel süreç ile açıklanan kabul ve kararlılık terapisinin başında kabul vardır. Kişisel deneyimleri, istenmeyen duygu ve düşünceleri kaçınmadan veya kontrol etmeden kabullenmek bu kavramın amacıdır. Kabullenme olduktan sonra, bu süreçte farkındalık başka önemli olan aşamadır. Anın farkına varmak, geçmişe veya geleceğe kaymamak ve yargılamadan kendini gözlemlemek bu aşamanın özellikleridir. Bunlarla beraber bireyin becerilerini geliştirmesi devreye girecektir. Şimdi ve burada olduğu taktirde değerleri belirleyerek birey, kendi değerleri doğrultusunda becerilerini geliştirip işlevsel eylemlerde bulunacaktır. KKT'nin temel hedefi verimli bir yaşam sürdürmektir. Verimli yaşam sürdürmek için bireyin psikolojik katılığını azaltarak ve esnekliği arttırarak hedefine

ulaşabilmektedir. Böylece istenmeyen duygu ve düşünceleri yanlış yollar ile kontrol etmeye veya onlardan kaçınmaya çalışılmayacaktır. Onun yerine aktif kabullenme ve değerler doğrultusunda ilerleme başlayacaktır. Sosyal görünüş kaygısı aynı şekilde istenmeyen ve olumsuz bir takım duygu ve düşüncelere eşlik etmektedir. Bu sebepten dolayı kabul ve kararlılık terapisi sosyal görünüş kaygısı için uygun bir tedavi yöntemi olmaktadır. Sosyal görünüş kaygısının eşliğinde gelen olumsuz deneyimleri, duygu ve düşünceleri kabullenip, anın farkına varıp, yaşamı için rotasını (değerlerini) bulup işlevsel bir yaşam sürdürmesi KKT'nin amacıdır. Kabul ve kararlılık terapi sürecinde tedavi egzersizler, meditasyonlar ve teknikler kullanılarak gerçekleştirilmektedir (Wilson ve Roberts, 2002).

Veale ve arkadaşları (1996) ve Cash'in (2002) araştırmaları sonucu, kaçınma davranışının, beden imgesi ile ilgili olumsuz ve istenmeyen düşünce ve duygulara bir yanıt olarak öne çıktığı bulunmaktadır. Kaçınma davranışları kısa vadede olumlu sonuç gösterse bile uzun vadede olumsuz sonuçlar vermektedir. Buna örnek olarak sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerde kaçınmayı bir strateji olarak kullandığında, kısa vadede istenmeyen duygu ve düşüncelerden kurtulsa bile uzun vadede başka rahatsız edici beden imgeleri deneyimlemektedir. Ancak kaçınmayı başatma stratejisi olarak kullanan sosyal kaygı yaşayan bireyler, aktif kabullenmeyi kullandıkları zaman, daha olumlu deneyimler yaşayıp, yaşam kalitelerini arttırıp ve olumsuz duygularıda ortadan kaldırmaktalar (Cash vd., 2005).

Kabul ve kararlılık terapisi psikolojik katılığı azaltmak, psikolojik esnekliği arttırmak ve işlevselliği verimli yükseltmek amacı ile, egzersizler, meditasyonlar ve metaforlar geliştirmiştir. Başta kabullenme olmak üzere, yaşama ve ana dair farkındalığın artması, değerlerin geliştirilmesi KKT'nin amacına ilişkin hizmet veren temel modelin bir parçasıdır (Eifert ve Heffner, 2003; Levitt vd., 2004; Pearson vd., 2010).

KKT'nin felsefesi olan, temel yaşamı sürdürmek için rotaya yani değerlere sahip olmak, sosyal görünüş kaygısında da işe yaramaktadır. İstenmeyen duygu, düşünce ve olumsuz deneyimler psikolojik esnekliği bozmaktadır. Burada değerler doğrultusunda yön bulup ilerlemek, olumsuz duygu ve düşüncelerin etkisini azaltıp, psikolojik esnekliğin artmasına yardımcı olmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda, sosyal görünüş kaygısı ve değerler arasında negatif yönlü doğrusal ilişki bulunmuştur (Seki ve Dilmaç, 2015).

2.4 İlgili Araştırmalar

Kabul ve kararlılık terapisinin yeni bir yaklaşım olduğuna rağmen deneysel çalışmalara gösterilen ilgiden dolayı bir çok bulgu elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre KKT, geleneksel bilişsel terapiler ile karşılaştırıldığı durumlarda, hem destekleyici (Zettle vd., 2011) ve hem etki edici özelliğe sahip olmuştur (Forman vd., 2007).

KKT ile ilgili yapılan araştırmalarda, psikolojik esnekliğin artması, yaşam kalitesinde ilerleme ve işlevsellikte artış bulunmuştur. Bu bulgulara dayanarak KKT ile yaşam kalitesi, işlevsellik ve yaşam doyumu arasında olumlu ilişki olduğu belirlenmiştir (Forman vd., 2007; Zettle ve Hayes, 2002; Zettle vd., 2011).

İlgili araştırmalara bakıldığında, sosyal fiziksel kaygı tedavisi için düzenlenen bilişsel davranışçı terapinin olumlu etkisi görülmüştür. Bu program 8 haftalık entegre edilen BDT yönteminden oluşturulmuştur. Kadınlar grubundan oluşan deney ve kontrol gruplarına uygulanan bu program sonucunda, deney grubun sosyal fiziksel kaygı düzeyinde azalma görülmüştür. Aynı şekilde bu çalışmanın izleme ölçümü sonucunda etkinin kalıcı olduğunu göstermiştir (Bane, 1995).

Pearson (2009) tarafından bir günlük atölye çalışması olarak gerçekleştirilen uygulama, KKT'nin etkisini beden imgesi memnuniyetsizliği üzerinde incelemeği amaçlamıştır. Katılımcı grubu 73 kadından oluşturulmuştur. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 65 arasında değişim göstermiştir. Bir günlük süren çalışmanın sonucunda; katılımcıların kabullenme düzeylerinde anlamlı artış gözüküp, aynı zamanda beden imgesi kaygılarında anlamlı düzeyde azaldığı bulunmuştur.

Beden memnuniyetsizliği ve KKT ile ilgili yapılan başka bir çalışmada; KKT yönelimli psiko-eğitimin beden memnuniyetsizliği ve olumsuz değerlendirme korkusu üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. 8 hafta süren ve 30 lise öğrencisi ile yürütülen çalışmanın verileri, tedavi öncesi, tedavi sonrası ve uzun vadede etkisini incelemek için izleme ölçümü olarak elde edilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen verilere bakıldığında, KKT, olumsuz değerlendirme korkusunu azaltmasında uygun ve etkili bir yöntem olmuştur (Habibollahi ve Soltanzadeh, 2016).

Pozitif psikoterapi yönelimli grup programı geliştiren Akliman (2015), 22 lise öğrencisinin olumlu beden imajı geliştirmesini amaçlayarak çalışmayı uygulamıştır. Bu öğrencilerin 11'i kontrol grubu ve 11'i deney grubunda yer almıştır. Çalışmadan elde edilen bilgilere göre, beden imajı gelişiminde anlamlı ve olumlu yönde sonuç alınmıştır.

Block ve Wulfer (2000) Bilişsel davranışçı terapi ve KKT yönelimli terapi programlarının sosyal kaygı üzerinde etkisini karşılaştırmak adına bir çalışma düzenlemişlerdir. Bu çalışma klinik psikoloji alanında doktora program öğrencisi olan 11 kişi ile yürütülmüştür. Her iki grup öğrencinin topluluk önünde konuşma kaygısı yaşadığını özellikle belirtilmiştir. Çalışmanın sonucunda ise her iki grup için kaygı düzeyinin anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür.

Sosyal kaygı ile ilgili yapılan bir diğer çalışmay ise Ossman, Wilson, Storaasli ve McNeill (2006) tarafında uygulanmıştır. KKT yönelimli grup terapinin 22 kişinin sosyal kaygısının üzerinde etkisine incelemek için 10 oturumdan oluşan bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın sonunda, 22 kişilik grubun sosyal kaygı düzeylerinin azalması görülmüştür. Etkinin kalıcı olmasını incelemek adına yapılan izeme ölçümünün sonucunda, KKT'nin sosyal görünüş kaygısı üzerinde kalıcı etkisi olduğunu elde edilmiştir.

Block (2002) tarafından yapılan çalışma, 3 farklı grubu içermektedir. Bilişsel davranışçı terapi programı ve KKT yöntemli programı uygulanan ve kontrol grubu, bu üç grubu oluşturmuştur. KKT ve BDT'nin sosyal kaygı üzerinde etkisini inceleme çalışmasının sonucunda, her iki yönteminde etkili olduğu görülmüştür.

Sosyal kaygı üzerinde benzer sonuçlar elde eden Kocovski, Fleming, Hawley, Huta ve Antony (2013), bilişsel davranışçı terapi ve farkındalık ve kabullenme terapi yöntemleri ile grup çalışmaları yürütmüşlerdir. Araştırmanın sonucunda, her iki grup terapi yönteminde deney grup ile kontrol grubu puanları arasında anlamlı değişimler olmuştur.

KKT'nin sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan hastalarda nasıl etki yarattığını anlamak için, Dalrymple ve Herbert (2007), 12 oturumdan oluşan bir program uygulamışlardır. 19 yetişkin birey ile yapılan çalışmanın sonucu, KKT'nin sosyal anksiyete düzeyinin azalmasına ve yaşam kalitesinin artmasına sebep verdiği olarak elde edilmiştir.

Arch ve diğerleri (2012) Bilişsel davranışçı terapi ve KKT'nin anksiyete bozukluklarındaki etkiyi karşılaştırmak amacı ile bir araştırma yürütmüşlerdir. Bu çalışma 12 oturumdan ve 128 farklı anksiyete bozuklukları yaşayan bireylerden oluşmuştur. Araştırmanın sonucunda, her iki terapi yönteminin aynı düzeyde etkili olduğu bulunmuştur. Ancak izleme ölçümü sonuçları, KKT'nin kalıcı ve hızlı etki yarattığını ortaya çıkarmıştır.

Bilişsel davranışçı terapi ve KKT'nin etkisini karşılaştıran bir diğer çalışma ise, Forman ve diğerleri tarafından (2007) 101 anksiyete ve depresyon tanısı alan hasta ile yapılmıştır. Araştırmanın sonucu ise; ayakta tedavi olan hastaların depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma, yaşam doyum ve yaşam işlevselliğinde iyileşme ve yaşam kalitesinde artma olarak belirtilmiştir. Her iki yöntemin olumlu yönde etkili olmasının yanı sıra, BDT'de değişim sağlayan tekniğin gözlemlemek ve tanımlamak olduğu ve KKT'de kabullenme, deneyimsel kaçınma ve eylemlerde değerlerin uygulanması olduğu belirlenmiştir.

Davranışçı temelli ve bilişsel temelli terapi yöntemlerinin sınav kaygısı üzerinde etkisini karşılaştırmak adına Brown ve diğerleri (2011), 16 üniversite öğrenci ile 2 saatlik çalışma yürütmüşlerdir. Çalışma sonucunda sınav sonrası performanslar incelendiğinde, bilişsel temelli terapiye katılan öğrencilerin performanslarında düşüş gözlemlenmiştir. Davranışçı temelli gruba katılan öğrencilerin performansları ise ilerleme kat ettiklerini açıklamıştır.

Bireyin kişisel ve kişiler arası süreçlerini inceleme sonucunda, Callaghan ve diğerleri (2012), anlamlı bulgulara ulaşmışlardır. Beden disformik bozukluğunu incelemek adına, Linde ve diğerleri (2015) kabullenme temelli bir çalışma yürütmüşlerdir. Grup terapi olarak gerçekleştirilen program 12 oturum ve her hafta bir oturum şeklinde, 21 beden disformik tanısı alan hastadan oluşturulmuştur. Çalışmanın sonunda elde edilen verilere dayanarak, hastaların kabul düzeylerinin artması ve değerler doğrultusunda eyleme geçmeleri amacına ulaşıp ve beden disformik bozukluk düzeyinde de anlamlı azalma görülmüştür.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışmanın deney ve kontrol gruplarının seçilme ve oluşturma süreci, verileri toplamak için kullanılan araçlar, verilerin analizi için kullanılan istatistiksel program ve yöntemler, verilerin analizinin yorumlanması ve çalışmanın ilerleme planı ile ilgili bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, deneysel bir çalışma olarak ele alınmaktadır (Gürebüz ve Şahin, 2018, s.373-400). Deneysel olan çalışmanın bağımlı değişkenini üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eyleme geçme puanları ve bağımsız değişkenini ise Kabul ve kararlılık yönelimli psiko-eğitim programı içermektedir. Araştırma iki grup olarak deney ve kontrol şeklinde ve ön-test, son-test ölçümü uygulanarak yürütülmüştür.

Araştırmanın planı doğrultusunda ilerlemek amacı ile deney ve kontrol gruplarına SGKÖ ve KEF-II ölçekleri uygulanmıştır. Başlangıç olarak deney ve kontrol gruplarına Ön-test kapsamında SGKÖ ve KEF-II ölçekleri uygulanmıştır. Daha sonra deney grup için hazırlanan 8 oturumlu KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı uygulaması başlatılmıştır. Deney grup için uygulanmaya başlatılmış KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı sürecinde, kontrol grup için hiç bir müdahale yapılmamıştır. KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı sona erdikten sonra her iki grup için son-test olarak SGKÖ ve KEF-II ölçekleri uygulanmıştır.

Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psiko-Eğitim Programı 8 oturumdan oluşmaktadır. KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulaması başlamadan önce deney ve kontrol gruplarına SGKÖ ve KEF-II ölçeği ön-test olarak uygulanmıştır. İkinci haftadan itibaren deney grup için KKT yönelimli psiko-eğitim programı başlatılmıştır. Deney grup için her hafta bir oturum uygulanırken, kontrol grup için herhangi bir işlem yapılmamıştır. 8 oturum sona erdikten sonra, son hafta kontrol ve deney grup ile toplantı yapılarak son-test uygulanıp ve çalışma sonlandırılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını 2021-2022 eğitim öğretim yılında Yakın Doğu Üniversitesinde öğrenim gören 4.sınıf Türkçe psikoloji bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Yakın Doğu Üniversitesi 4. Sınıf Türkçe psikoloji bölümü öğrencilerine ilk aşamada

Demografik Bilgi Formu ve SGKÖ uygulanarak deney ve kontrol grubu olmak üzere normal dağılım puanlarına sahip iyi grup oluşturulmuştur. Çalışmanın deney ve kontrol gruplarını oluştururken öğrencilerin gönüllü olarak araştırmaya dahil oldukları esas alınmıştır. Toplam 39 katılımcı olmak üzere, deney grubunu 12 kadın ve 10 erkek, kontrol grubunu 11 kadın ve 6 erkek oluşturmuştur.

Usta'nın (2017) "Kabul Ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Kabul Ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi" isimli çalışmasında yer alan Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ön-Test, SonTest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları referans alınarak etki büyüklüğünün $\eta^2 = 0,70$ olduğu belirlenmiştir. Buna göre çalışmada etki büyüklüğünün yüksek olacağı varsayımı ile $f = 0,70$ ve $\alpha = 0,05$ düzeyinde %95 ($1 - \beta = 0,95$) güç için gerekli olan örneklem büyüklüğü G*Power 3.1.9.2 yazılımı kullanılarak 20 kişi olarak hesaplanmıştır. Araştırmada drop-out olma ihtimaline ilişkin her gruptan 15'er kişi olmak üzere 30 kişi alınması uygun görülmüştür.

Tablo 1.

Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

	Kontrol (n=17)		Deney (n=22)		Toplam (n=39)		X ²	p
	n	%	n	%	n	%		
Cinsiyet								
Kadın	11	64,71	12	54,55	23	58,97	0,409	0,522
Erkek	6	35,29	10	45,45	16	41,03		
Yaş grubu								
21-22 yaş	7	41,18	11	50,00	18	46,15	0,344	0,842
23-24 yaş	5	29,41	5	22,73	10	25,64		
25 yaş ve üzeri	5	29,41	6	27,27	11	28,21		
Sınıf								
4. sınıf	17	100,0	22	100,0	1	2,56	-	1,000
Daha önce travmatik bir olay yaşama								
Yaşayan	3	17,65	7	31,82	10	25,64	1,010	0,315
Yaşamayan	14	82,35	15	68,18	29	74,36		
Daha önce psikiyatrik bir tedavi alma								
Alan	3	17,65	5	22,73	8	20,51	0,152	0,697
Almayan	14	82,35	17	77,27	31	79,49		

Tablo 1’de araştırmaya dahil edilen deney ve kontrol grubu öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerden kontrol grubunda yer alanların %64,71’inin kadın, %35,29’unun erkek olduğu, %41,18’inin 21-22 yaş arası, %29,41’inin 23-24 yaş arası, %29,41’inin 25 yaş ve üzeri yaş grubuna mensup olduğu, %100’ünün 4. sınıf olduğu, %17,65’inin daha önce travmatik bir olay yaşadığı, %82,35’inin daha önce travmatik bir olay yaşamadığı, %17,65’inin daha önce psikiyatrik bir tedavi aldığı, %82,35’inin ise psikiyatrik bir tedavi almadığı görülmüştür.

Deney grubunda yer alan katılımcıların %54,55’inin kadın, %45,45’inin erkek olduğu, %50’sinin 21-22 yaş arası, %22,73’ünün 23-24 yaş arası, %27,27’sinin 25 yaş ve üzeri yaş grubuna mensup olduğu, %100’ünün 4. sınıfa devam ettiği, %31,82’sinin daha önce travmatik bir olay yaşadığı, %68,18’inin daha önce travmatik bir olay yaşamadığı, %22,73’ünün daha önce psikiyatrik bir tedavi aldığı, %77,27’sinin daha önce psikiyatrik bir tedavi almadığı tespit edilmiştir. Deney ve kontrol grubu öğrencilerin cinsiyet, yaş grubu, daha önce travmatik bir olay yaşama ve daha önce psikiyatrik tedavi alma durumlarının benzer olduğu belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma katılımcılarının verilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve demografik bilgileri (Cinsiyet, yaş, Bölüm, Boy ve Kilo vb) içeren Demografik Bilgi Formu, sosyal görünüş kaygı düzeylerini belirlemek için Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği (SGKÖ), kabul ve eylem düzeylerini belirlemek için Kabul ve Eylem Formu (KEF-II) dan yararlanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu:

Araştırmacı tarafından hazırlanan, katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla bir araya getirilmiştir. Demografik bilgi formu katılımcıların yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu, travmatik olay geçmişı olup olmadığını ve psikiyatrik tedavi görüp görmediğini içermektedir.

3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği (SGKÖ):

Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği (SGKÖ) bireylerin kendileri için yanıtlayabileceği bir ölçek olarak Hart ve diğerleri (2008) tarafından hazırlanmıştır. 16 maddeden oluşan tek

boyutlu ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışması üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Bu değerlendirmeler 3 farklı üniversite öğrencileri grubu ile sonuçlanmıştır. İlk grup 512 kişiden oluşturulmuştur. Bu gruptan veriler toplanılarak ölçeğin açımlayıcı faktör analizi (AFA) hesaplanmıştır. İkinci grup 863 kişiden oluşturulup ve bu gruptan veriler toplanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) hesaplanmıştır. Üçüncü grup 541 kişiden oluşturulup ve aynı şekilde gruptan veriler toplanılarak test-tekrar test güvenirliği ve uyum geçerliliği hesaplanmıştır. İlk versiyon da 17 maddeden oluşan ölçeğin yapı geçerliliğini ölçmek amacıyla uygulanan açımlayıcı faktör analizi (AFA) değerlendirme sonucunda bir maddenin faktör yükü .75'ten düşük olduğu sebebiyle bu madde ölçekten kaldırılarak, ölçek 16 madde halinde ve tek boyuttan oluşan bir yapı elde etmiştir. Tek boyutlu ve 16 maddeden oluşan ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ($\chi^2 = 381.21$, $p < .001$) olarak elde edilmiştir. Elde edilen iki kare değeri, analizin anlamlı sonuç verdiğini açıklamaktadır. Ölçeğin uyum indeksi değerinin (RMSEA = .056; CFI = .99; TLI = .99) olarak hesaplandığı bulunmuştur (Hart vd., 2008). Üç grup örneklem için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı sırayla .94, .95, .94 olarak bulunmuştur. SGKÖ için 4 hafta aralıkla yapılan değerlendirme sonucunda test-tekrar test güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur (Hart vd., 2008). SGKÖ' nin korelasyon analizi değerlendirmesi sonucunda, bu ölçeğin Sosyal Etkileşim Anksiyetesi Ölçeği ile ($r=.76$), Beden İmgesi İdeali Soru Formu ile ($r=.58$), Beck Depresyon Envanteri ile ($r=.52$), Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği ile ($r=.82$), Görünüm Şema Envanteri ile ($r=.49$), Sosyal Fobi Ölçeği ile ($r=.78$) ve Sosyal Fiziksel Kaygı Ölçeği ile ($r=.59$) anlamlı bir şekilde ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Türkçeye uyarlanma çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçek olmaktadır. Ölçeğin birinci maddesi ters kodlanmıştır ve 16 sorunun yanıtlama maddeleri (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Biraz Uygun, (4) Uygun ve (5) Tamamen Uygun olarak belirlenmiştir. SGKÖ geçerlilik güvenirlik çalışması 340 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlanma çalışmasında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile, yapı geçerliliği değerlendirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi 340 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Analizin sonucunda ise Örneklem Uygunluk Katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Analizin Barlett Sphericity Testi χ^2 değeri ise 2674,01 ($p < .001$) olarak elde edilmiştir. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi özdeğeri 8.49 ve toplam varyansın % 53.4 olarak bulunduğu, ölçeğin tek faktörlü yapısı olduğu sonucunu sunmuştur. Bu modeli doğrulamak amacı ile örneklem grubunun doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve uyum indeksi

incelenmiştir. İnceleme sonucunda Minimum Ki-kare değerinin ($\chi^2=143.79$, $N=254$, $p=0.01$) olduğu bulunmuştur. Bu değer anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ölçeğin uyum indeksi değerlendirme analizi sonucunda, $RMSEA=0.051$, $NFI=0.98$, $CFI=0.99$, $IFI=0.99$, $RFI=0.98$, $GFI=0.93$ ve $AGFI=0.90$ olarak veriler elde edilmiştir (Doğan, 2011). Korelasyon incelenmesi sonucunda, SGKÖ ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Kısa Formu (ODKÖ) arasında pozitif yönde uyum olduğu elde edilmiştir. Test-tekrar test ve test yarılama yöntemlerinden yararlanarak, ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık değerleri hesaplanmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .93, test tekrar-test güvenilirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunduğu sebebiyle Türkçe formunun orjinal formu ile uyumlu olduğu sonucu elde edilmiştir (Doğan, 2010).

3.3.3. Kabul ve Eylem Formu-II:

Bond tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu-I, daha sonra revize edilerek Kabul ve Eylem Formu- II (KEF-II) olarak sunulmuştur (Bond vd., 2011). Yeni versiyon ölçek 7 maddeden oluşan 7'li likert olmaktadır. Ölçeğin puanlama şekli 1 ve 7 arasında, "hiç bir zaman doğru değil" ve "Daima doğru" olarak belirlenmiştir. KEF-II psikolojik katılığı ölçmek amacıyla oluşturulmuş ve puanın yüksek olması psikolojik katılığa, puanın düşük olması ise psikolojik esnekliği işaret etmektedir. KEF-II nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını elde etmek için sağlıklı ve klinik koşullardaki 6 farklı örneklem grubundan oluşan 2816 kişi üzerinde uygulama yapılmıştır. Verilerden elde edilen sonuçlara göre Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .78 ile .88 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 3 ile 12 ay arası yapılan çalışmalardan sırayla .81 ve .79 olarak elde edilmiştir (Bond vd., 2011).

Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada klinik olan ve klinik olmayan gruplar dahil edilmiştir. 207 farklı tanı almış hastalar ve 267 hiç tanı almamış sağlıklı bireyler gönüllü olarak katılım sağlamışlardır. Türkçe KEF-II nin Alfa katsayısı ortalaması .84 olarak elde edildiğini göz önünde bulundurarak ölçeğin iç geçerliliği iyi derecede olarak sonuçlanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik analizi için 60 gün ara verilerek 30 kişilik bir gruba iki kere test uygulanmıştır. Elde edilen verilere göre test- tekrar test güvenilirlik analiz

sonucu ($r=.85$) olarak iyi derecede zaman geçerliliği olduğu belirlenmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması KEF-II için uygun sonuçlanarak, formun Türkçe versiyonu araştırmalarda yararlanmak amacıyla sunulmuştur (Yavuz vd., 2016).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri Google forum'da hazırlanan online anket forum ile toplanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına 1.Hafta toplantı yapıp online anket formu paylaşarak ön-test verileri toplanılmıştır. KKT uygulaması sonrasında tekrardan deney ve kontrol grup için bir toplantı düzenlenip online anket formu paylaşarak son-test verileri toplanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön-test uygulaması 28.02.2022 ve son-test uygulaması 16.05.2022 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol grup için uygulanan online anket formunda sırası ile Demografik bilgi formu, Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği (SGKÖ), Kabul ve Eylem Formu bulundurulmuştur. Online anket formu uygulaması ön-test ve son-test uygulamaların her ikisinde ortalama 15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırma kapsamına deney ve kontrol grubu öğrencilerden toplanan veriler Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26.0 programında analize tabi tutulmuştur. Deney ve kontrol grubu katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II'ye verdikleri yanıtların güvenilirlikleri için Cronbach Alfa testi uygulanmıştır. Elde edilen alfa katsayıları Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ön test için 0,954 ve son test için 0,929 bulunurken, Kabul ve Eylem Formu-II ön test için 0,881 ve son test için 0,904 bulunmuştur. Araştırmaya dahil edilen deney ve kontrol grubu öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiş ve Pearson ki kare testiyle karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 2.

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II puanlarının normallik testleri

	Grup	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
		İst	sd	p	İst	sd	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (Ön Test)	Kontrol	0,151	17	0,200	0,895	17	0,055
	Deney	0,152	22	0,200	0,914	22	0,057

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (Son Test)	Kontrol	0,095	17	0,200	0,949	17	0,435
	Deney	0,113	22	0,200	0,923	22	0,088
Kabul ve Eylem Formu-II (Ön Test)	Kontrol	0,140	17	0,200	0,954	17	0,524
	Deney	0,105	22	0,200	0,967	22	0,635
Kabul ve Eylem Formu-II (Son Test)	Kontrol	0,191	17	0,100	0,853	17	0,012
	Deney	0,146	22	0,200	0,926	22	0,101

Tablo 2.'de araştırmaya katılan deney ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II puanlarının normallik testleri verilmiştir.

Tablo 2.'de verilen Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerine göre deney ve kontrol grubu öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II puanlarının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir ancak iki grubun örneklem sayıları düşük olduğundan ve uç değerlerden etkilenmelerini önlemek adına araştırma nonparametrik hipotez testleri kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II puanlarının karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi kullanılırken, grup içi ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında Wilcoxon testi uygulanmıştır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilere verilen eğitim programının etkinliğinin incelenmesi için ANCOVA analizi kullanılmıştır.

3.6. Araştırma Planı ve Süreci

Bu araştırmada, uygulanmak üzere seçilen KKT yönelimli psiko-eğitim programının geliştirilmesi için, kabul ve kararlılık terapi ile ilgili kuramlar, terapi ile ilgili temel teknikler, felsefeler, uygulama yöntemleri ve grup terapi ile ilgili bilgiler incelenmiş ve ülke genelinde KKT ile ilgili çalışmalar ilerleten terapistler ve akademisyenlerin görüşleri göz önünde bulunmuştur. KKT psiko-eğitim programı, pilot çalışma sonucunda 8 oturumluk ve her oturumun 60-70 dakika arasında sürecek şekilde bir program olarak hazırlanmıştır. Pilot çalışması sonucunda program da yer alan " kaygı radyosu etkinliği" ve " mezar taşı etkinliği" nin öğrenciler tarafından anlaşılmadığını tesbit ederek programdan kaldırılma kararı verilmiştir. Program da yer alan " göz göze etkinliği" ise " göz kontağı etkinliği" şeklinde revize edilmiştir (Usta, 2017).

KKT yönelimli psiko-eğitim programının amacı sosyal görünüş kaygısını öğrencilerde azaltmak ve işlevselliği arttırmaktır. Üniversite ğrencilerinin sosyal görünüş kaygısına sebep olan nedenleri hakkındaki algıyı değiştirmek ve kaçınmak yerine kabullenip doğru stratejiler uygulamak KKT nin hedeflerindedir. Başetme stratejisi olarak ilk adımda kendini kabullenmek öğretilirken, niversite ğrencilerinin psikolojik esnekliklerini arttırmak da KKT nin amacı olmaktadır.

Bu alışma KKT yönelimli psiko-eğitimin niversite ğrencilerinde farkındalık yaratarak, duygularını daha iyi tanınmasına yardımcı olarak, doğru başetme stratejileri öğretilerek, sosyal görünüş kaygısının azaltılması ve psikolojik esneklik ve işlevselliğin arttırılmasına olan etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. KKT yönelimli psiko-eğitim programının 8 oturum için amaçları aşağıda zet şeklinde ifade edilmiştir. Her oturumun açıklaması ise Ek-1' de yer almıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

4.1. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümlerinin İncelenmesi

Tablo 3.

Öğrencilerin antropometrik ölçümleri

	Grup	n	\bar{x}	s	SO	Z	p
Boy uzunluğu (cm)	Kontrol	17	168,47	9,57	20,65	-0,312	0,755
	Deney	22	168,14	10,37	19,50		
Vücut ağırlığı (kg)	Kontrol	17	72,35	13,19	22,59	-1,247	0,212
	Deney	22	67,09	15,07	18,00		
Beden Kitle İndeksi (kg/m ²)	Kontrol	17	25,53	4,38	22,76	-1,331	0,183
	Deney	22	23,58	4,18	17,86		

Tablo 3'te araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin antropometrik ölçümleri verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırma kapsamında olan ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin boy uzunluğu ortalamasının $168,47 \pm 9,57$ cm, vücut ağırlığı ortalamasının $72,35 \pm 13,19$ kg, beden kitle indeksi ortalamasının $25,53 \pm 4,38$ kg/m² ölçülerinde olduğu belirlenmiştir.

Deney grubunda yer alan öğrencilerin boy uzunluğu ortalamasının $168,14 \pm 10,37$ cm, vücut ağırlığı ortalamasının $67,09 \pm 15,07$ kg, beden kitle indeksi ortalamasının ise $23,58 \pm 4,18$ kg/m² olduğu görülmüştür.

Deney ve kontrol grubunda yer alan ve araştırma kapsamına alınan öğrencilerin antropometrik ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi ortalamaları benzer bulunmuştur.

4.2. Öğrencilerin Gruplarına Göre Ön-Testte Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının İncelenmesi

Tablo 4.

Öğrencilerin gruplarına göre ön-testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Grup	n	\bar{x}	s	SO	Z	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kontrol	17	30,24	8,44	17,88	-1,022	0,307
Ölçeği (Ön Test)	Deney	22	34,45	11,70	21,64		

Tablo 4'te öğrencilerin gruplarına göre ön testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmış ve sonuçları verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan, kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puan ortalaması $30,24 \pm 8,44$ puan, deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puan ortalaması $34,45 \pm 11,70$ puan olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin gruplarına göre ön test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Deney grubunda yer alan öğrencilerin puan ortalaması ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin puan ortalaması benzer bulunmuştur.

4.3. Öğrencilerin Gruplarına Göre Son-Testte Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının İncelenmesi

Tablo 5.

Öğrencilerin gruplarına göre son-testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Grup	n	\bar{x}	s	SO	Z	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kontrol	17	29,82	7,49	24,62	-2,232	0,026*
Ölçeği (Son Test)	Deney	22	24,95	3,97	16,43		

* $p < 0,05$

Tablo 5'te öğrencilerin gruplarına göre son testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmış ve sonuçları verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde kontrol grubundaki öğrencilerin son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puan ortalaması $29,82 \pm 7,49$ puan, deney grubundaki öğrencilerin son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puan ortalaması $24,95 \pm 3,97$ puan olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin gruplarına göre son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, deney grubunda yer alan öğrencilerin son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

4.4. Kontrol Grubu Öğrencilerin Ön-Test ve Son-Test Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının İncelenmesi

Tablo 6.

Kontrol grubu öğrencilerin ön-test ve son-testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Grup	n	\bar{x}	s	Z	p
Sosyal Görünüş	Ön Test	17	30,24	8,44	-0,205	0,837
Kaygısı Ölçeği	Son Test	17	29,82	7,49		

Tablo 6’da kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar Wilcoxon testi kullanılarak karşılaştırılmış ve sonuçları verilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, araştırma kapsamında olan ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puan ortalaması $30,24 \pm 8,44$ puan, son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puan ortalaması $29,82 \pm 7,49$ puan olarak bulunmuştur. Kontrol grubundaki katılımcıların ön test ve son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > 0,05$). Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları ve son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları benzerdir.

4.5. Deney Grubu Öğrencilerin Ön-Test ve Son-Test Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının İncelenmesi

Tablo 7.

Deney grubu öğrencilerin ön-test ve son-testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Grup	n	\bar{x}	s	Z	p
Sosyal Görünüş	Ön Test	22	34,45	11,70	-3,617	0,000*
Kaygısı Ölçeği	Son Test	22	24,95	3,97		

* $p < 0,05$

Tablo 7’de deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar Wilcoxon testi kullanılarak karşılaştırılmış ve sonuçları verilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puan ortalamasının $34,45 \pm 11,70$ puan, son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puan ortalamasının $24,95 \pm 3,97$ puan olduğu görülmektedir. Deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Deney grubundaki öğrencilerin ön test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları, son test Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

4.6.Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerin Ön-Test ve Son- Testte Sosyal Görünüş Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 8.

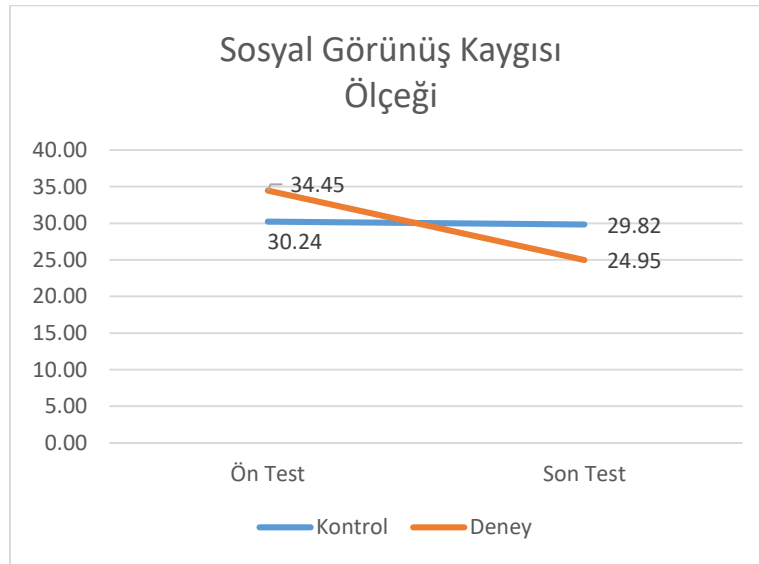
Kontrol ve deney grubu öğrencilerin ön test ve son testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Ölçüm	Kontrol		Deney		F	p	η^2
		\bar{x}	s	\bar{x}	s			
Sosyal Görünüş	Ön test	30,24	8,44	34,45	11,70	18,890	0,000*	0,344
Kaygısı Ölçeği	Son test	29,82	7,49	24,95	3,97			

* $p < 0,05$

Tablo 8.’de kontrol ve deney grubu öğrencilerin ön test ve son testte Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 8. incelendiğinde araştırmaya katılan kontrol grubu öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının son testte $30,24 \pm 8,44$ 'ten $29,82 \pm 7,49$ 'a düştüğü, deney grubundaki öğrencilerin ise $34,45 \pm 11,70$ 'ten $24,95 \pm 3,97$ 'ye düştüğü saptanmıştır. Araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol grubu öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarındaki değişim miktarlarının arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Şekil 1.'den görüleceği üzere deney grubu öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarındaki düşüş miktarı kontrol grubu öğrencilere göre daha fazladır.



Şekil 1. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarındaki değişim

4.7. Öğrencilerin Gruplarına Göre Ön-Testte Kabul ve Eylem Formu-II Puanlarının İncelenmesi

Tablo 9.

Öğrencilerin gruplarına göre ön testte Kabul ve Eylem Formu-II'den aldıkları puanların karşılaştırılması

	Grup	n	\bar{x}	s	SO	Z	p
Kabul ve Eylem Formu-II (Ön Test)	Kontrol	17	17,29	6,17	18,06	-0,936	0,349
	Deney	22	20,27	9,13	21,50		

* $p < 0,05$

Tablo 9’da araştırmaya katılan öğrencilerin gruplarına göre ön testte Kabul ve Eylem Formu-II’den aldıkları puanlar Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmış ve sonuçları verilmiştir.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test Kabul ve Eylem Formu-II puan ortalamasının $17,29 \pm 6,17$ puan, deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test Kabul ve Eylem Formu-II puan ortalamasının $20,27 \pm 9,13$ puan olduğu görölmektedir. Öğrencilerin gruplarına göre ön test Kabul ve Eylem Formu-II puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test Kabul ve Eylem Formu-II puanları, deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test Kabul ve Eylem Formu-II puanlarıyla benzerdir.

4.8. Öğrencilerin Gruplarına Göre Son-Testte Kabul ve Eylem Formu-II Puanlarının İncelenmesi

Tablo 10.

Öğrencilerin gruplarına göre son testte Kabul ve Eylem Formu-II’den aldıkları puanların karşılaştırılması

	Grup	n	\bar{x}	s	SO	Z	p
Kabul ve Eylem	Kontrol	17	19,29	8,80	24,12		
Formu-II (Son Test)	Deney	22	14,14	5,74	16,82	-1,989	0,047*

* $p < 0,05$

Tablo 10’da öğrencilerin gruplarına göre son testte Kabul ve Eylem Formu-II’den aldıkları puanlar Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmış ve sonuçları verilmiştir. Tablo 10 incelendiğinde kontrol grubunda yer alan öğrencilerin son test Kabul ve Eylem Formu-II puan ortalamasının $19,29 \pm 8,80$ puan, deney grubunda yer alan öğrencilerin son test Kabul ve Eylem Formu-II puan ortalamasının $24,95 \pm 3,97$ puan olduğu görölmektedir. Öğrencilerin gruplarına göre son test Kabul ve Eylem Formu-II puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin son test Kabul ve Eylem Formu-II puanları, deney grubunda yer alan öğrencilerin son test Kabul ve Eylem Formu-II puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek hesaplanmıştır.

4.9. Kontrol Grubu Öğrencilerin Ön-Test ve Son-Testte Kabul ve Eylem Formu-II Puanlarının İncelenmesi

Tablo 11.

Kontrol grubu öğrencilerin ön test ve son testte Kabul ve Eylem Formu-II'den aldıkları puanların karşılaştırılması

	Grup	n	\bar{x}	s	Z	p
Kabul ve Eylem	Ön Test	17	17,29	6,17	-1,342	0,180
Formu-II	Son Test	17	19,29	8,80		

Tablo 11’de kontrol grubu öğrencilerin ön test ve son testte Kabul ve Eylem Formu-II’den aldıkları puanlar Wilcoxon testi kullanılarak karşılaştırılmış ve sonuçları verilmiştir. Tablo 11 incelendiğinde, araştırma kapsamında olan ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test Kabul ve Eylem Formu-II puan ortalaması $17,29 \pm 6,17$ puan, son test Kabul ve Eylem Formu-II puan ortalaması $19,29 \pm 8,80$ puan olarak belirlenmiştir. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test Kabul ve Eylem Formu-II puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > 0,05$). Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test Kabul ve Eylem Formu-II puanları ile son test Kabul ve Eylem Formu-II puanları benzer hesaplanmıştır.

4.10. Deney Grubu Öğrencilerin Ön-Test ve Son-Testte Kabul ve Eylem Formu-II Puanlarının İncelenmesi

Tablo 12.

Deney grubu öğrencilerin ön test ve son testte Kabul ve Eylem Formu-II'den aldıkları puanların karşılaştırılması

	Grup	n	\bar{x}	s	Z	p
Kabul ve Eylem	Ön Test	22	20,27	9,13	-2,988	0,003*
Formu-II	Son Test	22	14,14	5,74		

* $p < 0,05$

Tablo 12’de deney grubu öğrencilerin ön test ve son testte Kabul ve Eylem Formu-II’den aldıkları puanlar Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmış ve sonuçları verilmiştir.

Tablo 12 incelendiğinde, deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test Kabul ve Eylem Formu-II puan ortalamasının $20,27 \pm 9,13$ puan, son test Kabul ve Eylem Formu-II puan ortalamasının $14,14 \pm 5,74$ puan olduğu görülmektedir. Deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test Kabul ve Eylem Formu-II puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test Kabul ve Eylem Formu-II puanları, son test Kabul ve Eylem Formu-II puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

4.11. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerin Ön-Test ve Son-Testte Kabul ve Eyleme Formu-II Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 13.

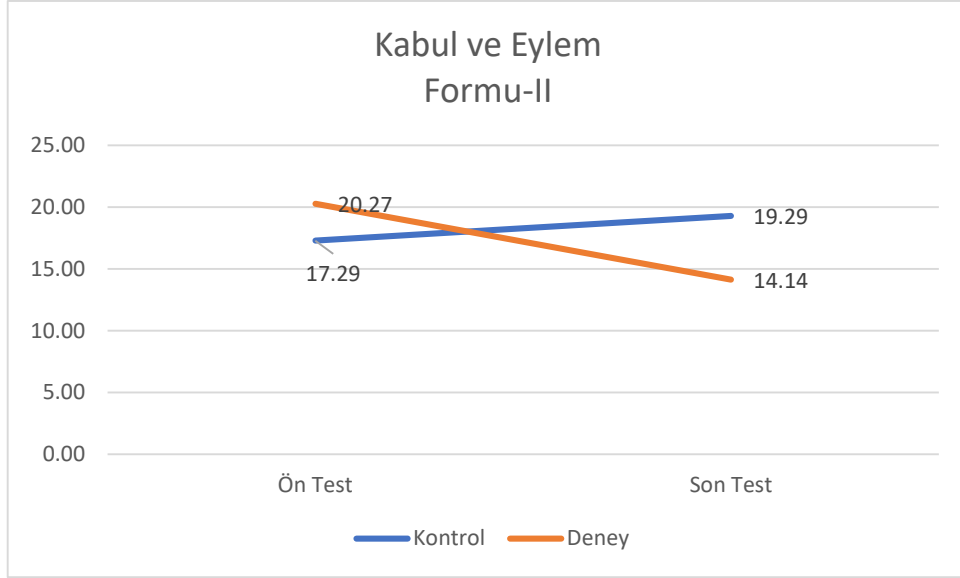
Kontrol ve deney grubu öğrencilerin ön test ve son testte Kabul ve Eylem Formu-II'den aldıkları puanların karşılaştırılması

	Ölçüm	Kontrol		Deney		F	p	Eta2
		\bar{x}	s	\bar{x}	s			
Kabul ve Eylem Formu-II	Ön test	17,29	6,17	20,27	9,13	10,690	0,002*	0,229
	Son test	19,29	8,80	14,14	5,74			

* $p < 0,05$

Tablo 13.'de kontrol ve deney grubu öğrencilerin ön test ve son testte Kabul ve Eylem Formu-II'den aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 13. incelendiğinde araştırmaya katılan kontrol grubu öğrencilerin Kabul ve Eylem Formu-II puanlarının son testte $17,29 \pm 6,17$ 'den $19,29 \pm 8,80$ 'e çıktığı, deney grubundaki öğrencilerin ise $20,27 \pm 9,13$ 'ten $14,14 \pm 5,74$ 'e gerilediği tespit edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol grubu öğrencilerin Kabul ve Eylem Formu-II puanlarındaki değişim miktarlarının arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Şekil 1.'den görüleceği üzere deney grubu öğrencilerin Kabul ve Eylem Formu-II puanları düşerken, kontrol grubu öğrencilerin artmıştır.



Şekil 2. Öğrencilerin Kabul ve Eylem Formu-II puanlarındaki değişim miktarları

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda, bulgular değerlendirildiğinde, Kabul ve kararlılık yönelimli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eylem düzeyleri üzerinde anlamlı etki yarattığı ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda araştırmanın birinci hipotezi "Araştırmaya katılan deney grubunun sosyal görünüş kaygısı düzeyi, KKT yönelimli psiko-eğitim uygulaması öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı fark vardır" şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde, deney grubunun sosyal görünüş kaygısı, KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasından önce ve sonra farklılık göstermiştir. KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasından sonra, deney grubunun sosyal görünüş kaygı düzeyinde anlamlı azalma görülmüştür. Sonuç olarak elde edilen bulgular araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Alanyazın tarama sonucunda; kabul ve kararlılık terapisinin sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkisini birebir inceleyen çalışmalara raslanmamıştır. Bu sebepten dolayı KKT ve BDT'nin etkisini sosyal kaygı, beden disformik buzukluğu ve beden memnuniyetsizliği üzerinde değerlendiren çalışmaların sonucu ele alınmıştır. Değerlendirmeler sonucunda bu araştırmanın hipotezi ve bulgularını destekleyen çalışmalara raslanılmıştır. Bilişsel davranışçı terapinin sosyal fiziksel kaygı üzerinde etkisini incelemek için deney ve kontrol grubu kadınlardan oluşan Bane' nin (1995) yürüttüğü çalışmadan elde ettiği bulgular, BDT' nin sosyal fiziksel kaygı üzerinde olumlu etki yarattığını desteklemektedir. Beden memnuniyetsizliği ve KKT ile ilgili yapılan başka bir çalışmada; KKT yönelimli psiko-eğitimin beden memnuniyetsizliği ve olumsuz değerlendirme korkusu üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Araştırma 30 kız lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen verilere bakıldığında, KKT, olumsuz değerlendirme korkusunu azaltmasında uygun ve etkili bir yöntem olmuştur (Habibollahi ve Soltanzadeh, 2016).

Pearson (2009) tarafından bir günlük atölye çalışması olarak gerçekleştirilen uygulama, KKT'nin etkisini beden imgesi memnuniyetsizliği üzerinde incelemeği amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda; katılımcıların kabullenme düzeylerinde anlamlı artış gözüküp, aynı zamanda beden imgesi kaygılarında anlamlı düzeyde azaldığı bulunmuştur. KKT'nin etkisini beden imgesi memnuniyetsizlik üzerine derleme bir çalışma sonucunda, beden imgesi memnuniyetsizlik düzeyi KKT uygulaması sonrası azalmıştır. Bu derleme araştırmada KKT' nin etkili bir program olduğu ve anlamlı fark yarattığı bulgusu elde

edilmiştir (Griffiths, 2018). Moradi ve diğerleri (2020) KKT'nin etkisini beden imajı üzerinde incelemek için yürüttükleri çalışmada deney ve kontrol grubu olarak 52 kadınla araştırmayı ilerletmişlerdir. Her hafta 90 dakika ve 8 oturum şeklinde uygulanan çalışmanın sonucunda, bu programın etkili olduğu ve puanlar arasında fark olduğu bulgusunu elde edilmiştir. Block ve Wulfert (2000) tarafından kabul ve kararlılık terapisinin etkisini sosyal kaygı üzerinde değerlendiren çalışma, topluluk önünde konuşma kaygısı yaşayan 4 erkek, 7 kadın şeklinde toplamda 11 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan pilot çalışmasının sonucunda, KKT' nin sosyal kaygı üzerinde olumlu etkisi olduğu bulgusu elde edilmiştir. Daha sonra Block (2002) tarafından yine üniversite öğrencilerinin topluluk önünde konuşma korkusu tedavisi için KKT ve BDT'ye dayalı kısa topluluk önünde konuşma atölyeleri gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda, her iki tedavi yaklaşımının kaygıyı ve kaçınmayı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Ossman ve diğerleri (2006) KKT' nin sosyal kaygı üzerinde etkisini incelemek adına grup terapi için bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda KKT'nin grup terapi halinde uygulanması, sosyal kaygı üzerinde olumlu etki sağlamasına bir engel olmadığı ve anlamlı fark yarattığı ortaya çıkmıştır. Dalrymple ve Herbert (2007) KKT' nin etkisini yaygın sosyal anksiyete bozukluğu üzerinde incelemek için bir pilot çalışması yürütmüşlerdir. Bu çalışma 19 sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan yetişkin bireyler ile 12 haftalık bir program şeklinde yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda KKT'nin sosyal anksiyete bozukluğu üzerinde etkili bir yöntem olduğu ve olumlu yönde sonuç verdiği görülmüştür.

KKT ve BDT' nin etkisini anksiyete ve depresyon üzerinde incelemek için Forman ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada, orta ila şiddetli düzeyde anksiyete veya depresyon tanısı alan yüz bir ayaktan hastaları rastgele BDT ve KKT uygulaması gruplarına atamışlardır. Her iki grubun depresyon, anksiyete, işlevsellik güçlükleri, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve klinisyen tarafından derecelendirilen işlevsellikte anlamlı ve eşdeğer gelişmeler olduğu ortaya çıktı. Sonuçlar her iki grup arasında eşdeğerken, etki mekanizmaları farklı görülmüştür. KKT uygulanan grupta “deneyimsel kaçınma”, “farkındalıkla hareket etme” ve “kabul” sonuçlara eşlik ederken, BDT uygulanan grupta “gözleme” ve “tanımlama” da değişiklik görülmüştür. Sonuç olarak KKT'nin etkili bir yöntem olduğu ve BDT' den farklı mekanizmaların eşlik ettiği bir yöntem olduğu bulgusu elde edilmiştir. Aynı şekilde Arch ve diğerleri' nin (2012) KKT ve BDT etkisini anksiyete bozukluklarında inceleme çalışması, 128 anksiyete bozukluğu tanısı alan hasta ile gerçekleştirilmiştir. Hastalar randomize şeklinde gruplara dağılarak çalışma başlatılmıştır. KKT ve BDT uygulamaları ön-

test, son-test ve izleme ölçümü olarak değerlendirildikten sonra, sonuçlar her iki yöntemin anksiyete bozuklukları tedavisi için uygulanabilir ve anlamlı etkili olduğu doğrultusunda elde edilmiştir.

Hancock ve diğerlerinin (2018) KKT ve BDT'nin anksiyete bozukluğu üzerinde etkisini ve farklılığını incelemek amacı ile 193 anksiyete bozukluğu tanısı alan çocuklarla çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın izleme ölçümünde ise 157 çocuk bulunmuştur. Ön-test, son-test ve 3 aylık izleme ölçümü, klinisyen/kendi/ebeveyn tarafından bildirilen anksiyete, yaşam kalitesi ve kabul sonuçlarını içermektedir. Analizler, KKT ve BDT'nin her ikisinin sonuçlar açısından anlamlı değişime sebep olduğu ve izleme ölçümünde ise anlamlı farklılıkları yansıttığını ortaya çıkarmıştır. Yapılan analizler ön-test, son-test ve izleme ölçümünden elde edilen veriler ile, KKT ve BDT'nin benzer sonuçlar ürettiğini gösterip, destekleyici bir tedavi yöntemi olduğunu öne sürmüştür. Eifert ve diğerlerinin (2009) yaptığı çalışmada KKT'nin anksiyete bozuklukları üzerinde etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu çalışma 12 haftalık bir süre boyunca devam etmiştir. Çalışmada tedavi gören üç kişi ve bu kişilerin her birinin farklı anksiyete bozuklukları tanısı olması, tedavi öncesi ve sonrası verileri analiz ederek değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonucunda, deneysel kaçınmadaki azalmalar, kabullenme ve farkındalık becerilerindeki artışlar, yaşam kalitesinde artışlar, kaygı düzeyinde anlamlı derecede düşüşler bulguları elde edilmiştir.

Araştırmanın ikinci hipotezi " Araştırmaya katılan deney grubunun kabul ve eyleme geçme düzeyi, KKT yönelimli psiko-eğitim uygulaması öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı fark vardır" şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde, deney grubunun kabul ve eyleme geçme düzeyi, KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasından önce ve sonra farklılık göstermiştir. KKT yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasından sonra, deney grubunun psikolojik katılığında azalma ve psikolojik esnekliğinde artış görülmüştür. Sonuç olarak elde edilen bulgular araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Değerlendirmeler sonucunda bu araştırmanın hipotezi ve bulgularını destekleyen çalışmalara raslanılmıştır.

Dalrymple ve Herbert (2007) tarafından sosyal anksiyete için KKT uygulaması yapılan çalışmada, yararlanan stratesjilerin kabul temelli olduğunda daha olumlu ve uzun vadeli etki yarattığı bulgusu elde edilmiştir. Daha önceki çalışmalarda stratejilerin yüzleştirme esasına dayanmasına karşın, bu çalışma kabullenmenin eyleme geçmek için olumlu etkisi olduğunu öne sürmüştür. Aynı şekilde Arch ve diğerlerinin (2012) KKT ve BDT karşılaştırma çalışmasında da, kabul temelli uygulamanın anksiyete bozukluklarında daha etkili sonuç

verdiği görülmüştür. Zettle ve Hayes (2002), Zettle ve diğerleri (2011) tarafından yapılan değerlendirmeler sonucunda, KKT' nin psikolojik esnekliği arttırmada olumlu etki yarattığı bulunmuştur. Aynı değerlendirmelerde, KKT yönelimli uygulamaların yaşam kalitesinin ilerlemesinde, eyleme geçmekte ve işlevselliği arttırmasında da etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. KKT ve BDT' nin etkisini karşılaştırmak için Forman ve diğerleri (2007) tarafından yürütülen çalışmanın sonucunda, BDT'de değişim sağlayan tekniğin gözlemlenmek ve tanımlamak olduğu ve KKT'de kabullenme, deneyimsel kaçınma ve eylemlerde değerlerin uygulanması olduğu elde edilmiştir. Aynı zamanda ayakta tedavi gören hastaların yaşam doyumu ve işlevselliklerinde artış görülmüştür. Farkındalık ve kabullenme, bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin sosyal kaygı üzerinde etkisini incelemek amacı ile, Kocovski ve diğerleri (2013) grup terapi olarak bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın sonucunda her iki terapi yönteminin deney ve kontrol gruplarının puanları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Kabul ve kararlılık temelli terapinin etkisini yaşam kalitesi üzerinde incelemek amacı ile Evli (2019) bir çalışma yürütmüştür. Randomize şeklinde 35 kişi ile yapılan çalışma, 17 kişi müdahale ve 18 kişi kontrol olarak 6 haftalık ve haftada bir oturum uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda kabul ve kararlılık yönelimli terapinin yaşam kalitesi üzerinde etkili bir yöntem olduğu elde edilmiştir. Uğur (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışma, kabul ve kararlılık terapisinin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde etkisini inceleme amacı ile başlatılmıştır. Bu çalışma 26 üniversite öğrencisi, 13 deney ve 13 kontrol olacak şekilde yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda, KKT' nin olumsuz değerlendirilme düzeyinde anlamlı etki yarattığı görülmüştür. İzleme ölçümü sonucunda olumsuz değerlendirilme düzeyindeki azalmanın kalıcı olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan çalışmaların incelenmesi sonucunda, araştırmanın üçüncü hipotezi, "Araştırmanın deney grubuna uygulanan KKT yönelimli psiko-eğitim programından sonra sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eyleme geçme düzeyleri kontrol grubuna göre farklılık göstermektedir", desteklenmektedir. Alanyazın tarama ve bu araştırmadan elde edilen bulguların yorumlanması sonucunda; elde edilen bulguların yapılan çalışmalar ile örtüştüğü bulunmuştur. KKT yönelimli psiko-eğitim programının sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eyleme geçme düzeyinde etkisinin olumlu olduğu, deney ve kontrol gruplarının puanları arasında anlamlı fark olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda yurtdışı ve yurtiçi alanyazın tarama sonucunda; KKT yönelimli terapi ile ilgili araştırmaların sınırlı olduğu belirlenmiştir. KKT yönelimli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve eyleme geçme düzeyini

incelemek için yapılan bir çalışmaya raslanılmadığı sebebi, bu araştırmayı değerli kılmaktadır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve öneriler

Bu araştırma kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eyleme geçme düzeylerinde etkisini incelemek amacı ile gerçekleştirilmiştir.

6.1. Sonuç

Araştırmanın temel amacı KKT yönelimli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eylem düzeyleri üzerinde etkisini incelemektir. Araştırmanın birinci hipotezi, araştırmaya katılan deney grubunun sosyal görünüş kaygı düzeyi, KKT yönelimli psiko-eğitim uygulaması öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı fark olmasıdır. Verilerin analizi sonucunda, elde edilen bulgulara dayanarak, deney grubunun KKT yönelimli psiko-eğitim programı öncesi ve sonrası sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın ikinci hipotezi, araştırmaya katılan deney grubunun kabul ve eyleme düzeyi, KKT yönelimli psiko-eğitim uygulaması öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı fark olmasıdır. Verilerin analizi sonucunda, elde edilen bulgulara dayanarak, deney grubunun KKT yönelimli psiko-eğitim programı öncesi ve sonrası kabul ve eyleme düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın üçüncü hipotezi, araştırmanın deney grubuna uygulanan KKT yönelimli psiko-eğitim programından sonra sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eyleme geçme düzeyleri kontrol grubuna göre farklılık göstermesidir. Verilerin analizi sonucunda, elde edilen bulgulara dayanarak, deney grubunun sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eyleme geçme düzeyleri, KKT yönelimli psiko-eğitim uygulamasından sonra kontrol grubuna göre farklılık göstermiştir.

6.2. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde yapılan deneysel çalışmadan elde edilen bulgulara dayanarak, ilerde yürütülecek çalışmalara, alandaki yapılacak araştırmalara ve yürütülecek uygulamaları yol gösterici olması için öneriler verilmiştir.

6.2.1. Araştırmacılar İçin Öneri

Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular, kabul ve kararlılık yönelimli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerini incelemekten elde edilmiştir. Türkçe alanyazın taramaları sonucunda bu çalışmanın ilk defa yapıldığı bilgisi ortaya çıkmıştır. Bu sebepten dolayı ileride yapılan çalışmalarda örneklem sayısını arttırmak, deney ve kontrol gruplarının daha fazla sayıdan oluşturulması literatüre katkı sağlamak açısından önerilmektedir.

Çalışmanın deney grubu için uygulanan KKT yönelimli psiko-eğitim programı esnasında var olan diğer öğrencilerin sesleri, sınav haftası ve resmi tatilden dolayı oturumlara ara verilmesi, ileride yapılacak çalışmalarda dikkate alınıp, bu etkenleri çalışmadan kaldırmak önerilmektedir.

Çalışmada uygulanan KKT yönelimli psiko-eğitim programının etkisini incelemek adına deney ve kontrol grup için ön-test ve son-test uygulanmıştır. İlerde yapılan çalışmalarda programın etkisinin uzun vadede kalıcı olduğunu incelemek için 2 hafta, 2 ay, 6 ay ve 1 sene arayla izleme testi uygulanması önerilmektedir.

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyini incelemek adına yürütülmüştür. İlerde yapılan çalışmalarda farklı örneklem grupları ile programın etkisini incelemek önerilmektedir.

Bu çalışmada KKT yönelimli psiko-eğitim programının sosyal görünüş kaygı üzerinde etkisi incelenmiştir. KKT yönelimli psiko-eğitim programının etkisini mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve sınav kaygısı üzerinde değerlendirilmesi önerilmektedir.

Bu çalışmada yararlanan kabul ve kararlılık yönelimli psiko-eğitim 8 oturumdan oluşturulmuştur. İlerde yürütülen çalışmalarda oturum sayısının arttırılması önerilmektedir.

1.2.2. Klinisyenler İçin Öneri

Bu çalışmada uygulanan KKT yönelimli psiko-eğitim programını, egzersizler, meditasyonlar ve metaforlar oluşturmaktadır. Bu metaforlar, meditasyonlar ve egzersizler hem grup terapi ve hem bireysel terapi süreçlerinde yararlanmak için klinisyenlere önerilmektedir.

Bu çalışmada uygulanan 8 oturum KKT yönelimli psiko-eğitim programı revize edilerek daha düşük oturum sayısı ile klinisyenlerin uygulaması için önerilmektedir.

1.2.3. Devlet İçin Öneri

Bu çalışmada uygulanan KKT yönelimli psiko-eğitim programının sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı azalma görülmüştür. Bu sonucu göz önünde bulundurarak KKT yönelimli psiko-eğitim programının anksiyete bozukluklarında etkili yöntem olduğu belirlenmiştir. KKT yönelimli psiko-eğitim programının üniversitelerde psikoloji danışmanlık bölümünde uygulanması önerilmektedir.

Bu çalışmada uygulanan KKT yönelimli psiko-eğitim programının sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı azalma görülmüştür. Bu sonucu göz önünde bulundurarak KKT yönelimli psiko-eğitim programının anksiyete bozukluklarında etkili yöntem olduğu belirlenmiştir. Eğitim bakanlığının KKT yönelimli psiko-eğitim programından okulların psikoloji danışmanlık merkezlerinde yararlanması önerilmektedir.

Kaynakça

Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (1996). Reason-giving and the process and outcome of cognitive-behavioral psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1417-1424.

Aklıman, Ç. K. (2015). Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenlerde Olumlu Beden İmajını Geliştirme Grupla Psikolojik Danışma Programının Etkililiğinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

Alemdağ, S. (2013). Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*

Amil, O. ve Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the Relationship Between Social Appearance Anxiety and Loneliness of Turkish University Youth. *Journal of Studies in Social Sciences, 11*, 68-96.

Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Vilardaga, J. C. P., Rose, R. D. ve Craske, M. G. (2012). Randomized Clinical Trial of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Versus Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Mixed Anxiety Disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 80*(5), 750-765.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology—Science and Practice, 10*, 125-143.

Baer, R. A. (Ed.). (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. San Diego, CA: Elsevier.

Barnes-Holmes, Y., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition. *Advances in Child Development and Behavior, 28*, 101–138.

Bane, S. M. (1995). *Reducing physique anxiety in college females*. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois.

Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry, 9*, 324 – 333.

Berscheid, E., Dion, K., Walster, E. ve Walster, G. W. (1971). Physical Attractiveness and Dating Choice: A Test of the Matching Hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology, 7*, 173-189.

Blackledge, J. T. (2007). Disrupting Verbal Processes: Cognitive Defusion in Acceptance and Commitment Therapy and Other Mindfulness-Based Therapies. *The Psychological Record*, 57(4), 555-577.

Block, J. A. (2002). Acceptance or Change or Private Experiences: A Comparative Analysis in College Students with Public Speaking Anxiety. Doctoral Dissertation. *University at Albany, State University of New York*.

Block, J. A. ve Wulfert, E. (2000). Acceptance and Change: Treating Socially Anxious College Students with ACT or CBGT. *Behavior Analyst Today*, 1, 3-10.

Boll, S., Bartholomaeus, M., Peter, U., Lupke, U., & Gamer, M. (2016). *Attentional mechanisms of social perception are biased in social phobia*. *Journal of Anxiety Disorders*, 40, 83–93.

Brososof, L. C. ve Levinson, C. A. (2016). Social Appearance Anxiety and Dietary Restraint as Mediators Between Perfectionism and Binge Eating: A Six Month Three Wave Longitudinal Study. *Appetite*, 108, 335-342.

Brown, L. A., Forman, E. M., Herbert, J. D., Hoffman, K. L., Yuen, E. K. ve Goetter, E. M. (2011). A Randomized Controlled Trial of Acceptance-Based Behavior Therapy and Cognitive Therapy for Test Anxiety: A Pilot Study. *Behavior Modification*, 35(1), 31-53.

Brune, M. (2005). Emotion recognition, “theory of mind,” and social behavior in schizophrenia. *Psychiatry Research*, 133, 135-147.

Butler, A. C., & Beck, J. S. (2000). Cognitive therapy outcomes: A review of meta-analyses. *Journal of Norwegian Psychological Association*, 37, 1 – 9.

Callaghan, G. M., Duenas, J. A., Nadeau, S. A., Darrow, S. D., Van der Merwe, J. ve Misko, J. (2012). An Empirical Model of Body Image Disturbance Using Behavioral Principles Found in Functional Analytic Psychotherapy and Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(2), 16-24.

Cash, T. F. ve Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford.

Cash, T. F., Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford.

Cash, T. F., Santos, M. T. ve Williams, E. F. (2005). Coping with Body Image Threats and Challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58,191-199.

Chambless, D. L., & Ollendick, T. H. (2001). Empirically supported psychological interventions: Controversies and evidence. *Annual Review of Psychology*, *52*, 685 – 716.

Chomsky, N. (1959). A review of B. F. Skinner's Verbal Behavior. *Language*, *35*, 26–58.

Cisler, J. M., & Koster, E. H. (2010). Mechanisms of attentional biases towards threat in anxiety disorders: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, *30*(2), 203–216.

Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). *A Cognitive Model of Social Phobia*. In R. G. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment* (pp. 741-756). New York: Guilford Press.

Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N., & Master, A. (2006). *Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention*. *Science*, *313*, 1307-1310.

Çelik, E., Turan, M. E. ve Arıcı, N. (2014). The Role of Social Appearance Anxiety in Metacognitive Awareness of Adolescents. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, *7*, 138-147.

Dahl, J. ve Lundgren, T. (2006). *Living Beyond Your Pain: Using Acceptance & Commitment Therapy to Ease Chronic Pain*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Dahl, J., Wilson, K. G., Luciano, C., & Hayes, S. C. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for chronic pain*. Reno, NV: Context Press.

Dalrymple, K. L. ve Herbert, J. D. (2007). Acceptance and Commitment Therapy for Generalized Social Anxiety Disorder: A Pilot Study. *Behavior Modification*, *31*, 543-568.

Dion, K., Berscheid, E. ve Walster, E. (1972). What is Beautiful is Good. *Journal of Personality and Social Psychology*, *24*, 285-290.

Dion, K. L., Dion, K. K. ve Keelan, J. P. (1990). Appearance Anxiety as a Dimension of Social-Evaluative Anxiety: Exploring the Ugly Duckling Syndrome. *Contemporary Social Psychology*, *14*(4), 220-224.

Dryden, W., Ferguson, J., & Clark, T. (1989). Beliefs and inferences: A test of rational-emotive hypothesis: 1. Performing in an academic seminar. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, *7*, 119 – 129.

Eifert, G., & Forsyth, J. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for anxiety disorders*. Oakland, CA: New Harbinger.

Eifert, G.H. ve Heffner, M. (2003). The Effects of Acceptance Versus Control Contexts on Avoidance of Panic-Related Symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(3-4), 293-312.

Eifert, G. H., McKay, M., & Forsyth, J. P. (2006). *ACT on life not on anger: The new Acceptance and Commitment Therapy guide to problem anger*. Oakland, CA: New Harbinger.

Ekşi, H., Arıcan, T. ve Yaman, K. G. (2016). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Riskli Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı ve 95 Mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 527-545.

Elliot, A. J., Sheldon, K. M., & Church, M. A. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 915-927.

Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59, 35 – 49.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.

Engels, G. I., Garnefsky, N., & Diekstra, R. F. W. (1993). Efficacy of rational-emotive therapy; a quantitative analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 1083 – 1091.

Evli, M. (2019). Kabul ve kararlılık temelli danışmanlığın yaşam kalitesi ve sigara bıraktırma üzerine etkisi.

Feingold, A. ve Mazzella, R. (1998). Gender Differences in Body Image are Increasing. *Psychological Science*, 9, 190-195.

Ferenbach, C. (2011). *The Process of Psychological Adjustment to Multiple Sclerosis: Comparing the Roles of Appraisals, Acceptance, and Cognitive Fusion*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Edinburgh: Edinburgh.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Process. *Human Relations*, 7, 117-140.

Follette, C., & Pistorello, J. (2007). *Finding life beyond trauma: Using acceptance and commitment therapy to heal from post-traumatic stress and trauma-related problems*. Oakland, CA: New Harbinger.

Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D. ve Geller, P. A. (2007). A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression. *Behavior Modification*, 31, 772-799.

Gamble, A. L., & Rapee, R. M. (2010). The time-course of attention to emotional faces in social phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1), 39–44.

- Garner, D. M. (1997). The 1997 Body Image Survey Results. *Psychology Today*, 30(1), 30-44.
- Grammer, K. ve Thornhill, R. (1994). Human (Homo Sapiens) Facial Attractiveness and Sexual Selection: The Role of Symmetry and Averageness. *Journal of Comparative Psychology*, 108, 233-242.
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93-102.
- Gregg, J., Callaghan, G., & Hayes, S. C. (2007). *The diabetes lifestyle book: Facing your fears and making changes for a long and healthy life*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Griffiths, C., Williamson, H., Zucchelli, F., Paraskeva, N., & Moss, T. (2018). A systematic review of the effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) for body image dissatisfaction and weight self-stigma in adults. *Journal of contemporary psychotherapy*, 48(4), 189-204.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Habibollahi, A. ve Soltanzadeh, M. (2016). Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy on Body Dissatisfaction and Fear of Negative Evaluation in Girl Adolescents with Body Dysmorphic Disorder. *Mazandaran Uni Med Sci*, 26(134), 278-290.
- Hancock, K. M., Swain, J., Hainsworth, C. J., Dixon, A. L., Koo, S., & Munro, K. (2018). Acceptance and commitment therapy versus cognitive behavior therapy for children with anxiety: Outcomes of a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 296-311.
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, D. ve Carr, A. (2001) Prevalence of Concern About Physical Appearance in the General Population. *British Journal of Plastic Surgery*, 54, 223-226.
- Harrison, K. (2000). Television Viewing, Fat Stereotyping, Body Shape Standards, and Eating Disorder Symptomatology in Grade School Children. *Communication Research*, 27, 617-640.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. C. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15, 48-59.

Hart, E. A., Leary, M. R. ve Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *11*, 94-104.

Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, *12*, 99-110.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, *35*, 639-665.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 1–25.

Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J., & Geurrero, L. F. (2004). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies? *Behavior Therapy*, *35*, 35–54.

Hayes, S. C., Pistorello, J., & 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 Press.

Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*, 1152-1168.

Heitmann, C. Y., Peterburs, J., Mothes-Lasch, M., Hallfarth, M. C., Bohme, S., Miltner, W. H., & Straube, T. (2014). Neural correlates of anticipation and processing of performance feedback in social anxiety. *Human Brain Mapping*, *35*(12), 6023–6031.

Hofmann, S. G. (2008). Acceptance and commitment therapy: New wave or Morita therapy?. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *15*(4), 280.

Holas, P., Krejtz, I., Cyprianska, M., & Nezlek, J. B. (2014). Orienting and maintenance of attention to threatening facial expressions in anxiety—An eye movement study. *Psychiatry Research*, *220*(1–2), 362–369.

Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. In E. C. Kendall, & S. D. Hollon (Eds.), *Cognitive behavioral interventions: Theory, research and procedures* (pp. 153 – 201). New York7 Academic Press.

Ipsier, J. C., Sander, C. ve Stein, D. J. (2009). Pharmacotherapy and Psychotherapy for Body Dysmorphic Disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *1*, 1-33.

Jacobson, N. S., Dobson, K. S., Truax, P. A., Addis, M. E., Kowener, A. K., Gollan, J. K., et al. (1996). A component analysis of cognitivebehavioral treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 295 – 304.

Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 7*(2), 109-119.

Kara A. (2016). Examining the Relationships between Social Appearance Anxiety and Shyness, *Journal of Individual and Society, 6*(11); 95-106.

Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1301-1320.

Keel, P. K., Mitchell, J. E., Davis, T. L. ve Crow, S. J. (2001). Relationship Between Depression and Body Dissatisfaction in Women Diagnosed with Bulimia Nervosa. *International Journal of Eating Disorders, 30*(1), 48-56.

Kingston, J. (2008). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Process and Outcome: A Systematic Evaluation of ACT for Treatment Resistant Patients*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Southampton: Southampton.

Kılıç, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.

Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Huta, V. ve Antony, M. M. (2013). Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy Versus Traditional Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy, 51*, 889- 898.

Langlois, J. H. ve Stephan, C. (1981). Beauty and the beast: The role of physical attractiveness in the development of peer relations and social behavior. In S. S. Brehm, S. M. Kassin, & F. X. Gibbons (Eds.), *Developmental social psychology: Theory and research* (pp. 152-168). New York: Oxford University Press.

Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). *The Self-Presentation Model of Social Phobia*. Heimberg, R. G., M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds). *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment* (pp. 94-112). New York: Guilford Press.

Levinson, C. A. ve Rodebaugh, T. L. (2011). Validation of the Social Appearance Anxiety Scale: Factor, Convergent, and Divergent Validity. *Assessment, 18*, 350-356.

Levinson, C.A., Rodebaugh, T. L., White, E., Menatti, A.R., Weeks, J.W. ve Warren, C. S. (2013). Social Appearance Anxiety, Perfectionism, and Fear of Negative Evaluation: Distinct or Shared Risk Factors for Social Anxiety and Eating Disorders? *Appetite*, *67*, 125-133.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guildford Press.

Linde, J., Rück, C., Bjureberg, J., Ivanov, V. Z., Djurfeldt, D. R. ve Ramnerö, J. (2015). Acceptance-Based Exposure Therapy for Body Dysmorphic Disorder: A Pilot Study. *Behavior Therapy*, *46*, 423-431.

Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, *35*, 747-766.

Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Marx, B. P., & Sloan, D. M. (2002). The role of emotion in the psychological functioning of adult survivors of childhood sexual abuse. *Behavior Therapy*, *33*, 563-577

Mastro, S., Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L. ve Waters, A. (2016). Young Adolescents' Appearance Anxiety and Body Dysmorphic Symptoms: Social Problems, Self-Perceptions and Comorbidities. *Journal of ObsessiveCompulsive and Related Disorders*, *8*, 50-55.

Masuda, A., Hayes, S. C., Twohig, M. P., Drossel, C., Lillis, J., & Washio, Y. (2009). A parametric study of cognitive defusion and the believability and discomfort of negative self-relevant thoughts. *Behavior Modification*, *33*, 250-262.

McHugh, L., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2004). Perspective-taking as relational responding: A developmental profile. *The Psychological Record*, *54*, 115-144.

Mendolia, M., & Baker, G. A. (2008). Attentional mechanisms associated with repressive distancing. *Journal of Research in Personality*, *42*, 546-5.

Mogg, K. ve Bradley, B. P. (1998). A Cognitive-Motivational Analysis of Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, *36*, 809-848.

Moradi, F., Ghadiri-Anari, A., Dehghani, A., Vaziri, S. R., & Enjzab, B. (2020). The effectiveness of counseling based on acceptance and commitment therapy on body image and

self-esteem in polycystic ovary syndrome: An RCT. *International Journal of Reproductive BioMedicine*, 18(4), 243.

Morita, S. (1998). *Morita therapy and the true nature of anxiety-based disorders* (shinkeishitsu). Albany, NY: State University of New York Press.

Mülazimoğlu B., Erturan İlker Ö, G., Arslan, Y. (2014). Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67;30-39.

Ossman, W., Wilson, K. G., Storaasli, R. D. ve McNeill, J. W. (2006). A Preliminary Investigation of the Use of Acceptance and Commitment Therapy in Group Treatment for Social Phobia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6, 397-416.

Ögel, K. (2015). *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3),107-113.

Özge, F. I. (2013). *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Üsküdar İlçesi Örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pearson, A. N. (2009). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) As a Workshop Intervention for Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Nevada: Reno.

Pearson, A. N., Heffner, M. ve Follette, V. M. (2010). *Acceptance & Commitment Therapy for Body Image Dissatisfaction: A Practitioner's Guide to Using Mindfulness, Acceptance & Values-Based Behavior Change Strategies*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: Julian.

Rehfeldt, R. A., Dillen, J. E., Ziomek, M. M., & Kowalchuk, R. K. (2007). Assessing relational learning deficits in perspective-taking in children with high-functioning autism spectrum disorder. *Psychological Record*, 57, 23-47.

Rosenthal, M. Z., Rasmussen-Hall, M. L., Palm, K. M., Batten, S. V., & Follette, V. M. (2005). Chronic avoidance helps explain the relationship between severity of childhood

sexual abuse and psychological distress in adulthood. *Journal of Child Sexual Abuse*, 14, 25-41.

Seki, T. (2014). *Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40 (179), 57-67.

Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization and Model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.

Shah, T. (2015). *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Information Processing Biases Associated with Social Anxiety Disorder*, Unpublished Doctoral Dissertation. Pepperdine University: Malibu.

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.

Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70, 5-31.

Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. New York: Appleton.

Skinner, B. F. (1969). *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. New York: Appleton.

Solomon, A., Haaga, D. A. F., Brody, C., Kirk, L., & Friedman, D. G. (1998). Priming irrational beliefs in recovered-depressed people. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 440 – 449.

Szentagotai, A., Schnur, J., DiGiuseppe, R., Macavei, B., Kallay, E., & David, D. (2005). The organization and the nature of irrational beliefs: Schemas or appraisal. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 5, 139 – 159.

Şahin, E. (2012). *Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E. ve Kumcağız, H. (2014) Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 4(3), 152-159.

Şirin, E. (2015). *Ergenlerin Vücut Kitle İndeksi ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Teasdale, J. D., Segal, Z. J., Ridgeway, V. A. ve Soulby, J. M. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N. ve Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.

Tiggemann, M. (2011). *Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image*. In Thomas F. Cash and Linda Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 12-19). New York; Guilford Press.

Tiggemann, M. ve McGill, B. (2004). The Role of Social Comparison in the Effect of Magazine Advertisements on Women's Mood and Body Dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23-44.

Tipura, E., Zanesco, J., Clément, F., Renaud, O., & Pegna, A. J. (2022). Am I really seeing what's around me? An ERP study on social anxiety under speech induction, uncertainty and social feedback. *Biological Psychology*, 169, 108285.

Truitt, T. (2011). *Africentrism and Gender Role Identification: Exploring the Relationship Between Appearance Commentary and Body Image*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Syracuse: Syracuse.

Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K., & Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 192(11), 754-761.

Twohig, M. P. (2012). Introduction: The Basis of Acceptance and Commitment Therapy. *Cognitive and Behavioural Practice*, 19, 499-507.

Twohig, M. P. ve Hayes, S. C. (2008). *ACT Verbatim for Depression & Anxiety: Annotated Transcripts for Learning Acceptance & Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger & Reno, NV: Context Press.

Uğur, E. (2018). Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi.

Veale, D., Gournay, K., Dryden, W., Boocock, A., Shah, F., ... Walburn, J. (1996). Body Dysmorphic Disorder: A Cognitive Behavioural Model and Pilot Randomised Controlled Trial. *Behavior Research and Therapy*, 34,717-729.

Watson, D. ve Friend, R. (1969). Measurement of Social-Evaluative Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.

Wicksell, R. K., Renofalt, J., Olsson, G. L., Bond, F. W., & Melin, L. (2008). Avoidance and cognitive fusion—central components in pain related disability? Development and preliminary validation of the Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS). *European Journal of Pain*, 12(4), 491-500.

Williams, J., Hadjistavropoulos, T. ve Sharpe, D. (2006). A Meta-Analysis of Psychological and Pharmacological Treatments for Body Dysmorphic Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 99-111.

Wilson, K. G., & Dufrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An Acceptance and Commitment Therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

Wilson, K. G. ve Roberts, M. (2002). Core Principles in Acceptance and Commitment Therapy: An Application to Anorexia. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 237-243.

Wonderlich-Tierney, A. L. ve Vander Wal, J. S. (2010). The Effects of Social Support and Coping on the Relationship Between Social Anxiety and Eating Disorders. *Eating behaviors*, 11(2), 85-91.

Zettle, R. D. (2005). The evolution of a contextual approach to therapy: From comprehensive distancing to ACT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1, 77–89.

Zettle, R. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using Acceptance & Commitment Therapy in treating depression*. Oakland, CA: New Harbinger.

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

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

Zou, J. B., & Abbott, M. J. (2012). Self-perception and rumination in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 50(4), 250–257.

Ekler

Ek – 1 KABUL VE KARARLILIK YÖNELİMLİ GRUPLA PSİKO-EĞİTİM OTURUMLARI

1. OTURUM

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

Amaçlar:

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

Araç-Gereçler:

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

Uygulama Süreci:

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

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

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

4. Lider grup çalışmasının sağlıklı yürütülebilmesi için gruptaki herkesin uyması gereken belirli kurallar olduğunu ifade eder. Kuralların belirlenen amaçlara ulaşmayı kolaylaştıracağı ve grup çalışmasının daha verimli olması için gerekli olduğu belirtilir. Grup üyelerine grup kurallarının neden gerekli olduğu hakkında ayrıntılı bilgi verilir ve

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

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

6. Lider üyelere, bu psiko-eğitim grubunun;

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

Daha sonra lider üyelere genel amaçlarda belirtilen ortak amaçların yanı sıra her bir üyeyi gruba katılmaya motive eden bireysel amaçlarının olabileceğini ifade eder ve 2-3 tane örnek verir. Bireysel amaçların belirlenmesi için bireysel amaçları belirlemek için hazırlanmış form (Ek-4) üyelere dağıtılır. Sonra üyelerden gruba katılma nedenlerini düşünmeleri ve bu doğrultuda formu doldurmaları istenir. Üyelere bireysel amaçlarını belirlemede “Bu oturumlar sonucunda kendime ilişkin neleri değiştirmek istiyorum?” sorusunu kendilerine yardımcı olabileceği ifade edilir. Grup üyeleri formu doldurduktan sonra, bireysel amaç olarak belirledikleri ifadeleri paylaşmaları istenir. Öğrencilerin bireysel amaç olarak belirledikleri ifadelerin grubun ortak amaçlarıyla örtüşüp örtüşmediği, somut, gerçekçi ve ulaşılabilir olup olmadığı tartışılır ve grubun ortak amaçlarına uygun olacak biçimde bireysel amaç ifadeleri üyelerle birlikte yeniden düzenlenir.

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

8. Daha sonra sosyal kaygı hakkında detaylı bilgi verilir ve bu bilgiler grup üyelerinin yaşantıları üzerinden örneklendirilir. Lider “Sosyal kaygının hepimizin hayatının bir döneminde az ya da çok deneyimlediği bir durum olduğunu, yeni insanlarla tanışmak, sahnede performans sergilemek, karşı cinsle iletişim kurmak gibi durumlar bizde az da olsa kaygı oluşturabileceğini ifade eder. Oluşan bu hafif kaygının olumsuz olmanın ötesinde bizi tehlikelerden koruyan, motive eden ve uyum sağlamamızı kolaylaştıran bir işlev gördüğünü, ancak normalin üstünde bir sosyal kaygının akademik başarı, iş hayatı ve kişiler arası ilişkilerde önemli derecede bozulmalara yol açabileceğini belirtir. Sosyal fobi olarak da bilinen sosyal kaygının bireyi sosyal ortamlarda bulunmaktan alıkoyan, kendisini rahat biçimde ifade edebilmesini engelleyen, yaşam işlevselliğini ve esnekliğini bozan bir davranış bozukluğu olduğunu, bu davranış bozukluğunun utanma ve aşağılanma yaşanabilecek sosyal veya performans gerektiren durumlarda yaşanan belirgin ve sürekli bir korku hali olarak tanımlanabileceğini söyler. Kaygı yaşayan insanların genellikle olumsuz değerlendirileceğinden veya kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korktuğunu, bu yüzden söz konusu toplumsal durumlardan kaçındığını veya yoğun bir korku ya da kaygı ile bu durumlara katlandığını anlatır. Lider kaygı yaratan durumların dört başlıkta ele alınabileceğini, bunlardan ilki ve en fazla kaygı oluştıran durumların, resmi konuşma veya etkileşimleri (seyirciler önünde konuşma yapma, sahnede performans sergileme vb.) içeren durumlar olduğunu; ikinci kategoride resmi olmayan konuşma ve etkileşimlerin (yeni birisiyle tanışma, bir partiye katılma vb.) yer aldığını; üçüncü kategoride atılganlık gerektiren etkileşimlerin (aynı fikirde olmadığını ifade etme, bir ürünü iade etme vb.) yer aldığını; dördüncü kategorinin ise insanların çalışma, yazma veya yemek yeme gibi davranışları gerçekleştirirken başkaları tarafından izlendikleri durumları içerdeğini ifade eder”. Bu bilgilendirmeden sonra grup üyelerinin benzer

kaygıları yaşayıp yaşamadıkları sorulur. Üyeler kendi yaşadıkları kaygılar üzerinden sosyal kaygıyı örneklendirirler ve tartışırlar.

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

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

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

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

2. OTURUM

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

Amaçlar:

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

Araç-Gereçler:

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

Uygulama Süreci:

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

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

2. Sosyal Görünüş Kaygısı Meditasyonu

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

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

Grup tartışması bu başlıklar etrafında sürdürülür. Grup üyelerinin kaygı yaşadıkları durumlara ilişkin farkındalık kazanmaları için Sosyal Görünüş Kaygısı

Meditasyonu(Ek-5) ev ödevi olarak verilir. Grup üyelerinden önümüzdeki hafta boyunca bu meditasyonu en az 5 dakika süre ile yapmaları ve Farkındalık Egzersizi Kayıt Formuna (Ek-7) kaydetmeleri istenir.

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

Grup üyelerine sosyal görünüş kaygısı modelini içeren form (Ek-6) dağıtılır. Üyelere bugün kendimize ait örnekler üzerinden kaygılarımızı tartışacağız denir. Grup üyelerinden sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları bir anı hayal etmeleri istenir. Bu an biraz önce meditasyonda ele aldıkları an olabileceği gibi farklı bir yaşantı da olabilir. Nerede olduklarını düşünmeleri ve dağıtılan formda formun üstündeki sosyal durumbölümüne kaygılı oldukları bu durumu not etmeleri istenir. Grup lideri de etkinliğe katılır. Doğum

günü partisinde olduğunu, etrafta kız arkadaşlarının olduğunu, bu durumun kendisini kaygılandırıldığını hayal ettiğini söyler. Ve formun en üstüne doğum günü partisinde olmak yazar.

Daha sonra bu durumda hissettikleri fiziksel duyuları formdaki fiziksel duyular bölümüne not etmeleri istenir. Üyelere formu doldururken biraz önce gerçekleştirilen meditasyondaki deneyimlerden yararlanabilecekleri ifade edilir. Üyelerin anlamaları için açıklama yapılabilir veya örnek verilebilir. Örneğin kaygı hissettiğinizde aklınıza gelen ilk şeyi bile yazabilirsiniz gibi. Grup lideri kendi durumu üzerinden fiziksel duyuları detaylandırır. Hangi fiziksel duyular beni daha fazla rahatsız ediyor. Burada modelde yazılı olan bileşenlerin birbirini etkilediği açıklanır. Örneğin yüzümüzün kızarmadığını hissetmemiz “yüzümün kızardığını fark edecekler”, “çirkin olduğumu düşünecekler” gibi düşüncelere yol açabilir şeklinde bir açıklama yapılır.

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

Sosyal görünüşümüz bölümünde kaygı yaşadığımız durumlarda başkalarına nasıl görüldüğümüz ile ilgili görsel bir fotoğraf hayal etmeleri istenir. Üyelerden geçmişe gitmeleri, hafızalarını yoklamaları ve bu tür durumlarda nasıl göründüklerini hayal etmeleri istenir. Grup üyelerinin hatırlamalarına yardımcı olmak üzere “Etrafınızda hangi nesnelere var”, “Kiminle birlikte”, “Tam olarak ne hissediyorsunuz”, “Bedeninize odaklanın. Fiziksel olarak rahat mısınız? Yoksa gergin misiniz?”, “Bulduğunuz ortamın sıcaklığını düşünebilirsiniz?”, “Hangi sesleri duyuyorsunuz?” gibi sorular sorulabilir. Ve bu görüntüyü gönüllü üyelerden grupta paylaşmaları istenir. Bu kişisel fotoğrafları forma kaydetmeleri istenir.

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

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

bizim gerçek durumda ikili konuşmalarda diğerlerini takip etmemizi, etkili cevaplar vermemizi olumsuz etkileyip amaçladığının aksine problemin daha da büyümesine neden olabilir. Bununla birlikte kontrol stratejileri kendimize ve kaygı semptomlarına ilişkin farkındalığımızı artırıp kaygımızın başkalarınca daha fazla görünür olmasına yol açmaktadır. Yani kontrol stratejileri beklenilenin aksine daha çok kaygı duymamıza yol açmaktadır.

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

4. Isınma Oyunu(İsim-Sıfat)

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

5. Göz Konağı Etkinliği

Grup üyelerine boş birer A4 kağıt verilir. Grup üyelerinden kendi gözlerini bu kağıda çizmeleri istenir. Sadece gözleri çizmelerinin yeterli olduğu söylenir. Daha sonra grup

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

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

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

6. Ev Ödevi

a. Kabul ve kararlılık terapisinde sosyal görünüş kaygısı modeline ilişkin formu (Ek6) hafta içinde yaşadıkları üç farklı duruma uygulamaları ve bu durumları forma kaydetmeleri istenir.

b. Grupta uygulanan Sosyal Görünüş Kaygısı Meditasyonunun (Ek-5) her gün farklı bir durum için uygulanması ve Farkındalık Egzersizi Kayıt Formuna (Ek-7) kaydedilmesi istenir.

3. OTURUM

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

Amaçlar:

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

Araç-Gereçler:

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

Uygulama Süreci:

1. Önceki Haftanın Özeti ve Ödev Kontrolü

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

2. Beden Tarama Meditasyonu

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

3. Yaratıcı Umutsuzluk Etkinliği ve Grup Tartışması

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

Beyin fırtınası şu sorularla devam ettirilir;

a. Hangi tür düşünceler, duygular ve davranışlar hepimiz için benzer veya ortak?

b. Zorlu duygu ve düşüncelerden kurtulmak için neleri deniyoruz?

- c. Bu stratejiler işe yarıyor mu?
- d. Bu stratejiler zorlu duygu ve düşüncelerden kurtulmamıza yardımcı oluyor mu?
- e. Bu stratejiler yaşamak istediğiniz gibi yaşamamıza yardımcı oluyor mu?
- f. Bu stratejiler yaşam kalitemizi nasıl etkiliyor? Bu stratejiler zinde bir yaşam sürmemize yardımcı oluyor mu?
- g. Kaçınma ve kontrol tepkilerimiz uzun vadede nelere mal oluyor?
- h. Kaygınızla başa çıkmak için nelerden vazgeçiyorsunuz?
- i. Yaşadığınız kaygı kişiler arası ilişkilerinizi ve fiziksel sağlığınızı nasıl etkiliyor?
- i. Kaygılarınız olmasaydı size kalacak zamanda neler yapardınız?

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

4. Isınma Oyunu

5. Çin Parmak Tuzağı Etkinliği

Çin parmak tuzağı (Hayes ve Smith, 2005) etkinliğiyle düşündüklerimiz ile deneyimlediklerimizin farklı olduğunun kanıtlanması amaçlanmaktadır. Yani zihnimizin bize çözüm olarak sundukları ile bizim deneyimlerimiz her zaman benzer olmamaktadır. Grup üyelerinden zorlu duygu ve düşüncelerinden kaçmak için denedikleri yollar ile ortaya çıkan sonuçları karşılaştırmaları istenir. Burada üyelere mücadele etmenin her zaman işe yaramadığını bazen alternatif yolların denenmesi gerektiği fark ettirilmeye çalışılmaktadır. Grup üyelerine “bugün sizlerle bedenimizin dışındaki deneyimlerimizle bedenimizin içindeki düşüncelerimiz arasındaki farklılıkları öğrenmek için bir etkinlik gerçekleştireceğiz” yönergesi verilir. Grup üyelerinin her birine çin parmak tuzakları dağıtılır. Üyelerden işaret parmaklarını sonuna kadar çin parmak tuzaklarına sokmaları istenir. Sonra parmaklarını dışarı çıkarmaları istenir. Parmakları geri doğru çektikçe parmaklarının sıkıştığını fark edeceklerdir. Grup üyelerine parmakları sıkışınca ne

hissettikleri sorulur. Grup üyeleri etkinlik esnasında yaşadıkları duygu ve düşünceleri paylaştıktan sonra grup lideri zorlu duygu ve düşüncelerinde yaşamımızı benzer biçimde etkilediğini ifade eder. Biz onlardan kurtulmak istedikçe sıkıştığımızı, zorlandığımızı ve bir döngüye girdiğimizi görürüz. Bazen bu durumlardan kurtulmak için zihnimizin bize söylediğinden farklı bir açıdan bakmamız gerekir.

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

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

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

deneyimlerini paylaşmaları istenir. Daha sonra aşağıdaki sorular çerçevesinde grup tartışması başlatılır.

1. Şu anda hayatınızda bu metafordakine benzer bir sıkışmışlık, kapana kısılmışlık hissettiğiniz anlar oluyor mu?
2. Bundan kurtulmak için kürekle kazmaya benzer hangi stratejileri kullanıyorsunuz?
3. Bu stratejilerinizin işe yaradığı oldu mu? Yoksa bu stratejiler acınızı, kaygınızı daha da mı artırıyor?
4. Peki farklı bir çözüm yolu ne olabilir?

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

7. Ev Ödevi

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

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

c. Grup üyelerinin bu hafta uyguladığımız yaratıcı umutsuzluk, Çin Parmak Tuzağı ve Çukurdaki Adam Metaforu etkinlikleri üzerine düşünmeleri istenir. Özellikle kaçınma ve

kontrol stratejilerimizin uzun vadede problemleri çözüp çözmediği hakkında düşünmeleri istenir.

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

4. OTURUM

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

Amaçlar:

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

Araç-Gereçler:

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

Uygulama Süreci:

1. Önceki Seansın Özeti ve Ödev Kontrolü

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

yoktu”, “Yapmak istemedim” gibi mazeretlerinde kaygı yaşadıklarında sıklıkla başvurdukları kaçınmaya örnek olduğu belirtilir.

2. Duyguların Kabulü Meditasyonu

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

3. Kontrol Problemdir Etkinliği-Kasıtlı Olarak Unutma Deneyi

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

a. Bunu başarıp başaramadıkları sorulur.

b. Eğer bazı grup üyeleri silmeyi başardıklarını söylerlerse bunu nasıl başardıkları sorulur? Böyle bir şey mümkün olmadığını bütün grup üyelerinin fark etmesi sağlanır?

c. Grup üyelerinden bazı silmek isteyip silemedikleri anılarını paylaşmaları istenir?

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

4. Satranç Tahtası Metaforu

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

Grup üyelerinden deneyimlerine daha yakından bakmaları istenir. Bu siyah taşları devirdiklerinde ne oluyor? Sonsuza kadar uzaklaşıyorlar mı? Ya da bir zaman sonra tekrar geri mi geliyorlar? Veya uzaklaştırılan siyah taşların yerini yeni siyah taşlar mı alıyor? Bu sonsuza kadar devam edecek bir savaş gibi. Ancak burada bir mantık hatası var. Biz bu savaşı sürdürdüğümüzde, aslında kendimizle savaşıyoruz. Siyah taşlarla savaşırken aslında bazı deneyimlerimizle, kendimizden bir parçayla savaşıyoruz. Bu savaşın ağır bir bedeli var. Bu savaş dolayısıyla biz içsel mücadeleye odaklanırsınız, dış dünyadan ve hayatta bizim için önemli olan şeylerden soyutlanırsınız. Bu parçalarımızla mücadele ettiğimizde onlar daha fazla yaşamımızın merkezine gelmekte, süreklilik kazanmakta, git gide daha güçlenmekte ve yaşamımızın diğer alanlarıyla da bağlantılı hale gelmektedir. Mantık çerçevesinden bakınca biz bu siyah taşları devirince onlar bir daha geri gelmeyecek ve biz daha mutlu bir yaşam süreceğiz. Ancak deneyimlerimiz bize bunun tam tersini söylemektedir. Ancak mücadele etmeyi bırakmamız mümkün olsaydı? Satranç tahtasındaki beyaz ve siyah taşlar arasındaki mücadele bizim için önemli olmasa satranç tahtası bizi herhangi bir şekilde etkileyebilir veya zarar verebilir mi? Şimdi bu mücadelenin olmadığını, değerleriniz, istekleriniz doğrultusunda bir yaşam sürdürdüğünüzü

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

5. Isınma Oyunu (Parmak Yakalama)

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

6. Mutsuz Canavar Metaforu

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

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

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

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

7. Ev ödevi

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

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

b. Farkındalık egzersizinin her gün gerçekleştirilmesi ve forma kaydedilmesi.

5. OTURUM

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

Amaçlar:

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

Araç-Gereçler:

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

Uygulama Süreci:

1. Önceki Seansın Özeti ve Ödev Kontrolü

Bir önceki oturumun özeti yapılır. Geçen haftaki mutsuz canavar metaforu tekrar hatırlatılır. Grup üyelerine zorlu düşüncelerini onları rahatsız etmeyecek bir alan sürüklemeyi denediğini fark edip fark etmeyen olup olmadığı sorulur? Zorlu düşüncelerle baş etmek için bazen ipi bırakmayı deneyen oldu mu? Eğer varsa o zaman ne olduğu, ne yaşadığı sorulur. Grup üyelerinin ev ödevlerine ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Üyelerin gruba ısınmaları sağlanır.

2. Beş Şeyi Fark Etme Egzersizi (URL 2)

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

3. Yaşam Pusulam Etkinliği

Grup üyelerine kabul ve kararlılık terapisinde değerlerin önemi ve nasıl belirlenebileceği hakkında bilgi verilir. Grup üyelerine değerler ve amaçlar arasındaki farkı anlamak için bir etkinlik gerçekleştirileceği ifade edilir. Grup üyelerinden üzerinde kuzey, güney, doğu ve batı yönlerinin bulunduğu bir pusula çizimi (Ek-13) dağıtılır. Değerlerimizi onlara yolculuklarında yön gösteren pusula üzerindeki yönler olarak, amaçları ise yol boyunca konaklayabilecekleri duraklar, şehirler, ülkeler olarak düşünebilecekleri ifade edilir. Amaçlar yol boyunca ulaşmak istediklerimizken, değerler hareket ederken uymakta olduğumuz yönergeler gibidir.

Bir değere asla ulaşamayacağı veya değerini başaramayacağı ve değer ifadelerinin sonlu ifadeler olamayacağı açıklanır. Sorumlu olmak eylemlerimize yön veren bir değer ifadesidir. Bununla birlikte işe zamanında gelmek, verilen görevleri zamanında yapmak gibi başarılabilecek amaçları da yansıtmaktadır. Sorumlu olmayı hiçbir zaman bitiremeyiz, sonlu bir ifade değildir. Ancak verilen işleri zamanında yapmak gibi amaçlar sonlu ifadelerdir. Diğer bir açıdan baktığımızda ise değerler ve eylemler davranışın farklı

yönlerini ifade etmektedir. Değerler iyi bir anne baba olmak gibi davranışın devam eden yapısını yansıtmakta, amaçlar ise işe zamanında gelmek örneğinde olduğu gibi davranışın sonuçlarına odaklanmaktadır. Grup üyelerine bir sonraki etkinlikte yapılacak uygulamayla bu farkın daha net anlaşılacağı ifade edilir.

4. Boğa Gözü Etkinliği (URL 2)

Grup üyelerine Boğa Gözü Çalışma Kağıdı (Ek-14) dağıtılır. Grup üyelerinin kendi değerlerini belirlemelerine yardımcı olması için örnek değer sözcüklerinin olduğu doküman (Ek-15) dağıtılır. Grup üyelerinden Ek-15' teki örnek değer sözcüklerinden yararlanarak boğa gözü çalışma kağıdı birinci bölümde yer alan 4 farklı yaşam alanına ilişkin değerlerini belirlemeleri istenir. Üyelere “Derinliklerinizde sizin için önemli olan ne? Neleri önemsiyorsunuz? Neleri geliştirmek ve değiştirmek istediniz? bunları düşünün. Değerlerimiz arkadaşlarına, ailene, kendine, çevrene, işine gibi sayısını artırabileceğimiz kişi ve nesnelere nasıl davranmak istediğinle ilgilidir.

Değerler, dünya, diğer insanlar ve kendimiz ile ilişki kurma ve etkileşim için kalbimizin derinlerinden gelen arzulardır. Değerler, ne yapmak istediğinizi ve onu nasıl yapmak istediğinizi yansıtır. Herkesin değerleri farklıdır. Size ait değerleri yazınız. Unutmayınız bu tek bir doğru cevabı olan bir test değil. Amaçlarınızdan ziyade değerlerinizi düşününüz” yönergesi verilir. Grup üyeleri değerlerini belirledikten ve forma kaydettikten sonra, değer ifadelerini grupla paylaşmaları istenir. Grup üyeleri değer ifadelerini grupla paylaştıktan sonra yanlış olan değer ifadeleri doğruları ile değiştirilir. Daha sonra boğa gözü çalışma kağıdı ikinci bölümde yer alan nişan tahtasında (X) koyarak 4 farklı yaşam alanına ilişkin belirledikleri değerlerin kendileri için ne kadar önemli olduğunu belirlemeleri istenir. Etkinlik bitiminde değerleri belirlemenin onlar için ne ifade ettiği, onlara nasıl yardımcı olabileceği üzerine grup tartışması başlatılır.

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

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

- a. Kendileri için önemli olmayan prensiplerin yazılı olduğu kartları 1. grupta üst üste dizmeleri istenir.
- b. Kendileri için orta derece önemli olan prensiplerin yazılı olduğu kartları 2. grupta üst üste dizmeleri istenir.
- c. Kendileri için önemli olan prensiplerin yazılı olduğu kartları 3. grupta üst üste dizmeleri istenir.

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

6. Kararlı Eylemlerim Etkinliği

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

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

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

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

d. Zaman: Hedefinize hangi saatte ve tarihte ulaşmayı planladığınıza karar vererek hedefinizi daha da spesifikleştirin. Belirgin bir süre belirleyemiyorsanız bile bir zaman aralığı belirlemenizde yarar vardır. Değerleriniz doğrultusunda yaşamaya başladığınızda kararlı eylemleri gerçekleştirmek size daha kolay gelecektir. Unutmayınız niyetlerin en iyisi, onları destekleyecek davranışlar olmadan çok az şey ifade eder. Lider kararlı eylemlere ilişkin formu doldururken dikkat edilmesi gereken hususları bu şekilde açıkladıktan sonra üyelerden daha önce belirlemiş oldukları bir değeri formun üst tarafına yazmalarını ister. Daha sonra üyelerden her bir gün için bu değer doğrultusunda en az bir kararlı eylem yazmaları istenir. Bütün grup üyelerinin formu doldurmaları beklenir. Herkes doldurduktan sonra üyelerden yazdıkları kararlı eylemlerini grupta paylaşmaları istenir. Yanlış veya değerlere uygun olmayan kararlı eylem ifadeleri yenileriyle değiştirilir. Bu etkinliğe ilişkin üyelerin görüşü ve etkinliğin değerlendirilmesiyle etkinlik sonlandırılır.

7. Ev Ödevi

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

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

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

6. OTURUM

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

Amaçlar:

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

Araç-Gereçler:

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

Uygulama Süreci:

1. Önceki Seansın Özeti ve Ödev Kontrolü

Önceki haftanın özeti yapılır. Geçen hafta verilen ev ödevi gözden geçirilir. Üyelerin değerleri yöneliminde belirledikleri kararlı eylemlerini ne kadar gerçekleştirdiklerini

paylaşmaları istenir. Değerlerin ve kararlı eylemlerin olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulmamızdaki önemi tekrar vurgulanır.

2. Kelimeler Meditasyonu

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

3. Düşüncelerim Olarak Eller Metaforu

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

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

4. Isınma Oyunu (El Aynası)

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

5. Cümle Tamamlama Egzersizi

Grup üyelerine Cümle Tamamlama Egzersizi Formu (Ek-19) dağıtılır. Üyelerden dağıtılan formda, Bölüm I deki atasözlerini arkadaşlarından yardım almadan doldurmaları istenir. Daha sonra Bölüm II deki ifadeleri öznel deneyimleri ışığında doldurmaları istenir. Formun doldurulması bittikten sonra üyelere zihnimizin yarım kalan cümleleri daha önceki yaşantılarımız yardımıyla otomatik olarak tamamladığı anlatılır. Üyelerden birinci ve ikinci bölümde yer alan atasözlerini nasıl tamamladıklarını paylaşımları istenir. Daha sonra üyelere birinci bölümdeki cümleleri bütün grup üyelerinin benzer biçimde doldurduğu, ancak ikinci bölümdeki cümleleri herkesin öznel deneyimleri sonucu farklı biçimde tamamlandığı vurgulanır. İkinci bölümde tamamlanan cümlelerin bazıları olumlu, bazılarının olumsuz biçimde tamamlandığı belirtilir. Lider üyelere aşağıdaki bilgilendirmeyi yapar; “Zihnimiz daha önceki yaşantılarımız ışığında bu cümleleri olumlu veya olumsuz olarak otomatik bir biçimde tamamlamaktadır. Bu cümle tamamlama egzersizine benzer olarak sosyal görünüş açısından kendimizi değerlendirirken bazı olumsuz düşünce ve duygu ifadeleri otomatik bir biçimde zihnimize dolmaktadır. Örneğin; çok başarısızım, çok yetersizim, çok şişman ve çirkinim, kimse beni beğenmiyor gibi olumsuz mesaj yüklü düşünceler zihninizi işgal edip yaşam işlevselliğinizi bozabilmektedir. Bu olumsuz düşüncelerden kaçınmaya veya kontrol etmeye çalıştıkça bu düşünceler daha da güçlenmektedirler. Bir zaman sonra ruh halimizi etkilemeye başlayan bu düşünceler enerjimizi düşürmekte; üzgün, mutsuz, kaygılı ve öfkeli hissetmenize neden olmaktadır. Bu düşüncelerin zihninize doluştuğunu fark ettiğinizde bunların sadece düşünce olduklarını anımsayın ve kendinizi onların duygusal yüküne kaptırmadan geliş gidişlerini izlemeye çalışın. Düşüncelerinizi bu şekilde izlediğinizde üzerinizdeki olumsuz etkilerinin azalmaya başladığını ve bir süre sonra daha olumlu duygu ve düşüncelere dönüştüklerini göreceksiniz”. Daha sonra grup üyelerinden deneyimlerini paylaşımları istenir. Üyelerin paylaşımları sonrasında etkinlik sonlandırılır.

6. “Ama/ Ancak” lardan Kurtulma Etkinliği

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

7. Ev Ödevi

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

7. OTURUM

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

Amaçlar:

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

Araç-Gereçler:

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

Uygulama Süreci:

1. Önceki Seansın Özeti ve Ödev Kontrolü

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

2. Kuru Üzüm Meditasyonu (URL 2)

Grup üyelerinin günlük yaşam olaylarına ilişkin farkındalık kazanmaları ve bu rutinleri farkında bir biçimde gerçekleştirmeleri amacıyla kuru üzüm yeme egzersizi uygulanmıştır. Egzersiz metni (Ek-20) uygulanır. Uygulama sonrasında grup üyelerinden egzersiz esnasındaki deneyimlerini ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir. Üyelere bu egzersizin diğer günlük yaşam rutinleri içinde (örneğin duş almak, diş fırçalama vb.) uygulanabileceği belirtilir. Grup üyeleri paylaşımlarını bitirdikten sonra bu etkinlik ev ödevi olarak verilir. Üyelerden bu etkinliği her gün en az bir defa yemek yerken uygulamaları ve deneyimlerini Farkındalık Egzersizi Kayıt (Ek7) Formuna eklemeleri istenir.

3. Süt, Süt, Süt Egzersizi

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

etiketlemelerini ve bunu 30 sn tekrar etmeyi denemelerini ister. 30 sn sonunda grup tartışmasıyla etkinlik bitirilir. Bu etkinlik “süt” kelimesinin çok çok yavaş veya absürt bir ses tonuyla söylenmesi yoluyla da gerçekleştirilebilir. Bu egzersiz daha sonra grup üyelerini rahatsız eden ve psikolojik esnekliklerini bozan “değersizim”, “yetersizim”, “çirkinim” gibi kelimeler üzerinden tekrar edilir.

4. Kendini Keşfetme Etkinliği

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

5. Ben ve Düşüncelerim Etkinliği

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

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

6. Düşünce ve Duyguları İzleme Etkinliği

Grup üyelerine istenmeyen bir düşünce zihinlerine dolduğunda o düşünceleri;

-Aniden beliren bir internet reklamı

-Kapatamadıkları bir cep telefonu

-Gökyüzünde kayan bulutlar

-Altında olmadığımız, arkasında durduğumuz bir şelale

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

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

7. Ev Ödevi

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

b. Kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmelerine ilişkin daha uzun bir liste oluşturup bu cümleleri “Ben ve Düşüncelerim” etkinliğinde anlatılan biçimde her gün 10 dakika süreyle tekrar etmeleri.

- c. Grup üyelerinin kendilerine ait 1 tane bilişsel ayrışma stratejisi geliştirmeleri
- d. Grup üyelerine Kararlı Eylemlerim Formu (Ek-17) dağıtılır. Üyelerden geçen haftakinden farklı bir yaşam alanına ilişkin bir değer ve bu değere ilişkin kararlı eylemler belirlemeleri istenir. Önümüzdeki hafta bu değere ilişkin kararlı eylemler gerçekleştirilecektir.
- e. Kendini keşfetme egzersizinin kendilerine ilişkin 5 olumlu ve 5 olumsuz etiketlemeleri için uygulamaları
- f. Farkındalık egzersizinin her gün gerçekleştirilmesi ve forma kaydedilmesi.

8. OTURUM

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

Amaçlar:

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

Araç-Gereçler:

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

Uygulama Süreci:

1. Önceki Seansın Özeti ve Ödev Kontrolü

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

2. Farkında Nefes Alma Egzersizi

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

3. Otobüs Metaforu

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

4. Isınma Oyunu (Karışık Salata)

Oyunda sandalyeler bir halka oluşturacak şekilde dizilir ve katılımcılar tüm sandalyelere oturduktan sonra bir katılımcı ortada ayakta durur. Ortadaki katılımcı, gruptan bazılarını uyacak bazı özellikleri söyler. Bu özelliklere uyan katılımcılar yer değiştirirken ortadaki

katılımcı yerlerden birini kapmaya çalışır. Bu özellikler “Tüm kızlar yer değiştirsin”, “Tüm yüzük takanlar yer değiştirsin”, “Üzerinde mavi renk olanlar yer değiştirsin”, “Kolunda bileklik olanlar yer değiştirsin” vb. gibi genel ve eğlenceli olmalıdır. Ortadaki kişi arada sırada “Herkes yer değiştirsin” diyerek oyunu daha eğlenceli bir hale getirebilir. Oyun, yöneten kişi uygun görünce ve hemen hemen herkes bir iki kez ortaya geldikten sonra bitirilir.

5. KKT Matrix’i Etkinliği

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

6. Genel Değerlendirme ve sonlandırma

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

7. Sevgi Bombardımanı Etkinliği (Altınay, 2007)

Sevgi Bombardımanı etkinliğiyle grup sonlandırılır. Bu etkinlikte amaç grup üyelerinin gruptan olumlu duygularla ayrılmasının sağlanması ve grup üyelerinin gruptan aldığı olumlu geri bildirimlerle değerli olduklarını hissetmeleridir. Grup kendi halkasında otururken grubun

ortasına bir sandalye konur. Lider grup üyelerinden sırayla bu sandalyeye oturmalarını ister. Sandalyeye oturan grup üyesi konuşmaz. Diğer grup üyeleri ortada oturan grup üyesine ilişkin olumlu duygularını, düşüncelerini ve beğendiği yönlerini üyeye söylerler. Bu etkinlik her bir grup üyesi için tekrar edilir. Herkes duygu ve düşüncesini paylaştıktan sonra paylaşımına geçilir. Üyeler her iki konumda neler yaşadıklarını paylaşırlar.

EK-2 GRUP KURALLARI

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

Yukarıda ifade edilen kuralları kabul ediyorum.

Adı Soyadı:

İmza:

EK-3 ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ KATILIM ONAY BELGESİ

Parisa RAZZAGHİ tarafından yürütülecek olan bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum.

Oturumlar süresince grup olarak belirleyeceğimiz tüm grup kurallarına uyacağıma, oturumlar süresince tüm ödevlerimi yapacağıma, gizliliğe uygun davranacağıma, oturumlara zamanında geleceğime, oturumlara aktif olarak katılacağıma ve grubun işleyişine katkı sağlayacağıma söz veriyorum.

Telefon:

Adı Soyadı:

Adres :

İmza:

EK-4 BİREYSEL AMAÇ BELİRLEME FORMU

Açıklama:

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

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

Amaçlarım:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

EK-5 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI MEDİTASYONU

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

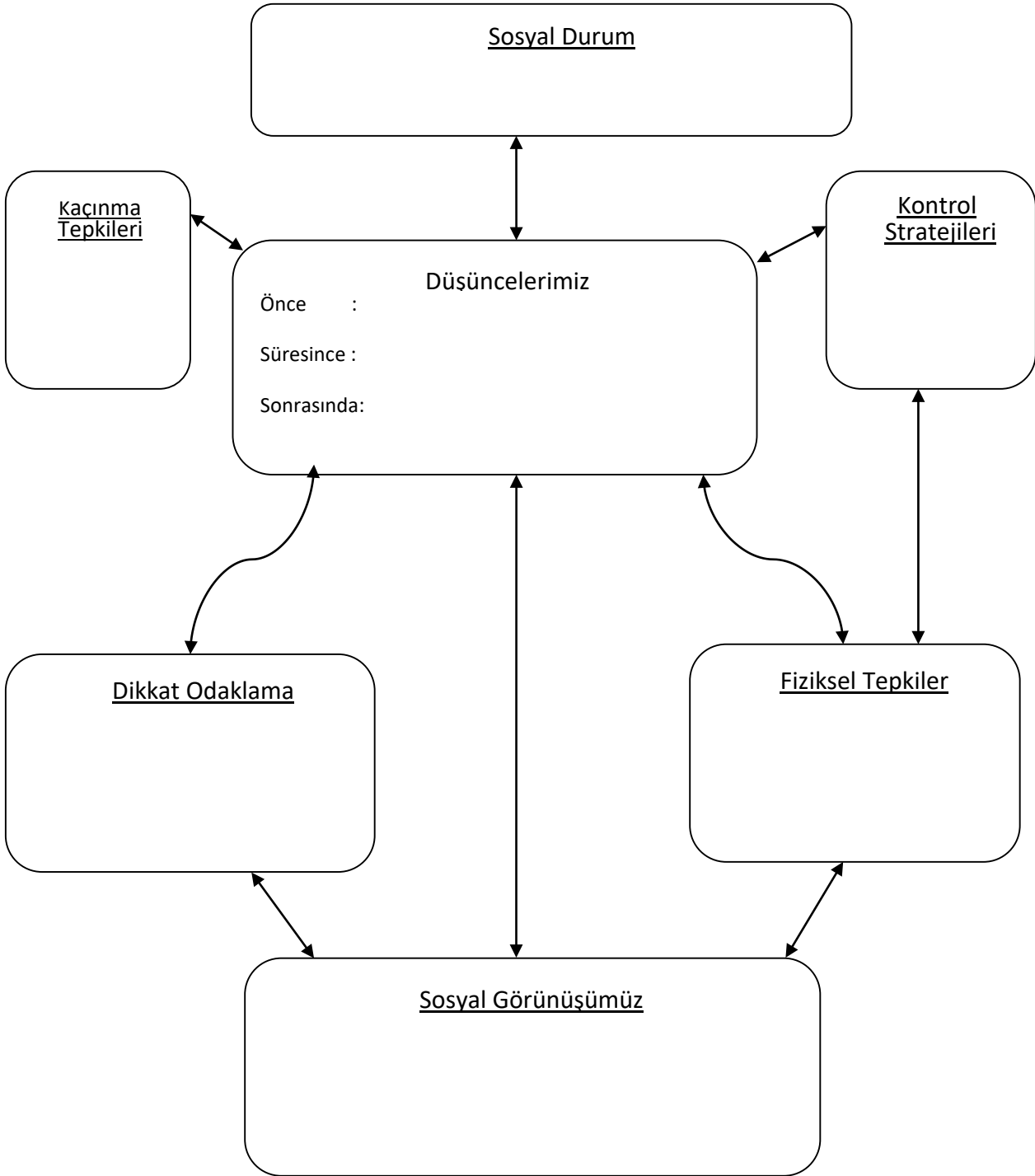
Şimdi sizden sosyal görünüş kaygısı yaşadığınız bir durumu düşünmenizi istiyorum. Daha önce konuştuklarımızdan biri olabilir veya aklına ne geliyorsa onu düşünün. Bunun zor olduğunu ve bir sürü duygu ve düşünce getirdiğini biliyorum. Eğer bir sürü duygu düşünce geldiyse bu çok iyi. Durumunuzu düşündükten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

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

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

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

EK-6 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI MODELİ



EK-8 BEDEN TARAMA MEDİTASYONU

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

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

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

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

Şu an bazılarınızın zihinden kendileri veya başka şeyler hakkında birçok düşünce geçiyor olabilir. Sadece bu düşüncelerini fark edin ve gitmelerini izleyin. Ve dikkatinizi tekrar vücudunuza odaklayın. Şimdi biraz daha yukarı çıkın ve dikkatinizi göğsünüze odaklayın. Belki kalbinizin attığı veya akciğerlerinizin nefes aldığını hissedebilirsiniz. Kalbinizin atış ritmini hissedin ve ciğerlerinizin hava ile dolup boşaldığını fark etmeye çalışın (10 Saniye). Vücudunuzun bölgelerinde hareket ederken ortaya çıkan düşünce ve duyguların farkında olup olmadığınızı görün. Bu düşünce ve duyguları zihninize not edin ve yaşadığınız fiziksel duyumlara geri dönün. Dikkatinizi sağ ve sol kollarınıza odaklayın. Kollarınızın gergin veya gevşemiş olduğunu fark edin. Dikkatinizi kollarınızdan yavaş yavaş ellerinize ve

parmaklarınıza getirin. Avucunuzun içindeki sıcaklığı fark etmeye çalışın. Ne hissettiğinizi ve zihninizden neler geçtiğini kontrol edin (10 Saniye beklenir).

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

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

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

EK-9 DUYGU/DAVRANIŞ/DÜŞÜNCE ANALİZİ FORMU

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

EK-11 DUYGULARIN KABULÜ MEDİTASYONU

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

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

EK-12 BEŞ ŞEYİ FARKETME EGZERSİZİ

Egzersiz aşağıdaki yönergeler takip edilerek uygulanır.

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

EK-13 PUSULA ÇİZİMİ



EK-14 BOĞA GÖZÜ ÇALIŞMA KÂĞIDI

BÖLÜM I

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

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

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

.....

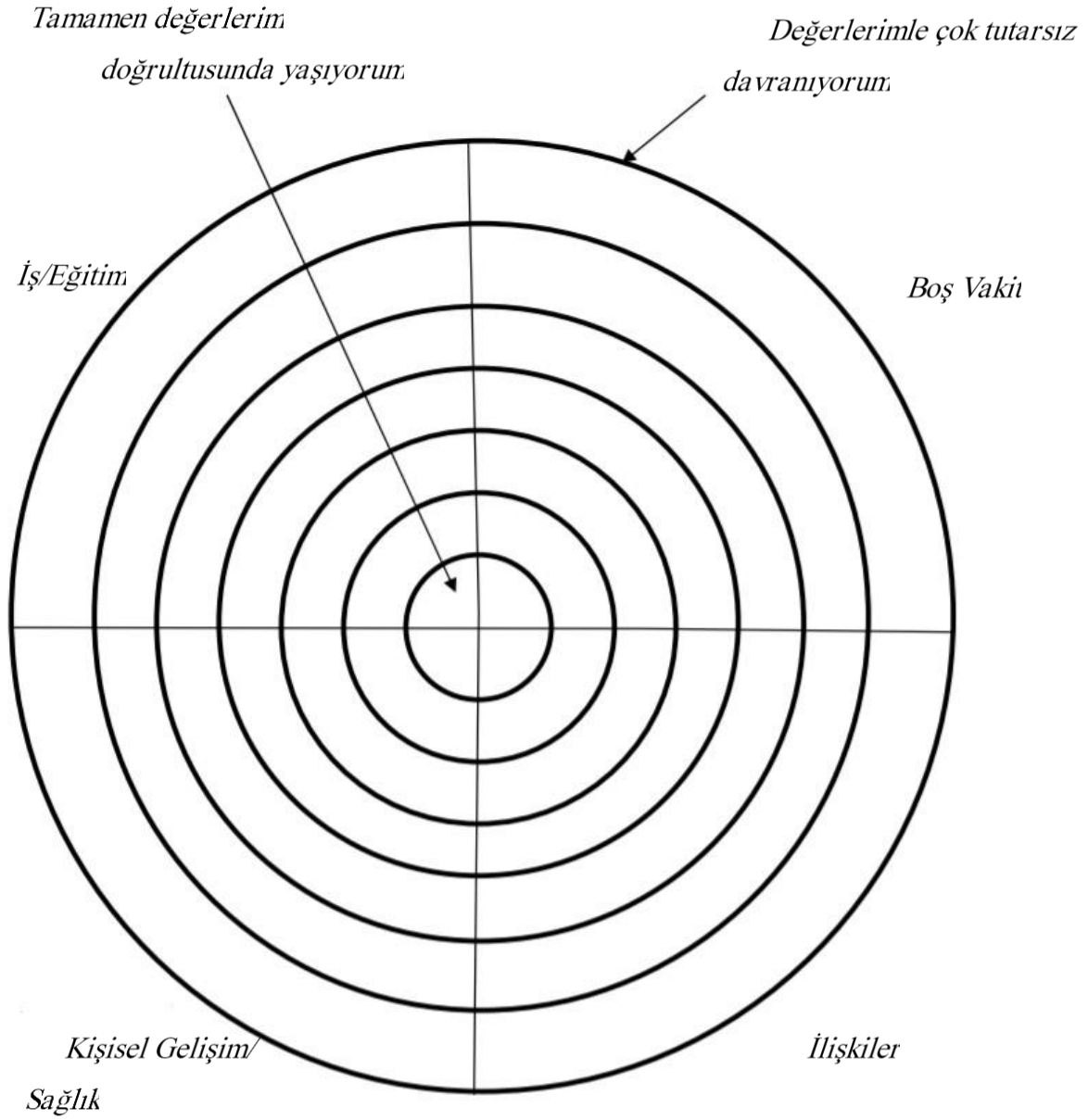
.....

.....

BÖLÜM II

Aşağıda bulunan nişan tahtası dört önemli yaşam alanına ayrılmıştır: İş/Eğitim, Boş Vakit, Kişisel Gelişim/Sağlık, İlişkiler. Boğa gözü'nün tam ortasına koyacağınız X, o hayat alanını tamamen değerleriniz doğrultusunda yaşıyor olduğunuzu gösterir.

Boğa Gözü'nden uzaktaki bir X, o yaşam alanında değerlerinizden uzakta yaşıyor olduğunuzu ifade eder Birinci bölümde 4 farklı yaşam alanında belirlediğiniz değer ifadelerini tekrar okuyunuz. Şimdi farklı yaşam alanlarında değerlerinize ne kadar yakın veya uzak olduğunuzu görmek için nişan tahtasının herhangi bir yerine (X) işareti koyunuz.



EK-15 DEĞER SÖZCÜKLERİ

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

EK-16 YAŞAM PRENSİP KARTLARI

Doğayla bağ kurma

Bilgelik ve olgun bir hayat
anlayışı kazanma

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

Adaleti olma ve zayıfları
koruma

Aileye, arkadaşlara veya gruplara
Sadık olma

Dürüst olma

Başkalarına yardım etme

Başkalarına karşı kibar ve
saygılı olmak

İçi dışı bir ve yakın arkadaşlara
Sahip olma

Aşk ve sevgi içeren ilişkilere
sahip olmak

Hırslı ve çalışkan olmak

Yetkili ve etkili olmak

Önemli başarılarla sahip olmak
ve kalıcı bir katkı yapmak

Heyecan verici bir hayat yaşamak

Macera dolu bir hayat yaşamak

Yenilik ve değişimle dolu bir
hayat yaşamak

Fiziksel olarak fit olmak

Sağlıklı beslenmek

Düzenli spor yapmak

Dini inançlarına göre bir hayat
sürmek

İçinde yaşanan kültür ve geleneğe

Saygı duymak

Öz disiplinli olmak

Anne-babaya ve diğer büyüklere

Saygılı olmak

Yükümlülüklerini yerine

getirmek

Sevdiklerinin güvenliğini sağlamak

Yapılan iyiliklerin karşılığını

vermek, borçlu kalmamak

Tehlikelerden korunmak

Zengin olmak

Fiziksel olarak çekici olmak

Diğer insanlar üzerinde nüfuz

sahibi olmak

Keyifli ve sakin bir hayat sürmek

Yemek yemekten bir şeyler
içmekten zevk almak

Yaratıcı olmak

Kendine yeten omak

Meraklı olmak, yeni şeyler
keşfetmek

Sorun çözücü olmak

Daha iyi bir insan olmak
İçin çabalamak

Ruhsal olarak olumlu bir
duygu-durumuna sahip olmak

Kendi hakkında iyi şeyler
hissetmek

Stressiz bir hayat sürmek

Müzik, sanat veya tiyatrodan keyif almak

Bir şeyler tasarlamak

Başkalarına bir şeyler öğretmek

Özdenetimli ve bağımsız olmak

Bir şeyleri inşa etmek veya tamir etmek

Bilinir ve tanınır olmak

Bir şeyleri organize eden olmak

Yeni durum ve koşullara kolaylıkla uyum sağlamak

Diğer insanlara karşı affedici olmak

Yeni fikir ve deneyimlere açık olmak

Realist ve pratik biçimde davranmak

Risk alabilmek

Empatik olmak

Seçimlerinin, davranışlarının
ve eylemlerinin sorumluluğunu
alabilmek

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EK-17 KARARLI EYLEMLERİM

Değer İfadesi:

Tarih:

HAFTALIK KARARLI EYLEMLERİM
ÇALIŞMA ÇİZELGESİ

1. Gün

2. Gün

3. Gün

4. Gün

5. Gün

6. Gün

7. Gün

EK-18 KELİMELER MEDİTASYONU

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

Bedeninizi bir bütün olarak hissedin. Şimdi burada kendiniz olarak var olmak nasıl bir deneyim? Bunu fark etmeye çalışın (10 Saniye). Şimdi ben size bazı kelimeler söyleyeceğim. Sizin göreviniz zihninizin bu kelimelere nasıl tepki verdiğini gözlemlemek. Evet, başlıyorum. Elma (5 Saniye). Doğum günü (5 Saniye). Deniz kenarı (5 Saniye). Ağaç (5 Saniye). Her bir kelimedenden sonra zihninizin verdiği tepkiyi gözlemleyin ve unutmayın. Evet şimdi birkaç kelime daha söyleyeceğim. Suç (5 Saniye), Acı (5 Saniye), Pişmanlık (5 Saniye), Keder (5 Saniye), Aldatılma(5 Saniye). Kelimelerin ne hissettirdiklerini fark etmeye çalışın. Yaz (5 Saniye). Eğlence (5 Saniye). Gül (5 Saniye).

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

EK- 19 CÜMLE TAMAMLAMA EGZERSİZİ**Bölüm I**

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

Bölüm II

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

EK-20 KURU ÜZÜM MEDİTASYONU

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

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

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

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

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

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

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

EK-21 KENDİNİ KEŞFETME EGZERSİZİ

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

Olumsuz Etiketler

En Kötü Halimde, Ben...

- 1) Ben _____
- 2) Ben _____
- 3) Ben _____
- 4) Ben _____
- 5) Ben _____
- 6) Ben _____
- 7) Ben _____
- 8) Ben _____

Olumlu Etiketler

En İyi Halimde, Ben...

- 1) Ben _____
- 2) Ben _____
- 3) Ben _____
- 4) Ben _____
- 5) Ben _____
- 6) Ben _____
- 7) Ben _____
- 8) Ben _____

EK-22 FARKINDA NEFES ALMA EGZERSİZİ

Şimdi rahat ettiğiniz bir pozisyonda oturunuz. Gözlerinizi kapatıp yapacağımız egzersize odaklanınız. Dikkatinizi nefesiniz üzerine odaklayın. Burun deliklerinden girip aşağı doğru, akciğerlerinize giden havayı izleyin. Sanki nefes dalgalarının üzerindeymiş gibi içinizde dolanan havayı takip edin. Havanın içerde dolanıp sıcak bir şekilde burun deliklerinden dışarı çıktığını hissedin. Dışarıdaki soğuk havanın burun deliklerinden girdiğini hissedin.

Göğsünüzün nefes alıp verdikçe yavaşça yükselip alçaldığını fark edin. Karnınızın yavaşça yükselip alçaldığını fark edin. Bütün dikkatinizi bu alanlarda toplayın. Dikkatinizi nefesinizin içeri girip çıkışında izlediği yönde tutun. İçinizde hangi duygular veya arzular ortaya çıkıyorsa olumlu veya olumsuz nazikçe onları kabul edin. Sanki sokakta sizin önünüzden geçen insanları selamlıyormuşçasına onları nazikçe kabul edin. Yavaş yavaş onların varlığını kabul edin. İstedikleri gibi gelip gitmelerine izin verin. Dikkatinizi nefesinizde tutun. Hangi düşünce, resim veya anı ortaya çıkıyorsa rahatsız edici veya rahatlatıcı yalın biçimde onları kabul edin ve var olmalarına izin verin. İstedikleri gibi gelip gitmelerine izin verin.

Dikkatinizi nefesinizde tutun. Ara sıra dikkatiniz duygu ve düşüncelerinize dalıp gidebilir. Bu olduğu zaman dalıp gitmenize neyin sebep olduğunu fark edin. Sonra tekrar dikkatinizi nefesinize odaklayın. Dikkatinizin kaç kere amaçsızca dolaştığının bir önemi yok. 100 kere veya 1000 kere de olabilir. Amacınız sadece dikkatinizi neyin dağıttığını, dalıp gitmenize sebep olan şeyin ne olduğunu fark etmek ve dikkatinizi tekrar nefesinize odaklamak olmalı. Düşüncelere dalıp gittim diye sinirli, sabırsız veya üzgün olmaya gerek yok. Bu herkesin yaşadığı bir şey. Zihnimiz doğal olarak dikkatimizi yaptığımız işten başka bir şeye kaydırır.

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

EK- 23 KKT MATRIX

<p>Bu Sorunu Çözmek İçin Daha Önce Denemiş Olduğunuz Çözüm Yollarını Matrix' in Bu Bölümüne Listeleyiniz.</p>	<p>Bu Değerlerinize Ulaşmayı Küçük Adımlara Bölecek Olsanız Bu Adımlar Neler Olurdu? Matrix' in Bu Bölümünde Listeleyiniz.</p>
<p>Sizi Rahatsız Eden Durum/Olay/Davranışın Ne Olduğunu Matrix' in Bu Bölümüne Kaydediniz?</p>	<p>Yaşamdaki Değerleriniz Neler? Matrix' in Bu Bölümünde Listeleyiniz.</p>

EK-24 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu anket formu bilimsel bir araştırmanın parçasıdır. Lütfen formda bulunan sorulara yanıt vermekte doğru ve samimi davranınız.

Katılımlarınız için teşekkürler

Parisa RAZZAGHİ

1.Cinsiyetiniz:

Erkek () Kadın ()

2. Yaşınız (Gün/Ay/Yıl olarak):

3. Bölüm ve sınıfınız:

4. Boyunuz:

EK-25 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olup olmadığını, yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5

EK- 26 KABUL VE EYLEM FORMU-II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.		Hiç bir zama n doğr u Değil	Çok nadire n doğru	Nadire n doğru	Baze n doğr u	Sıklı kla doğr u	Nere deyse her zama n doğr u	Daim a doğr u
1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-27 ONAM FORMU

Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kabul ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi

Katılımcı Bilgilendirme ve Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü klinik Psikoloji yüksek lisans Programı kapsamında gerçekleştirilen bir çalışmadır. Çalışmanın amacı kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerindeki etkiyi incelemektir. Uygulanan ölçeklerin sonuçlarından elde edilen verilere göre KKT nin etkisini sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçmenin düzeyinde değerlendirilecektir. Bu anket formu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Yakın Doğu Üniversitesinde öğrenim gören 4.sınıf Türkçe psikoloji bölümü öğrencilerine iki kez uygulanacaktır. Aşağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanız hiçbir şekilde sizi etkilemeyecektir. Kimlik bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Klinik Psikoloji Bölümü,

Yakın Doğu Üniversitesi

Tel: 05338749398

E-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr

Psikolog Parisa RAZZAGHİ

Klinik Psikoloji Bölümü,

Yakın Doğu Üniversitesi

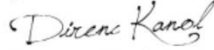
Tel: 05338322673

E-posta: Parisarazzaghi97@gmail.com

EK-28 ETİK KURUL ONAYI**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK
KURULU**

09.03.2022

Sayın Parisa Razzaghi
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1232 proje numaralı ve "**Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kabul ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi**" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Doçent Doktor Direnç Kanol
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

EK-29 İNTİHAL RAPORU

XZZ

ORIJİNALLIK RAPORU

% 15	% 14	% 5	% 7
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	% 6
2	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 3
3	acikerisim.sakarya.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
5	www.e-ijer.com İnternet Kaynağı	<% 1
6	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	<% 1
7	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
9	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1