



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BEYAZ YAKALI ÇALIŞANLARA YÖNELİK KABUL VE
ADANMIŞLIK TERAPİSİ TEMELLİ FARKINDALIK
PROGRAMININ TASARLANMASI, UYGULANMASI VE
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Mine MISIRLILAR

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Cumhur TAŞ**

İSTANBUL-2024

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEYAZ YAKALI ÇALIŞANLARA YÖNELİK KABUL VE
ADANMIŞLIK TERAPİSİ TEMELLİ FARKINDALIK
PROGRAMININ TASARLANMASI, UYGULANMASI VE
DEĞERLENDİRİLMESİ

Mine MISIRLILAR

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Cumhur TAŞ

İSTANBUL-2024

YEMİN METNİ

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, tarafımdan üretildiğini ve Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna göre yazıldığını beyan ederim

21.10.2024

Mine MISIRLILAR

ÖNSÖZ

İş ve akademik hayatımın işletme ana bilim dalı çatısı altında ilerlemiş olmasına paralel olacak şekilde; tez çalışmamı da yetkinlik yönetimi, iş süreçleri tasarımı gibi örgüt hedeflerine yönelik alanların psikolojik altyapısı üzerine kurgulamayı planlıyordum iken; bir şeyler oldu Dünyamızda. Sıradan hayatlar yaşamakta iken; tutunduğumuz şeylerin bir virüse yenik düşmesi sonucu inandığımız, güvendiğimiz bütün konular önemini yitirdi. Belirsizlik, çaresizlik, sevdiklerimizi kaybetme korkusu ile kendi çocuğumuza bile sarılamadığımız ve olduğumuz yerde durduğumuz bir hayatı deneyimledik. Fakat biryandan da teknoloji ve kolaylık ile yaşadığımız koşturmacalı hayatlarımızı, bu çaresiz süreçte sorgulama imkânı bulduk ve belki de hayatta olma amacımızın ne olduğunu fark ederek değerlerimiz yönünde yaşam yolumuzu değiştirdik. Ve tam da yeni yaşantımıza uyum sağlayıp, düzenlerimizi tekrar kurmuş iken; hiç beklenmedik bir anda yaşanan korkunç bir deprem ile, rutin bir hayatın bir gecede nasıl trajediye dönüşebildiğini gözlemledik. Güvenlik pencерemiz bir kez daha zarar gördü. Kendi duygu durumumun yanı sıra, olaydan birinci derecede etkilenmemiş insanların bile yaşadığı duygusal çökkünlüğü gözlemlemem ve yine yakın zamanda işyerinde uğradığı mobbing ile başa çıkamayıp intihar eden bir yöneticinin hikayesine şahit olmam yönümü psikolojik sağlamlık konusuna çevirmeme neden oldu.

Biyolojik yatkınlık, karşılaşılan stresli olaylar sonucunda kolaylıkla psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Dolayısıyla bu alanda yapılacak çalışmalar oldukça önemlidir. Bu açıdan bakıldığında, pozitif psikoloji alanında yer bulan Kabul ve Kararlılık Psikoterapisi'nin tasarlamak istediğim çalışmanın temeli için en uygun yöntemlerden biri olmasından dolayı örgütsel psikoloji alanındaki araştırmamız da bu altyapı üzerine kurgulanmıştır.

Bilişsel davranışçı terapi çatısı altında; kabul ve farkındalığa ulaşmayı kolaylaştırıcı çalışmaların, kişilerin zihinsel iyi oluşlarına etkisinin değerlendirilmesi bu çalışmanın temel amacıdır.

Pozitif odaklanmak, başlı başına bir müdahaledir.

TEŞEKKÜR

Uygulama tarafı için sabırsızlanırken, kafamda onlarca konu, kucağımda sayfalarca not ile ne yapacağımı bilemeden kapısını çaldığımda, sakinliği ve ilgisi ile beni karşılayan ve bütün o panik halimin karşısında, o an doğaçlama ürettiği ‘siyah toka metaforu’ ile aradığım yolu tek seferde bulmamı sağlayan ve tecrübesine bir kez daha hayran kaldığım çok değerli hocam Prof. Dr. Cumhur Taş’a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Çalışma esnasında ne zaman detaylara girip kaybolsam, beni kurtarıp rotamı yeniden oluşturduğu için, her ihtiyaç duyduğumda ulaşabildiğim için, bana güvendiği ve her daim cesaret verdiği için minnettarım, iyi ki sizi tanıdım Hocam.

Çalışmamın öncesindeki hazırlıktan, bittikten sonrasındaki sürece kadar, her adımda bilgisini, desteğini, emeğini, vaktini esirgemeyen, güzel kalpli yol arkadaşım sevgili Tuba Gölcüklü Kahraman’a, varlığın için şükürle, tüm kalbimle teşekkür ederim.

Her ne yaparsam koşulsuz destek olan ve oturma içeriğinin hazırlanmasından, uygulanmasına, geri bildirimine kadar hangi aşamada hangi acil şeye ihtiyaç duysam, hızır gibi yetişen çok değerli dostum Ozan Güven’e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hangi yardımı istesem, sorgulamadan, bütün yürekleriyle destek için hep hazır olan can dostlarım Sibel Özdemir ve Zerrin Selvi Peksöz’e verdikleri cesaret, motivasyon ve diğer bütün katkıları için canı gönülden teşekkür ederim, varlığınız şansımıdır.

Bu yolculukta ne zaman başarısızlık hikayelerine sığınıp, tükenmiş hissetsem, beni saatlerce dinleyip tekrar cesaretlendiren kıymetli Doğan Demir’e çokça teşekkür ederim.

En sıkıştığım anlarda emeğini, vaktini esirgemeyen, desteğini her zaman yanımda hissettiğim canım kardeşim Gülçin’e, hayatımdaki varlığına şükürle teşekkür ederim.

Görüşemediğimiz zamanlarda sitem eden ama benden hiç vazgeçmeyen ömürlük dostlarım Ayşe’m, Özlem’im, Aysun’um, Ezgi’m, Hale’m anlayış için çok teşekkür ederim.

Ve en kıymetlim, biricik kızım Misenaz’a; kendisinden çaldığım vakit için, bana gösterdiği anlayış ve destek için kelimelerin yetemeyeceği kadar büyük şükür ve mutlulukla teşekkür ederim, sana ilham olabilmek bu hayattaki en büyük değerim.

ÖZET

BEYAZ YAKALI ÇALIŞANLARA YÖNELİK KABUL VE ADANMIŞLIK TERAPİSİ TEMELLİ FARKINDALIK PROGRAMININ TASARLANMASI, UYGULANMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu araştırmanın amacı; kişilerin zihinsel iyi oluşlarında, kabul ve farkındalık çalışmalarının etkisini bilişsel davranışçı terapi çatısı altında ve Kabul ve Kararlılık Psikoterapisi bağlamında değerlendirebilmektir.

Kurumsal iş hayatında beyaz yakalı pozisyonları genel yapısı gereği bir hizmet alanıdır ve bu nedenle de insan kaynağının kalitesi ve yönetimi oldukça önemlidir. Bu bağlamda insan kalitesini belirleyen şey ise; kişilerin karakteristik özelliklerini ve bunlar arasındaki ilişkiler neticesinde bireyin başka bireylere ve durumlara uyum gösterme hali olarak tanımlayabileceğimiz kişiliktir. İnsanların tutumları, ilgileri, dış görünüşleri, meziyetleri ve konuşma şekilleri ile çevreye uyum sağlama becerileri kişiliği oluşturur. Günümüzde çevre, ekonomi ve yaşam koşullarındaki hızlı değişim, giderek artan iş yükü ve beyaz yakalı taraftaki yoğun stres, çalışanların iç gözü ve farkındalıklarını azaltmaktadır ve bu durum kişilerin bireysel değişime direnmeleri sonucunu doğurmakta ve çalışanların hem iş yapış şekilleri hem de günlük yaşamları olumsuz etkilenmektedir.

Bireylerin hem sorunlarının hem de kaynaklarının farkına varabilmelerini kolaylaştırarak, değişime hazır hale gelmelerini sağlamak amacı ile Kabul ve Kararlılık Psikoterapisi öğretisi, kavram ve metaforlarından yararlanılmak sureti ile; beyaz yakalı çalışanların ihtiyaçlarına uygun tutum ve davranışlar edinebilecekleri özgün bir grup psikoeğitim uygulaması tasarlanmıştır. İlk aşamada çeşitli kurumlarda çalışan 1000'den fazla kişiye çevrimiçi ortamda anket gönderilmiş, 222 kişi tarafından yanıtlanmıştır. Düzenlenen grup çalışmalarına anketi yanıtlayanlardan arasından 38 kişi gönüllü olarak katılmış, bunlar arasından düzenli katılım sağlayan ve son testi yanıtlamış olan 25 kişi deney grubu olarak atanmıştır. Oturumlara katılım göstermeyen diğer kişiler arasından da son testi yapan ve demografik özellikleri benzeyen 23 kişi seçilerek kontrol grubu olarak incelenmiştir. Ölçeklerdeki yanıtlarında eksiklikler bulunanlar ile son testi yanıtlamayanlar bu çalışmanın dışında tutulmuştur. Uygulayıcının oturumlar esnasındaki gözlemleri nitel veri olarak raporlanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini İşe Bağlı

Duygusal Tükenmişlik, Yaşam Tatmini, Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş, Philadelphia Farkındalık ve Philadelphia Kabul olmak üzere 5 ölçekten alınan puanlar, bağımsız değişkenini ise beyaz yakalı çalışanlara özgü tasarlanmış olan kabul ve kararlılık psikoterapisi programı oluşturmaktadır. Deney grubuna çevrimiçi ortamda dört oturumluk psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Yöntem olarak; ön test – son test – kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Ölçek sonuçları IBM SPSS 26.0 programı ile analiz edilmiş ve ön test – son test istatistiksel karşılaştırma yöntemi ile değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda yapılan uygulamaların katılımcıların psikolojik esenliklerini arttırmada etkili olduğu ve oturumların manuelleştirilmesinin başarılı olduğu tespit edilmiş ve sonuçları tartışılmıştır. Bu araştırma, katılımcıların tükenmişlik düzeyleri, kabulleri, farkındalıkları ve zihinsel iyi oluşlarının katıldıkları çevrimiçi uygulamalı program ile ilişkisi ile sınırlıdır.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve Kararlılık Psikoterapisi, İş Stresi, Yaşam Tatmini

ABSTRACT

DESIGN, IMPLEMENTATION AND EVALUATION MINDFULNESS PROGRAMME BASED ON ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY FOR WHITE COLLAR EMPLOYEES

The purpose of this research is; to evaluate the impact of acceptance and awareness practices on people's mental well-being under the umbrella of cognitive behavioral therapy and in the context of Acceptance and Commitment Psychotherapy.

In corporate business life, white-collar positions are, by their general nature, a service field, and therefore the quality and management of human resources are very important. In this context, what determines human quality is; the personality which can be defined as the individual's ability to adapt to other individuals and situations as a result of the characteristic features of individuals and the relationships between them. People's attitudes, interests, appearance, virtues and ways of speaking, as well as their ability to adapt to the environment, constitute personality. Today, rapid changes in the environment, economy and living conditions, increasing workload and intense stress on the white-collar side reduce the insight and awareness of employees and this situation causes people to resist individual change, and both the way they do business and their daily lives are negatively affected.

With the aim of making it easier for individuals to become aware of both their problems and their sources, and to make them ready for change; by utilizing the doctrines, concepts and metaphors of Acceptance and Commitment Psychotherapy; A unique group psychoeducation application has been designed so that white-collar employees can acquire attitudes and behaviors appropriate to their needs. In the first stage, a survey was sent online to more than 1000 people working in various institutions, and 222 people responded to it. Among those who answered the survey, 38 people voluntarily participated in the group studies, and 25 people who participated regularly and answered the post-test were appointed as the experimental group. Among the other people who did not participate in the sessions, 23 people who took the post-test and whose demographic characteristics were similar were selected and examined as the control group. Those who had missing answers on the scales and those who did not answer the post-test were

excluded from this study. The practitioner's observations during the sessions were reported as qualitative data. The dependent variable of the research is the scores obtained from 5 scales: Work-Related Emotional Exhaustion, Life Satisfaction, Warwick-Edinburg Mental Well-Being, Philadelphia Awareness and Philadelphia Acceptance, and the independent variable is the acceptance and commitment psychotherapy program which is designed specifically for white-collar employees. A four-session psycho-education program was applied online to the experimental group, and no study was conducted to the control group. As a method; An experimental design with pretest - posttest - control group was used. Scale results were analyzed with the IBM SPSS 26.0 program and evaluated using pre-test – post-test statistical analysis method. As a result of the study, it was determined that the applications were effective in increasing the psychological well-being of the participants and the manualization of the sessions was successful and the results were discussed. This research is limited to the relationship between the participants' burnout levels, acceptance, awareness and mental well-being and the online applied program they participated in.

Key Words: Acceptance and Commitment Psychotherapy, Work Stress, Life Satisfaction

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
ÖNSÖZ	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
BÖLÜM 1-GİRİŞ.....	1
1.1 Kavramsal Çerçeve	4
1.1.1 Bilişsel davranışçı terapi.....	4
1.1.2 Farkındalık temelli terapiler.....	4
1.1.3 Bağlamsal temelli terapiler	5
1.2 Kabul ve Kararlılık Psikoterapisi Tanımı ve Tarihçesi	5
1.2.1 İlgili Kuramlar	6
1.2.2 Kavramlar ve Yöntem.....	7
1.3 Araştırmanın Amacı.....	23
1.3.1 Denenceler	23
1.3.2 Araştırmanın Önemi	24
1.3.3 Problem Cümlesi.....	26
1.3.4 Sınırlılıklar	26
BÖLÜM 2 – YÖNTEM	28
2.1 Araştırma Modeli	28
2.1.1 Amacı ve özellikleri.....	28
2.1.2 Geliştirme süreci	29

2.1.3 Oturumlar.....	30
2.2 Örneklem	36
2.3 Veri Toplama Araçları	36
2.3.1. Demografik bilgi formu	38
2.3.2 Ölçekler.....	38
2.4 Verilerin Analizi	42
BÖLÜM 3 – BULGULAR.....	43
3.1 Betimsel Analizler	43
3.1.1 Araştırma ölçek skorlarının normal dağılım analizi	43
3.1.2 Çalışma ve kontrol gruplarına ilişkin demografik özelliklere yönelik analizler: ..	45
3.1.3 Çalışma grubunun memnuniyet anketine ilişkin analizler:.....	46
3.2 Araştırma Hipotezlerine Yönelik Analizler.....	47
3.2.1 Birinci hipoteze ilişkin bulgular	47
3.2.2 İkinci hipoteze ilişkin bulgular	48
3.2.3 Üçüncü hipoteze ilişkin bulgular	49
3.2.4 Dördüncü hipoteze ilişkin bulgular.....	49
3.2.5 Beşinci hipoteze ilişkin bulgular.....	51
3.2.6 Altıncı hipoteze ilişkin bulgular	51
3.2.7 Yedinci hipoteze ilişkin bulgular	52
3.2.8 Sekizinci hipoteze ilişkin bulgular.....	53
3.2.9 Dokuzuncu hipoteze ilişkin bulgular	54
3.2.10 Onuncu hipoteze ilişkin bulgular	55
3.3 Gözlem Bulguları.....	56
3.4 Programın Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular.....	62
BÖLÜM 4- TARTIŞMA, SONUÇ, ÖNERİLER.....	63
4.1 Tartışma	63
4.1.1 Hipotez 1 ve 2 açısından değerlendirme.....	64

4.1.2 Hipotez 3 ve 4 açısından değerlendirme	64
4.1.3 Hipotez 5 ve 6 açısından değerlendirme	65
4.1.4 Hipotez 7 ve 8 açısından değerlendirme	66
4.1.5 Hipotez 9 ve 10 açısından değerlendirme	66
4.2 Sonuç	68
4.3 Öneriler	70
KAYNAKÇA.....	72
EKLER	78
Ek.1: Oturumlarda Kullanılan Metaforlar	78
Ek.2: Oturumlarda Kullanılan Egzersizler.....	90
Ek.3: (CORE-OM) Anketi	96
Ek.4 : Mücadele Stratejileri Çalışma Kağıdı	98
Ek.5: Bilişsel Füzyon Anketi – CFQ	103
Ek.6: Acı Çekme Envanteri	104
Ek.7: Sheean Engellilik Ölçeği	105
Ek.8: Nazik Sözcükler ve Eylemler Çalışma Kağıdı	106
Ek.9: Duyguları Tanımlama Çalışma Kağıdı	107
Ek.10: Mücadelenin Maliyeti Çalışma Kağıdı	109
Ek.11: Otobüsteki Yolcular Çalışma Kağıdı	110
Ek.12: Değerler ve Değerli Eylemler Çalışma Kağıdı	111
Ek.13: Boğagözü Çalışma Kağıdı.....	113
Ek.14: Hedef Belirleme Çalışma Kağıdı	117
Ek.15: Tatlandırıcı Egzersizi	122
Ek.16: Eski ve Yeni Davranışlar Çalışma Kağıdı.....	124
Ek.17: Keyifli Aktiviteler Listesi.....	125
Ek.18: En Yaygın 40 Değer Listesi	129
Ek.19: Demografik Bilgi Formu	130

Ek.20 İşe Bağlı Duygusal Tükenmişlik Ölçeği	134
Ek.21: Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)	135
Ek.22: The Warwick – Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMWBS) :	140
Ek.23: Yaşam Tatmini Ölçeği	141
Ek.24: Özgeçmiş	142



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Metodu.....	28
Tablo 2. 1. Oturum içeriği	31
Tablo 3. 2. Oturum içeriği	33
Tablo 4. 3.Oturum içeriği	34
Tablo 5. 4.Oturum içeriği	35
Tablo 6. Örneklem sayıları	37
Tablo 7. Araştırmanın Bağımlı Değişkenlerine İlişkin Ön Test Skorlarının Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları.....	43
Tablo 8. Çalışma ve Kontrol Gruplarında, Araştırmanın Bağımlı Değişkenlerine İlişkin Son Test Skorlarının Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları	44
Tablo 9. Çalışma ve Kontrol Gruplarında, Araştırmanın Bağımlı Değişkenlerine İlişkin Son Test - Ön Test Fark Skorlarının Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları	44
Tablo 10. Çalışma ve Kontrol Gruplarının Sosyodemografik Özellikler Yönünden Karşılaştırılması	46
Tablo 11. Çalışma Grubunun Memnuniyet Düzeyi.....	47
Tablo 12. Çalışma ve Kontrol Gruplarında, İşe Bağlı Duygusal Tükenmişlik (Tükenmişlik Ölçeği) Ön Test Skorları ile Son Test Skorlarının Karşılaştırılması	48
Tablo 13. İşe Bağlı Duygusal Tükenmişlik (Tükenmişlik Ölçeği) Ön Test Skorları, Son Test Skorları ve Ön Test-Son Test Puan Farkının Karşılaştırılması.....	48
Tablo 14. Çalışma ve Kontrol Gruplarının, Ön Test ve Son Test Tükenmişlik Ölçeği Skorlarının Karşılaştırılması.	49
Tablo 15. Çalışma ve Kontrol Gruplarında, Öznel İyi Oluş (Yaşam tatmini ölçeği) Ön Test Skorları ile Son Test Skorlarının Karşılaştırılması.....	49
Tablo 16. Öznel İyi Oluş (Yaşam tatmini ölçeği) Ön Test Skorları, Son Test Skorları ve Ön Test-Son Test Puan Farkının Karşılaştırılması	50
Tablo 17. Çalışma ve Kontrol Gruplarının, Ön Test ve Son Test Yaşam Tatmini Ölçeği Skorlarının Karşılaştırılması	50
Tablo 18. Çalışma ve Kontrol Gruplarında, Zihinsel İyi Oluş (Warwich Edinburg Ölçeği) Ön Test Skorları ile Son Test Skorlarının Karşılaştırılması	51
Tablo 19. Zihinsel İyi Oluş (Warwich Edinburg Ölçeği) Ön Test Skorları, Son Test Skorları ve Ön Test-Son Test Puan Farkının Karşılaştırılması	51

Tablo 20. Çalışma ve Kontrol Gruplarının, Ön Test ve Son Test Warwick Edinburg Ölçeği Skorlarının Karşılaştırılması	52
Tablo 21. Çalışma ve Kontrol Gruplarında, Şimdiki Anın Farkındalığı (PHLMS Farkındalık) Ön Test Skorları ile Son Test Skorlarının Karşılaştırılması	52
Tablo 22. Şimdiki Anın Farkındalığı (PHLMS Farkındalık) Ön Test Skorları, Son Test Skorları ve Ön Test-Son Test Puan Farkının Karşılaştırılması	53
Tablo 23. Çalışma ve Kontrol Gruplarının, Ön Test ve Son PHL Farkındalık Ölçeği Skorlarının Karşılaştırılması	54
Tablo 24. Çalışma ve Kontrol Gruplarında, kabul (PHMLS Kabul ölçeği) Ön Test Skorları ile Son Test Skorlarının Karşılaştırılması	54
Tablo 25. Kabul (PHMLS Kabul ölçeği) Ön Test Skorları, Son Test Skorları ve Ön Test-Son Test Puan Farkının Karşılaştırılması.....	55
Tablo 26. Çalışma ve Kontrol Gruplarının, Ön Test ve Son Test PHL Kabul Ölçeği Skorlarının Karşılaştırılması.	55
Tablo 27. Katılımcı İfadeleri	59
Tablo 28. Hızlı Geri Bildirimler	62

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik katılık modeli	10
Şekil 2. Psikolojik esneklik modeli	13
Şekil 3. Açıklık Bileşenleri	16
Şekil 4. Açıklık ve Farkındalık Bileşenleri.....	17
Şekil 5. Açıklık, Farkındalık, Aktiflik Bileşenleri	17
Şekil 6. Kabul ve Değişim, Ayrışma ve Değerler İlişkisi	18
Şekil 7. Karşılıklı İlişkiler	19
Şekil 8. ACT Modeli.....	19
Şekil 9. Kabul ve Farkındalık Süreci	20
Şekil 10. Değerler ve Eylemler Süreci	20
Şekil 11. ACT Modelinin Merkezi.....	21
Şekil 12. Psikolojik Esneklik Modeli	21

BÖLÜM 1-GİRİŞ

İnsan olmak, sevdiğimiz ve sevmediğimiz her çeşit duyguya sahip olmaktır. (Bilgen, 2021). Evrensel bir duygu olan acı hissi yaşamın doğal bir parçasıdır ve insan içgüdüsel olarak hayatta kalabilmek için acıdan kaçma eğilimi göstermektedir. Hatta bu durum o kadar ileri boyuttadır ki, acı veren uyaranla ilişkisi olan tüm sembolik kavramlardan, kişilerden, ortamlardan da kaçma güdüsü oluşmaktadır. Ancak acının, insanın kendi içsel süreçlerinden kaynaklandığı durumlarda, söz konusu kaçma davranışının yarattığı huzur kısa bir süre devam etmekte; uzun vadede kişiyi acının etkisine daha çok dahil etmektedir. Çünkü insanlar acı yaratan olayların sebeplerini bulmaya çalıştıklarında, zihinsel tekrarların içerisinde kaybolmakta; geçmiş olaylar ile güncel durumlar arasında bağ kurmaya çalışarak anın değerini kaybetmekte, henüz yaşanmamış olaylarla ilgili olumsuz çıkarımlarda bulunarak geleceği kaygı içerisinde beklemektedirler. Yani aslında insan zihni geliştikçe intihar düşüncesine kadar varabilen zihinsel süreçler derinleşmekte ve çekilen acı da artmaktadır. Dolayısıyla modern insanı diğer tüm canlı türlerinden ayıran bu zihin ve dil yeteneği, aynı zamanda acı ve ızdıraba da neden olmaktadır. Çünkü zihin ‘sürekli konuşmaktadır’ ve insan yaradılışı gereği acıya oldukça duyarlıdır. Bu durumun sonucu olarak; insan hem iç hem dış tehditler ile savaşmaya ve onlardan kaçmaya çalıştıkça, hayatı yaşayıp deneyimlemek yerine, olayları çözülmesi zorunlu bir problem gibi algılayıp tüm yaşamını sonuçsuz bir çaba içerisinde geçirmektedir. Çünkü insanlar acı veren duygu ve düşüncelerden kurtulma gereğine ve daha iyi bir yaşam için olumlu düşünülmesi, hissedilmesi gerektiğine inanmaktadırlar. Dolayısıyla ızdıraba yol açan şey, acının hissettirdiği duygu değil, bu duygudan kaçmak için verilen çabadır. Çünkü zihin acıdan kaçmak için dış dünyada kullanmakta olduğu ve orada çoğu zaman işe yarayan aynı yöntemleri iç dünyasında da kullanmaya kalkışmakta ve bundan dolayı da yaşanmış acı tecrübelerle ilgili yorumlarına sürekli devam etmektedir.

Acının varlığına rağmen anlamlı bir hayat yaşanabileceğini ortaya koyan Kabul ve Kararlılık Psikoterapisine göre; işlevsiz davranışların kökeninde düşünce, duygu ve bedensel duyumlardan kaçınma ve bunları bastırmaya yönelik sağlıklı girişimler vardır. (Hayes vd.,2012). İnsanlar, olumsuz hissettiren içsel deneyimleri zayıflık olarak görmekte ve bu duyguları bastırabilmek için büyük bedeller ödemektedirler. Modern hayatın sunduğu teknolojik konfora rağmen obezite, diyabet gibi yaşam tarzı kaynaklı

hastalıklar giderek artmakta; yaşanan tıkanmışlık ve psikolojik katılık hissi ile DSM (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) tanı kriterlerine de her geçen gün yeni bir ruhsal hastalık tanımı eklenmektedir.

Üçüncü kuşak psikoterapi modellerinde, rahatsızlığın nedenleri içsel süreçlerde değil bu içsel süreçlere verilen tepkilerde aranmaktadır. Bunun nedeni, anlam aramak yerine düşüncenin içeriğini düzeltme çabalarının iyileşmeyi engelleyen süreçleri daha fazla vurgulamasından dolayı, daha fazla sürdürülmesine sebep olmasıdır. Dolayısıyla düşüncenin içeriği değil, o düşünce bağlamı ile olan ilişkinin değiştirilmesi amaçlanmaktadır. Pozitif psikoloji kuramına göre, insanlar etkiye karşılık bir tepki veren pasif bir organizma değil; seçeneklere göre tercihte bulunan, karar veren, desteksiz ve umutsuz durumları yönetebilen ve bu durumların içerisindeyken bile verimli olabilecek potansiyele sahip bireylerdir. Bunu sağlayacak dışsal motivasyonla ilgili tartışmalar çoğunlukla teorik çerçevede sürse de uygulamaların davranışlarda değişikliği sağladığı, tatmini teşvik ettiği kolayca anlaşılmaktadır. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Toplumlarda bireyler temel ihtiyaçları gidermenin bir zorunluluğu olarak, örgütler ile iç içe yaşamaktadır. (Özkalp, 2019). Dolayısıyla insanlardan bağımsız olarak var olması mümkün olmayan kurumsal yapılarda, duyguların önemi her geçen gün daha fazla anlaşılmaktadır. Yeni yaklaşımlar duyguların iş yaşamında önemli bir güçlülük işareti olduğunu ifade etmektedirler. Gün boyunca kişinin kendisini iyi hissetme derecesi yükselip alçalabilmektedir. Bu farklılıklar kişilerin hem iş hem genel yaşamlarını etkilemektedir. (Özkalp, 2019). Mutlu çalışanlar, diğer çalışanlara göre daha fazla avantaja sahiptirler. (Lyubomirsky, Kingand, Dienen, 2005). Bu kişiler iş performansları sayesinde gelirlerini arttırır, daha iyi işlerde çalışırlar ve hayatlarında daha fazla anlam yaratan davranışlarda bulunurlar. Ancak bireysel deneyimlere ve bulunulan örgütteki süreçlere bağlı olarak olumsuz duygu durumuna geçmek çok kolaydır. İş süreçlerinde verimsizliğe neden olan bu fiziksel ve duygusal tükenme haline, ağırlığını beyaz yakalı çalışanların oluşturduğu, yoğun ve yüz yüze çalışılan sektörlerde oldukça sık rastlanılmaktadır. Yaşanan yoğun iş stresi ve baskıya karşı bir tepki olarak ortaya koyulan tükenmişlik hissi, çalışanların icra etmekte oldukları mesleklerinin anlamından giderek uzaklaşmalarına ve sundukları işin artık amaca hizmet etmemesine neden olan bir tatminsizlik halidir. Hizmetin kalitesinin önemli olduğu beyaz yakalı pozisyonlarda; tükenmişlik sendromu yaşayan bireyler motivasyon eksikliği, geri çekilme, olumsuz tutumlar, sorumlu hissetmeme gibi düşük performans davranışları gösterdiklerinden iş

sonuçlarını olumsuz etkilemektedirler. Stresin başarılı bir şekilde yönetilememesinin etkisi ile meydana gelen bu tükenmişlik hissi; duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma boyutları ile ortaya çıkmaktadır. Bireyin kendi duygularını düzenleyebilme, başkalarının duygularını izleyebilme yeteneğinin tükenmişlik duygusunu ortadan kaldırarak, çalışma motivasyonunu arttırabilmesinden dolayı çalışma ortamının daha iyi bir hale getirilmesi için çalışanlara temas edilerek, verimlilik ve tatmini artırmaya yönelik müdahaleler örgütün hedeflerine ulaşılması açısından oldukça önem arz etmektedir.

Geleneksel olarak manevi süreçler ile ilişkilendirilen farkındalık kavramı, yargılayıcı olmadan, meraklı, açık ve tarafsız bir şekilde şimdiki anı gözlemleyebilme yeteneğidir. (Sauer, 2013). 90'lı yılların başından itibaren psikoloji alanındaki çalışmalarda kendisine yer bulan farkındalık temelli tedavi yöntemleri neticesinde kronik olumsuz duygulanımla olan ilişkisi fark edilmiş; yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, stresin azaltılması, dikkatin düzenlenmesi, endişenin azaltılması, depresyon tedavisi gibi süreçlerdeki olumlu yönde etkisi birçok araştırma ile ortaya koyulmuştur. Kabul ise, hem dış hem iç süreçlerdeki durumlara, onları yargılamadan, yorumlamadan, bastırmadan, şimdiki anda gönüllü olarak alabilme yeteneğidir. Yapılan akademik çalışmalarda kabul ile öznel mutluluğun ve yaşam doyumunun pozitif yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Meditasyon çalışmalarının, farkındalık düzeyini, zihinsel sağlığı ve psikolojik iyi oluş düzeyini arttırdığı bilinmektedir.

Yaşamın anlamlı ve amaçlı olması, aidiyet duygusu, öğrenmeye açık olma, iyi hissetme, fiziksel sağlık gibi işlevleri olan zihinsel iyi oluş hali, sağlıklı ve esnek bir insan olabilmenin en önemli parçasıdır. Zihinsel iyi oluş kavramı Dünya Sağlık Örgütü tarafından 'bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda topluma katkı yapması' şeklinde tanımlanmıştır. Yaşam kalitesinin, fiziksel ve psikolojik sağlığın zihinsel iyi oluş ile ilişkisini ortaya koyan birçok araştırma mevcuttur. (Keyes, 2002). Dolayısıyla akıl hastalığının önlenmesi çalışmalarının yanı sıra ruh sağlığının iyileştirilmesinin de önemi anlaşılmış olup bu çalışmaların yalnızca ruh sağlığı sorunları olanlara yönelik olmadığı, iyi derece akıl sağlığına sahip olan insanların da işlevselliğine ve mutluluğuna katkısı olduğu kabul görmektedir. Olumluya odaklanan müdahalelerin olumsuza odaklanan müdahalelerden daha etkin olduğu gözlemlenmektedir.

Yaşam tatmini, bireyin kendi hayatından bir bütün olarak memnun olması, kendi yaşantısını kendisine ait kriterler doğrultusunda onaylamasıdır. Araştırmalar, istek ve arzular ile mevcut durum arasındaki ilişkinin yaşam tatmini düzeyini ortaya koyduğunu göstermektedir. Anlamlı bir amaca sahip olunması ve buraya ulaşabileceğine inanılması ve bu doğrultudaki eylemlerin kararlı bir şekilde sürdürülmesi ile artan yaşam tatmini, bireyin belirlediği hedeflere ulaşma derecesini ifade etmektedir. (Özdevecioğlu ve Doruk, 2009).

1.1 Kavramsal Çerçeve

1.1.1 Bilişsel davranışçı terapi

Davranış; görülen şeyin geliştirilmesi için uygulanan kas hareketleri ve salgı bezlerinden oluşmaktadır. (Watson, 1924)

Davranışçı terapilerin psikoloji ile ilk bağlantısı bu alanda ilk yayın olan *Behavior Research and Therapy*'nin 1963 yılında sunulması ile başlamıştır. Erken davranış terapistleri, Freudyen bakış açısındaki bilinçaltına dair akıl yürütmeleri ve belirsiz kavramları reddederek, doğrudan davranış analiz etmeye yönelmişlerdir. Uyarıcı ve tepki şeklindeki öğrenme teorisi ile davranışların analizi üzerine iki koldan başlayan çalışmalar neticesinde, biliş analizinin daha fazla benimsenmesi ile yapılandırılmış müdahaleler ve özel teşhis kategorileri önem kazanmıştır. Ancak bilişsel psikolojinin soyut zihinsel unsurlardan oluşan bağımlı değişkenlere odaklanıyor olması klinik uygulamaları zorlaştırmaktadır. Bunun bir sonucu olarak bilişsel modeller, klinik geliştirmelere yönelerek; davranışın doğrudan değiştirilebilmesi için biliş içeriğinin doğrudan değiştirilmesi ve bu sayede işlevsiz ve hatalı düşüncelerin düzeltilmesi şeklinde gelişmiştir. Bilişsel müdahalelerin işlevsizliği, sendrom modellerinin ortaya çıkması ve felsefi değişikliklerin olması ile altyapısı kabul, farkındalık, üst-biliş gibi yaklaşımlar olan laboratuvar çalışmaları ortaya çıkmaya başlamıştır.

Son 20 yılda ise, davranışsal ve bilişsel teoriler daha fazla birleşik modellere ve transdiagnostik yaklaşımlara doğru bir değişim ivmesi içerisindedir.

1.1.2 Farkındalık temelli terapiler

Kökeni Budist temelli uygulamalara dayanmakta olan bu çalışmalar J. Kabat-Zinn'in Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma (1990) çalışmasını tıbbi ortamda geliştirmesi ile ilgi görmeye başlamıştır. Sendrom ile bağlantı kurulmadan oluşturulan yoga, meditasyon, vücut taramaları, farkındalık ve grup etkinlikleri gibi uygulamalar ile şimdiki anın

farkında olarak, deneyime açık olunmasını ve yargılamadan kabul edebilme yetkinliklerinin kazandırılmasını amaçlayarak dikkatin kontrolünü ve tarafsız olmayı öğretmektedirler.

1.1.3 Bağlamsal temelli terapiler

Bağlamı merkeze alan ve transdiagnostik olan bu yeni yaklaşım; duygu, düşünce ve olayların içeriği, geçerliliği, sıklığı gibi alanlardaki işlevini hedef alarak bu noktaların farkındalığının ve onlarla kurulan ilişkinin değişimine odaklanmaktadır. Bilişsel terapilerden farklı olarak, olumsuz düşünceler içerik yönünden değil, işlev açısından ele alınmakta ve her yaşam durumuna uygulanabilmektedirler. Terapistlere kendi kendileri ile iletişim halinde olabilmeleri için kişisel farkındalık çalışmalarını yapmasını ve kendi duygularını kabul etmesini öneren bu yaklaşımlar, kendi özgün süreçlerini tasarlayabilmeleri açısından da oldukça geniş seçenekler sunmaktadırlar. (Dimidjian ve ark. 2009).

1.2 Kabul ve Kararlılık Psikoterapisi Tanımı ve Tarihçesi

Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi modellerinden biri olan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ilişkisel çerçeve kuramı ve işlevsel bağlamsal yaklaşımına dayanan, kendindenlik ve kabul temelli müdahaleleri içeren bir psikoterapi modelidir. İnsanların istenmeyen içsel yaşantılarını azaltma çabalarının, uzun vadede, kendi değerlerine uygun davranışta bulunmalarına engel teşkil ettiği düşüncesi modelin odak noktasıdır. Varoluşçu felsefeyi temel alan ACT modeli hayatın amacının bulunması, duyguların derinliklerinde neler olduğu, nasıl anılmak istenildiği gibi sorulara yanıt arayarak kişinin değer odaklı eylemlerde bulunması neticesinde hayat kalitesinin artırılmasını hedef alır.

İlk araştırmalar 1981 yılında, Kuzey Karolina Üniversitesi'nde Steven Hayes ve Aaron Brownstein'in laboratuvar çalışmaları ile başlamıştır. 1982 yılında ise Uluslararası Davranış Analizi Derneği kongresinde S. Hayes'in 'Kural Odaklı Davranış ve Psikopatoloji' başlıklı sunumu ve 1985 yılında aynı kongrede 'İlişkisel Çerçeve Kuramı'nın sunulması, ACT alanındaki çalışmaların başlamasını sağlamıştır. S. Hayes'in Amerikalı meslektaşları Kelly Wilson, Kirk Strosahl, Robyn Walser kuramın geliştirilmesine katkı sağlamışlardır.

İçsel olaylarla mücadele etmekte olan kişilere; gerçek içerik yerine içsel deneyimlere 'zihindeki olaylar' şeklinde yanıt verme perspektifini kazandırmayı amaçlayan bu

müdahale modelinin, günlük hayattaki sorunlar karşısında oldukça yardımcı olabildiği gibi klinik bozukluklarda da etkili olduğu kanıtlanmıştır. (A-Tjak vd.,2015).

1.2.1 İlgili Kuramlar

1.2.1.1 İlişkisel çerçeve kuramı –RFT (Relational Frame Theory)

İnsanların konuşmaya başladıktan sonraki ilk pekişen davranışı, yönergeleri takip etme yetisidir. Dil, kısa ve uzun vadede karar vermeye yardımcı olarak, davranışlar üzerinde motivasyon yaratmaktadır. Davranışsal yaklaşımların bir kolu olarak dil ve biliş ilişkisini ortaya koyan bu kurama göre; olayları algılama ve tepki verme biçimimiz en çok dilden etkilenmektedir. Herhangi bir durum ya da bir olay, dil aracılığı ile bir acı kaynağına dönüştürülebilmektedir. Bir davranış, sözlü bir kuralın etkisi ile bir kez gerçekleştiğinde, daha sonra bu kuralı ortaya çıkarmış olan nedenler ortadan kalksa bile, bu değişikliğe duyarsız kalınarak, aynı davranış katı bir şekilde sürdürülmeye devam edilmektedir. Dolayısıyla psikolojik sorunların ilk kaynağı dili kavrama yeteneğimizdir. Bu kuram; davranış ve olayların ilişkisel çerçeveleme yoluyla ilişkilendirilerek verilen işlevsel tepkilere dayanmaktadır. Bu ilişkilendirme yöntemlerinin çocukluktan itibaren öğrenilme ve pekiştirilmesinde insanın en büyük ayrıcalığı olan dil aracılık eder.

1.2.1.2 Bağlamsal davranış yaklaşımı –FC (Functional Contextualism)

1942 yılında Stephen Pepper tarafından pragmatik olarak tanımlanmış olan bağlamsalcılık terimi, bir bağlam içinde devam eden, akla yatkın olan eylemleri ifade etmektedir. Bu kuram; nedenlerin tümevarımsal olarak sonuca ulaşmayı sağlayan konuşma yolları olduğunu ve bağlamdan ayrı var olamayacaklarını dolayısıyla insanların iç ve dış uyaranlara karşı kendi bağlamlarına uygun tepkiler vermekte olduklarını ifade eder. Öncüller davranışları, davranışlar da sonuçları oluşturmaktadır. Sonuç odaklı olan bu kurama göre önemli olan, davranışlar sonucunda ulaşılacak olan hedefin değer odaklı yani işe yarar olmasıdır ve bu bağlamla uyumsuz olan davranışlara yönelik müdahalede bulunulması amaçlanmaktadır.

1.2.2.3 Uygulamalı davranış analizi – ABA (Applied Behaviour Analysis)

Davranışın öncülleri, davranışın kendisi ve davranışın sonuçlarının işlevsel olarak analiz edildiği yöntemdir. ACT perspektifinden bakıldığında; kişiyi psikolojik esnekliğe götüren davranışların keşfedilip kavramlaştırılması, daha kolay ve etkili bir öğrenme sağlayarak yaşamdan daha fazla keyif alınmasını sağlamaktadır.

1.2.2 Kavramlar ve Yöntem

1.2.2.1 Temel kavramlar

Psikolojik Esneklik: İnsanın içsel ve dışsal deneyimlerinin; şimdiki anın farkında olarak, açık ve yargısız şekilde, dikkatle ve farkındalıkla davranışa dönüşmesi ve bu davranışların değerler doğrultusundaki eylemlerden oluşmasıdır. Burada acı halen mevcuttur ancak acıya rağmen anlamlı bir hayat yaşanabileceği öngörülmektedir. Tam şu anda düşünceler ve duygularla bilinçli bir şekilde, savunma ya da reddetme olmaksızın iletişim kurulabilmesidir.

Psikolojik Katılık: İnsanın düşünce ve duygularından kaçmaya çalışarak, kontrollü davranması ve bu davranışların dar bir yaşam alanında ve anlamlı bir hayattan uzak eylemlerden oluşmasıdır.

Farkındalık: Budizm kökeninden gelmekte olan bu kavram, içinde bulunulan an'a, istemli ve gönüllü bir dikkat verilerek gözlemlenmesi ve yargısızca katılım sağlama çabasını ifade etmektedir. Zihnin yaratmış olduğu kategorilerden, etiketlemelerden ve sözel yargılardan etkilenmeden, deneyimlenen şeyi olduğu gibi görmeye istekli olmak farkındalıklı bir eylemdir.

İşlerlik: Değerlere uygun olan ve işe yarayan eylemlerde bulunulmasıdır.

Gönüllülük: Kontrol etme çabasından uzaklaşılarak, kabul etme sürecine geçilmesi ve anın içerisinde kalarak, değerlere uygun eylemlere adım atmaya açık olunması sürecidir. Arzu kavramından farklı olarak, eylemlerde bir sonraki aşamaya geçilmesini sağlayan eylem, gönüllü olma eylemidir.

Yaratıcı Umutsuzluk: Kontrol çabalarına yargılamadan, iyi veya kötü gibi tanımlamalar yapmadan, dikkati ve gönüllü bir şekilde bakarak; bu çabaların kısa vadeli umutlardan ziyade uzun vadede anlamlı bir hayat yaşanabilmesine hizmet edip etmediğini ortaya çıkarmaya yarayan müdahale modelidir. Amaç, bugüne kadar denenmiş olan stratejilerin

bir sonuç vermediğinin fark edilebilmesi ve bu çabalardan hızlı ve gönüllü olarak vazgeçilebilmesidir.

Metafor: Kelime anlamı ile tamamen gerçek ya da analitik ve değerlendirci olmayan, yumuşak ifadelerle, incelikli mesajlar veren sözel ifadelerdir. Doğası gereği mantıksal doğrulamalara bağlı olmayan bu bireysel hikayeler; halihazırda bilinen şeylerin, ne yapılması gerektiğinin bilinemediği zamanlarda kullanılabilesini sağlamaktadırlar.

Psikoz: Alışılmadık inançlar, halüsinasyonlar, sanrılar gibi düşünce ve dil süreçlerinden kaynaklanan psikolojik bozuklukların pozitif semptomlarıdır. Psikiyatrik tanısı olmayan kişiler tarafından da bildirilebilen bu semptomların sağlık, iş, ilişkiler ve genel iyilik hali üzerindeki yıkıcı etkileri nedeni ile insani maliyeti oldukça büyüktür. Anti-psikotik ilaçların yan etkileri yüzünden, uluslararası klinik yönergeler psikoz tedavisinde kişisel iyileşme hedeflerine yönelik bireysel bilişsel davranışçı terapileri önermektedir. (Kelleher ve Devylder, 2017). Ancak bu uyarılara rağmen psikoz tedavilerinde psikolojik müdahalelerin etkili bir şekilde uygulanması halen sınırlıdır.

Terapotik İlişki: Kişinin hızı ve algısına uygun olarak kullanılan dil fonksiyonu ile yaratılan bağlam sayesinde sürecin normalleştirilip onaylanması ve iş birliği kurulması açısından terapötik ilişki, Act müdahalelerinin önemli bir parçasıdır ve kişilerin çalışmalarından fayda sağlayıp sağlayamamasının da en belirgin nedenidir. (Goldsmith vd., 2015). Deneyimlerle farklı bir ilişki kurularak, değerlere uygun davranışları teşvik eden bu sosyal bağlam ile kişinin olduğu her hali ile hem terapist tarafından hem de kendisi tarafından sorgusuzca kabul edilmesini sağlamaktadır.

Otomatik Pilot: Bilinçli farkındalık kullanılmadan yapılan dış fırçalamak, araba kullanmak gibi eylemlerdir. Hayatın birçok alanında otomatik pilota olmak, eylemler esnasında duygu, davranış ve bedenin tepkilerinin gözden kaçırılmasına neden olmaktadır. Bunları bilinçli olarak fark etmenin öğrenilmesi, verilecek tepkiler konusunda daha fazla özgürlük sağlamaktadır.

Esenlik: Her türlü gerçeklik karşısında hissedilen içsel huzur, tatmin ve canlılık duygusudur. Mutluluk için dışsal faktörlere bağlı olunmadığı, acı durumunda dahi içeride huzur ve rahatlık bulunabileceğini ifade etmektedir. (Harris, 2021).

1.2.2.2. ACT modeli

Kabul ve kararlılık psikoterapisi; insanlara acı ile mücadele etmek ya da o içsel deneyimi değiştirmek yerine, acı ile yeni bir ilişki kurmayı öğretmekte olan, bağlamsal (3. Dalga) bilişsel yaklaşımlar modeline ait bir terapi modelidir. (Hayes, 2016).

Psikolojik ızdırabı 6 ana noktada toplayarak bu alanlarda sağlanacak değişime yönelik müdahaleler sonucunda içsel olumsuz deneyimlerle kurulan ilişkiyi değiştirerek, psikolojik katılıktan psikolojik esnekliğe geçişin sağlanmasını amaçlamaktadır.

1.2.2.2.A. Psikolojik katılık

Kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımına göre; depresyon, kaygı, obsesif-kompulsif bozukluk gibi birçok psikopatolojinin kaynağını içsel deneyimlere verilen psikolojik katılık tepkisi oluşturmaktadır. Acıya neden olan durumlar bir altıgenin her bir köşesinde altı ayrı süreç olarak temsil edilmekte, altıgenin tam ortasında ise bu süreçlerin birbirleri ile olan etkileşimini sembolize eden psikolojik katılık bulunmaktadır.

1-Kaynaşma (Cognitive Fusion)

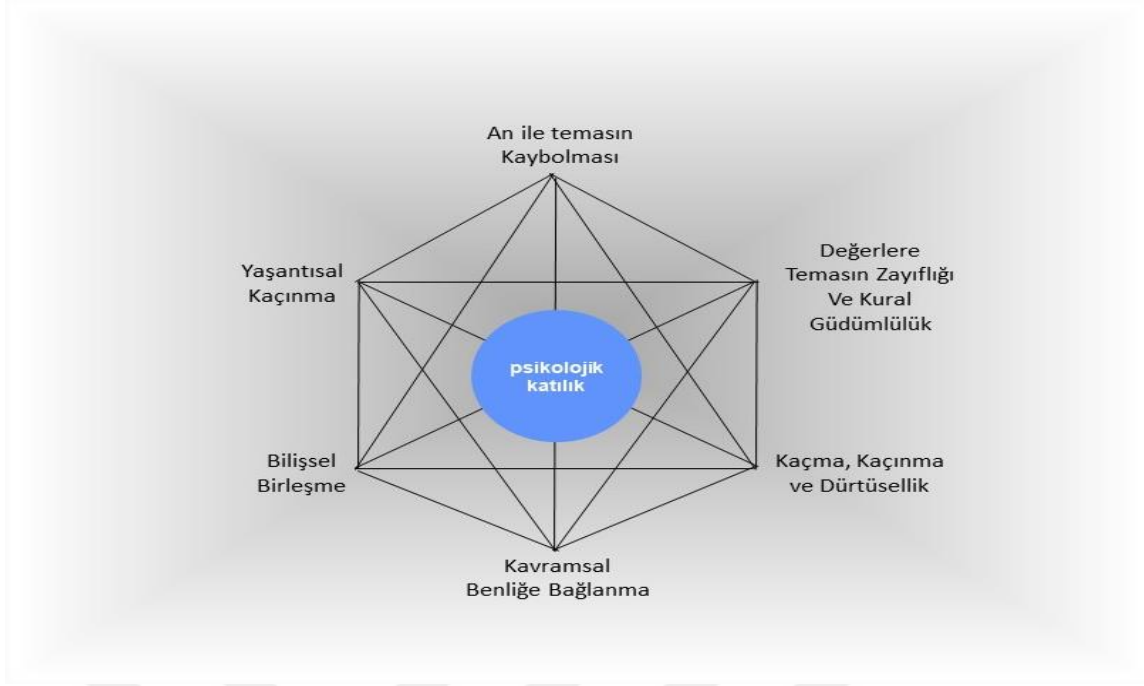
2-Deneyimsel Kaçınma (Experiential Avoidance)

3-An ile Temasın Kaybolması (dominance of the conceptualized past and future)

4-Kavramsal Benliğe Bağlanma (Self-as-content)

5-Değerlerle Temasın Zayıflığı (lack of values)

6-Kaçma, Kaçınma, Dürtüsellik (unworkable action)



Şekil 1 - Psikolojik katılık modeli

Bilişsel Birleşme (füzyon): Zihinsel kuralların, davranışları aşırı katı şekilde yönetmesidir. Kaynaşma esnasında, deneyimlenen durumun uyarımları ile zihindeki ilişkisel uyarımlar birbirinden ayırt edilemediğinden; insan kendisi olmaktan çıkarak, düşüncelerinin etkisinde bir insana dönüşmekte ve istenmeyen davranışlarda bulunabilmektedir. Dilin esnek olmayan sözel içeriği ile birleşildiğinde, zihindeki olaylar kavramsallaştırılarak davranışlara yansıtılmakta ve bunun neticesinde olunmak istenilen insana doğru giden bir yaşamdan uzaklaşmaktadır. Düşünceler, kontrol edilemeyen zihinsel süreçlerdir. Öğrenilmiş hiçbir şey yanlış dahi olsa unutulmamaktadır. Zihindeki zorlayıcı düşüncelerin aşırı şekilde sahiplenilmiş olması, onların gerçeği tam olarak yansıttığı yanılgısına neden olmakta ve bu düşüncelere uygun davranışların doğru olduğu düşünülmektedir. Düşünce ve gerçekler birbiri ile karıştığında, düşüncelere verilen değer, beş duyu ile algılanan gerçeklere verilen değerden daha önemli hale gelmekte ve düşüncelerin davranışın yerine geçmesi neticesinde verilen otomatik tepkiler yaşam alanını daraltmaktadır. Çünkü öğrenilmiş şeyler ile ne kadar çok füzyon yaşanır ise, defüzyon süreci bir o kadar zorlaşmaktadır.

Acının en büyük nedeni dildir. Acı veren bir uyarı duyumsandığında, bu andan kurtulmak için geçmiş ya da geleceğe yönelmek, insanın kendi düşünceleri içerisinde kaybolmasına neden olmakta; kendisini diğer canlılardan ayıran düşünce yeteneğinin

davranışlarını yönetmesi sonucu şimdiki anı ortadan kaldırarak, anlamı bir hayat yaşamaktan giderek uzaklaşılmasına neden olmaktadır.

Bilişsel kaynaşma; zihindeki kurallar, sebepler, yargılar, geçmiş / gelecek yorumları ve hikayeler ile kaynaşma şeklindeki beş etki alanı sonucunda oluşmaktadır.

Kurallar: Zorunluluk, gereklilik, şart gibi anlamlar taşımakta olan ‘-meli, -malı’ gibi dilsel ifadelerden oluşmaktadır. Düşünme şeklini kurallar yönettiğinde ortaya çıkan bilişsel-birleşme psikolojik katılığa neden olmakta ve bu da acı ile sonuçlanmaktadır.

Sebepler: Değişimin gerçekleşemeyeceğini ortaya koyan bahanelerden oluşan düşünme şekli insanların hayatlarında anlamlı değişimler yapabilmelerine engel teşkil etmektedir.

Yargılar: Zihnin sunduğu şartlara uyulmadığında sürekli eleştiren bir düşünme şekli, bu eleştirilerin yarattığı acıdan kaçmak için sürekli çalışılması zorunluluğu yaratarak insan üzerinde probleme neden olmaktadır.

Geçmiş ve Gelecek: Negatif anılar ile birleşme, pozitif anıları tekrar yaşama çabası, gelecek ile ilgili kaygıları düşünme, gelecekte olabilecek pozitif durumlarla birleşme gibi davranışlar yaşattığı kısa süreli rahatlamaya rağmen şimdiki anın kaçırılması ve değer verilen şeylerden uzaklaşılmasına neden olarak uzun vadede acıya yol açmaktadır.

Hikayeler ile Kaynaşma: ‘Ben’ kavramı ile başlayan düşünceler, insanın kendisi hakkındaki kimliğini oluşturmakta ve kendisine anlattığı bu hikayeler ile kavramsallaştırılmış benliği yaratmaktadır. Bu hikayeler ile birleşilmesi, insanın kendisi hakkındaki hikayesi tarafından yönetilmesine neden olmaktadır.

Deneyimsel Kaçınma (kontrol): Duygu, düşünce, algı, hatıra gibi içsel süreçlerin değiştirilmesi ya da kontrol edilmesi çabalarıdır. Bu çaba kaçma davranışına dönüştüğünde, insan anlamlı bir hayatı yaşamayı da kaçırmış olur. Depresyon, suçluluk, düşük benlik saygısı, kaygı, utanç gibi sanrılar kaçınma davranışını tetikleyerek bu düşünceler ile kaynaşılmasına ve yaratılan alternatif bir düşüncenin içerisinde yaşanılmaya neden olmaktadır. Pasif kaçınma olarak da adlandırılan bu süreçte sanrılar ile meşgul olan bireyler özel deneyimleri yaratacak koşullardan kaçarak söz konusu deneyim olasılıklarını azaltmaktadır.

An ile Temasın Kaybolması (geçmiş ve gelecek hakimiyeti): Acıdan korunmak için geçmişteki yaşantısal tecrübelerden çıkarımlar yapılarak gelecek hakkında tahminde bulunulmasının şimdiki an üzerinde hakimiyet kurmasıdır. Şimdiki an ile yeterli bağ

kurulamaması, geçmiş tecrübelerinin yönlendirdiği davranışlarda bulunularak geçmişteki sonucun yeniden yaşanılmasına neden olur.

Kavramsal Benliğe Bağlanma (kavramsallaştırılmış benlik): İnsanın kendi gerçek varlığı yerine zihin tarafından yaratılan ve kendisini içine alan bir kurguya ait olarak esnek olmayan davranış kalıpları sergilemesidir. Duygu ve düşünceler, tecrübe edilmekte olunan deneyimin içeriğine göre oluşmakta ve bu içerik olumsuz olduğunda kişinin de kendisini olumsuz hissetmesine neden olmaktadır.

Değerler ile Temasın Zayıflığı (değerlerin açık olmaması): Yaşamda varılmak istenilen sonuç bilinmeden, arada yaşanan süreçlerin hedef alınması nedeniyle anlamlı bir hayattan mahrum olarak yaşanılmasıdır.

Kaçma, Kaçınma, Dürtüsellik (eylemsizlik): Yaşanması arzu edilen bir deneyimden kaygı, korku, acı gibi nedenler ile vazgeçilmesi ve kısa vadeli hedeflerin uzun vadeli değerlerin önüne geçmesidir. Acı veren deneyimlerin tetikleneceğine inanılan ortamlardan kaçınmak, geçmişte deneyimlenip bitmiş bir olayın şimdiki ana getirilmesi vesilesi ile henüz gerçekleşmemiş bir gelecek yapılandırılmış olmaktadır. Dilin bunu önceden tahmin etmiş olması, bu durumlardan kaçınmayı önermekte ve andaki içsel süreçlerin uyarıları ile birleşerek acı çekilmesine neden olmaktadır.

Psikolojik katılık, sözcüklerin anlamlarının içeriği ile birleşerek, dilin yanlış kullanılması sonucunda oluşmaktadır. Açık olma, farkında olma ve aktif olma yolu ile;

- Kavramsal benliğin → gözlemleyen benliğe
- Kaçma, kaçınma, dürtüsellik → değer odaklı kararlara
- Değerlerle temasın zayıflığının → değerlerle temasa
- An ile teması kaybedilmesinin → farkındalığa
- Yaşantısal kaçınmanın → değer odaklı davranışa

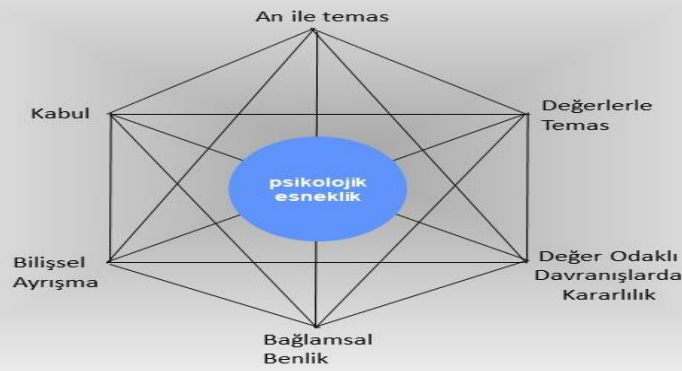
dönüştürülmesi psikolojik esnekliğe ulaşmayı sağlamaktadır.

1.2.2.2.B. Psikolojik esneklik

Şimdiki an ile bilinçli olarak bağlantı kurma ve değerlere hizmet edebilmek için eylemleri değiştirebilme yeteneğidir. (Hayes vd., 2006). ACT terapilerinde içinde bulunulan an ile işlevsel şekilde temas kurularak, bağlama uygun davranışlarda

bulunulması sonucu değerlere uygun bir yaşama ulaşılabilmesi için psikolojik esneklik becerisinin öğretilmesi amaçlanmaktadır. Olumsuz duygu ve düşüncelere, aversif anılara karşı açık, yargısız, farkındalıklı ve aktif olma becerisi psikolojik esnekliğin en önemli belirleyicisidir.

Psikolojik katılık noktalarına birbiri ile bağlantılı altı temel alanda müdahale edilerek, umuda ve amaca dönüştürülmesi sonucu psikolojik esnekliğe ulaşılmaktadır. Altıgen şekli kullanılarak sembolize edilmektedir.



Şekil 2 - Psikolojik esneklik modeli

Psikolojik esnekliğe ulaşmayı amaçlayan tüm davranışlar ACT modelinde kabul görmekle birlikte; ACT modeli, bilinçli bir insan olarak ‘şimdiki an’ ile bağlantı kurma ve davranışı değiştirme yeteneği sağlayan 6 temel terapötik süreci içermektedir:

- 1-Bilişsel Ayrışma (Cognitive Defusion)
- 2-Kabul Etme (Acceptance)
- 3-Anda Olma (Present Moment)
- 4-Bağlamsal Benlik (Self-as-Context)
- 5-Değerler (Values)
- 6-Değer Odaklı Eylemler (Committed Action)

Bilişsel Ayrışma (Defüzyon): İçsel olayların oldukları hali ile fark edilerek, zihnin davranış üzerindeki aşırı kontrolünün hafifletilmesidir. Düşünme modellerini değiştirme çabaları, bu düşüncelerin daha da artmasına ve insanın bu düşünceye odaklanarak, onlara eskisinden daha çok önem vermesine neden olmaktadır. Konuşma ya da dinleme

esnasında odaklanılan nokta söylenenlerin içeriği iken; düşünceler sadece bir düşünce olarak kabul edildiğinde, sözcüklerin anlamı hafiflemektedir.

Düşüncelerin ve sonuçlarının farkında olunmasını sağlayan ayrışma sürecinde; yararsız düşüncenin değiştirilmesinden ziyade, bağlamsal stratejiye uygun şekilde ve dilin yönlendirmesine maruz kalınmadan, düşünce ile kurulan ilişkinin değiştirilmesi sonucu davranış değişikliği sağlanabilmektedir.

Kişilerin sürekli haklı sebepler öne sürdüğü, düşüncelerini kontrol etmeye çalıştığı, kelimelerin sözlük anlamına katı şekilde bağlandığı düşünme süreçlerinin probleme dönüştüğü durumlarda oldukça başarılı sonuçlar vermekte olan kabul ve kararlılık psikoterapisi; düşünce ve sözcüklerin anlam ve içerikleri ile birleşilmediği sürece, onların sadece bir düşünce, bir sözcük olarak kalacağını ve insanları etkileyemeyecekleri için patolojik bir sorun yaratmayacağını öne sürmektedir. Bu nedenle, düşüncelerin sözcük anlamlarını ortadan kaldırmadan, insan üzerindeki etkisini hafifleterek, kişinin düşünceye sadece bir düşünce olarak bakabilmesini ve değerlerine uygun eylemleri özgürce seçebilme yetisini kazandırabilmeyi amaçlamaktadır. Düşüncelerin bir adım geriden izlenilerek var olmalarına izin verilmesi; sözel anlamı ortadan kaldırmamakta ancak içsel süreçlerdeki konuşmalardan özgürleşilmesi sayesinde davranışlar üzerindeki etkisini hafifleterek, bilişsel esneklik yaratmaktadır.

Kabul: Yaşanmışlıkların, olumsuz deneyim ve anıların yargısız, tarafsız ve farkındalıklı bir şekilde, değiştirmeden, oldukları gibi kabul edilip, bastırmadan, kaçmadan, gereksiz müdahalelerde bulunmadan, onlara yer açılması eylemidir. Acıya duyarlı bir insanın, acısını azaltabilecek en mucizevi eylem ‘Kabul’dür. (Bilgen,2021). Davranışsal kaçınmanın tersi olan kabul süreci, gönüllülük ile yakından ilişkilidir ve alabilme konusunda istekli olmayı ifade etmektedir. Sağlam ve farkındalıklı bir kabul süreci kurulmadan yapılan kararlı eylemler, hedeflenen sonuca ulaşmada başarılı olamamaktadır. Bu nedenle bazen iç görü geliştirerek oluşturulan ‘hiçbir şey yapmama’ stratejisi -çatışmayı ortadan kaldırdığı için-, bastırma ve kaçınma stratejisinden daha olumlu sonuçlar yaratabilmektedir. Ancak bu hiçbir şey yapmama halinin çaresizlik ve pes etme anlamında olmadığı aşıkardır. Örneğin Romme ve meslektaşlarının yapmış olduğu çalışmalar, ses sanrılarının kabul edilip hayata dahil edilmesi öğrenildiğinde bu deneyime yeni pozitif işlevler etkilendiğinde nasıl olumlu sonuçların meydana geldiğini ortaya çıkarmaktadır.

Şimdiki Anda Olma: Geçmiş ve gelecek ile ilgili düşüncelerden yargılama olmaksızın uzaklaşılarak, içinde bulunulan durumların farkındalığı ile yaşantısal fırsatların değerlendirilebildiği, kaçınmaya gerek duyulmadan esnek bir yaşantı sürebilmesi halidir. Geçmişe ait derin düşüncelerde kaybolmanın ya da geleceğe ait kaygıların azaltılmasına yardımcı olan alternatif bir davranışın ortaya çıkarılabilmesidir. ACT yönteminde şimdiki ana gelebilmek için nefes ve beden pratikleri uygulanmaktadır.

Bağlamsal Benlik: Dış dünyayı algılayan duyumlardan, duygu ve düşüncelerden ayrı bir varlık olunduğunun farkına varılarak; insanın aslında bu duygu, düşünce ve duyumları fark ederek, onları şimdiki zaman içerisinde ve belli bir mesafeden gözleyebilmesini amaçlamaktadır. Olayları kendisinin deneyimlediği ancak aynı zamanda bu olaylardan ayrı olan, sürekli ve güvenli bir 'ben' olduğunun fark edilmesidir. Bağlam olarak kendilik adı verilen insanın bu gözlemleyen tarafı, dış dünyadaki tüm değişimlere rağmen aynı kalmaktadır. Deneyimler, duygular, düşünceler ve dolayısıyla seçimler her zaman değişebilir ancak seçen kişi hep aynıdır, bu nedenle önemli olan şey; seçimin hangi yönde olduğudur. Kavramsal benliğin tersine bağlamsal benliği benimsemek, duygu ve düşüncelerin değişen deneyimler olduğunun anlaşılmasını sağlamaktadır. Bağlamsal kendilik; duygu, düşünce ve anıların değişimlerini gözlemleyip fark eden ancak bunu yaparken sabit olan ve hep var olacak olan, değişmeyen benlik tarafından bakma sürecidir. Bu süreç; zor duygu ve düşüncelerin, anıların kavramsallaşmış benlik olarak görülmeden kabul edilerek, daha az tehdit olarak algılanması neticesinde daha işlevsel yanıtların kolaylıkla verilmesini sağlamaktadır.

Değerler: Gerçekte olmak istenilen kişi ve seçilen yaşam tanımının karşılığı olan ve erişilip tamamlanamayan, sahip olunması haz ve gurur veren kavramdır. Değerlere uygun bir hayat; gerekli davranış değişikliklerinin sağlandığı eylemleri amaçlayan ve hiçbir zaman sonuna ulaşılamayan bir yol haritasıdır. Farkındalıklı eylemlerin seçimlerindeki ölçü birimi değerlerdir. Seçilmiş olan hayat tarzının değerli olup olmadığı ya da benimsenen değerlerin önemli olup olmadığını anlayabilmek için deneyim esnasında yaşanan canlılığa, deneyim ile ilgili doğruluk hissine ve kişisel açıdan söz konusu deneyimin önemine bakılmaktadır. Değerler ile bağlantı yakalandığında, geçmişin etkisi azalmakta ve bugünden başlayarak, keşiflerle dolu yeni bir keyif yolculuğuna odaklanılmaktadır.

Değer Odaklı Eylemler: Değerlere ulaşılması yönünde bağlama uygun ve gönüllü eylemlerde bulunularak, anlamlı bir hayat yaratılmasıdır. Davranışların bir nedeni

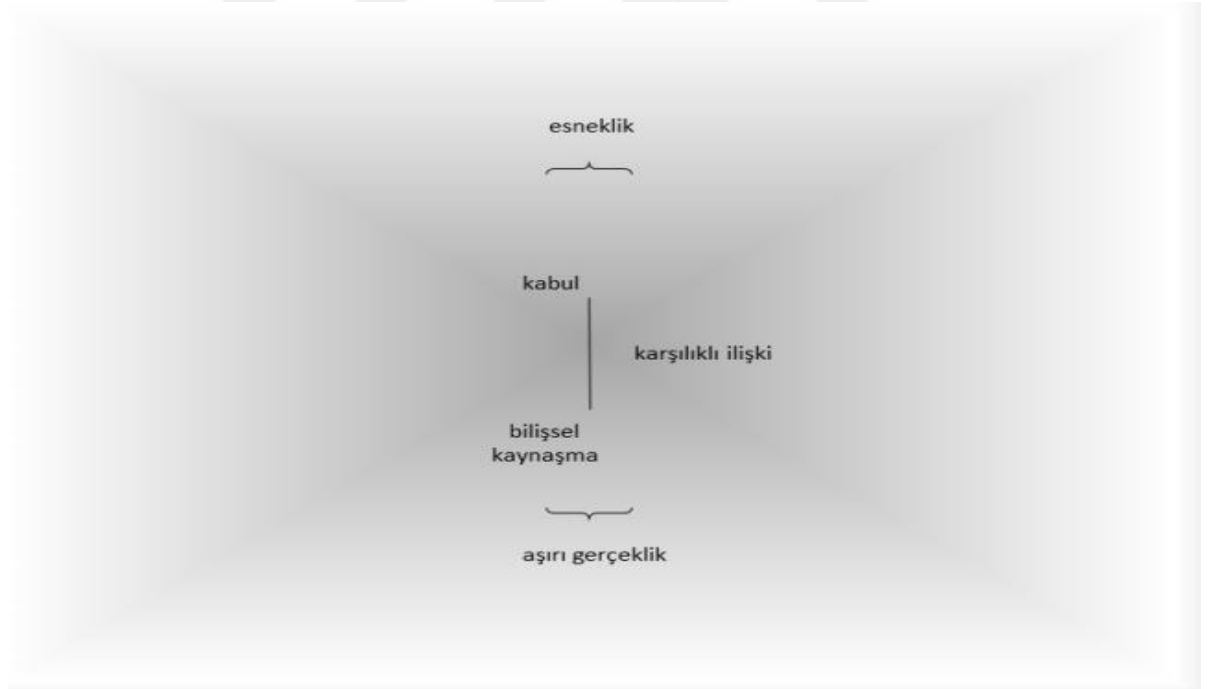
olduğunda, o davranış daha kolay kabul görmektedir ve bir süre sonra nedenler davranışlardan daha önemli hale gelmektedir. Bu düşünceler yerine davranışı seçebilme özgürlüğü ile yapılan eylemlerin amacı haz almak değildir ancak değerler yönünde atılan her adım beraberinde hazzı ve gururu da getirmektedir. Önemli olan; belirli eylemleri seçilen değerlere bağlayabilme ve birbirini izleyen daha büyük etkili eylem kalıpları oluşturabilmektir.

1.2.2.2.C. ACT temelli iyileştirme süreci

Birbirine bağlı olan bu 6 temel sürecin hepsi birbiri ile ilişkilidir, hangisi kullanılır ise bir diğerini olumlu yönde etkilemektedir. Buna paralel olarak söz konusu süreçler birleşerek işlevsel birimler oluşturmakta ve açık olma, farkında olma, aktif olma şeklinde 3 ana tepki stili olarak gruplanmaktadır:

Açık Olma Tanımı Altındaki Süreçler: Kabul ve Defüzyon

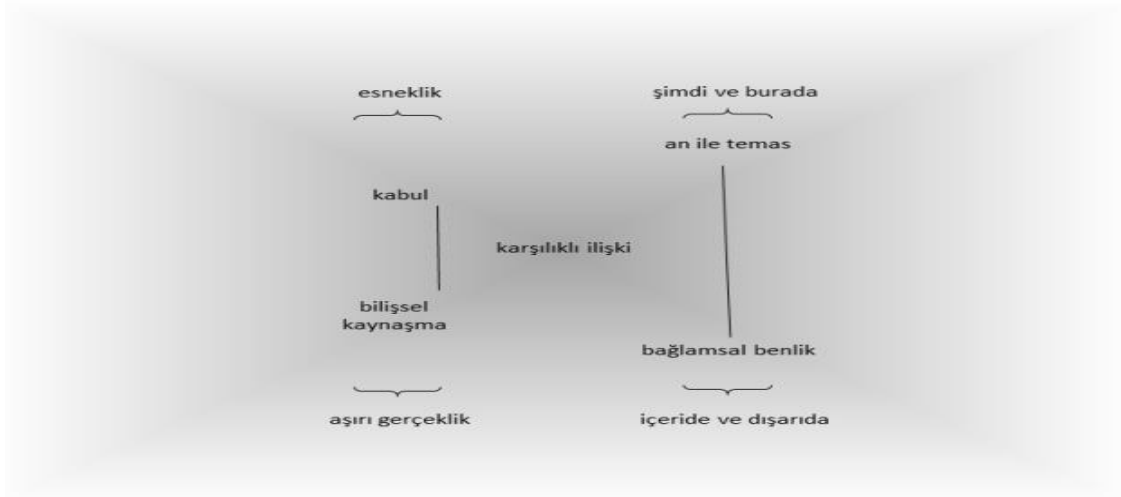
Bu kavramlar bırakmak ile ilgilidir ve kişiyi aşırı gerçekçilikten korumaktadır.



Şekil 3 - Açıklık bileşenleri

Farkında Olma Tanımı Altındaki Süreçler: Bağlamsal Benlik ve An ile Temas

Bu kavramlar ortaya çıkmak ile ilgilidir ve kişiye sadece 'ol' demektir.

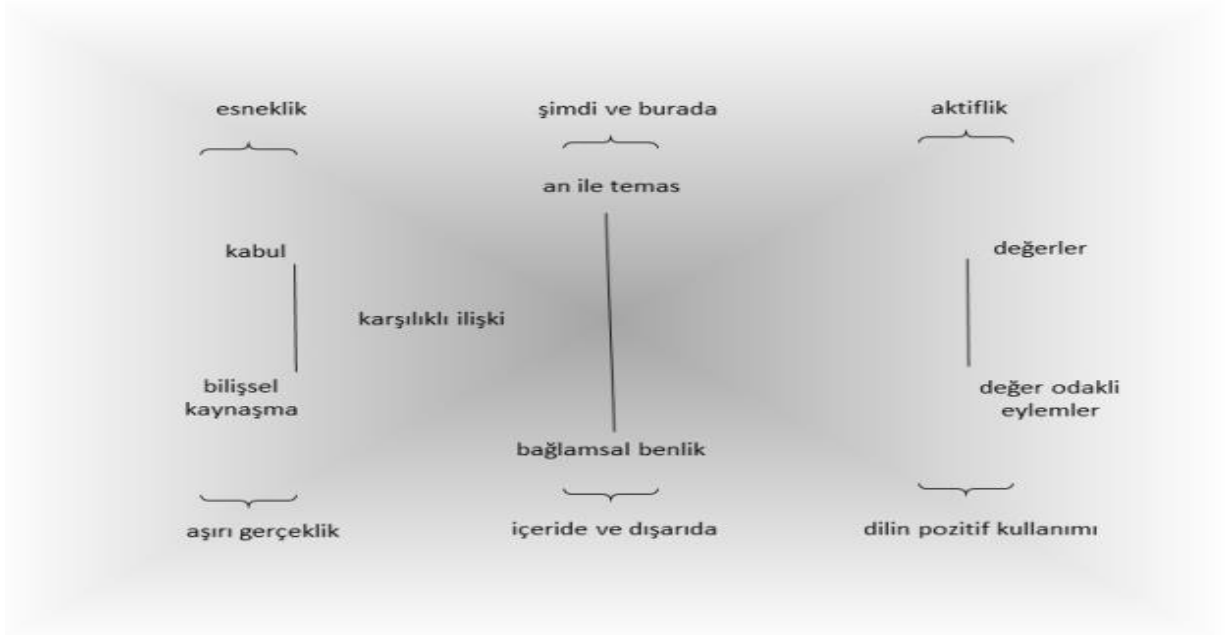


Şekil 4 - Açıklık ve farkındalık bileşenleri

Bu gruptaki süreçler ACT modelinin tam merkezindedir çünkü tüm varoluşsal soruların merkezinde tek bir şey vardır, o da 'olmak' tır.

Aktif Olma Tanımı Altındaki Süreçler: Değerler ve Değer Odaklı Eylemler

Bunlar harekete geçmek ile ilgilidir ve eylem yollarının seçilmesini sağlamaktadır.



Şekil 5 - Açıklık, farkındalık, aktiflik bileşenleri

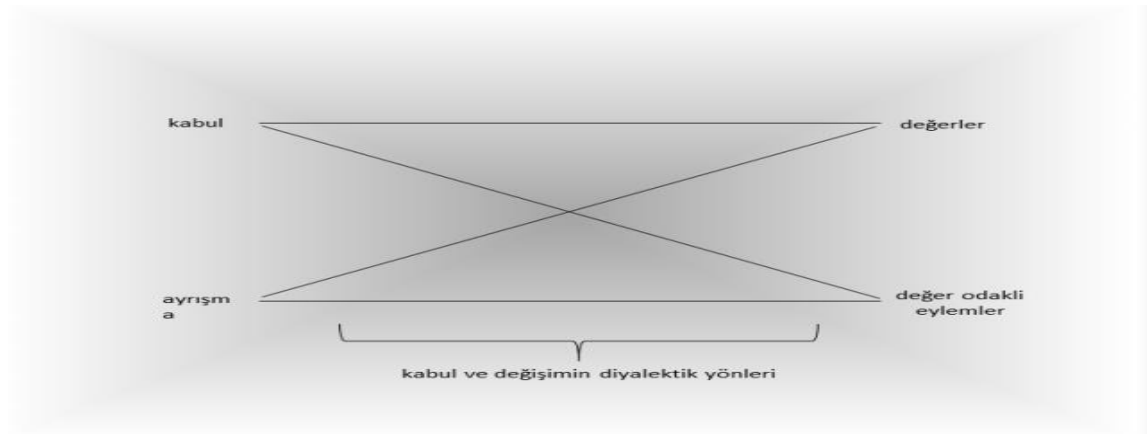
Açıklık: Birleşme süreci hem zihinsel hem eylemsel alanı daraltmakta, girişim fırsatlarını azaltmaktadır. Kabul ve ayrışma süreçleri birlikte çalışarak duygu, düşünce, anı gibi içsel süreçlerde açık olmayı sağlamaktadırlar. Kabul süreci, psikolojik semptomlar da dahil olmak üzere içsel duygu ve düşüncelere direnmeden, karşı çıkmadan, gönüllü olarak

onlara adım atıp, kucaklamaktır. Buna paralel olarak, ayrışma süreci de açıklık için oldukça destekleyicidir. Ayrışma egzersizleri duygu ve düşüncelerden geri adım atılmasına ve onların oldukları gibi görülebilmesine yardımcı olarak, gerçek tanımlara dayalı şekilde verilen tepkilerin azaltılmasını sağlamaktadır. Bu kabullenme ve çözülme sayesinde deneyimler için tam bir isteklilik sağlanabilmiş olunmaktadır.

Farkındalık: Bağlamsal benlik, tüm iç süreçleri şimdi ve burada olarak gözlemleyerek anda olmayı sağlamaktadır. An ile temas gerçekleştiğinde, olumsuz duygu ve düşüncelere bağlılık hafiflemekte ve bu sayede gelip geçen düşünceleri yargılamadan fark edip öğrenerek değerlere olan bağlılığı güçlendirmektedir. Dikkatin nerede olduğunun fark edilmesi, odağın değiştirilebilmesine imkân sağlamaktadır. ACT modelindeki farkındalık prosedürü, psikolojik deneyimlerin kabulünü içermektedir. (Chadwick ve ark., 2005). Nefes ve beden farkındalığı ile danışanın bulunduğu yerde olması sağlandıktan sonra, duygu ve düşünceleri fark etme egzersizleri kullanılmaktadır.

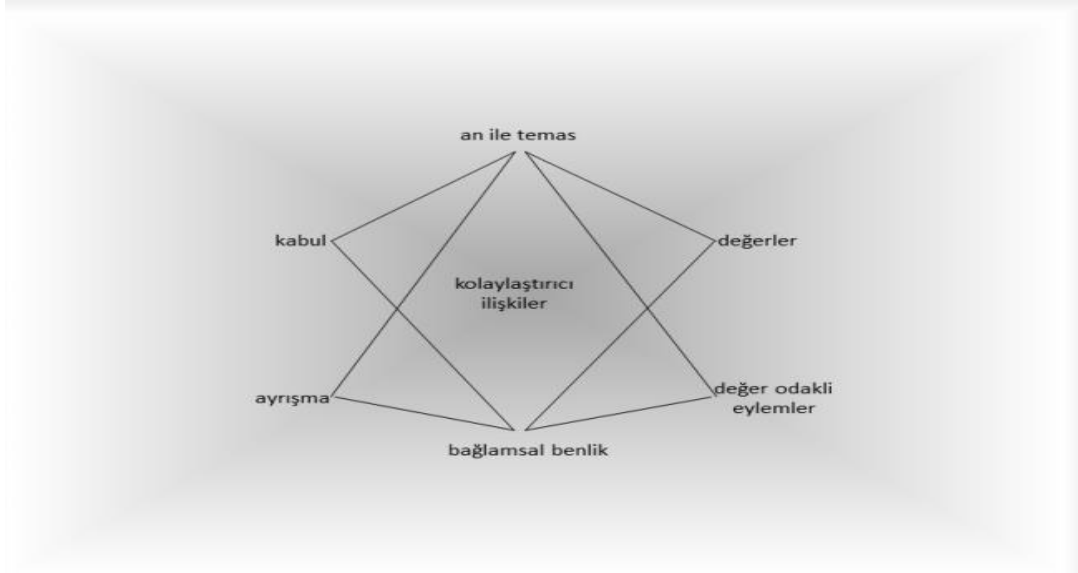
Aktiflik: Değerler doğrultusunda seçilip belirlenmiş bir amaç yolunda daha aktif olunabilmesi, tüm ACT çalışmalarının temel hedefidir. Değerlerin belirlenmesi ile başlayan yolculuk, bu değerlere uygun hedeflerin adım adım uygulanması ile devam etmektedir ve bu süreçte kararlı eylem modelleri oluşturulmaktadır. Semptomlar ile olan ilişki değiştiğinde, değer odaklı eylemlere daha fazla yönelme imkânı ortaya çıkmaktadır. Esnek bir şekilde hareket edildiğinde, kaçırılan fırsatlar fark edilerek, dışarıya çıkmak, sohbet etmek gibi daha fazla seçeneğe yanıt verilebilmekte ve işlevsel davranışlar ortaya koyulabilmektedir. (Pankey vd.,2003).

Kabul ile değişim arasında ve değerler ile ayrışma arasında dilin işlevi aracılığı ile diyalektik bir ilişki mevcuttur.



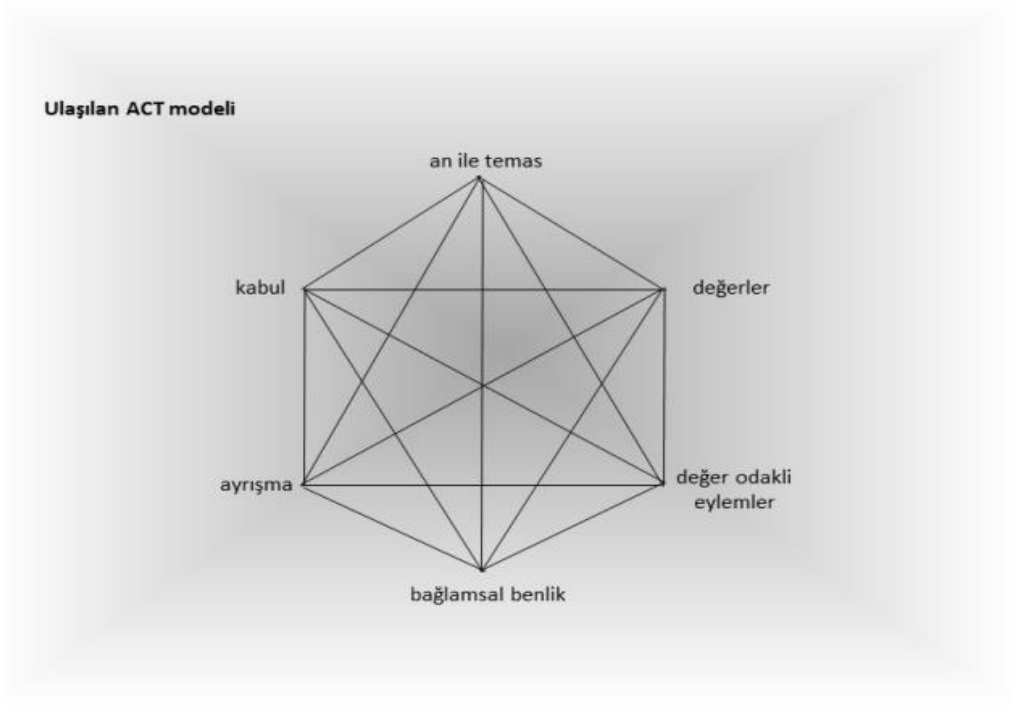
Şekil 6 - Kabul ve değişim, ayrışma ve değerler ilişkisi

Bazı ilişkiler ise, karşılıklı olarak birbirine yardımcı olmaktadır; örneğin şimdiki anda olmak, değerli bir eyleme geçilmesini kolaylaştırmaktadır.



Şekil 7 - Karşılıklı ilişkiler

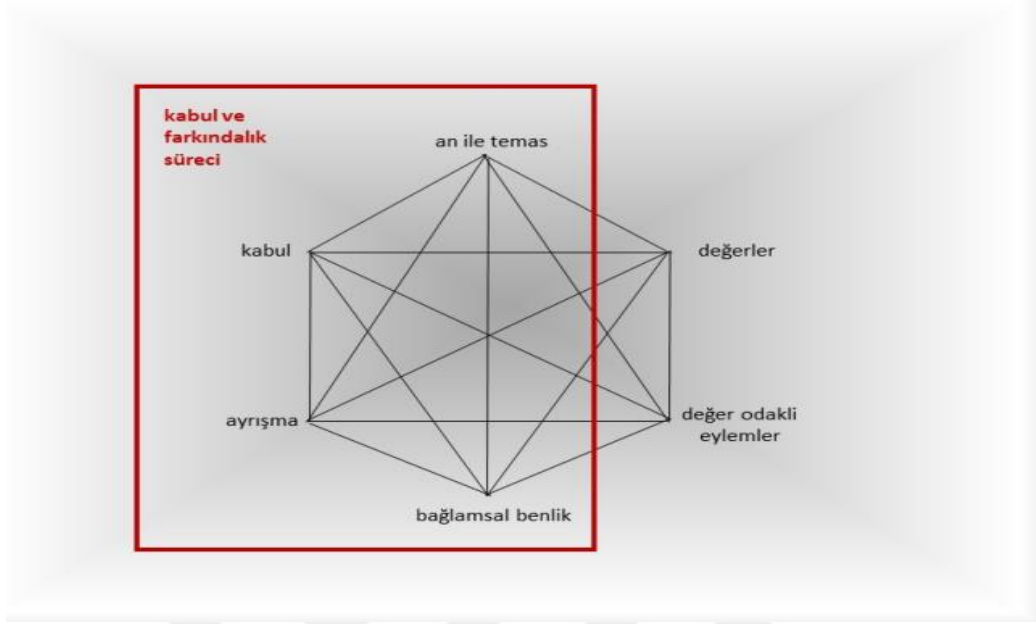
Tüm bu çapraz ilişkilerin sonunda ACT modeli meydana gelir.



Şekil 8 - ACT modeli

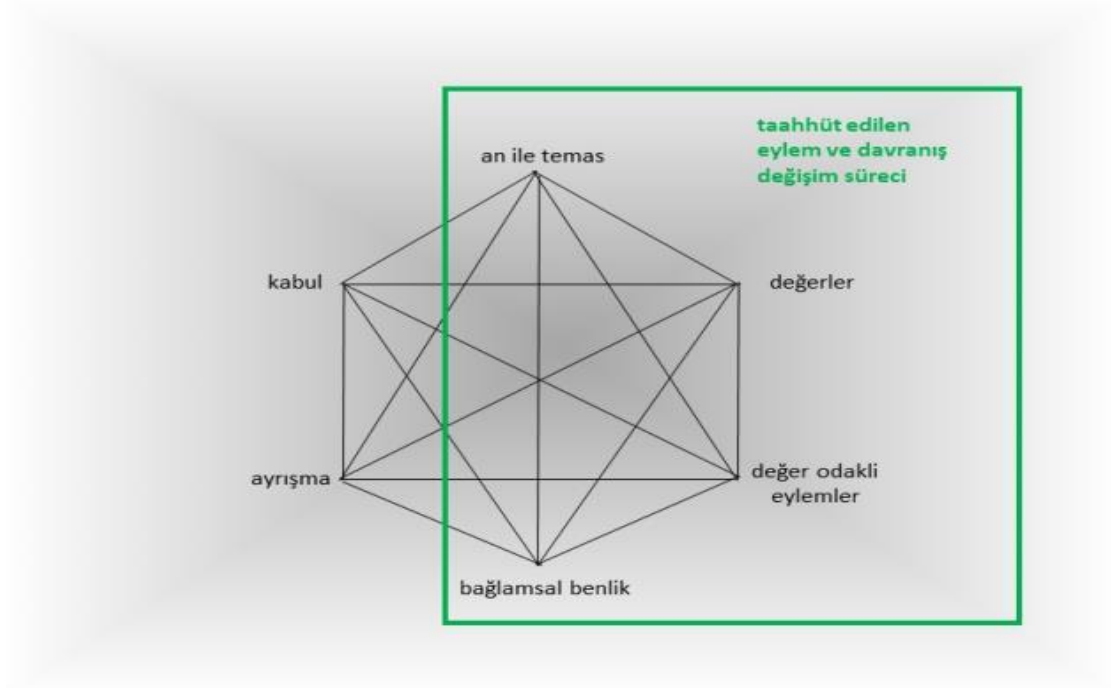
Model 2 ana kümede gruplanabilir:

1-Kabul ve Farkındalık



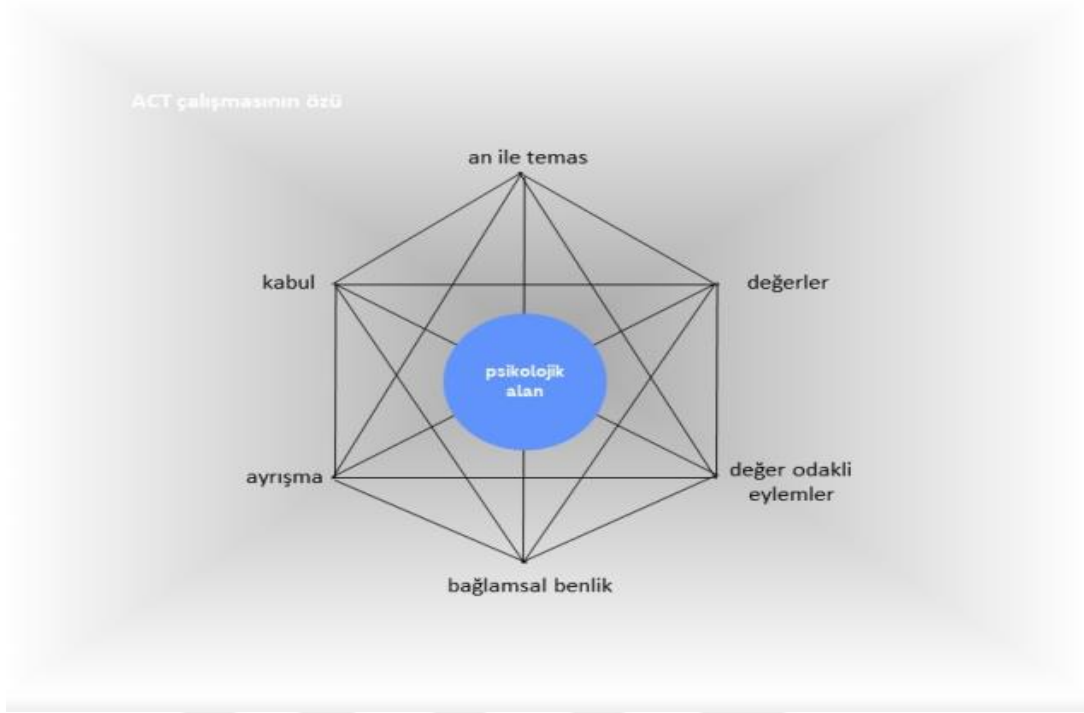
Şekil 9 - Kabul ve farkındalık süreci

2-Değerler ve Eylemler



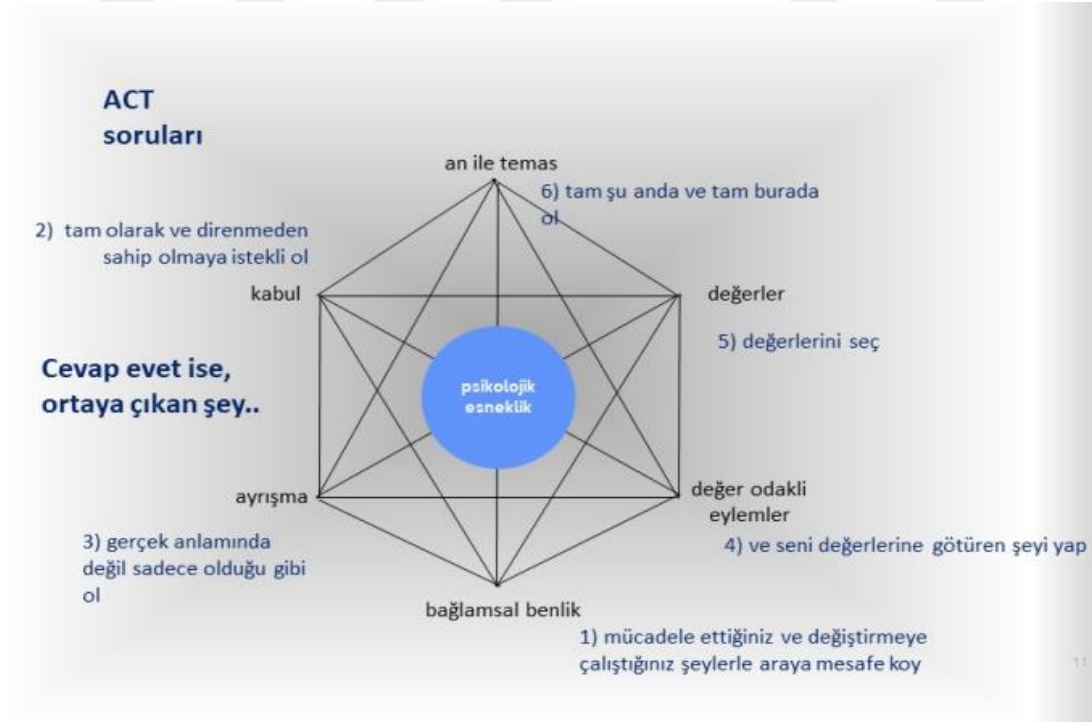
Şekil 10 - Değerler ve eylemler süreci

ACT modelinin özünün ne olduğu, şeklin tam ortasında saklıdır:



Şekil 11 - ACT modelinin merkezi

Bütün bu süreçler birleşerek psikolojik esnekliği oluşturmaktadır:



Şekil 12 - Psikolojik esneklik modeli

Bu ilkeler ile uyumlu olarak ACT çalışmalarında bireyler, seçilen değerlere uygun olarak, düşüncelere esnek yanıtlar verilir, harekete geçilebilmesi teşvik edilmektedir. Semptomların kontrol edilmesinden uzaklaşılarak kişisel değerler ile bağlantı kurulmasının ve sosyal katılımın desteklendiği model CHIME harfleri ile tanımlanmıştır:

C – (connectedness) Bağlılık: Kişileri başkaları ile bağlantı kurarak, onların deneyimlerinden öğrenmeye, farklı bakış açılarını görmeye yönlendirmekte, hem kendisine hem diğerlerine şefkat gösterilebilme yeteneği kazandırarak, kendi içsel yolculuklarını da takdir edebilmelerinin sağlanması amaçlanmaktadır.

H – (hope) Umut: Zor duygu ve düşünceler gelip gittiğinde umutlu olabilmek, olumlu yaşam değişiklikleri yapabilecek adımların atılmasını sağlamaktadır. Bu nedenle umudu sürdürerek hayata karşı aktif bir duruş kazanılabilmesi amaçlanmaktadır.

I – (identity) Kimlik: Zihin ile temas edilerek, kişinin kendi benliği hakkında zihninin hangi hikayeleri kurguladığının fark edilmesi ve yeniden olumlu bir kimlik inşa edilmesinin desteklenmesidir. Buradaki amaç, zihindeki yargılardan kurtularak, seçilmiş olan yaşam yoluna yönelmenin sağlanabilmesidir.

M – (meaning) Anlam: Değerlere göre hareket edildiğinde, içinde bulunulan davranışlar kişi için önemli eylemler olduğundan, burada yakalanan anlam sayesinde hayatın getirdiği acı ve ızdırapların onurlandırılabilmesi amaçlanmaktadır.

E –(empowerment) Güçlendirme: Deneyimlerden öğrenerek, kendisine şefkat göstererek, kendisini ve hayatını yönetebilme sorumluluğunun açık bir şekilde alınabilme yeteneğinin kazandırılması amaçlanmaktadır.

Kabul ve kararlılık psikoterapisi modeli, psikolojik sorunlar ortaya çıktıkça, kişilerin geliştirdiği kabul yetisi sayesinde kendi kendilerine uygulayabilecekleri bu başa çıkma stratejilerin öğrenilebilmesini amaçlar. Bu süreçlerin uygulanması, kişilerin günlük hayatına kazandırdığı işlevsellik neticesinde semptomlara rağmen yaşam kalitesinin artmasını sağlamaktadır. Psikolojik esneklik sayesinde değerlere uygun şekilde, hayattan kaçmadan yaşamak psikolojik sorunların iyileşme sürecine de yardımcı olmaktadır. Yapılan çalışmalarda olumsuz duygusal etkilerin ve problemli psikolojik işleyiş etkilerinin azaltılmasının ve esnek yanıt vermenin mümkün olabildiğine dair bulgular elde edilmiştir. Araştırmalar; deneyimsel alıştırmaların kişilerin zorluk derecelerine göre uyarlandığı takdirde tüm yaşamları boyunca kullanılabilir olabileceğini göstermektedir. (Bach vd.,2012). Yöntemin en önemli bileşenlerinden biri de bir sonraki seansa kadar

yapılacak olan küçük bir eylemin taahhüt edilmesidir. Bu eylem taahhüdü, kişinin hem işlevsel bir davranış ile meşgul olmasını hem de durumları geniş bir bakış açısı ile ele alabilmesini sağlamaktadır. Taahhüde uygun hedefler oluşturulurken, bu hedefleri tamamlamanın amaç olmadığı, önemli olanın hedefleri gerçekleştirme yolculuğunda oluşan duygu ve düşüncelerin fark edilmesi ve işlevsiz tepkiler verilmemesi yönündeki istekliliğin önemi vurgulanmaktadır. Bu kontrol dengesinin sağlanabilmesi için bol miktarda egzersiz ile pekiştirilmesi önerilmektedir.

1.3 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; kişilerin zihinsel iyi oluşlarında, kabul ve farkındalık çalışmalarının etkisini bilişsel davranışçı terapi çatısı altında ve Kabul ve Kararlılık Psikoterapisi bağlamında değerlendirebilmek üzere geliştirilen psiko-eğitim programının etkinliğini değerlendirmektir.

1.3.1 Denenceler

Temel hipotez: H1- ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programı işe bağlı duygusal tükenmişlik değerlerini olumlu yönde iyileştirmede etkilidir. (TÜKENMİŞLİK)

H2- ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programına katılan deney grubunun ön test ve son test puanları farkı ile programa katılmayan kontrol grubu ön test ve son test puanları farkı arasında işe bağlı duygusal tükenmişlik açısından anlamlı bir iyileşme vardır.

H3- ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programı öznel iyi oluş değerlerini olumlu yönde iyileştirmede etkilidir. (YAŞAM TATMİNİ)

H4- ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programına katılan deney grubunun ön test ve son test puanları farkı ile programa katılmayan kontrol grubu ön test ve son test puanları farkı arasında öznel iyi oluş açısından anlamlı bir iyileşme vardır.

H5- ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programı zihinsel iyi oluş değerlerini olumlu yönde iyileştirmede etkilidir. (WARVICK-EDINBURG)

H6- ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programına katılan deney grubunun ön test ve son test puanları farkı ile programa katılmayan kontrol grubu ön test ve son test puanları farkı arasında zihinsel iyi oluş açısından anlamlı bir iyileşme vardır.

H7- ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programı şimdiki anın farkındalığı değerlerini olumlu yönde iyileştirmede etkilidir. (PHLMS FARKINDALIK)

H8- ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programına katılan deney grubunun ön test ve son test puanları farkı ile programa katılmayan kontrol grubu ön test ve son test puanları farkı arasında şimdiki anın farkındalığı açısından anlamlı bir iyileşme vardır.

H9- ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programı kabul değerlerini olumlu yönde iyileştirmede etkilidir. (PHMLS KABUL)

H10- ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programına katılan deney grubunun ön test ve son test puanları farkı ile programa katılmayan kontrol grubu ön test ve son test puanları farkı arasında kabul açısından anlamlı bir iyileşme vardır.

1.3.2 Araştırmanın Önemi

Çalışan tatmini ve iş başarısı için, çalışanların kendi yapmış oldukları işleri anlamlı ve değerleri bulmaları gerekmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalarda, 1950’li yıllardan sonra motivasyon, liderlik gibi psikolojik etmenlerin iş verimliliği üzerindeki etkileri kabul görmüş ve çalışma ortamının psikolojik yönü çok önemsenmeye başlanmıştır. Günümüzde çalışan yetkinliği ve tutumunu önceden tespit edebilmek amacı ile işe alım aşamasında ölçme-değerlendirme uygulamaları yapılmakta, çalışan davranışlarını geliştirmek için eğitim programları, geri bildirim uygulamaları ve yönetim sistemleri belirlenmektedir.

Çalışma ortamı ve saatleri standart bir düzen içinde olan, yapılan işin kendisi rutin olan ve çalışanın değer katmasına fazlaca ihtiyaç duyulmayan masa-başı ofis ortamlarında uzun yıllar çalışanlar; yaptıkları işin tekdüzeliği ve günlük işlemlerin yarattığı stresin yanı sıra, sahip oldukları iş güvencesinin de etkisi ile giderek sıradanlaşan, işlerine ve kendilerine katma değer yaratmayan, değerlerinin farkında olmadıkları bir ‘otomatik pilot’ hali içerisinde bir yaşam sürmektedirler. (Baer, Smith ve Allen, 2004).

Bu durumun yanı sıra; kurumsal iş yaşamına yönelik yapılan çalışmalar ağırlıklı olarak örgüte bağlılık, iş tatmini, zaman yönetimi, takım yönetimi gibi esasen işletme ana bilimi çatısı altındaki alanlarda gerçekleşmektedir. Yine benzer şekilde yapılan grup çalışmaları, örgüt içi eğitimler de çoğunlukla iş verimini arttırmak, yönetici yetiştirmek gibi ana amacı örgüt sonuçlarına katkı sağlamaya yönelik içeriklerden oluşmaktadır. Kurumlarda bireysel gelişime yönelik eğitimler son yıllarda artmış olmakla birlikte; genel çerçevesi iletişim, etkileşim, motivasyon gibi yine kurum kültürünü olumlu yönde değiştirmeye yönelik çalışmalardan oluşmakta; psikoloji temelli olan, bilişsel süreçleri geliştirmeye, farkındalık ve psikolojik esneklik kazandırmaya, anlamlı bir hayata yönelmeye katkı sağlayacak çalışmalar genellikle iş hayatının dışında kalan alandaki bireysel çalışmalarda yer bulmaktadır. Ancak psikolojik açıdan ele alındığında; özellikle işe girişten emekli olununcaya kadar olan süreçte neredeyse hiç ilave gelişim gerektirmeyen, rutin bir iş yapan kişilerin bireysel hayatlarına da aynı tekdüzeliğe devam ettikleri ve yukarıda bahsi geçen kişisel gelişim alanlarına yönelmedikleri gözlemlenmektedir. Buna karşılık; işine ve kendisine saygısı olan çalışanların, yaptıkları işlerden keyif alacakları ve başarı sağlamak için yüksek performans düzeyinde çalışacakları düşünülmektedir. Dolayısıyla; insanlar bilinçli farkındalık düzeyinde yaşamaya başladıklarında, konfor alanlarından çıkıp, gerekli sorumlulukları alarak, değer odaklı, kaliteli bir yaşam sürebilecekleri gibi artan performansları ile işlerine de olumlu katkıda bulunabileceklerdir.

Çalışanların davranışlarını yönlendiren güdülerin nelerden kaynaklanıyor olduğunu tespit etmek pek kolay değildir. Aizen'in Planlanmış Davranış Teorisi'nde ifade etmiş olduğu gibi; gerçek bir eylemin en güçlü belirleyicisi, hareket etme davranışının ardındaki niyettir. Buna göre; davranışların nedenleri bazı faktörlere bağlıdır ve davranışlar aslında planlanmıştır. Davranışsal niyet, bireyin bir davranışı yapıp yapmama konusundaki eğilimidir. Örneğin; işten kaytarma eğilimi olmayan bir birey, bu davranışı göstermemektedir. Dolayısıyla aslında tutumların değişmesi, davranışı değiştiren temel sebeptir.

Bireylerin yaşantılarında psiko-sosyal yöntemler kullanılarak tutum değişikliklerinin yaratılması psikozun maliyetini azaltmaktadır ve günümüzde psikoloji sahası da bu alandaki çalışmalar ile yeni bir yola doğru evrilmektedir. Çalışan sayısının fazla olduğu örgütlerde, psikolojik sorunların heterojenliği bakımından deneyim paylaşımını teşvik eden grup süreçleri oldukça işlevsel olmaktadır ve bu kullanım için en uygun modeller

transdiagnostik yöntemlerdir. ACT'ın deneyim paylaşımı; destek kazanma, farklı bakış açısı geliştirme gibi etkileşimli süreçleri teşvik etmekte ve taahhütlerin güçlenmesini desteklemektedir. (Dannahy vd., 2011). Bu bağlamda; çok kısa bir farkındalık müdahalesinin dahi psikotik süreçlerdeki büyük etkisi, çalışmada bahsi geçen kabul ve kararlılık psikoterapisi yönteminin farklı alanlarda denenmesi için yeterli bir sebep olduğu düşünülmektedir. (Bach ve Hayes 2002).

1.3.3 Problem Cümlesi

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psiko eğitim programı beyaz yakalı çalışanların işe bağlı duygusal tükenmişlik düzeyini azaltmada ve zihinsel iyi oluş düzeyini yükseltmede etkili midir?

1.3.4 Sınırlılıklar

Çalışmada birtakım sınırlılıklar bulunmaktadır.

Çalışmaya katılım talebi, ilk ankette bulunan demografik bilgi formunun sonuna eklenen bir soru ile öğrenilmek istenilmiş ve katılımcıların çok vaktini almamak için hem katılım yanıtı hem de gerekçeleri tek bir soruda birleştirilmiş olduğundan dolayı, bazı katılımcılar tarafından sorunun yanlış yorumlandığı ya da konunun anlaşılmadığı fark edilmiştir. Bu aşamada oturumların daha detaylı tanıtımı yapılarak katılım talebi de daha açık bir soru ile sorulabilmiş olsaydı daha fazla kişiye ulaşılmış olunabileceği düşünülmektedir. (İlk testi yanıtlayan 221 kişi içerisinde 98 kişi, çalışmalara katılmak istediğini belirtmiş ancak sadece 87 kişi iletişim bilgisini paylaşmış, bunların içerisinde 7 kişi de soruyu yanlış yorumlayarak iletişim bilgisi yerine iletişim tercihini ya da neden katılmak istediğini yazmış olduğu için, oturum daveti 80 kişiye iletilebilmiştir. Ankete tüm katılanlar arasından 71 kişi katılmak istemediğini belirtmiştir. Ancak geriye kalan 52 kişi olumlu ya da olumsuz yanıt vermemiş olduğundan dolayı davet iletilememiştir.)

Uygulanan kabul ve kararlılık çalışması, sürekli katılımın zor olacağından dolayı dört oturum ile sınırlandırılmıştır.

Katılımcıların ilgisini çekebilmesi ve katılımın etkileşimli olabilmesi için 26 950 sözcükten oluşan 57 sayfalık bir oturum akışı hazırlanıp, manuelleştirilmiştir. Tüm

içeriğin ACT öğretisi çerçevesinde kalabilmesi için her bir sözcük, her bir görsel özenle seçilmiş olduğundan, sadece oturum içerikleri hazırlama aşaması 4 aydan uzun sürmüştür.

Tüm katılımcıların çalışıyor olmasından dolayı, oturumlar akşamları ve çevrimiçi olarak düzenlenmiştir. Katılımın yüksek olabilmesi için oturum tarihleri katılımcılara göre organize edilmeye çalışılmış, her çalışma için tek tek iletişime geçilerek hatırlatma yapılmıştır. Ancak buna rağmen katılacağını belirtmiş olan kişilerden sadece 54 ‘ü katılım göstermiştir. Tüm oturumlara katılmayanlar ile son testi cevaplamayanlar değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Yanıtların anonim olabilmesi için isim bilgisi sorulmamıştır ancak katılımcılar ön – test ve son – testi yanıtlarken farklı cihazlardan erişim sağlamış ve farklı IP lerin oluşmasına neden olmuştur. Bazı katılımcılar da işyerlerindeki bilgisayarlar aracılığı ile anketleri yanıtladıkları için aynı işyerindeki birden fazla kişide aynı IP oluşmuştur. Bu nedenle IP eşleştirmesi yapmak oldukça zor olmuştur ve eşleştirilemeyen yanıtlar örneklem dışı tutulmak zorunda kalmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki katılımcılar, anketleri eksiksiz yanıtlayanlar arasından seçilmiş olduğu için örneklem sayısı daralmıştır. Bu nedenle örneklemin homojen bir grup olmasına rağmen elde edilen bulguların diğer beyaz yakalı çalışanlara genellenebilme imkânı sınırlıdır.

Ölçek sonuçları öz-bildirim verileri ile sınırlıdır. Bu nedenle, nitel verilerin yorumlanması bu çalışmada daha önemli gözükmemektedir.

BÖLÜM 2 – YÖNTEM

Anket, gözlem ve ön test - son test - kontrol gruplu deneysel desenin kullanıldığı bu çalışmada hem nicel hem nitel özelliklerinden dolayı karma yöntem kullanılmıştır. Uygulama sonrası, hem katılımcıların duygu ve düşüncelerinde bir değişim olup olmadığı hem de uygulamaya katılan ve katılmayan gruplar arasındaki puanlar tespit edilerek uygulamanın etkinliği ölçülmüş ve sonuçlar tümevarımsal olarak yorumlanmıştır.

2.1 Araştırma Modeli

Bağımlı değişken : katılımcıların işe bağlı duygusal tükenmişlik, zihinsel iyi oluş, farkındalık ve kabul düzeyleri puanları

Bağımsız değişken : ACT temelli tasarlanan uygulama çalışması

Araştırma modeli : Tek değişkenli, ön test-son test kontrol eşitlenmiş 2 gruplu modeldir.

G ₁ : uygulama yapılan grup	G ₂ : uygulamaya katılmayan grup	X: yapılan uygulama
G1 (deney grubu)	O1.1(ön test) <i>X(act oturumları)</i>	O1.2 (son test)
G2 (kontrol grubu)	O2.1(ön test)	O2.2(son test)

Tablo 1 - Araştırma Metodu

2.1.1 Amacı ve özellikleri

Yapılan ACT korelasyon çalışmalarında; çoğunlukla Kabul ve Eylem Anketi (AAQ ve AAQ-2) kullanılmış ve bu ölçümler sonucunda iş yapış biçimindeki davranışsal etkiler de incelenmiştir ve psikolojik esnekliğin hataları azaltıp, performansı yükselttiği ortaya koyulmuş olan araştırmaların yanı sıra ACT'ın örgüt çalışanlarındaki stres ve kaygının azalmasını sağladığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. (Bach vd., 2012) Farkındalığı temel alan müdahalelerin giderek artmasına rağmen, farkındalığın değerlendirilmesine ilişkin çalışmaların literatürde pek ilgi görmemiş olduğu görülmektedir. Yapılmış olan çalışmalar semptomların azaldığını bildirmekte fakat katılımcıların daha bilinçli hale gelip gelmediklerini ölçmemektedir. (Baer vd., 2004).

Yöntemin önemli bir bileşeni uygulayıcının kendisini ifşa ederek örneklemelerde bulunmasıdır. Buna paralel olarak, araştırmacının aynı sektördeki deneyimleri ve oturumlar esnasında katılımcıların anlayabileceği duygu ve bakış açıları kullanabilmesi sayesinde kolay etkileşim kurulabilmesi amaçlanmıştır. Uygulayıcıya kendi farkındalık tekniklerini yaratmasına ve kişiselleştirmesine olanak vermesinden dolayı ACT yöntemi bu çalışmada özellikle tercih edilmiştir. (O'Donoghue vd., 2018).

2.1.2 Geliştirme süreci

Araştırmacının interaktif bir çalışma tasarlayıp uygulayabilmesi için öncelikle altyapı sağlanması ve uygulayıcı becerilerinin geliştirilip, tecrübe kazanılabilmesi amacı ile aşağıdaki bireysel çalışmalar yapılmıştır :

1-KIPT (Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi) – Modül 1 eğitimi tamamlanmıştır. / Pr. Dr. Gökben Hızlı Sayar ve Dç Dr. Büşra Özdoğan

2-BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) – 4 aylık olgu ve süpervizör eğitimi tamamlanmıştır. / Pr. Dr. Gökben Hızlı Sayar ve Klinik Psikolog Sare Uçar

3-ACT (Kabul ve Kararlılık Psikoterapisi) – 80 saatlik tam modül eğitim tamamlanmıştır / Uzman Psikolog Uğur Dalan

Prof. Dr. Robyn Walser in TSSB'na ACT Yaklaşımı isimli webinar' ına katılım sağlanmıştır.

4- Dördüncü Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi (Üsküdar Üniversitesi) – katılım gösterilerek alanında uzman birçok akademisyen ve klinisyenden planlanan çalışmaya dair fikir alış-verişinde bulunulmuştur.

5-Psikolojik ilkyardım eğitimleri (Ps.Dr. Volkan Demir, Ps.Dr. Bahar Akoğlu) alınarak 2023/şubat ayında Ülkemizde yaşanan deprem sonrası mağdur olan ailelere gönüllü destek çalışmalarında bulunulmuştur.

6-ULİNKKA bünyesinde Uludağ Üniversitesi son sınıf öğrencilerine yönelik mentorlük çalışmalarında bulunulmuştur.

Anket ve oturum taslakları, davet ve geribildirim metinleri, alan yazın taraması tamamlandıktan sonra araştırmacı tarafından hazırlanmış ve aynı format kullanılarak sosyal medya tanıtımları yapılmış, her uygulama öncesi ve sonrası da katılımcılara e-posta yoluyla bildirimlerde bulunulmuştur. İlgi çekici, eğlenceli, didaktik olmayan, erişilebilir bir çalışma olabilmesi için sunumlar, videolar, role-play çalışmaları, şakalar,

meditasyonlar, resimler, beyaz tahta uygulamaları kullanılarak ilgi ve katılımın sürdürülmesi amaçlanmıştır. Oturumların içeriği oluşturulurken; yaşamlarında an'a odaklı olmayan, düşünceleri ile birleşmiş, kaçınan ve işlevsiz eylemlerde bulunan kişilerin; katılacakları bu çalışma sonucunda an ile temas halinde, değerlere odaklı, gönüllü ve işlevsel eylemde bulunan bir yaşama doğru bir değişim sağlamaları hedeflenmiştir.

2.1.3 Oturumlar

Russ Harris, Jon Kabat Zin ve Steven Hayes'in kitapları, ses kayıtları ve çalışma kağıtları başta olmak üzere, çeşitli bdt ve pozitif psikoloji kaynaklarından yararlanılarak ve standart act protokolü çerçevesi içerisinde kalınacak şekilde, her seansın bir ana temasının olduğu 4 oturumluk, yapılandırılmış bir grup psiko-eğitim çalışması tasarlanmıştır. Oturumların içeriği kipt yöntemi bağlamında rol geçişleri ve kaynak farkındalığı ile desteklenip, pozitif psikoterapi uygulamaları ile zenginleştirilmiştir. Esas olarak takip edilmiş olan prosedür ACT manüeli olup, Russ Harris'in kitaplarında kullanım izni mevcuttur.

Oturumlar hafta içi 1 akşam çevrimiçi olarak 3 saat sürecek şekilde, sürekli katılımın zor olacağı öngörüldüğü için 4 haftalık kısa bir program olarak tasarlanmıştır ve her bir seans öncesinde katılımcılarla bir çalışma dosyası paylaşılmış ve dökümanların çıktılarının alınması istenilmiştir. Etkileşimi ve ilgiyi sağlamak için powerpoint sunumları ve videolar kullanılmış ve seans aralarındaki yaşantının önemini kavranması için ev ödevleri verilmiştir. Oturumlar esnasında araştırmacı tarafından KIPT duruşu sergilenmiştir.

ACT' in kaynaşma-ayırışma, kabul etme, anda olma, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı eylemler olmak üzere tüm terapötik süreçlerini kapsayacak şekilde ve oturum temalarının ACT - terapötik müdahale prosedürüne uygun sıralamada olacağı şekilde ve her bir oturumun içeriğinde ısınma ve farkındalık egzersizleri, taahhüt edilen eylemin gözden geçirilmesi, grup tartışması, gelecek hafta için kararlı bir eylem planlaması ve geri bildirim olacak şekilde dizayn edilip aşağıdaki gibi uygulanmıştır :

2.1.3.1. Birinci oturum

Terapötik ilişki kurularak ACT tanıtımı, sanat terapisi ve pozitif psikoterapi destekli ısınma ve bu çalışmaya katılım motivasyonu sağlamaya yönelik çalışmalar ve kabul süreci ile ACT'e geçiş çerçevesinde tasarlanmıştır.

<i>Ana Süreç</i>	<i>Uygulama ve Pratikler</i>
Oturum Akışı	Karşılama, tanıtım, ACT nedir? 6 temel terapötik süreç
Oturum Teması	ACT, BDT, acı kavramı, biliş kavramı
Metaforlar	Pasta, 2 dağ, pano, elektrotlar, ölü adam, zihin okuma makinesi
Videolar	Mutluluk tuzağı, Map of life
Egzersizler	Şimdiki an nefes çalışması
Ödev	Core-om anketi, mücadele stratejileri ve maliyeti
Kitap Önerisi	E.Frankl- İnsanın Anlam Arayışı
Kazanımlar	Yaşam yönünün geliştirilebileceği ve zihnin engelleri karşısında farkındalığın arttırılabileceğinin etkileşimli ve keyifli bir yöntem olan ACT ile sağlanabileceğine inanılması ve engellere daha etkin tepki verilebilmesi ile açık, farkında ve aktif olabilme kavramlarının anlaşılabilmesi amaçlanmıştır.

Tablo 2 - 1. Oturum içeriği

Resmi olmayan bir giriş ile tadım oturumu kısmı geçildikten sonra, İki dağ metaforu ile hepimizin aynı olduğunun vurgulanması sayesinde terapötik ilişki sağlanarak geçilen başlangıç aşamasında, bilişsel davranışçı terapi ve act modeli tanıtılmış olup; 'kendi kendine yardım' literatürünün olmasından dolayı tercih edilen bu yöntemin stres azaltma ve yaşamdan keyif almadaki etkilerinden bahsedilmiştir. Metafor ve sembol kullanımının anlaşılabilmesi için 'çilekli pasta' metaforundan yararlanılarak çalışmaya giriş yapılmıştır. Katılım ve etkileşimin önemi vurgulanarak oturumların nasıl ilerleyeceği konusunda bilgi verilmiştir. Öykü ve metaforların yararlılığı anlatılmış ve yöntemin tedavi sağladığı psikolojik sorunlar hakkında bilgi verilmiştir. İlgiyi sağlayabilmek için

yöntemin eğlenceli tarafları vurgulanmış ve ACT yönteminin varoluşsal altyapısına dikkat çekilmiştir. Pano metaforu ile günlük hayatta işlevsiz kalan davranışlara farkındalık sağlanmış ve kaplan metaforu ile hayatlarımızdaki kısır döngü süreçleri anlatılmıştır. Ev inşaatı metaforu ile yaşam alanlarının nasıl daraltıldığı gösterilmiş, denize girme metaforu ile bu çalışmalardan sonra oluşacak tatmin vurgulanmıştır. Olay-düşünce-duygu-davranış kurgusu açıklamış, yöntemin semptomlara yaklaşım şekli açıklanmıştır. Zihinsel süreçler sembol kullanım metodu ile anlatılmış ve dilin fonksiyonu ortaya çıkarılmıştır. Acı ve ızdırap kavramlarından bahsedilerek ACT'ın patolojiye sebep olan altı temel süreci öğretilmiştir. Psikolojik katılığı ölçen bir çalışma yapılarak, altı temel psikolojik esneklik sürecine geçiş yapılmıştır. Canlılık kavramı anlatılırken 'ölü adam metaforu' kullanılmış, ACT metaforlarının iyimser doğası pozitif psikoloji temelinde açıklanmış ve bir nefes egzersizi ile 'otomatik pilot' durumundan çıkılması sağlanmıştır. Geri bildirimler ve ödevlerin paylaşımı ile oturum sonlandırılmıştır.

2.3.1.2 İkinci oturum

Füzyon-defüzyon, şimdiki an ile bağlantı çerçevesinde tasarlanmıştır.

<i>Ana Süreç</i>	<i>Uygulama ve Pratikler</i>
Oturum Akışı	Deneyimsel Kaçınma, Füzyon-Defüzyon
Oturum Teması	Zihin öğrenmesi, Düşünce-davranış döngüsü, Şimdiki an
Metaforlar	Akıntıda yapraklar, düşünce olarak eller, limon-limon, koli bandı, kalemi tutma, hikâye anlatıcı
Videolar	Evolution of the human mind, The struggle switch
Egzersizler	Bilişsel füzyon anketi, Odaklanma çalışması
Ödev	Format değişim çalışması
Kitap Önerisi	Mehmet Şakiroğlu- Hayatın Anlamını Kaybettiği Yerde
Kazanımlar	Kendi kendine defüzyon yapabilmenin öğrenilmesi amaçlanmıştır ve oturum esnasında katılımcıların fark ettiği her şey pekiştirilmiştir.

Tablo 3 - 2. Oturum içeriği

Geri adım atılarak zihnin dışarıdan gözlenilmesinin ana kazanım olarak amaçlandığı bu oturumda; deneyimsel kaçınma ve şimdiki an kavramları ile giriş yapılarak; zihnin problem çözme çabası semboller ve videolar ile açıklanılmış; kaçınmanın maliyeti üzerinde detaylı paylaşımlar yapılmıştır. Bilişsel füzyon anketi uygulanarak kendi birleşmelerimiz üzerine farkındalık yaratılmış, zihnin ne kadar çabuk öğrenebildiğini göstermek üzere video izlenimi akabinde interaktif bir çalışma yapılmıştır. Düşüncelere bakılabildiği ve zihinden ayrı olarak gözlemlenebildiklerini açıklayabilmek amacı ile akıntıdaki yapraklar çalışması yapılmış, füzyon terimi semboller vasıtası ile açıklanmıştır. Yazı tahtası kullanılarak bir örnek olayın bilişsel kaynaşma olan ve olmayan iki ayrı durumda nasıl farklı sonuçlandığı gösterilmiştir. Eller metaforu ile defüzyon kavramına geçiş yapılmış, olağan dil kurallarını değiştirebilmek için hızlı tekrar tekniği ile söylemde uyumsuzluk yaratılarak, kelimelere verilen anlamın nasıl esnetilebileceği ve bağlamın değişebileceği öğretilmiştir. ACT modelinin özündeki ‘işlenebilirlik’ kavramı açıklanmış, yargılamalardan nasıl uzaklaşılabilceği açıklanmıştır. Kalem tutma egzersizi ile ayrışmanın işlevselliği gösterilmiş, masalcı metaforu ile güçlendirilmiştir. Davranışları düşüncelerin belirleyip belirlemediği konusunda interaktif çalışma yapılmış ve seçimlerin düşünce ve dilin gerçek anlamları yerine işlerlik üzerinden yapılabileceği anlatılmıştır. Şimdiki an kavramına geçiş yapılarak, defüzyonu ve kabulü teşvik eden bir farkındalık egzersizi uygulanmıştır. Meditatif egzersizlerde amacın rahatlama hissi olmadığı, fark etme davranışı olduğu pekiştirilmiştir. Oturum içerisindeki öğretilerin günlük hayatta nasıl kullanılabileceği örneklendirilerek, ödev paylaşımı ile oturum sonlandırılmıştır.

2.3.1.3 Üçüncü oturum

Bağlamsal benlik ve değerler çerçevesinde tasarlanmıştır.

<i>Ana Süreç</i>	<i>Uygulama ve Pratikler</i>
Oturum Akışı	Kabul ve Gönüllülük, Kavramsal ve Bağlamsal Benlik
Oturum Teması	Acı, kabul, farkındalık, otomatik pilot, mindfulness kavramları
Metaforlar	Sarkaç, parti, uçakta ağlayan bebek, kaygı canavarı, sihirli değnek, çukurdaki adam, bataklık

Videolar	Jim Carrey TED konuşması
Egzersizler	Acı çekme envanteri, Kendini kabul, Farkındalık
Ödev	Sheean engellilik ölçeği, Kind words, Düşünce yazma, Name your emotions, Cost of struggle
Kitap Önerisi	Bilge Uzun-En Uzun Yollar Tek Bir Adımla Başlar
Kazanımlar	Farkındalık ve fark etme egzersizlerinin tanıtılması ve kendi kendine uygulanabilirliğinin öğretilebilmesi amaçlanmış, dikkatli sorgulamaya öncülük edilmek için kendini ifşa etme yöntemi ile hareket edilmiştir.

Tablo 4 - 3.Oturum içeriği

Kabul ve gönüllülük kavramları sarkaç kullanılarak görselleştirilmiş, parti metaforu ile kabul kavramı pekiştirilmiştir. Uçaktaki yolcular metaforu ile ‘arzu’ ve ‘gönüllülük’ farkı ortaya çıkarılmış, mücadeleyi bırakmanın olumlu sonuçları ‘canavar’ metaforu ile vurgulanmıştır. Acı çekme envanteri uygulanarak olumsuz tepkileri ortaya çıkaran duygu ve düşüncelerin belirlenmesi sağlanmış, sihirli değnek sorusu ile bu acı veren durumların değişmesinin sonuçlarına odaklanılmıştır. Kirli acı ve temiz acı tanımlamaları yapılarak, kullanılan bataklık metaforu ile çırpındıkça daha kötü bir sona gidildiği konusunda farkındalık sağlanmıştır. Kabul kavramını açıklayabilmek için huzur duası paylaşılmış, kendini kabul farkındalığı için meditatif bir alıştırma yapıldıktan sonra kabulün aşamaları yazı tahtası kullanılarak açıklanılmıştır. Farkındalık kavramı köken ve tarihçesini de kapsayacak şekilde anlatılmış, ACT yönteminde hangi anlamda ve nasıl kullandıldığı detaylandırılmıştır. Otomatik pilot davranışları açıklanarak, şimdiki ana gelebilmek için dikkatli yeme egzersizi yaptırılmıştır. Akabinde değerlerin peşinden koşulabilmesi için istenmeyen deneyimlerle birlikte olmanın bir yolu olarak farkındalık egzersizlerine giriş yapılmış, duyguların nasıl adlandırılabileceği öğretilmiştir. Şimdi ve burada olmayı sağlayan bir görselleştirme çalışması ardından benlik kavramına geçiş yapılmıştır. Bağlamsal benlik tanımının pekiştirilmesi için çeşitli sembolik anlatımlar kullanıldıktan sonra ödevlerin paylaşılması ile oturum sonlandırılmıştır.

2.1.3.4 Dördüncü oturum

Taahhüt edilen eylem ile ACT aşamalarının tamamlanması ve tüm süreçleri bir araya getirerek açık, farkında ve aktif bir yaşama başlanabileceği farkındalığı sağlanarak, paylaşılacak sorunlara kipt yaklaşımı ile destek verilerek, sonrasında kararlılığı sürdürmeye yönelik motivasyon sağlayıcı içerik ile kapanış çerçevesinde tasarlanmıştır.

<i>Ana Süreç</i>	<i>Uygulama ve Pratikler</i>
Oturum Akışı	Değerler, Değer Odaklı Eylem
Oturum Teması	Varoluş kavramı, Değerler ve hedefler, Psikolojik esneklik
Metaforlar	Ateşli koridor, pusula ve navigasyon, otobüsteki yolcular, 80. yaş doğum günü, halat köprü, hayat bir sahildir, rezervuar, futbol topu
Videolar	Otobüsteki yolcular
Egzersizler	Otobüsteki yolcular, Değer örnekleri, Boğa gözü
Ödev	Farkındalık çalışması, değerler ve hedefler, alarm, değerler check-list, zaman-bütçe ölçümü, değer verme anketi, keyifli aktiviteler listesi
Kitap Önerisi	Jon Kabat Zin- Yeni Başlayanlar İçin Mindfulness, Mutluluk Tuzağı – Russ Harris
Kazanımlar	Hedefler ile değerler arasındaki farkın anlaşılabilmesi ve sonuçlardan ziyade değer verme sürecinin daha önemli olduğunun kavranabilmesi amaçlanmıştır. Engellere rağmen, değerler yolunda hareket etme konusunda fikir sahibi olunması ve bunun farkındalık ve gönüllülükle ilişkisi olduğunun anlaşılması, değerlerle temas edilebilmesi ve harekete geçilebilmesi becerisi kazandırılması hedeflenmiştir.

Tablo 5 - 4.Oturum içeriği

Önceki oturumların kısa bir özeti yapılarak, problemlerin artık tanımlanabildiği hatırlatılarak, artık ne istediğimizi belirleyebilme aşamasına geçildiği ifade edilerek oturuma giriş yapılmıştır. Ateşli koridor metaforu ile değerler kavramı tanıtılmış, pusula metaforu ile değerler ve hedefler arasındaki fark, değerlerin hedeflerden daha büyük olduğunun anlaşılabileceği şekilde anlatılmıştır. Otobüsteki yolcular metaforu role-playing yöntemi ile canlandırılmış, ilgili video izlendikten sonra interaktif olarak yorumlanmıştır. Değerleri belirleyebilmenin ipuçları paylaşıldıktan sonra 80. Yaş doğumgünü metaforu ile egzersiz yapılmış, boğa gözü şablonu kullanılarak metafor ile bağlantı kurulmuş ve değerlerin belirlenmesi sağlanmıştır. Bundan sonraki yaşantılarında değerlerin nasıl çalışılabileceğinin formülasyonu paylaşılmış ve değer odaklı hedefleri belirleme formu doldurularak kararlı eylem konusuna geçiş yapılmıştır. Tren yolu metaforu ile ACT 'ın mantığı vurgulanmış, psikolojik esnekliğin ne olduğu anlatılarak yorucu yaşam rolleri rezervuar metaforu ile örneklendirilmiştir. Sahil meteforu ile oturum tamamlanmış, katılımcıların yeni hayatlarına başlayabileceklerine dair farkındalık kazandırılmıştır. Geri bildirim ve ödev paylaşımı ile çalışma sonlandırılmıştır.

2.2 Örneklem

Çalışma evrenini Türkiye’de beyaz yakalı olarak benzer pozisyondaki çalışanlar oluşturmaktadır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden grup deney grubu, çalışmaya katılmayanlar içerisinde deney grubu ile aynı sayıdaki kişi sayısının ve deney grubuna en yakın demografik özelliklere sahip oluş sırası ile seçilen kişiler kontrol grubunu oluşturmuştur. 20 -50 yaş aralığında, lise ve üzeri eğitilmiş, klinik teşhisi olmayan kadın ve erkek katılımcılar dahil edilmiş olup; 20 yaş altı ve 50 yaş üzeri katılımcılar, lise altı eğitilmişler ve klinik tanısı olan katılımcılar hariç tutulmuştur.

2.3 Veri Toplama Araçları

Banka şube ve genel müdürlük birimleri ile çeşitli diğer kuruluşlar taranarak buralarda görev yapmış ve yapan kişilere kolayda örneklem ve kartopu metotlarıyla e-posta ve whatsapp kanalı ile anket gönderilmiş olup, ankette eklenen bir soru ile grup çalışmalarına katılmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Anket formu 2 ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm demografik bilgi formu, ikinci bölüm ise 4 alt bölüme ayrılarak, sırası ile İşe Bağlı Duygusal Tükenmişlik Ölçeği, Philadelphia Farkındalık

Ölçeği, Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği yer almaktadır. Anketin başlangıç kısmında, yanıtların bilimsel bir çalışma amacı ile isimsiz olarak kullanılacağı açıklanarak, samimi yanıt verilmesi istenilmiştir.

Sapmanın düşük olabilmesi için, çalışma evreninin mümkün olan en büyük şekilde oluşmasını teminen, anket 1000 den fazla kişiye gönderilmiştir ve 222 kişi tarafından yanıtlanmıştır.

Çalışmada analiz edilen veriler; Ağustos – Aralık 2023 tarihleri arasında çeşitli kuruluşlarda beyaz yakalı pozisyonunda çalışan kişilerce yanıtlanan anketler arasından değerlendirmeye alınan toplam 96 anketten elde edilmiştir.

Katılımcıların özellikleri Demografik Bilgi Formu ile toplanılmıştır. İşe Bağlı Duygusal Tükenmişlik Ölçeği ile, Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin iş alt boyutundaki duygusal tükenme ölçülmüştür. Philadelphia Farkındalık Ölçeği ile günlük farkındalık becerisinin ayırısama ve kabul etme şeklinde 2 alt boyutu ölçülmüştür. Warwick-Edinburg Ölçeği ile zihinsel refah düzeyi, Yaşam Tatmini Ölçeği ile de öznel iyi oluş seviyesi ölçülmüştür.

Uygulamaya katılmayı kabul edecek olan çalışanların kimler olacağı önceden öngörülemediğinden, çalışma evreni alt gruplara ayırlanamamıştır ve tek bir kapalı grup üzerinden tamamlanmıştır. Uygulama sonrası ölçüme de uygun olan bu ölçekler çalışma bittikten sonra hem deney hem kontrol grubuna çevrimiçi ortamda tekrar gönderilmiş ve sonuçları ortalama puan yöntemi ile analiz edilmiştir.

<i>Anket gönderilen kişi sayısı</i>	1000+
<i>İlk testi yanıtlayan kişi sayısı</i>	222
<i>Oturumlara katılmayı kabul eden kişi sayısı</i>	98
<i>Oturum daveti için iletişim bilgisi paylaşan kişi sayısı</i>	87
<i>Oturumlara katılmak istemediğini belirten kişi sayısı</i>	71
<i>Oturumlara katılım tercihini belirtmeyen kişi sayısı</i>	52
<i>Oturumlara katılan toplam kişi sayısı</i>	54
<i>Tüm oturumlara katılan kişi sayısı</i>	25
<i>Son testi yanıtlayan toplam kişi sayısı</i>	70

Tablo 6 - Örneklem sayıları

Ölçek verileri 48 kişi üzerinden analiz edilmiştir.

2.3.1. Demografik bilgi formu

Anket katılımcılarına ait bilgilerin edinilmesi için; araştırmacının hazırladığı yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, pozisyonu, çalışma süresi, medeni hali, çocuk sayısı, herhangi bir sağlık problemi olup olmadığı, sigara ve alkol kullanım sıklığı, günlük televizyon karşısında geçen süre, meditasyon deneyimi olup olmadığı, iletişim bilgisi gibi soruları içeren form ilk test kapsamında, ölçekler ile birlikte katılımcıların yanıtlaması için gönderilmiştir.

2.3.2 Ölçekler

Ölçek seçimi ACT'in 'olumluya odaklanma' felsefine uygun olarak yapılmıştır. Uygulama öncesi gönderilen ankette personel ruh sağlığı ölçümünde de kullanılan, 14 olumlu ifadeden oluşan Warwick-Edinburg Ruh Sağlığı Ölçeği ve kuramsal çerçevesini ACT'in en önemli isimlerinden olan Kabat-Zinn'in görüşlerinden alarak hem ayırısama hem de kabulü ölçen Philadelphia Farkındalık ölçeği (PHLMS) yanı sıra gücünü yitirmiş olma ve çaba göstermeme hallerinin ölçümü için İşe Bağlı Duygusal Tükenmişlik Ölçeği ve son olarak özel iyi oluş düzeylerinin tespitinde yaygın olarak kullanılan Yaşam Tatmini Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler hem mutluluk gibi olumlu duyguların yanı sıra problem çözme, iyimserlik gibi olumlu işleyişi içeren refahı ölçebildiğinden hem de örgütsel psikoloji alanında kullanılabilir olmasının yanı sıra uygulama öncesi ve sonrası olarak da kullanılabilindiği için tercih edilmiştir. Warwich ölçeğinin kullanım izni alınmış, uygulama kılavuzu ve excel formatındaki veri analiz programına erişim sağlanmıştır, Türkçe çevirisinin kullanımı için de izin alınmıştır. PHLMS, İşe Bağlı Duygusal Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçekleri için izin alınmıştır.

2.3.2.1 İşe bağlı duygusal tükenmişlik ölçeği (JRE)

Duygusal tükenmişlik analizi için yapılmış olan çalışmalarda; duygu durumu işin kendisi, örgütün kendisi ve kişinin kendisi olmak üzere 3 ayrı bölümde ele alınmıştır. Maslach yapmış olduğu araştırmalarında; bu süreçlerin hepsi eşit düzeyde önemli olduğunu ve hepsinin incelenmesi gerektiğini öne sürmüştür ve 1986 yılında 3 boyuttan oluşan Tükenmişlik Ölçeği'ni oluşturmuştur. 1993 yılında ise Wharton, söz konusu ölçekteki sadece 1 ifadeyi değiştirerek, tek boyutlu olarak İşe Bağlı Duygusal Tükenmişlik Ölçeği'ni oluşturmuştur. 5'li likert tipinde geliştirilen ölçeğin alfa katsayısı

87 dir. İşyeri ile ilgili 6 soruya istinaden 0 = asla bu şekilde hissetmiyorum, 5= hergün bu şekilde hissediyorum şeklinde puanlanmaktadır.

İsparta ilinde 2021 yılında, hizmet sektöründe çalışan 411 katılımcı ile yapılan çalışma ile ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Orijinal ölçeğin Türkçe çevirisi 5 öğretim üyesinin kontrolünden geçerek, SDÜ Yabancı Diller Yüksekokulu kadrosundaki 3 öğretim görevlisinden de uygunluğu alınmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile yapı geçerliliği, iç tutarlılık ve toplam madde korelasyonu ile de güvenilirlik sınaması yapılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .903 olarak madde korelasyonu .839 olarak, Spearman-Brown katsayısı .913 olarak tespit edilmiştir. Toplam varyansın %68 ini açıklayan, tek boyutlu ve 6 sorudan ulaşan ölçek yapısına ulaşılarak güvenli ve geçerli olduğu ifade edilmiştir.

2.3.2.2 Philadelphia mindfulness scale (PHLMS)

Daha önceleri yaygın kullanımda olan 2 farkındalık ölçeğinden Dikkatli Dikkat Farkındalık Ölçeği tek boyutlu bir yapıda sadece ‘şimdi merkezli’ olarak dikkat farkındalığını ölçmekte idi. Freiburg Farkındalık Envanteri ise yalnızca farkındalık meditasyonu uygulamış olan kişilerde kullanılmak üzere tasarlanmış idi. Ancak her iki ölçek de gerek maddelerinin net olmaması gerek ise tutumları açıklamada eksik kalması sonucu hem meditasyon deneyimi olmayan kişilerde kullanılabilecek hem de kişilerin farkındalıklarındaki merkeziliği baz alacak nitelikte, farkındalığın yanı sıra kabulü de değerlendiren bir ölçek geliştirme çalışmaları Cardaciotto ve arkadaşları tarafından yapılmış ve PHLMS ortaya çıkmıştır. J. Kabat-Zinn’in görüşleri baz alınarak oluşturulan ölçekte, kişinin iç ve dış deneyimlerinin yargılamadan ve kabul edici bir şekilde farkında olması olarak tanımlanan farkındalık kavramının kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

Duygu ve düşüncelerin, bedensel duyum ve algıların şimdiki anda izlenmesi farkındalık olarak, iç ve dış olayların yargılamadan, bastırılmadan şimdiki anda olduğu gibi kabul edilmesi ise kabullenme olarak kavramlaştırılmıştır.

Madde oluşturma ve seçme, faktör yapısı ve iç tutarlılık, normatif bir öğrenci örnekleme ile doğrulama analizleri, genel bir psikiyatrik klinik numune ile doğrulama analizleri, bir yeme bozukluğu numunesi ile doğrulama analizleri ve bir öğrenci danışma merkezi örneği ile doğrulama analizleri yapılmıştır. 5’li likert tipinde, 20 maddelik olarak geliştirilen ölçek, farkındalık kavramı birbiri ile ilişkili ancak aynı zamanda birbirinden

bağımsız olan iki boyut üzerinden tasarlanmıştır. Ayrımsama adı altındaki ilk bölümde hisler, düşünceler ve bedensel duyuların farkındalığı ölçülmüştür. Kabul adı verilen ikinci bölümde ise deneyimsel kaçınma düzeyi ölçülmüştür. Klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin hazırlamış olduğu maddeler, farkındalık alanında uzmanlaşmış altı kişi tarafından kontrol edilmiştir. Farkındalık ve Kabul alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış olduğundan ($r=-.10$, $p=.025$) analizlerde, alt ölçeklerin sadece psikometrik özellikleri incelenerek, toplam puan hesaplanmadan, iki ölçeğin puanları ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Tek sayılardan oluşan maddeler Ayrımsama Ölçeği, çift sayılardan oluşan maddeler Kabul Ölçeği ni oluşturmaktadır. Kabul alt ölçeğindeki maddeler ters maddedir, puanlamadan önce dönüştürme işlemi uygulanmaktadır. Farkındalık ölçeğinin iç tutarlılığı Cronbach's alpha = .75 ile 'saygın', Kabul ölçeğinin iç tutarlılığı Cronbach's alpha = .82 ile 'çok iyi' olarak tespit edilmiştir. Düzeltilmiş madde ve toplam korelasyonları Farkındalık için .34- .51 aralığında, Kabul için .40- .64 aralığında tespit edilmiştir. Maddeler arası korelasyonlar Farkındalık için .13- .36 aralığında, Kabul için ise .17- .53 aralığında bulunmuştur.

Ölçeğin yaşam kalitesi ve ruh sağlığı ile karşılaştırılması üzerine yapılan çalışmalarda; klinik olmayan 559 kişilik bir öğrenci örnekleminde Kabul alt ölçeği kaygı ve depresyon ile (Beck ankesiyete envanteri $r=-.33$ ve Beck depresyon envanteri $r=-.35$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Tekrarlanan çalışmalarda 78 lisansüstü öğrenci örnekleminde de kabullenme ile öznel mutluluk ve yaşam kalitesi (Öznel mutluluk ölçeği, $r = .33$ ve Yaşam kalitesi envanteri, $r = .42$) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması için Hilal Çelik ve Oya Onat Kocabıyık tarafından 593 katılımcı ile yapılan çalışmada PFÖ 'nün iki faktörlü yapısı, doğrulayıcı faktör analiz sonuçları ile doğrulanmıştır. Güvenlik analizi için iç tutarlılık bulguları Ayrımsama için .80 'iyi' ve Kabul için .78 'uygun' olduğu tespit edilmiştir. Ayrımsama madde toplam korelasyonu .32- .60 aralığında, madde ayırt ediciliği .29,89 – 69.90 aralığında, test-tekrar-test korelasyonu .74 olarak bulunmuştur. Kabul madde toplam korelasyonu .39- .63 aralığında, madde ayırt ediciliği .36,62- .58,39 aralığında, test-tekrar-test korelasyonu .80 olarak bulunmuştur. Korelasyon analizi ile uyum geçerliliği pozitif ilişki olarak tespit edilmiştir. Söz konusu ölçeğin Türk kültürü için geçerli ve güvenli olduğu ortaya koyulmuştur. Ölçek tercümesi doktora derecesine sahip 5 uzman tarafından gerçekleştirilmiştir.

2.3.2.3 The warwick-edinburgh mental well-being scale (WEMWBS)

Proje ve program uygulamalarının zihinsel refaha etkisini ölçmek için tasarlanan bu ölçek; mental iyi oluşun hedonik ve eudaimonik taraflarını tek bir ölçüm aracında toplayabilmek üzere 2007 yılında Tennant ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. İsmi uygulamanın gerçekleştirildiği toplam 348 öğrencinin okuduğu Warwick ve Edinburg Üniversitelerinden alan ölçekte, söz konusu iki grup sonuçları karşılaştırıldığında Cronbach alfa = .89 olarak tespit edilmiştir. ‘Kendi kendine bildirilen refah’ ın bir göstergesi olarak zihinsel esenliği gösteren bu ölçek ulusal ve uluslararası alanda onaylı olarak kullanılmaktadır. 14 pozitif madde, son 2 haftadaki duygu ve düşünceleri ölçmekte ve puanlar toplanılmaktadır. 5’li likert tipindedir ve bütün maddeleri pozitif olan ölçekte en düşük 14 en yüksek 70 puan alınabilmektedir. 1 = hiç katılmıyorum, 5 = tamamen katılıyorum şeklinde yapılandırılmıştır.

Ölçek puanları zihinsel refahın seviyesini ve iyileştirme alanlarının yanı sıra zaman içerisindeki değişimi de gösterebildiğinden, bir müdahale programı uygulamasının etkinliğini analiz etmek için oldukça uygundur.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması 371 katılımcı ile yapılmış ve WEMWBS kısa adı ile oluşturulmuştur. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ve benzer ölçekler ile geçerlilik korelasyonlarına bakılmış, iç tutarlılık ve bileşik güvenilirliği ölçülmüştür. Ölçeğin tek faktörlü yapısı ile Türk kültürüne uygun olduğu ve yeterli derecede güvenilir olduğu doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ortaya koyulmuştur. Bağlantı geçerliliği için ‘kişisel iyi oluş ölçeği’, ‘depresyon-mutluluk ölçeği kısa formu’, ‘yaşam doyum ölçeği’, ‘oxford mutluluk ölçeği kısa formu’, ‘psikolojik iyi oluş ölçeği’ ile ilişkisi analiz edilmiş ve veri analizi için SPSS 18 ile Lisrel 8.7. programları kullanılmıştır. Tercüme için çeviri – tekrar çeviri yöntemi alanında uzman 4 kişi tarafından gerçekleştirilmiştir. Maddelerin düzeltilmesi psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanından 2 kişi tarafından yapılarak oluşturulan form tekrar ingilizceye çevrilmiş ve orijinal form ile gösterdiği tutarlılık neticesinde son şekli verilmiştir. İç tutarlılığı .92, bileşik güvenilirliği .92 olarak saptanmış ve ölçeğin mental iyi oluşu değerlendirmede geçerli ve güvenli olduğu ortaya koyulmuştur.

2.3.2.4 Yaşam tatmini ölçeği

Öznel iyi oluşu ölçmek amacı ile 1985 yılında Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 7’li likert tipi ile oluşturulmuştur. 1 = hiç katılmıyorum, 7=tamamen

katılıyorum şeklinde yapılandırılmıştır. Kısalığına rağmen yaşam tatminini genel hali ile ölçebildiği ve herkese uygulanabilir olduğundan dolayı oldukça sık kullanılmaktadır. Tercümesi için çeviri tekrar çeviri yöntemi 4 uzman tarafından uygulanarak orijinal hali ile karşılaştırılmıştır. 360 kişilik katılımcı ile yapılan çalışmada iç tutarlılık cronbach alfa .876, Kaiser Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluğu .857, Barlett-Sphericity testi ki-kare değeri 739.539 ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi yapılarak elde edilen tek faktörlü yapının özdeğeri 3.349 ve toplam varyansı %66,98 dir.

2.4 Verilerin Analizi

Verilerin analizi IBM SPSS 26.0 paket programıyla yapılmıştır. Verilerin tanımlanmasında kategorik değişkenler için sayı ve yüzde, sürekli değişkenler için ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri kullanılmıştır. Ölçek skorlarının normal dağılıma uygunluğunun değerlendirilmesinde çarpıklık ve basıklık değerleri ($\pm 1,5$) dikkate alınmıştır.

Çalışma ve kontrol grupları arasında kategorik değişkenler yönünden yapılan karşılaştırmalarda Ki kare veya Fisher's exact testi kullanılmıştır. Çalışma ve kontrol grupları arasında sürekli değişkenler yönünden yapılan karşılaştırmalarda normal dağılıma uyan değişkenler için t testi, normal dağılıma uymayan değişkenler Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ön test ve son test karşılaştırmalarında bağımlı gruplarda t testi veya wilcoxon testi kullanılmıştır. Çalışmada $p<0.05$ düzeyi istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3 – BULGULAR

Bu bölümün ilk kısmında, betimsel analizlere (araştırma ölçeklerinin normal dağılım değerlendirilmesi, çalışma ve kontrol gruplarına ilişkin demografik özelliklere yönelik analizler, çalışma grubunun memnuniyet değerlendirilmesi), ikinci kısmında ise hipotez analizlerine (araştırma sorularının yanıtına) yer verilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmaktadır.

3.1 Betimsel Analizler

3.1.1 Araştırma ölçek skorlarının normal dağılım analizi

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan ölçek skorlarının normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiştir. Değerlendirmede basıklık ve çarpıklık sonuçları dikkate alınmıştır. Bu sonuçların -1,5 ile +1,5 aralığında olması durumunda, normal dağılıma uygun olduğu kararı verilebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Ölçek	Min	Max	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Tükenmişlik	6	30	17,4	5,9	0,1	-0,6
Yaşam Tatmini	5	31	20,2	7,0	-0,6	-0,7
Warwick Edinburg	27	68	51,0	10,8	-0,9	-0,2
PHLMS Farkındalık	10	50	39,4	7,6	-1,5	3,6
PHLMS Kabul	14	44	25,9	6,0	0,5	0,7

Tablo 7 - Araştırmanın bağımlı değişkenlerine ilişkin ön test skorlarının tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları

Araştırmamızda kullanılan ÖN TEST ölçek skorlarından, Tükenmişlik ölçeği, Yaşam Tatmini ölçeği, Warwick Edinburg ölçeği ve PHMLS Kabul ölçeği skorlarının normal dağılıma uygun olduğu, PHLMS Farkındalık skorunun normal dağılıma uygun olmadığına karar verilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 7’de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Ölçek	Min	Max	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Tükenmişlik	6	28	15,5	5,2	0,1	-0,5
Yaşam Tatmini	5	35	23,1	7,1	-1,0	0,6
Warwick Edinburg	18	70	55,1	10,8	-1,3	3,3
PHLMS Farkındalık	27	50	42,6	5,6	-0,8	0,5
PHLMS Kabul	10	41	24,1	6,9	0,1	-0,3

Tablo 8 - Çalışma ve kontrol gruplarında, araştırmanın bağımlı değişkenlerine ilişkin son test skorlarının tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları

Araştırmamızda kullanılan SON TEST ölçek skorlarından Tükenmişlik ölçeği, Yaşam Tatmini ölçeği, PHLMS Farkındalık ve PHMLS Kabul skorlarının normal dağılıma uygun olduğu, Warwick Edinburg ölçeği skorunun normal dağılıma uygun olmadığına karar verilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 8’de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Ölçek	Min	Max	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Tükenmişlik	-21	8	-1,9	5,8	-1,2	1,8
Yaşam Tatmini	-14	23	2,9	8,5	0,5	0,0
Warwick Edinburg	-19	37	4,0	12,7	0,9	0,8
PHLMS Farkındalık	-5	20	3,2	6,3	1,1	0,4
PHLMS Kabul	-21	14	-1,8	8,1	-0,2	-0,3

Tablo 9 - Çalışma ve kontrol gruplarında, araştırmanın bağımlı değişkenlerine ilişkin son test - ön test fark skorlarının tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları

Grup içi karşılaştırmalarda hangi testin kullanılacağına, ön test-son test arası FARK skorlarından oluşturulan değişkenlerin normal dağılıma uygunluğuna göre karar verilmiştir. Yaşam Tatmini ölçeği, Warwick Edinburg ölçeği, PHLMS Farkındalık ve PHMLS Kabul skor farklarının normal dağılıma uygun olduğu, Tükenmişlik ölçeği skor farkının normal dağılıma uygun olmadığına karar verilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 9’da ayrıntılı olarak sunulmuştur.

3.1.2 Çalışma ve kontrol gruplarına ilişkin demografik özelliklere yönelik analizler:

Araştırmamızda, çalışma grubunda 25 katılımcı, kontrol grubunda 23 katılımcı olmak üzere toplam 48 katılımcı yer almıştır. Demografik bilgiler karşılaştırılmalı olarak sunulmuştur.

Özellikler		Çalışma		Kontrol		Ki kare	p
		n	%	n	%		
Yaş (yıl)	30-35	6	24,0	5	21,7	1,888	,596
	36-40	7	28,0	4	17,4		
	41-45	9	36,0	8	34,8		
	46-50	3	12,0	6	26,1		
Cinsiyet	Kadın	15	60,0	17	73,9	1,043	,307
	Erkek	10	40,0	6	26,1		
Medeni Durum	Evli	16	64,0	16	69,6	0,584	,747
	Bekar	5	20,0	5	21,7		
	Boşanmış	4	16,0	2	8,7		
Eğitim	Lise	2	8,0	0	0,0	2,372	,305
	Üniversite	18	72,0	16	69,6		
	Yüksek Lisans/Doktora	5	20,0	7	30,4		
Çocuğunuz var mı?	Hayır	11	44,0	9	39,1	0,117	,732
	Evet	14	56,0	14	60,9		
Çalışma yılı	≤10 yıl	7	28,0	3	13,0	4,130	,127
	11-20 yıl	15	60,0	12	52,2		
	>21	3	12,0	8	34,8		
Çalışma Pozisyonu	Yönetim	16	64,0	18	78,3	1,179	,278
	Hizmet Birimi	9	36,0	5	21,7		
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	4	16,0	1	4,3	1,754	,416
	<40 saat/Hafta	7	28,0	7	30,4		
	≥40 saat/Hafta	14	56,0	15	65,2		
Düzenli Spor	Evet	10	40,0	6	26,1	1,043	,307
	Hayır	15	60,0	17	73,9		
TV izleme süresi	1 saat	16	64,0	11	47,8	1,273	,259

	≥1 saat	9	36,0	12	52,2		
Kronik Rahatsızlık	Hayır	24	96,0	20	87,0	1,283	,338
	Evet	1	4,0	3	13,0		
Psikiyatrik sorun	Hayır	23	92,0	22	95,7	0,273	1,0
	Evet	2	8,0	1	4,3		
Meditasyon	Evet	13	52,0	9	39,1	0,799	,371
	Hayır	12	48,0	14	60,9		

Tablo 10 - Çalışma ve kontrol gruplarının sosyodemografik özellikler yönünden karşılaştırılması

Çalışma ve kontrol grupları arasında yapılan sosyodemografik verilerin analizinde ki kare testi veya Fisher's exact testi kullanılmıştır. Çalışma ve kontrol grupları arasında hiçbir sosyodemografik veri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Çalışma ve kontrol gruplarının ayrıntılı demografik verileri ve bu verilerin gruplar arası karşılaştırılması Tablo 10'da sunulmuştur.

3.1.3 Çalışma grubunun memnuniyet anketine ilişkin analizler:

ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programına katılan 25 kişiye 8 sorudan oluşan memnuniyet anketi uygulanmıştır. Memnuniyet anketine ilişkin veriler tanımlayıcı olarak sunulmuştur.

Memnuniyet Anketi Soruları	Seçenek	n	%
Katıldığınız atölyelerin kalitesini nasıl değerlendirirsiniz?	İyi	7	28
	Mükemmel	18	72
Atölyelerden edindiğiniz bilgileri hayatınızda kullanabildiniz mi?	Evet, Biraz	10	40
	Evet, Çok	15	60
Atölyeler sorunlarınızla daha etkili bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı oldu mu?	Evet, Biraz	8	32
	Evet, çok	17	68
Genel anlamda, atölyelerden ne kadar memnunsunuz?	Memnunum	4	16
	Çok memnunum	21	84
Atölyeleri yürüten uygulayıcıdan ne kadar memnunsunuz?	Memnunum	2	8
	Çok memnunum	23	92
Böyle bir atölyeye tekrar katılır mısınız?	Evet, sanırım	7	28

	Evet, kesinlikle	18	72
Atölyeler, hayatta sizin için neyin önemli olduğunu bulmanıza yardımcı oldu mu?	Hayır, pek sanmıyorum	1	4
	Evet, sanırım	14	56
	Evet, kesinlikle	10	40
Yardıma ihtiyacı olan bir tanıdığınız olsa, ACT atölyelerini kendisine önerir misiniz?	Evet, sanırım	8	32
	Evet, Kesinlikle	17	68

Tablo 11 - Çalışma grubunun memnuniyet düzeyleri

Çalışma grubunun %60'ı bütün oturumlara katıldığını, %84'ü atölyelerden çok memnun olduğunu, %72'si böyle bir atölyeye tekrar katılabileceğini ve %68'i ACT atölyelerini ihtiyacı olan tanıdığına önerebileceğini ifade etmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11'de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

3.2 Araştırma Hipotezlerine Yönelik Analizler

Bu bölümde sunulan araştırma hipotez analizlerinde hangi testin kullanılacağına, bağımlı değişkenlere (ön test, son test ve skor farkları) yönelik hesaplanan tanımlayıcı istatistiklere göre karar verilmiştir. Çalışma ve kontrol grubu karşılaştırmalarında t testi veya mann Whitney U testi, ön test ve son test karşılaştırmalarında bağımlı gruplarda t testi veya wilcoxon testi kullanılmıştır.

3.2.1 Birinci hipoteze ilişkin bulgular

“ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programı işe bağlı duygusal tükenmişlik (Tükenmişlik ölçeği) değerlerini olumlu yönde iyileştirmede etkilidir” hipotezine ilişkin analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Grup	Tükenmişlik	X	Ss	z	p
Çalışma	Ön test	18,7	5,8	3,029	0,002
	Son test	14,2	5,1		
Kontrol	Ön test	16,1	5,9	-1,293	0,196
	Son test	16,9	5,0		

Tablo 12-Çalışma ve kontrol gruplarında, işe bağlı duygusal tükenmişlik (tükenmişlik ölçeği) ön test skorları ile son test skorlarının karşılaştırılması

Çalışma grubunda ve kontrol gruplarında, Tükenmişlik ölçeği ön test skoru ile son test skoru arasındaki karşılaştırmalarda wilcoxon testi kullanılmıştır. Çalışma grubunda, tükenmişlik ölçeği skorlarında görülen olumlu yönde iyileşme istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.002$). Kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme bulunmamıştır ($p=0.196$). Analiz sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

3.2.2 İkinci hipoteze ilişkin bulgular

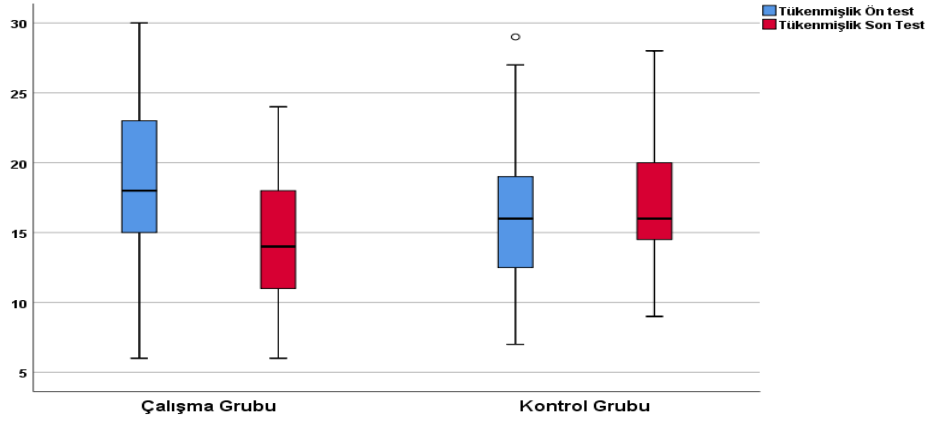
“ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programına katılan deney grubunun ön test ve son test puan farkı ile programa katılmayan kontrol grubunun ön test ve son test puan farkı arasında işe bağlı duygusal tükenmişlik açısından anlamlı bir iyileşme vardır” hipotezine ilişkin analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tükenmişlik	Grup	X	Ss	t/z	p
Ön Test	Çalışma	18,7	5,8	1,532	0,132
	Kontrol	16,1	5,9		
Son Test	Çalışma	14,2	5,1	-1,837	0,073
	Kontrol	16,9	5,0		
Son Test – Ön Test Farkı	Çalışma	-4,4	6,4	-3,200	0,001
	Kontrol	0,8	3,6		

Tablo 13 - İşe bağlı duygusal tükenmişlik (tükenmişlik ölçeği) ön test skorları, son test skorları ve ön test-son test puan farkının karşılaştırılması

Tükenmişlik ölçeği ön test skorlarının çalışma ve kontrol grubuna göre iyileşme durumu Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Gruplar arasında Son test skorlarının ve ön test-son test fark skorlarının karşılaştırılması t testi ile yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 13’te sunulmuştur.

Çalışma grubunda kontrol grubuna göre Son test-ön test puan farkı yönünden anlamlı bir iyileşme bulunmuştur ($p=0.001$).



Tablo 14- Çalışma ve kontrol gruplarının, ön test ve son test tükenmişlik ölçeği skorlarının karşılaştırılması.

3.2.3 Üçüncü hipoteze ilişkin bulgular

“ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programı öznel iyi oluş (Yaşam tatmini ölçeği) değerlerini olumlu yönde iyileştirmede etkilidir” hipotezine ilişkin analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Grup	Yaşam Tatmini	X	Ss	t	p
Çalışma	Ön test	18,1	6,8	-3,204	0,004
	Son test	24,2	7,0		
Kontrol	Ön test	22,5	6,7	0,488	0,631
	Son test	21,9	7,1		

Tablo 15 - Çalışma ve kontrol gruplarında, öznel iyi oluş (yaşam tatmini ölçeği) ön test skorları ile son test skorlarının karşılaştırılması

Çalışma grubunda ve kontrol gruplarında, Yaşam tatmini ölçeği ön test skoru ile son test skoru arasındaki karşılaştırmalarda bağımlı gurplarda t testi kullanılmıştır. Çalışma grubunda, Yaşam tatmini ölçeği skorlarında görülen olumlu yönde iyileşme istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.004$). Kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme bulunmamıştır ($p=0.631$). Analiz sonuçları Tablo 13’de sunulmuştur.

3.2.4 Dördüncü hipoteze ilişkin bulgular

“ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programına katılan deney grubunun ön test ve son test puan farkı ile programa katılmayan kontrol grubunun ön test ve son test

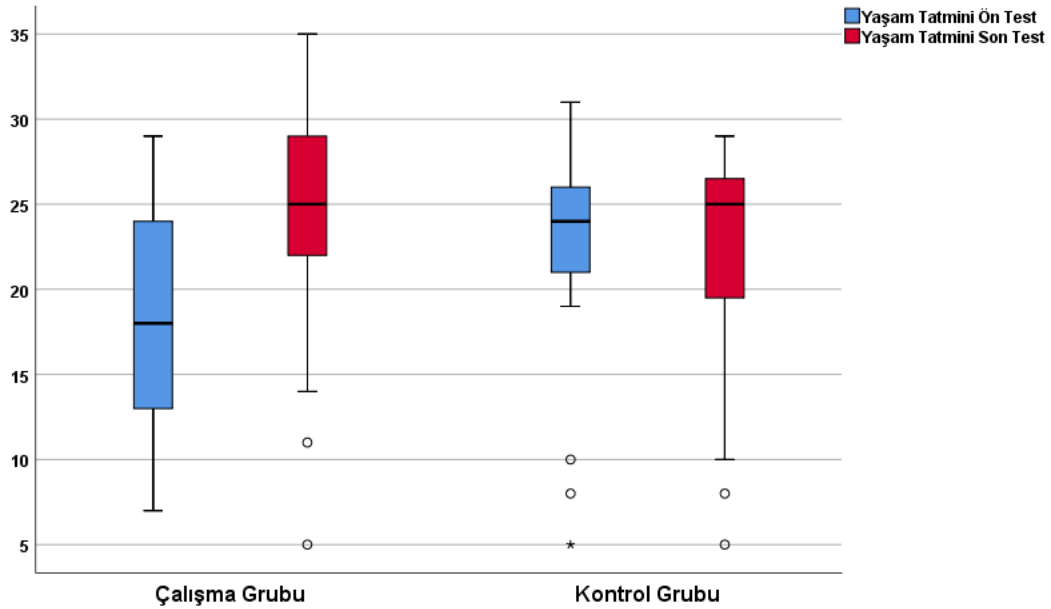
puan farkı arasında öznel iyi oluş açısından anlamlı bir iyileşme vardır.” hipotezine ilişkin analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Yaşam Tatmini	Grup	X	Ss	t	p
Ön Test	Çalışma	18,1	6,8	-2,238	0,030
	Kontrol	22,5	6,7		
Son Test	Çalışma	24,2	7,0	1,138	0,261
	Kontrol	21,9	7,1		
Son Test – Ön Test Farkı	Çalışma	6,1	9,5	2,930	0,005
	Kontrol	-0,6	5,6		

Tablo 16 - Öznel iyi oluş (yaşam tatmini ölçeği) ön test skorları, son test skorları ve ön test-son test puan farkının karşılaştırılması

Yaşam tatmini ölçeği skorlarının çalışma ve kontrol grubuna göre iyileşme durumunun analizi t testi ile yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 16’da sunulmuştur.

Çalışma grubunda kontrol grubuna göre Son test-ön test puan farkı yönünden anlamlı bir iyileşme bulunmuştur ($p=0.005$).



Tablo 17- Çalışma ve kontrol gruplarının, ön test ve son test yaşam tatmini ölçeği skorlarının karşılaştırılması

3.2.5 Beşinci hipoteze ilişkin bulgular

“ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programı zihinsel iyi oluş (Warwich Edinburg Ölçeği) değerlerini olumlu yönde iyileştirmede etkilidir” hipotezine ilişkin analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Grup	Warwich Edinburg	X	Ss	t	p
Çalışma	Ön test	49,3	11,8	-2,479	0,021
	Son test	57,0	9,7		
Kontrol	Ön test	52,9	9,6	-0,030	0,976
	Son test	53,0	11,7		

Tablo 18 - Çalışma ve kontrol gruplarında, zihinsel iyi oluş (warwich edinburg ölçeği) ön test skorları ile son test skorlarının karşılaştırılması

Çalışma grubunda ve kontrol gruplarında, Warwich Edinburg ölçeği ön test skoru ile son test skoru arasındaki karşılaştırmalarda bağımlı gruplarda t testi kullanılmıştır. Çalışma grubunda, Warwich Edinburg ölçeği skorlarında görülen olumlu yönde iyileşme istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.021$). Kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme bulunmamıştır ($p=0.976$). Analiz sonuçları Tablo 18’de sunulmuştur.

3.2.6 Altıncı hipoteze ilişkin bulgular

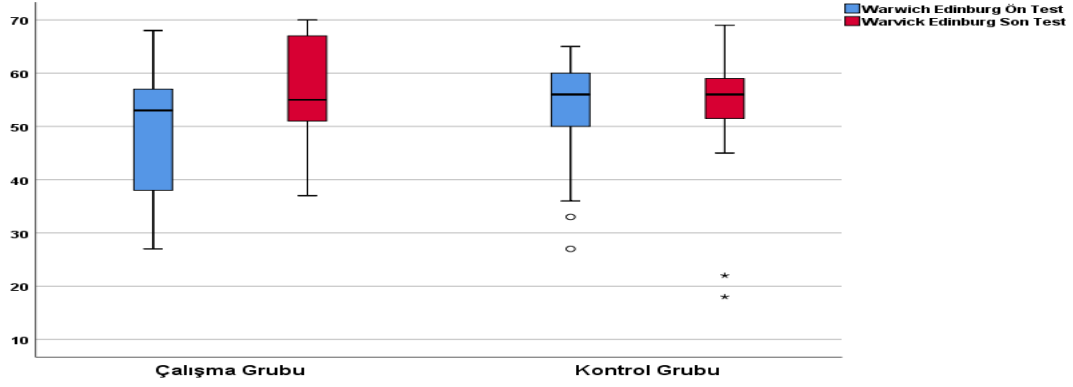
“ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programına katılan deney grubunun ön test ve son test puan farkı ile programa katılmayan kontrol grubunun ön test ve son test puan farkı arasında zihinsel iyi oluş açısından anlamlı bir iyileşme vardır.” hipotezine ilişkin analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Warwich Edinburg	Grup	X	Ss	t	p
Ön Test	Çalışma	49,3	11,8	-1,165	0,250
	Kontrol	52,9	9,6		
Son Test	Çalışma	57,0	9,7	0,517	0,605
	Kontrol	53,0	11,7		
Son Test – Ön Test Farkı	Çalışma	7,7	15,6	2,173	0,032
	Kontrol	0,0	6,9		

Tablo 19 - Zihinsel iyi oluş (warwich edinburg ölçeği) ön test skorları, son test skorları ve ön test-son test puan farkının karşılaştırılması

Warwich edinburg ölçeği skorlarının çalışma ve kontrol grubuna göre iyileşme durumunun analizi t testi ile yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 19’da sunulmuştur.

Çalışma grubunda kontrol grubuna göre Son test-ön test puan farkı yönünden anlamlı bir iyileşme bulunmuştur ($p=0.032$).



Tablo 20 - Çalışma ve kontrol gruplarının, ön test ve son test warwich edinburg ölçeği skorlarının karşılaştırılması

3.2.7 Yedinci hipoteze ilişkin bulgular

“ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programı şimdiki anın farkındalığı (PHLMS Farkındalık) değerlerini olumlu yönde iyileştirmede etkilidir.” hipotezine ilişkin analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Grup	PHLMS Farkındalık	X	Ss	t	p
Çalışma	Ön test	38,6	9,1	-2,672	0,013
	Son test	42,7	6,0		
Kontrol	Ön test	40,4	5,5	-2,458	0,022
	Son test	42,6	5,4		

Tablo 21 - Çalışma ve Kontrol Gruplarında, Şimdiki Anın Farkındalığı (PHLMS Farkındalık) Ön Test Skorları ile Son Test Skorlarının Karşılaştırılması

Çalışma grubunda ve kontrol gruplarında, PHLMS farkındalık ölçeği ön test skoru ile son test skoru arasındaki karşılaştırmalarda bağımlı gruplarda t testi kullanılmıştır. Çalışma grubunda, PHLMS farkındalık ölçeği skorlarında görülen olumlu yönde iyileşme istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.013$). Kontrol grubunda da PHLMS

farkındalık ölçeği skorlarında görülen olumlu yönde iyileşme istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.022$). Analiz sonuçları Tablo 21’de sunulmuştur.

3.2.8 Sekizinci hipoteze ilişkin bulgular

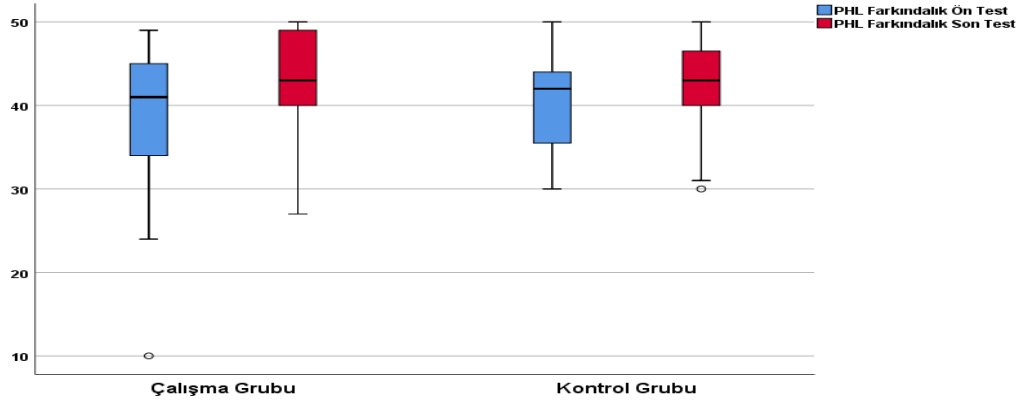
“ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programına katılan deney grubunun ön test ve son test puan farkı ile programa katılmayan kontrol grubunun ön test ve son test puan farkı arasında şimdiki anın farkındalığı (PHMLS Farkındalık) açısından anlamlı bir iyileşme vardır” hipotezine ilişkin analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

PHMLS Farkındalık	Grup	X	Ss	t/z	p
Ön Test	Çalışma	38,6	9,1	-0,279	0,780
	Kontrol	40,4	5,5		
Son Test	Çalışma	42,7	6,0	0,043	0,966
	Kontrol	42,6	5,4		
Son Test – Ön Test Farkı	Çalışma	4,1	7,7	1,042	0,294
	Kontrol	2,2	4,3		

Tablo 22 - Şimdiki anın farkındalığı (PHLMS farkındalık) ön test skorları, son test skorları ve ön test-son test puan farkının karşılaştırılması

PHMLS ölçeği skorlarının çalışma ve kontrol grubuna göre iyileşme durumunun analizi t testi veya man Whitney u testi ile yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 22’de sunulmuştur.

Çalışma grubunda kontrol grubuna göre Son test-ön test puan farkı yönünden anlamlı bir iyileşme bulunmuştur. ($p=0.032$).



Tablo 23 - Çalışma ve kontrol gruplarının, ön test ve son PHL farkındalık ölçeği skorlarının karşılaştırılması

3.2.9 Dokuzuncu hipoteze ilişkin bulgular

“ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programı kabul (PHMLS Kabul ölçeği) değerlerini olumlu yönde iyileştirmede etkilidir” hipotezine ilişkin analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Grup	PHMLS Kabul	X	Ss	t	p
Çalışma	Ön test	26,3	7,0	0,552	0,586
	Son test	25,2	7,5		
Kontrol	Ön test	25,5	4,8	2,358	0,028
	Son test	22,9	6,0		

Tablo 24 - Çalışma ve kontrol gruplarında, kabul (PHMLS kabul ölçeği) ön test skorları ile son test skorlarının karşılaştırılması

Çalışma grubunda ve kontrol gruplarında, PHMLS Kabul ölçeği ön test skoru ile son test skoru arasındaki karşılaştırmalarda bağımlı gruplarda t testi kullanılmıştır. Çalışma grubunda, PHMLS Kabul ölçeği skorlarında istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme bulunmamıştır ($p=0.586$). Kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir kötüleşme bulunmuştur ($p=0.631$). Analiz sonuçları Tablo 24’de sunulmuştur.

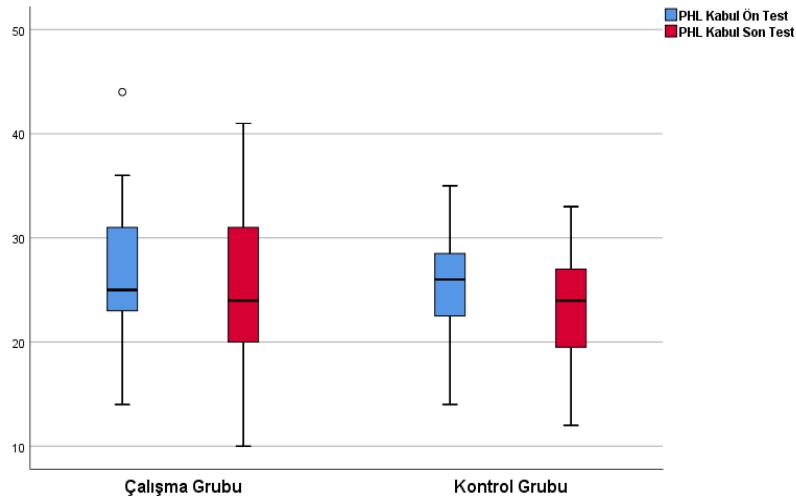
3.2.10 Onuncu hipoteze ilişkin bulgular

“ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programına katılan deney grubunun ön test ve son test puanları farkı ile programa katılmayan kontrol grubu ön test ve son test puanları farkı arasında kabul açısından anlamlı bir iyileşme vardır.” hipotezine ilişkin analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

PHMLS Kabul	Grup	X	Ss	t	p
Ön Test	Çalışma	26,3	7,0	0,45	0,64
	Kontrol	25,5	4,8	8	9
Son Test	Çalışma	25,2	7,5	1,16	0,25
	Kontrol	22,9	6,0	1	2
Son Test – Ön Test Farkı	Çalışma	-1,1	10,2	0,62	0,52
	Kontrol	-2,6	5,3	8	4

Tablo 25 - Kabul (PHMLS kabul ölçeği) ön test skorları, son test skorları ve ön test-son test puan farkının karşılaştırılması

Çalışma grubunda kontrol grubuna göre Son test-ön test puan farkı yönünden anlamlı bir iyileşme bulunmamıştır ($p=0.524$).



Tablo 26 - Çalışma ve Kontrol Gruplarının, Ön Test ve Son Test PHL Kabul Ölçeği Skorlarının Karşılaştırılması.

3.3 Gözlem Bulguları

Araştırmacı farklı sektörlerdeki 20 yıllık çalışma hayatında; örgütlerde çatışma ve iletişim sorunları yaratan çalışanların, günlük hayatlarını da tıpkı çalışma ortamlarındaki tutumları gibi, bir katma değer yaratmadan, kaynakları kullanmayı bilmeden ve yaşantılarına anlam katmadan sürdürmekte olduklarını gözlemlemiştir. Bu bağlamda kısa sürede çözüm odaklı bir yöntem olan kişilerarası ilişkiler psikoterapisi ile kabul ve adanmışlık psikoterapisinin özünün bireylerde bahsi geçen alanlarda farkındalık ve dönüşüm sağlayabildiğini değerlendirmek üzere oturumlar esnasında katılımcıların gözlemlenmesinin yanı sıra katılım gösteren, göstermeyen ve yarıda bırakan kişilerden de fiziksel olarak gözlem imkânı bulunanlar çalışma süresi boyunca gözlemlenmiş ve davranışa dayalı bulgular elde edilmiştir.

Katılımcıların izni ile, uygulayıcının performansını ölçebilmek ve katılımcıların ifadelerini gözden geçirebilmek amacı ile oturumların videoları kayıt altına alınmış ve geri bildirim ve raporlama amacı ile incelenmiştir.

İçeriği her seansta birbirine benzer bir formatta, ısınma egzersizi, farkındalık egzersizleri, taahhüt edilen eylemin gözden geçirilmesi, etkileşimli rol çalışmaları ve bir sonraki oturum için kararlı bir eylem planlama şeklinde uygulanmış olan oturumlarda elde edilen gözlem verileri aşağıdaki gibidir:

- Sohbetlere katılımın arzu edildiği uygulayıcı tarafından belirtilmiş olmakla birlikte egzersizlerin dışında kalmanın da eşit derecede bir seçenek olduğu ifade edilmiş, kamera ve mikrofonların açık olması ancak alternatif olarak sohbet kutusunun da kullanılabileceği hususunda açıklamalarda bulunulmuştur. Oturumlar esnasında katılımcıların %25'i kameraları açık olarak katılım göstermiş; yaklaşık ortalama olarak %20'si görüntü ve ses ile katılım sağlamış, %30'u kameraları kapalı ancak sesli katılım sağlamış, %3'ü kamera açık ancak yazarak yanıt vermeyi tercih etmiş, %.40'ı tüm oturumlar boyunca hiçbir etkileşimde bulunmamıştır.
- Kamerası açık olan katılımcıların tamamının egzersizleri uyguladığı gözlemlenmiş ve bu grubun büyük çoğunluğunun not tuttuğu da izlenmiştir.
- Uygulayıcıya destek amacı ile sorulan ses kontrolü, görüntü ve altyazı kontrolü gibi sorulara sözlü ve yazılı olarak yüksek düzeyde yanıt verilmiştir.

- Terapötik ilişki kurulabilmesi amacı ile yapılan etkileşimli paylaşımlardan hoşlanıldığı izlenimi edinilmiştir.
- Diatez-stres modeli, patolojilerin tanımı ve kaynakları, bdt ve diğer modeller, hastalıklar ve tedaviler gibi bilimsel bilgi aktarımının yapıldığı aşamalarda bilişsel zorluk içermesine rağmen öğrenme ilgisinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Oturum temalarına giriş amacı ile sorulan ‘mutlu olmak neden bu kadar zor?’, ‘hayat neden kaçılmaz olarak acıyı içerir?’ ‘Gibi sorular ilk anda çoğunlukla yanıtsız kalmış olup, metafor aktarımlarından sonra katılımcıların bu soruların cevapları ile ilgili yorum geliştirdikleri gözlemlenmiştir.
- Psikolojik katılımın ölçümü, bilişsel füzyon anketi, acı çekme envanteri gibi katılımcıların kendi seviyelerini tespit eden uygulamalarda, sonuçlar bazı katılımcıların kendileri ile ilgili tahminlerinden farklı çıkmış ve bu sayede daha önce ısrarcı oldukları kontrol mekanizmalarının buna neden olduğunu fark etmişlerdir.
- Şimdiki ana odaklanabilmek için uygulanan deneyimsel egzersizlerde; isteyen katılımcıların kameralarını kapatabileceği belirtilmiş ancak kamerası açık olan katılımcıların hiçbirisi kamerasını kapatmadan egzersize eşlik etmiştir. Gözlemlenebilen katılımcıların hepsi gözlerini kapatarak eşlik etmiş ve uygulamaların sonunda bu deneyimden memnun kaldıklarını ifade etmişlerdir. Daha önce benzer bir tecrübesi olmayan bir katılımcı deneyimini ‘çok iyiydi’ şeklinde ifade etmiştir.
- Olaylar karşısında verilen tepkilerin işlevselliği karşılıklı soru cevaplar ile ortaya çıkarılmış, hangi eylemin değerli olduğunun vurgulanması neticesinde katılımcıların birbirlerinin davranışları hakkında da yorumda bulundukları gözlemlenmiştir.
- Yapılan tüm egzersizlerden daha uzun süreli ve daha yüksek katılımı olan Otobüsteki Yolcular çalışmasında katılımcıların keyif aldıkları gözlemlenmiş; mücadelenin de itaatin de ne kadar zor olduğu fark edilerek senaryonun ACT’e uygun olarak değiştirildiği son aşamada, katılımcılar öğrenilen tüm pratikleri uygulayabilmiş ve otobüs şoförünü uzlaşa ile hedefe ulaştırmayı başarabilmişlerdir.
- Çalışmalar bittikten sonra kolayda örneklem ile seçilen 3 kadın, 2 erkek katılımcı ile yapılan biri telefon ile diğerleri yüz yüze olarak yapılan görüşmelerde; yapılan çalışmaların hatırlanıyor olduğu görülmüş olup, esneklik becerilerini kendi hayatlarında denemeye çalıştıkları, bilgi içerikli kısımları aileleri ile de paylaştıkları, başka

eğitmenlerin eğitimleri ile yaptıkları kıyaslamalar neticesinde çalışmamızı daha başarılı buldukları ifade edilmiştir.

- Çalışmaya davet edilen ve sözlü olarak da tanıtım yapıldığı ve zaman ayırma ya da teknolojik olanaklar gibi engellerinin bulunmadığı bilinen ancak isteksiz oldukları için katılım sağlamayan kişilerden sürekli gözlemlenebilme imkanı olan iki kadın bir erkek kişi seçilerek 9 ay boyunca gözlemlenmiş ve iki kişinin en çok mazeretlerine tutunarak yaşantısal kaçınma yaptıkları, bir kişinin de en çok duygu, düşünce ve olaylar ile çatışma yaşadığı, değiştirmek için yoğun mücadelede bulunduğu gözlemlenmiştir.

- Oturumların tamamına katılanlardan desteğe ihtiyacı olan bir erkek katılımcı ve grup çalışmasında bulunmak istemediği için katılım sağlamayan ancak desteğe ihtiyacı olan bir kadın katılımcı ile bu tarz çalışmaları ‘gereksiz’ bulduğunu ifade ederek katılım göstermeyen bir erkek katılımcı olmak üzere 3 kişi ile gönüllülük çerçevesinde bireysel oturumlar yapılmıştır. Oturumlara katılan erkek katılımcı ile yapılan 3 güçlendirme seansından sonra psikolojik katılığının azaldığı gözlemlenmiştir. Kendisi ödevlerin pek çoğunu yapmış, günlük hayatındaki birçok işlevsiz davranışından vazgeçmeyi başarmış ve bir psikolog ile seanslarına devam etmeye başlamıştır. Oturumlara katılmayan kadın katılımcı ile act süreçleri bireysel seanslar ile tamamlanmış, başlangıçta itiraz edilen ödevler 5 seansın sonunda gönüllü olarak ve hızlıca yapılmaya başlanılmış ve dış görünüşü ve iyilik halinin daha iyi seviye gelmiş olduğu görülmüştür. Daha önce profesyonel destek almayı reddeden katılımcı, bu seansların sonunda ilk randevunun uygulayıcı tarafından alınması şartı ile bir psikoloğa gitmeyi kabul etmiştir. Oturumlara katılmayan, destek almayı reddeden diğer erkek katılımcı ile yapılan 4 seansın sonunda psikolojik esneklik modeli öğretilmiş ve katılımcının katı şekilde bağlı olduğu düşüncelerini bıraktığı gözlemlenmiş, daha önceleri en baştan itiraz ederek karşısındakileri dinlemeyen tavırları olan danışanın tutumları, kendi davranışlarının işlevsizliğini kabul eden, dinlemeyi öğrenen bir tutuma evrilmiştir. Katılımcı, verilen ödevleri yapmak için her çalışma sonunda sözler vermiş ancak yerine getirmemiştir fakat profesyonel destek almayı kabul ederek bir psikolog ile danışmanlık sürecine başlamıştır.

Oturum	Egzersiz Tanımı	Katılımcının İfadesi
1. Oturum	Pano Egzersizi	<i>Kötü, zayıf, gergin ve yorucu</i>
	Ölü Adam Metaforu	<i>Hayat çizgisi</i>
2. Oturum	Sisli Yol Metaforu	<i>Hayır beklemedik araba sürdük</i>
	Akıntıdaki Yapraklar	<i>Bunu biliyordum ama unutmuşum</i>
	Kelime Tekrarı	<i>Ağzım sulandı, ekşi</i>
	Kalem Tutma	<i>Kırılacak, 10 puan, 5 hiç çaba yok</i>
3. Oturum	Canavar Metaforu	<i>Halatı bağlarım, destek alırım, teslim olurum</i>
4. Oturum	Otobüsteki Yolcular	<i>Dürüstlük istikametine doğru yol alıyoruz</i>
		<i>Böyle kullanamam, bildiğimi de unutturuyorsunuz</i>
	Tren Metaforu	<i>Engellenmiş hissediyorum, umutsuz olurum</i>
	Futbol Topu	<i>Gool</i>

Tablo 27 - Katılımcı İfadeleri

Tablo 27 ile örneklendirilen katılımcı ifadelerine ek olarak, katılımcıların birebir söylemlerinden örnekler aşağıdaki gibidir:

- i- Mutluluğa dair efsaneleri anlatan eğlenceli bir act videosu izlendikten sonra ‘Mutlu olmak neden bu kadar zor?’ ‘Şeklinde bir soru sorulmuş ve ‘Mutlu olmak sürdürülebilir değil bence o yüzden zor’ yanıtı alınmıştır.
- ii- Pano egzersizi esnasında bir katılımcı ‘ben üstten hafif bakıyorum çünkü çok sinir bozucu böyle konuşmak’ ifadesinde bulunmuştur.
- iii- Kaygı nedeni ile sosyalleşmeden kaçınma davranışının maliyetleri anlatıldıktan sonra ‘Sosyal kaygıya şöyle bi yanıt versek nasıl olur? Kaygıma rağmen dişlerimi sıkamak ve sosyalleşmek, yani onlar beni üzse de bu duygulara katlandım. - ne dersiniz?’ ‘Şeklindeki ifadeye ‘çok daha etkili olabilir’ , ‘kalıcı çözüm olabilir’ şeklinde yanıtlarda bulunulmuştur.
- iv- Bilişsel ayrışma konusuna geçiş yapılırken; farklı bir alandan ve bilinmeyeceği tahmin edilen bir kelime sorulmuş ve katılımcılar bunun ne olduğunu bilmediğini ifade etmiştir. Daha sonra kısa bir video ile bahsi geçen kelimenin bir su canlısına ait olduğu gösterilmiş ve akabinde aynı soru tekrar sorulduğunda videoda bahsi

geçen bütün detayların katılımcılar tarafından tekrar edildiği görülmüş ve bu sayede insan beyninin ne kadar kolay öğrendiği katılımcılara uygulamalı olarak anlatılabilmektedir. Akabinde düşünceyi yönetemediğimizi anlatabilmek için bu canlıyı düşünmemelerine dair komutlar verilmiş fakat katılımcılar düşünmemeyi başaramadıklarını ifade etmiştir. *‘Ben düşünmedim’* diyen bir katılımcıya bunu nasıl başardığı sorulduğunda *‘Onu düşünmemek için yunuslarla yüzdüğümü düşündüm’* şeklinde yanıt alınmıştır.

- v- Temel işlevsellik çerçevesi anlatılırken örneklendirmek amacı ile kendisini, şişman olarak düşünen birisi üzerinden örneklendirme yapılarak *‘Peki zihniniz size "Ben şişmanım" demeye başladığında, kendinizi bu düşüncelere kaptırdığınızda ne olur? Cevap vermek isteyen var mı?’* Şeklindeki soruya bir kadın katılımcının yanıt vermesi üzerine aşağıdaki şekilde bir diyalog gerçekleşmiştir:

Katılımcı:- *‘ben kendimi şişman ya da tembel hissettiğimde kendimden çok rahatsız oluyorum, öğreniyorum.’*

Uygulayıcı:-*‘Sonra ne oluyor, o duygudan sonra ?’*

Katılımcı:- *‘Karalar bağıyorum, depresyona giriyorum.’*

Uygulayıcı:- *‘peki sen bu halde iken biz seni bir kamera ile izliyor olsa idik ne görürdük ?’*

Katılımcı:-*‘nutella yiyorum, yılbaşı filmi seyrediyorum’*

Bu diyalogun ardından işlevsiz davranışlar açıklanmış ve başka bir katılımcı diğer katılımcıya ithafen *‘daha çok şişman olmasına neden oldu’* şeklinde bir yorumda bulunmuştur.

- vi- Kontrol gündemimizin anlaşılabilmesi için canavar metaforu aktarılmış, katılımcılar *‘o çukura düşülecek kaçış yok’*, *‘benim acı eşiğim yüksek sanırım genelde acıyı hissetmiyorum’*, *‘hurts a little’* şeklinde ifadelerde bulunmuşlardır.
- vii- Son oturumun başında; önceki oturumlar ile ilgili geri bildirim alınır iken bir kadın katılımcı daha önceleri zihninin hiç susmadığını, en çok da hayal kurduğunu ve zihnini durduramadığı için hiçbir zaman meditasyon yapamadığını ancak oturumlarımızdan sonra zihni ile ne kadar mücadele ediyor olduğunu fark ettiğini ifade etmiştir.
- viii- Otobüsteki yolcular egzersizinin tehdit ve çatışma içeren ilk aşamasından sonra otobüs şoförü kendisini eleştiren yolculara karşı pes etmiş ve son yorum yapan

yolcuya ‘*buyur sen otur, benden dürüst müsün buyur gel istersen*’ diyerek tepki göstermiş ve otobüsü durdurmuştur.

Bu aşamada ilk senaryo sonlandırılarak şoföre nasıl hissettiği sorulmuş ve ‘*berbat hissettim, zorlandım*’ şeklinde yanıt alınmıştır. Tehditler hakkında düşüncesi sorulduğunda ‘*onları aşağıya atabilirim mesela*’ şeklinde cevap verilmiştir. Senaryoyu değiştirip yolcuları yatıştırmak için mücadele etmeden onların söylediklerini yapması istenildiğinde, şöför söylenilen her şeyi yapmıştır. Senaryoyu durdurup şoföre şu an nerede olduğumuz sorulduğunda ‘*bilmiyorum, hiçbir fikrim yok*’ yanıtı alınmıştır.

Yolcuları kontrol altında tutmaya çalışırken, otobüsün kontrolünü yitirmiş olduğu vurgulanmış ve mücadelenin mi yoksa itaatin mi daha zor olduğu kendisine sorulmuş ve ‘*Mücadele de zor ama itaatte şöyle oldu: Başta iyi gidecek zannettim ama bu da farklı bir gerginlik, her an yine başlayacaklar diye bunda da çok gergindim. Nereye gideceğimizin bir önemi kalmadı, sadece sussunlar diye uğraştım*’ şeklinde yanıt alınmıştır. İki stratejinin de işe yaramadığı ifade edilerek son senaryo ACT metodları ile ele alınmış ve açıklık yaklaşımı sergilenmiştir. Bu sürecin sonunda ise şöför ve yolcular birbirlerine karşılıklı güvenlerini ifade etmiş ve hedeflenen yere varılmış, yolcular teşekkür ederek ayrılmışlardır.

ix- Değer odaklı eylemler konusuna giriş amacı ile kullanılan tren yolu metaforunda karşıdan gelen treni görünce hissedilen korku duygusu sonucu ne yapacakları sorulmuş olup; ‘*daha çok eylemsizliğe sürükler bence*’ şeklinde yanıt alınmıştır. Trenden kaçma alternatifi ifade edildiğinde ‘*ölmeyiz hayatta kalırız*’ yanıtı alınmıştır. Bu durumun değerlerden de uzaklaşmaya neden olduğu açıklandığında da ‘*mecburen vazgeçeriz*’ şeklinde yanıt alınmıştır.

x- Her oturumun sonunda, o oturum ile ilgili en çok akılda kalanları tek kelimelik hızlı geri bildirimde bulunmaları istenilmiş, aşağıdaki gibi yanıtlar alınmıştır:

Oturumlar	Katılımcı Geri Bildirimi
1.Oturum	<i>Acı hayatın gerçeğidir Harekete geç Etkili eylem Kaygılarımızdan kaçmak yerine yüzleşmek Hayat yolu halden hale geçmekle yürünür, her hale şükür gerek Yaşantımızın siyah ve beyazdan, kötü ve iyiden ibaret olmadığı, duyguların bir bütün olduğu ve hepsinin bizde yeri olduğu</i>
2.Oturum	<i>Nutella Dünyadaki en büyük masalcı Monli</i>

3.Oturum	<i>İpi gereksiz süre uzun tutma</i> <i>Bırak gitsin</i> <i>Çukura düşmeyelim</i> <i>Kendimize şefkat göstermeliyiz</i> <i>Fazla düşünerek olanı değiştiremeyiz</i> <i>Öz şefkat</i>
4.Oturum	<i>Otobüsü dikkatli kullan</i> <i>Yolcular</i>

Tablo 28 - Hızlı Geri Bildirimler

Bu ifadelerle bakıldığında, en çok katılım hangi kısımda sağlandı ise, en akılda kalan kısımların da bu aşamalarındaki konular olduğu anlaşılmaktadır.

3.4 Programın Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular

Oturumlar tamamlandıktan sonra iletilen anketin sonuna eklenen bir değerlendirme formu ile katılımcıların katıldıkları çalışma ile ilgili deneyimleri analiz edilmiştir. Her oturumun sonunda yapılan kısa geri bildirim aşamasında yorum yapan katılımcıların hepsi keyif aldıklarını ifade ederek teşekkür etmişlerdir. Olumsuz geri bildirimde bulunan olmamıştır. Elde edilen nitel veriler birlikte değerlendirildiğinde, çalışmanın içeriği ve etkisine ilişkin katılımcıların olumlu düşünceye sahip oldukları görülmektedir. Katılımcı değerlendirmeleri kontrol grubunu içermemektedir. Uygulanabilirlik açısından da yapılan çalışmanın iyi bir performans göstermiş olduğu söylenebilir. Katılımcıların tamamı bu uygulamayı başkalarına da tavsiye edeceklerini belirtmişlerdir.

BÖLÜM 4- TARTIŞMA, SONUÇ, ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı; kişilerin zihinsel iyi oluşlarında, kabul ve farkındalık çalışmalarının etkisini bilişsel davranışçı terapi çatısı altında ve Kabul ve Kararlılık Psikoterapisi bağlamında değerlendirebilmektir.

4.1 Tartışma

Eşit zekaya sahip iki insandan biri hayatta başarılı olur iken, diğerinin çıkmaza girmesi kişilerin duygusal yetenekleriyle ilgilidir. İyi gelişmiş duygusal becerilere sahip olan bireyler, yaşamlarını daha doyumlu ve etkili şekilde sürdürerek kendi verimliliklerini besleyebilmektedirler. (Goleman, 2011).

Ruh hallerini ve davranışlarını düzenleyebilen bireyler, olaylar karşısında daha olumlu tepkiler vermekte ve deneyimlere daha kolay uyum sağlayabilmektedirler. (Schilling, 2009). Bu bağlamda zihinsel ve fiziksel hallerin nasıl düzenlenebileceğinin öğrenilmesinin, işlevsel bir yaşam sürmede katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu amaçla oluşturulan deney grubu ile ACT modelinin 6 terapötik sürecinin tamamını içeren çalışmalar yapılmış ve psikolojik katılık durumlarının psikolojik esnekliğe evrilebilmesi hedeflenmiştir. Elde edilen sonuçlar, ACT çalışmalarına katılmayan bir kontrol grubu ile karşılaştırılarak raporlanmıştır.

Yapılan ölçümlerde; bu çalışmalara katılan grupta 4 ölçek sonucunun (İşe Bağlı Duygusal Tükenmişlik, Yaşam Tatmini, Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş, Philadelphia Farkındalık) anlamlı düzeyde değiştiği, sadece bir ölçek (Philadelphia Kabul) sonucunun etkilenmediği, çalışmalara katılmayanların ise üç ölçekte (İşe Bağlı Duygusal Tükenmişlik, Yaşam Tatmini, Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş) anlamlı bir değişiklik olmadığı, bir ölçekte (Philadelphia Farkındalık) düzeyinde deney grubuna kıyasla daha düşük olarak (kontrol grubu artış oranı %5, deney grubu artış oranı %10) bir artış olduğu, bir ölçekte ise (Philadelphia Kabul) son test sonucunun olumsuz yönde değişmiş olduğu tespit edilmiştir.

4.1.1 Hipotez 1 ve 2 açısından değerlendirme

Temel hipotezimizin ölçüldüğü İşe İşe bağlı duygusal tükenmişlik ölçeği işe bağlı güç ve motivasyonu, çaba gösterme halini ölçmek için kullanılmaktadır.

Örgütsel davranış alanında en çok araştırılan konu olan iş tatmini, çalışanların bir işi yaparken duyduğu zevk duygusu olarak tanımlanmaktadır ve iş tatmini yüksek olan bireylerin daha mutlu olduğu saptanmıştır. Greenberg'e göre değerler iş tatminini açıklamada önemli bir role sahiptir ve iş ile değerler arasındaki fark arttıkça duyulan tatmin azalmaktadır. (Özkalp, 2019).

Tükenme, kişilerin çok fazla baskı ve çok az tatmin duyduğu zamanlarda ortaya çıkan bezginlik ve bitkinlik duygusudur. (Moorhead ve Griffen, 1992).

2008 yılında Öztürk ve Deniz tarafından 378 okul öncesi öğretmeni ile yapılan çalışmada, eğitim düzeyi ile iş doyumu arasında bir fark bulunmamış ancak tükenmişlik açısından hizmet içi eğitimlere katılan grubun katılmayan öğretmen grubuna göre puanları anlamlı düzeyde olumlu yönde yüksek bulunmuştur.

Tezimize konu çalışmaya katılan deney grubunun işe bağlı tükenmişlik düzeylerindeki ön test ve son test puanlarında, tükenmişlik düzeyi farkı skorları açısından son testte pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu bağlamda kabul ve kararlılık uygulamasının beyaz yakalı çalışanların işe bağlı duygusal tükenmişliklerini olumlu yönde azaltmış olduğu ifade edilebilmektedir.

4.1.2 Hipotez 3 ve 4 açısından değerlendirme

Yaşam tatmini ölçeği, genel yaşam memnuniyetini ölçmek için kullanılmaktadır ve 5 maddeden oluşmaktadır. Daha yüksek puanlar yaşamdan daha yüksek memnuniyeti ifade etmektedir. (Diener vd., 1985).

Psikososyal müdahaleler, kişilerin yaşam kalitelerini arttırabilmektedir. (Bolderston, 2013). Dalrymple ve Herbert tarafından 2007 yılında 19 kişi ile yapılan 12 haftalık bir çalışmada, uygulama sonrasında yaşam kalitesinde önemli iyileşmeler saptanmış ve etki büyüklüğündeki artışlar ortaya koyulmuştur. (Dalrymple ve Herbert, 2007).

2009 yılında Eifert ve ark. Tarafından yapılan benzer bir çalışmada, 3 kişiye yapılan 12 haftalık uygulama sonucunda yaşam kalitelerinde artış olduğu tespit edilmiştir. (Eifert vd., 2009).

Araştırmadan elde edilen bulgulara, deney grubunun ön test ve son test yaşam tatmini sonuçlarında, deney grubunun lehine olacak şekilde pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu netice uygulanan programın yaşam tatmini üzerinde olumlu etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.1.3 Hipotez 5 ve 6 açısından değerlendirme

Zihinsel iyi oluş ile hayat kalitesi arasındaki doğrudan ilişki nedeni ile, psikoloji alanında birçok araştırma bu kavram üzerinde yoğunlaşmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre zihinsel iyi oluş bireylerin kendi potansiyellerini ortaya çıkararak, hayatın stresi ile başa çıkarken, beryandan verimli ve üretken olarak çalışması ve topluma katkıda bulunabildiği olumlu deneyimlerdir. Mental iyi oluşun hem duygusal hem zihinsel işlevlerini geniş bir kapsam ile ortaya koyan Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği 14 maddesi ile psikozlu kişiler ile değişime duyarlı kişilere kadar çok geniş bir alanda zihinsel sağlığı ölçmek için kullanılmaktadır. (Stewart-Brown vd.,2011). Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek zihinsel iyi oluş halini ifade etmektedir. (Stewart-Brown ve ark.,2009).

Birçok araştırmada mental iyi oluş seviyesinin yüksek olmasının zihinsel ve fiziksel problemler açısından daha az risk taşıdığı ortaya koyulmuştur. (Keyes, 2005).

2017 yılında İskoçya ve Kuzey İrlanda'da McKay ve Andretta tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada zihinsel iyi oluş halinin fiziksel sağlık ile aynı yönde, psikosomatik semptomlar ile ters yönde ilişkisi olduğu; 2013 yılında ise Lopez ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada zihinsel iyi oluş ile pozitif duygu durumu, yaşam tatmini ve genel sağlık ile aynı yönde ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Bu çalışmada deney grubunun mental iyi oluş düzeyinde ilk test ile son test arasında yüksek düzeyde pozitif değişim görülmüştür. Bunun nedeninin katılım gösterilen çalışmaların kişileri inanmanın ötesine taşıyarak cesur ve sorumlu bir şekilde hayatlarını ele almaları ve yeni tutumlarının ne kadar iyi işlediğini görmüş olmalarının neticesinde hissettikleri olumlu duygular olabileceği düşünülmektedir. (Törneke,2010). Bu bağlamda ACT temelli kabul ve kararlılık uygulaması programının zihinsel iyi oluş değerlerini olumlu yönde iyileştirmede etkili olduğu söylenebilir.

4.1.4 Hipotez 7 ve 8 açısından değerlendirme

Farkındalık; şimdiki an deneyimini yargısız, tarafsız ve açık bir şekilde gözlemleyebilme yeteneğidir. (Sauer vd., 2012). Günlük farkındalığı ölçebilmek için geliştirilmiş olan PHLMS Farkındalık alt Ölçeği, 20 maddeden oluşmaktadır ve yüksek puan alan bireylerin durum farkındalıklarının daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. (Thompson ve Waltz, 2007). İnsanlar çabasızca dikkatini verdiği etkinliklerde en az zihinsel enerji ile en yüksek verimliliğe ulaşır. Dr. Csikszentmihalyi'nin iki yüz sanatçı ile yapmış olduğu araştırmada, öğrencilik günlerinde salt resim yapmaktan keyif alanların gerçekten ressam oldukları, sanat okuluna ün ve zenginlik için girenlerin ise mezuniyetten sonra sanattan uzaklaştıklarını ortaya çıkarmıştır. Bu sonuca istinaden, yaratıcı başarının tüm zihni bir noktada toplamaya dayandığını ifade etmektedir. (Goleman, 2011).

Jon Kabat Zinn tarafından Massachussets Üniversitesi Tıp Merkezi'nde stres azaltma amacı ile hastalara verilen bilinçlenme ve yoga kursu sonunda yatağa mahkûm hastaların duygularında düzen gözlemlenmiştir. (Zinn, 2013).

2009 yılında Nelis ve arkadaşları tarafından 9 kişilik bir gruba 4 oturum şeklinde uygulanan bir çalışma sonucunda, katılımcıların duygularını tanıma ve düzenleyebilme düzeyinde anlamlı bir artış tespit edilmiştir. (Nelis vd.,2009).

ACT temelli kabul ve kararlılık uygulamasına katılanların, çalışmanın öncesi ve sonrasındaki PHMLS-farkındalık ölçeği toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Benzer şekilde çalışmaya katılmayanların da farkındalık düzeyinde olumlu yönde bir değişiklik gözlenmiş olmakla birlikte, bu fark deney grubundaki değişim oranının yarısı kadardır. Bu durum, kişilerin başarmak istediği hedeflerin farkında oldukları ancak bu hedefe giden yolun belirsiz olmasını ve bunun yanı sıra eğitime katılanların yola dair belirsizliklerini de fark ederek farkı olasılıkları da görebilmeyi başarmış olmaları ile açıklanabileceği düşünülmektedir. (Törnike, 2010).

4.1.5 Hipotez 9 ve 10 açısından değerlendirme

Kabul bir açıklık davranışıdır ve açıklık da duygusal zekâ ile en ilişkili olan kavramdır. (Mayer, 2004).

PHMS Kabul alt ölçeğinde alınan yüksek puanlar kabulün ve hayattan memnuniyetin daha yüksek olduğunu ve olumsuz semptomların daha düşük olduğunu ifade etmektedir.

(Klein ve ark.,2015). Daha fazla kabulde olmak, yaşamdan ve ruhsal sağlık durumundan daha fazla memnun olmakla ilişkilendirilmektedir. (Klein vd., 2015).

Katılımcıların ön test ve son test puan ortalamaları incelendiğinde, kabul düzeylerinde önemli bir değişiklik olmadığı gibi anlamlı sayılmayacak (%4) seviyede düşüş tespit edilmiştir.

Bir şeyin nasıl olması ya da yapılması gerektiğine dair kişisel kurallar, yeni bir şey öğrenildiğinde de kişinin önüne çıkmakta ve işlevsel olmayan eski davranışları sürdürerek, eski kurallara uymaya devam edilmektedir. Bu kurallar kendiliğinden oluştuğu ve kişinin kendisi ile ilgili ne yapması gerektiğini söylediği için kişinin kendi deneyimlerinde etkisinin azalması için bağlamsal faktörlerin değişmesi gerekmektedir. (Törneke, 2010). Bu nedenle çalışmada öğretilmeye çalışılan yeni bakış açılarının kabulünün; katılımcıların kendilerini istediği yöne götürmese dahi kendi kişisel kurallarına tutunuyor olması ve bağlamsal tutumların değişiminin uzun süre alıyor olması nedeni ile yeterince sağlanamamış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca kazandırılmaya çalışılan tutumun günlük hayata genelleştirilebilmesi için dışarıdaki hayatlarda karşılaşılan sonuçların da bu tutumu güçlendirecek imkânı sağlıyor olması gerekmektedir. Kısa vadede söz konusu değişikliğe dair doğal pekiştiricilere maruz kalınmamış ise, edinilen öğretilerin kolayca sönmüş olma olasılığı söz konusu olabilmektedir. (Törneke, 2010).

Ölçek yanıtları incelendiğinde ağırlıklı olarak aşağıdaki 3 soruda olumsuz yönde yanıt sayısında artış tespit edilmiştir:

- ‘Hoş olmayan düşünceler hissettiğimde, dikkatimi başka yöne çekmeyi denerim’
- ‘Kendime sabit/değişmez düşüncelerimin olması gerektiğini söylerim’
- ‘Kötü bir anımı hatırladığımda, onu aklımdan çıkarmak için dikkatimi başka yönlere kaydırırım’

Birbirine çok benzer olan bu 3 soruya ‘tamamen katılıyorum’ şeklinde verilen yanıtların artmış olmasının sebebi özel etkinliklerden kurtulma amaçlandığında, davranışın çoğu zaman kendi amacına aykırı hareket etmesidir. (Törneke, 2010). Ayrıca düşünceleri serbest bırakma ile ilgili tutumların uzun süreçlerde gelişiyor olmasının da bu sonuca sebep olması ihtimal dahilindedir. (Sarısoy, 2018).

Kabul ve kararlılık psikoterapisi, davranış değişikliği ve kabulü birleştiren bir terapi modelidir. Yöntemin kabul stratejileri, uyumsuz tepki odaklı duygu düzenleme stratejilerini etkisiz hale getirmektedir. (Hofmann, 2008). Ayrıca çalışmalara katılan grubun eğitilmiş ve çalışan bireyler olması, bu soruların kendi zihinsel süreçlerinde farklı çağrışımlar yaratmış olabileceği de ihtimal dahilindedir.

Aynı şekilde kontrol grubu sonuçlarına bakıldığında; Kabul ölçeğinin son test sonuçlarının anlamlı düzeyde daha olumsuz olduğu izlenmektedir. Bu bağlamda, yapılmış olan grup çalışması gibi kişisel iyi oluş çalışmalarına dahil olunmadığında, yaşam olaylarına karşı kabul tutumunun azaldığı söylenebilir.

Psikoloji alanında Kabul ve Kararlılık Psikoterapisi yöntemi ağırlıklı olarak bireysel seanslarda ya da bir tedavinin parçası olarak grup psiko-eğitimlerinde kullanılmış, sağlıklı bireylere yönelik grup çalışmalarında henüz kullanımı yaygınlaşmamıştır, Ülkemizde ise akademik araştırmalar haricinde gerçek hayatta bir uygulama örneği tespit edilememiştir. Yöntemin standart uygulama protokolü de esasen bireysel uygulamalara yönelik tasarlanmıştır. ACT'ın bireyde ulaşmaya çalıştığı hedeflerden birinin 'iş dünyasının dışında kalma' olmasının, yöntemin örgütsel psikoloji alanında kullanılmasını geciktirmiş olduğu düşünülmektedir.

Hayatın zorluklarına karşı güçlenmek sadece semptomu olanlar için değil normal bir yaşam süren bireyler, aile üyeleri ve profesyonel çalışanlar için de bir ihtiyaçtır ve bu nedenle herhangi bir semptomu olmayan kişilere yönelik olarak, hayatın her alanında kullanılabilecek geniş kapsamlı içeriğe sahip bir grup uygulama çalışması tasarımı alana öncülük ederek katkı sağlayabilecektir.

4.2 Sonuç

Acı nerede ise tehdit algısı oradadır. (Bilgen, 2021). Bu nedenle tüm canlılar acıdan ve tehlikeden kaçınma eğilimi içerisinde ancak insanlar diğer canlılardan farklı olarak hem dışarıdaki gerçek tehditlere hem de sembollerden oluşan içsel tehditlere aynı tepkileri vermektedirler. Somut bir tehlikeden kaçınmak yaşamsal anlamda faydalı olsa da sembolik tehlikelerin yarattığı zihinsel süreçler sürekli yeni ilişkiler üretmekte olduğundan, içsel duygu, düşünce ve anıları engelleme çabası psikopatolojiye neden olmaktadır. Oysa psikoloji alanında olaylar arasında mantıksallık değil, ilişki olduğu

kabul edilmektedir ve bu yüzden olayların ya da düşüncelerin değiştirilmesi yerine onlar ile olan ilişkinin değiştirilmesi amaçlanmaktadır.

Öğrenilmekte olunan pek çok bilginin deneyimsel bilgi olmasına rağmen, insanlar sözel ifadelerin etkisi ile denemekten vazgeçmektedirler. Oysaki dil yapısı henüz gelişmemiş bebekler ve dil yetisi olmayan hayvanlar öğrenmeyi deneyim ile sağlamakta ve iç dünyalarında sürekli konuşmakta olan bir zihin olmadığından dolayı denemekten vazgeçmeden ve kolaylıkla eylemlerini sürdürerek öğrenme süreçlerini tamamlayabilmektedirler. Değer odaklı davranışları iyi ve kötü gibi tanımlamalardan arındıran Kabul ve kararlılık terapisi insanların, konuşan zihinlerinden ayrılarak değerleri yönündeki eylemleri deneyimlemelerine gönüllü hale gelmelerini ve o anda seçim yapabilmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmalar günümüzde çocuklarda zekâ puanlarının giderek artmakta olduğunu ancak duygusal zekâ puanlarının sistematik bir biçimde giderek kötüye gitmekte olduğunu ortaya koymaktadır. (Yeşilkavak, 2001). Oysa duygusal zekâ kuramına göre, duygular kişisel özellikler değil, geliştirilebilir yeteneklerdir. Bu nedenle duygusal zekanın geliştirilmesi çalışmaları son yıllarda önem kazanmıştır. 2006 yılında Chang tarafından üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada da eğitim programlarına katılım neticesinde duygusal zekanın geliştiği ortaya koyulmuştur. (Chang, 2006).

Goleman'ın da kurumsal örgütlerdeki çalışanlar ile yapmış olduğu yüzlerce araştırmada yeteneklerin kullanılması ve zihinsel performansın arttırılmasındaki en önemli faktörün duygusal zekâ olduğu ortaya koyulmuştur. (Goleman, 2010). Duygusal zekanın her yaşta öğrenilip geliştirilebilir olması yaşamın her alanında uygulanabilecek eğitim faaliyetlerinin de farklı gruplara özgü çalışmaların ortaya çıkmasını sağlamıştır.

İlişkisel Çerçeve Teorisi'ne göre tüm davranışlar bir bağlam içerisinde gerçekleşmektedir ve teröpotik çalışmalar insan davranışının değişimine doğrudan katkı sağlamaktadır. N. Törneke bunu gözlemlemenin yolunun deneysel çalışmalara katılmak olduğunu ifade etmektedir. Laboratuvar deneylerinde olaylar ile davranışlar arasındaki ilişkilendirmenin keyfi olarak değil, insanın repertuvarında var olan soyut mantık ile gerçekleşmekte olduğu ortaya koyulmuştur. (Törneke, 2010). Bilginin metaforik algı ve düşünce biçimine dayanarak kişisel-davranışsal deneyimlere dönüşüyor olması ve sonucun deneysel çalışmalarda gözlemlenebilmesi; farklı uygulama seçenekleri arasından dil işlevini en iyi şekilde kullanan ACT yönteminin seçilmesi ve uygulanan

modelin etkinliğinin deneysel olarak ölçölmesi bu çalışmanın temel fikrini oluşturmaktadır. Yapılan araştırmadaki temel amaç da geliştirilmiş ve herhangi bir psikolojik sorunu olmayan, beyaz yakalı çalışanlara uygun içerikte yapılandırılmış eğitim programının etkinliğinin sınanmasıdır. Yapılan karşılaştırmalar neticesinde; deney ve kontrol grubu arasında, ölçeklerin ön test – son test puan farkları açısından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Kabul ve kararlılık psikoterapisi modeli aynı zamanda psikolojik bir uyaran olarak işlev görmektedir. Özel deneyimler ile yüzleşmeye teşvik edilmesi, kısa vadede danışanların zorlayıcı duygular deneyimlemelerine yol açabilmektedir. (Bolderston,2013). Çalışmamızda kullanılan ‘kabul’ alt ölçeğinin sonuçlarının, oturumlardan sonra düzelmemiş olması da bu durumla ilişkilidir ancak çalışmalar sürdürölldükçe ACT metodunun kişiye ödölünü vereceğı düşünölmektedir.

Danışanların, biri terapist ile paylaştıkları seanslarda geçen zamanlar, biri de hayatlarının geri kalanını yaşadıkları zamanlar olarak iki ayrı alanları vardır. Terapistlerin doğrudan etkileyebileceğı tek alan seans esnasıdır çünkü terapist orada var olmaktadır. Ancak asıl değışimin olması gereken yer diğeri yani danışanın terapi dışındaki hayatıdır. (Törneke, 2010). ACT çalışmalarının davranışları uyandırıp ortaya çıkarmak için kullandığı egzersizlerin gerçek hayata dair yeni şeyler öğrenme fırsatı vermesi ve farklı davranış türlerinin mümkün olabileceğini göstermesi düzenlenmiş olan oturumların başarısını açıklamaktadır.

4.3 Öneriler

Bugüne kadar yapılan korelasyon çalışmalarında ACT modelini destekler sonuçlara ulaşılmış olunmasına rağmen, çalışmaların pek çoğı bir kavram seçilerek bu terapilere uygun ölçek uygulanması ve raporlaması şeklinde yapılmış olup; Ülkemizdeki sadece birkaç çalışmada uygulama yapıldığı tespit edilmiştir. Literatürün henüz yeterince olgunlaşmadığı bu alanda yapılan bu çalışma ile; yöntem bakımından özgün bir çalışma gerçekleştirilmiştir ve başka çalışmalara örnek olabileceğı düşünölmektedir. Beyaz yakalı çalışanların devam eden hayatları hakkında daha gerçekçi değıerlendirmeler yapılabilmesini sağlayan bu tarz çalışmaların, bütünsel çözüm ve değıişimler yaratabileceğı düşünölmektedir. Kurumlara yönelik düzenlenebilecek grup eğitimlerinde, psikoloji tabanlı uygulamalara yer verildiğinde bu çalışmada ortaya çıkan

sonuçlardan yararlanılabilecek ve benzer grup psiko-eğitim seçeneklerinin geliştirilmesi örgütsel psikolojinin uygulamalı alanına katkı sağlayabilecektir.

Bugüne kadar yapılan deneysel çalışmalarda altı terapötik süreç ayrı ayrı test edilmiştir. Süreçler arasındaki ilişkiler göz önüne alınarak, modelin tamamını kapsayan araştırmaların artması literatürdeki boşlukların doldurulmasını sağlayabilecektir.

Kabul ve kararlılık psikoterapisi modeli her ne kadar Bilişsel Davranışçı Terapi çatısı altında bulunmakta olsa da davranışların değiştirilebilmesi için düşüncenin değişmesini öneren ‘bilişsel yeniden yapılandırma’ yöntemi yerine ‘defüzyon’ yöntemi ile düşünceyi değiştirmeden ayırışmayı önermesi iki modeli birbirinden ayırmaktadır. Bu iki yöntemin sadece bu aşamasının birbiri ile kıyaslanmasının yapılacağı çalışmalar ya da iki yöntemin birlikte kullanılabilir olup olmadığının denencesini yapacak olan çalışmaların, alan-dizine farklı bir açıdan katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca alandaki deneyimli terapist sayısının yetersiz kaldığı depresyon, pandemi ve benzeri olağanüstü zamanlarda örgüt çalışanlarının psikolojik destek ihtiyaçlarında ön müdahale uygulamalarına bir alternatif çözüm olabilecektir.

Genel önerilerin dışında, bu çalışma özelinde bakıldığında; çalışmamızda katılımcıların mahremiyetini korumak amacı ile anketlerde isim sorulmamış olup; sadece düzenlenecek olan oturumlara katılmak isteniyor ise, iletişim bilgilerini yazmaları istenilmiştir. Ancak bu soru bazı yanıtlayıcılar tarafından yanlış anlaşılmış ve ilgili boşluğa ‘evet, isterim’ gibi yanıtlar ya da ‘telefon’, ‘e-posta’ gibi iletişim tercihini gösteren yanıtlarda bulunmuştur. Bunun sonucunda oturumlara katılmaya gönüllü olan ancak kimlikleri/iletişim bilgileri tespit edilemeyen yanıtlayıcılar elenmek zorunda kalmıştır. Dijital kanallar ile çok sayıda kişiye iletilecek olan anketlerde kimlik bilgisi almak, iletişim bilgisini daha açık sormak vb. gibi önlemler almak uygulayıcıların benzer durumu yaşamamaları açısından faydalı olabilecektir.

KAYNAKÇA

- A-tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A., ve Emmelkamp, P. M. (2015) A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84 p.:30-36.
- Association. (2013).Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Dsm-5. ISBN:9780890425541
- Baer, R. A., Smith, G. T., ve Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*. 11, p.:191–206.
<https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Bekmezci, M. ve Mert, İ. S. (2018). Yaşam Tatmini Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*. 5, s:166-177.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/iisbf/issue/37674/424225>
- Bilgen,İ. (2021). *Terapide Psikolojik Esneklik Kabul ve Adanmışlık Terapisi*. Epsilon Yayınevi
- 6.Brach T.(2023).Gerçek Sığınak Sensin. Omega Yayınları
- Bricker J., Wyszynski C., Comstock B. ve Heffner J.L. (2013). Pilot Randomized Controlled Trial of Web-Based Acceptance and Commitment Therapy for Smoking Cessation. *Nicotine & Tobacco Research*. 15, p:1756–1764.
- Bolderston, H. (2013). *Acceptance and commitment therapy: Cognitive fusion and personality functioning* (Doctoral dissertation, University of Southampton)
- Bond F.W. ve Bunce D. (2000) Mediators of Change in Emotion-Focused and Problem-Focused Worksite Stress Management Interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, p:156-163. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.156>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni ve SPSS Uygulamaları*. Pegem.
- Cardaciotto L.A., Herbert J.D., Forman E.M., Moitra E. ve Farrow V.(2008). *The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance The Philadelphia Mindfulness Scale*. *Assessment* 15, p:204-23.
<https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Chadwick, P., Taylor, K. N., ve Abba, N. (2005). Mindfulness groups for people with psychosis. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 33, p:351-359.
- Chang, Kelly B.T., "Can We Teach Emotional Intelligence?" (2006). Faculty Publications - Psychology Department.45. http://digitalcommons.georgefox.edu/psyc_fac/45
- Cropanzano, R., ve Wright, T. A. (1999). A 5-year study of change in the relationship between well-being and job performance. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, p:252–265.
<https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.4.252>
- Çelik H. ve Kocabıyık O.O. (2018) Philadelphia Farkındalık Ölçeği (PFÖ)’nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*.
<https://doi.org/10.15285/maruaebd.345925>
- Dalrymple, K.L., ve Herbert, J.D. (2007). Acceptance and Commitment Therapy for Generalized Social Anxiety Disorder. *Behavior Modification*, 31, p:543- 568.
- Dannahy, L., Hayward, M., Strauss, C., Turton, W., Harding, E., ve Chadwick, P. (2011). Group person-based cognitive therapy for distressing voices: Pilot data from nine groups. *Journal of behavior*

therapy and experimental psychiatry, 42, p:111-116

Demirtaş, A. S., ve Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, s:689-701.

Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, ve Griffin S (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, p:71-75

Dimidjian, S., Kleiber, B. V., ve Segal, Z. V. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy. *Cognitive and behavioral theories in clinical practice*. p:307-331.

Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., ve Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, p:368-385.
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.06.001>

Erdoğan, Đ. (1996). İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış, *İ.Ü. İşletme Fakültesi Yayını*, 226

Frankl Victor E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. Okuyan Us Yayınları

Friedli L., McCollam A., Maxwell M. ve Woodhouse A., (2005). Mental Health Improvement: *Evidence and Practice Evaluation Guides – Guide 1 Evidence-based practice*. Scottish Development Centre for Mental Health.

Garety, P. A., Fowler, D. ve Kuipers, E. (2000). Cognitive-behavioral therapy for medication-resistant symptoms. *Schizophrenia bulletin*, 26, p:73-86.

Gifford E.V., Kohlenberg B.S., Hayes S.C., Pierson H.M., Piasecki M.P., Antonuccio D.O. ve Palm K.M. (2011). Does Acceptance and Relationship Focused Behavior Therapy Contribute to Bupropion Outcomes. A Randomized Controlled Trial of Functional Analytic Psychotherapy and Acceptance and Commitment Therapy for Smoking Cessation. *Behaviour Therapy*, 42, p:700-715.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.002>

Goldsmith, L. P., Lewis, S. W., Dunn, G. ve Bentall, R. P. (2015). Psychological treatments for early psychosis can be beneficial or harmful, depending on the therapeutic alliance: an instrumental variable analysis. *Psychological medicine*, 45, p: 2365-2373

Goleman, D. (2010) *Duygusal Zeka EQ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?*. Varlık Yayınları

Günay, A. (2021). İşe Bağlı Duygusal Tükenmişlik: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30, s:142-149. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.828921>

Gross, Amy ve Fox, Eric. (2009). Relational Frame Theory: An Overview of the Controversy. The Analysis of verbal behavior. 25, p:87-98. 10.1007/BF03393073.

Hair, J. F., Anderson, E. R., Tatham, L. R., ve Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis*. Prentice Hall.

Harris R. (2009) ACT with Love. New Harbinger Publications

Harris R. (2022) The Happiness Trap 2nd Edition. Shambhala Publications

Harris R. (2021) *The Reality Slap*. Exisle Publishing

Haybron, D. (2007). Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, p: 99-138

- Hayes S.C. ve Bach.P. (2002). The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Prevent the Rehospitalization of Psychotic Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, p.:1129-1139. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.5.1129>
- Hayes S.C. ve Bach, P. ve Gallop, R. (2012). Long-term effects of brief acceptance and commitment therapy for psychosis. *Behavior Modification*. 36, p.:165–181. [doi.org/ 10.1177/0145445511427193](https://doi.org/10.1177/0145445511427193)
- Hayes S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies - Republished Article. *Behavior therapy*, 47,p:869–885. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
- Hayes, S., Hayes, L. ve Reese, H. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Pepper's World Hypotheses: A Study in Evidence1. *Journal of the experimental analysis of behavior*. 50:97-111. 10.1901/jeab.1988.50-97.
- Hayes, S. C., ve Hayes, L.J.(1992). Verbal relations and the evolution of behavior analysis. *American Psychologist*, 47,p:1383–1395. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.11.1383>
- Hayes, S.C. ve Pankey, J., (2003). Acceptance and commitment therapy for psychosis. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 3,p:311-328.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*,44,p:1-25.
- Hayes, S., Pistorello, J. ve Biglan, A. (2008). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Data, and Extension to the Prevention of Suicide. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. 10. 10.31505/rbtcc.v10i1.329
- Hayes S.C., Strosahl K.D. ve Wilson K.G.(2012). *Acceptance and Commitment Therapy*.The Guilford Press
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., ve Hildebrandt, M. (2011). Open, Aware and Active: Contextual Approaches as an Emerging Trend in.
- Hayes S. C., O'Donoghue E. K., Morris E., Oliver J. ve Johns L.(2018). ACT for Psychosis Recovery – A Practical Manual for Group-based Interventions Using Act. New Harbinger Publications
- Hofmann, S., ve Asmundson, G.(2008) Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat?, *Clinical Psychology Review*, 28:1-16,ISSN 0272-7358, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>
- Kaçmaz, N. (2011). Tükenmişlik(Burnout) Sendromu. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*.68,s:29-32.
- Kağıtçıbaşı Ç. ve Cemalcılar Z.(2019).*Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar. Sosyal Psikolojiye Giriş*.Evrım Yayınevi.
- Karasar N. (2022) *Bilimsel İrade Algı Çerçevesi ile Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Katajavuori N., Vehkalahti K. ve Asikainen H. (2021). Promoting university students' well-being and studying with an acceptance and commitment therapy (ACT)-based intervention. *Current Psychology* 42,p:4900–4912. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01837-x>.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3,s:103-115
- Kelleher, I., ve DeVlyder, J. E. (2017). Hallucinations in borderline personality disorder and common mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 210,p:230–231. doi:10.1192/bjp.bp.116.185249

- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, p:207-222
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 73,p:539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Klein, R., Dubois, S., Gibbons, C., Ozen, L., Marshal, S., Cullen, N. ve Bénard, M. (2015). The Toronto and Philadelphia Mindfulness Scales: Associations with satisfaction with life and health-related symptoms. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 15,p:133-142.
- Lavallee, L.F., Hatch, P.M., Michalos, A.C. (2007). Development of the Contentment with Life Assessment Scale (CLAS): Using Daily Life Experiences to Verify Levels of Self-Reported Life Satisfaction. *Soc Indic Res* 83,p:201–244. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9054-6>
- Liberman, J.M.(2015) Masal Terapi. Doğan Egmont Yayıncılık
- Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131,p:803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Maslach, C., Schaufeli, W. ve Leiter, M. (2001). JOB BURNOUT. *Annual Review of Psychology*.
- Maslach, C., ve Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15,p:103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Moorhead, G. ve Griffen, R.W. (1992) Organizational Behavior: Managing People and Organizations. 3rd Ed., Houghton Mifflin, Boston Publications
- O'Donoghue E.K., Morris E.M.J., Oliver J.E. ve Johms L.C. (2018) *Act for Psychosis Recovery.A Practical Manual for Group-baed Interventions Using Acceptance&Commitment Therapy*.Context Press.
- Özdevecioğlu, M., ve Doruk, N. Ç. (2009). Organizasyonlarda İş-Aile ve Aile İş Çatışmalarının Çalışanların İş Ve Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 33,s:69-99
- Özkalp E., Varoğlu A., Varoğlu D., Kirel A. ve Acar P. (2019). Örgütsel Davranış. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Ünite-1
- Öztürk, A. ve Deniz, M. E. (2008). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal Zeka Yetenekleri İş Doyumları ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*. 7,s:578-599.
- Romme, M. A., ve Escher, A. D. (1989). Hearing voices. *Schizophrenia bulletin*, 15,p:209-216.
- Sarısoy, B.,ve Erişen, Y. (2018). Öğretmenler İçin Duygusal Zekâ Becerileri Eğitim Programının Tasarlanması, Uygulanması ve Değerlendirilmesi. *İlköğretim Online*. 17,s:2188-2215. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.507002>
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S. vd..(2013) Assessment of Mindfulness: Review on State of the Art. *Mindfulness* 4,p:3–17. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0122-5>
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A. ve Kohls, N. (2013). Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4,p:3-17.
- Schilling D. (2009). 50 Aktivite, Çev: T. Fikret Karahan, B. Murat Yalçın, Müge Yılmaz, Mehmet Sardoğan.Maya Akademi Yayınları.

- Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R. vd. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health Qual Life Outcomes* p:7-15. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15>
- Stewart-Brown S, Platt S, Tennant A ve ark. (2011). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a valid and reliable tool for measuring mental well-being in diverse populations and projects *Journal of Epidemiology Community Health*;65,p: A38-A39.
- Şakiroğlu M. (2021). *Hayatın Anlamını Kaybettiği Yerde*. Destek Yayınevi
- Seligman, M. E., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Special issue on happiness, excellence, and optimal human functioning. *American Psychologist*. 55,p:5-183.
- Shirom, A., Cooper, CL ve Robertson, IT (1989). International review of industrial and oganizational psychology
- Stoddard J. ve Afari N.(2022).*ACT Metaforları*.Epsilon Yayınevi
- Stuart S. ve Robertson M.(2014) Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi: Klinisyen Klavuzu. Ed:Omay O., Aydın N. Yerküre Yayıncılık
- Şıklar, E. ve Tunalı, D. (2015). Çalışanların Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir Örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 33
- Tabachnick, B. ve Fidell, L. S. (2015). Using Multivariate Statistics 6th Ed., Pearson Longman
- Taggart F., Stewart S. ve Parkinson J. (2015) Warwick-Edinburg Mental Well-being Scale-user guide v2. Warwick Medical School, University of Warwick.
- Tarbox J, Szabo TG ve Aclan M.(2020). Acceptance and Commitment Training Within the Scope of Practice of Applied Behavior Analysis. *Behav Anal Pract*.15,p:11-32. doi: 10.1007/s40617-020-00466-3. PMID: 35340381; PMCID: PMC8854459.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S. ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5,p:1-13
- Thompson, B.L. ve Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43,p:1875–1885. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.017>
- Thompson B.L., Luoma J.B. ve LeJeune J.T. (2013). Using Acceptance and Commitment Therapy to Guide Exposure-Based Interventions for Posttraumatic Stress Disorder. *Contemp Psychother*.43,p:133–140.<https://doi.org/10.1007/s10879-013-92330>
- Toker, A. (2022). "Sosyal Bilimlerde Nitel Veri Analizi İçin Bir Kılavuz", *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 51,s:319-345. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1112493>
- Törneke, N. (2010). Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Application. New Harbinger Publications
- Uzun, B. (2020). *En Uzun Yollar Tek Bir Adımla Başlar*. İnkılap yayınevi.
- Villatte, M., Villatte, J. ve Hayes, S. (2015). Mastering the Clinical Conversation: Language as Intervention.
- Watson JB. 1924. Behaviorism.,Norton

- Williams M., Teasdale J., Segal Z. ve Kabat-Zinn J., (2007). *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Mutappiness*. The Guildford Press.
- Yeşilyaprak B. (2001). Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 25, s:139
- Zammuner, V. L., ve Galli, C. (2005). Wellbeing: Causes and consequences of emotion regulation in work settings. *International review of psychiatry*, 17, p:355-364.
- Zettle, R. D., ve Hayes, S. C. (1982). Rule governed behavior: A potential theoretical framework for cognitive behavior therapy. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive behavioral research and therapy*. p73-118. New York: Academic.
- Zin, J.K. (2013). *Full Catastrophe Living*. Bantam Books
- Zin, J.K., (2019). *Yeni Başlayanlar için Farkındalık*. Pegasus yayınları.



EKLER

Ek.1: Oturumlarda Kullanılan Metaforlar

1. Steve Hayes «İki Dağ Metaforu»: Bir sürü insan terapiye terapistin aydınlanmış biri olduğunu, kendi problemlerinin hepsini çözümlediğini, her şeyi düzene oturttuğunu sanarak gelir ama aslında öyle değildir. Daha çok, sen kendi dağına oradan tırmanıyorsun, ben kendi dağıma buradan tırmanıyorum gibi bir durumumuz var. Ve ben dağda kendi bulunduğum yerden senin dağında olan senin göremediğin şeyleri görebiliyorum belki bir çığ düşmek üzere veya heyelan oluşmak üzere, belki gidebileceğin alternatif bir yol var veyahut kazmanı iyi kullanmıyorsun. Ama senin,”ben kendi dağımın tepesine ulaşmışım da arkama yaslanmış rahatıma bakıyormuşum” gibi düşünmeni hiç istemem. Aslında ben de hala tırmanıyorum, hatalar yapıp onlardan öğrenmeye devam ediyorum. Esasen, hepimiz aynıyız. Hepimiz öleceğimiz güne kadar kendi dağımıza tırmanıyoruz. Tırmanmadaki becerini geliştirebilirsin ve yolculuğun değerini, bilmeyi öğrenmede git gide daha da iyi olabilirsin. İşte bizim burada yapacağımızda iş de bundan ibarettir.
2. Steve Hayes «Aç Kaplan Metaforu»: Kapının önünde bir kaplan bulunduğunu ve kaplan için bir barınak bulunana kadar ona bakması gerektiğinin hayal etmesi istenir. Günler geçtikçe kaplan açlıktan homurdanmaya başlar ve bu yüzden danışan ona biraz yemek verir fakat sonuç olarak kaplan daha da güçlenir ve tekrar acıktığında daha agresif davranır. Danışanın kaplana daha fazla yemek vermekten başka çaresi yoktur ve bu da kaplan aç olduğunda onu daha da güçlü ve agresif bir hale getirip bir kısır döngü oluşturur.
3. Nuno Ferreira «Ev İnşa Etmek Metaforu»: Rahatsızlığa sebep olabileceğini düşündüğünüz durumlardan kaçınarak, hayatınızı her gün daha da daraltıyorsunuz. Yaşamak, bir ev inşa etmeye çok benzer. Bir ev inşa etmek için yapı malzemelerine ihtiyacınız vardır, mesela tuğlalara. Elinizde bunlardan bir sürü var, ki bunlar aslında deneyimleriniz. Yaşamınızda, bu tuğlalardan bazılarının diğerlerinden daha güzel görüldüğünü fark ediyorsunuz. Bazıları hoş duyumlar, düşünceler, anılar ve duyguları temsil eden temiz ve yeni tuğlalar iken, diğerleri kırık ve kirli ya da yeterince sağlam görünmüyor. Bunlar, semptomlar ya da olumsuz duygu ve düşünceler gibi mücadele ettiğiniz tüm zorlu deneyimleri temsil ediyor. Peki ya sadece güzel

ve yeni tuğlaları kullanarak bir ev inşa etmeyi seçseydiniz ne olurdu? Büyük ihtimalle bu çok küçük bir ev olurdu, değil mi? Peki ya bu güzel tuğlalar, çirkin tuğlaların yanında, hatta bir dizi çirkin tuğla yığınının altındaysa? Bu çirkin tuğlalara dokunmamaya çalışmakla o kadar meşgul olmuşsunuz ki, orada saklı kalmış güzel tuğlaları kaçırmışsınız diyebilir miyiz? Bu durum yaşama alanınızı daha da daraltmaz mı? Küçük bir evde yaşamaktan mutlu olduğunuzu söyleyebilirsiniz. Fakat evden her çıktığınızda, o çirkin tuğlalar hala orada sizi bekliyor olacak. Yolunuza çıkıp yeni ve güzel tuğlalar edinmenize engel olacak. Sonunda artık evden çıkamayacak bir hale gelebileceksiniz. Bu da büyük bir takas değil mi? Peki evinizi, elinizde olan tüm tuğlalarla inşa etmeyi seçerseniz ne olurdu? Burada yapacağımız şey elimizdeki tüm tuğlaları kullanarak daha fazla odası olan bir ev inşa etmek olsaydı? Peki ya burası, evinize hem güzel hem de çirkin tuğlalarla yaşamayı öğrenebileceğiniz, size sürekli büyüme olanağı tanıyan daha büyük bir hayata sahip olmanızı sağlayan bir alan ise? Ne dersiniz?

4. Afari Niloofar «Yavru Köpeği Düşünme Metaforu»: Önümüzdeki birkaç saniye boyunca, yavru bir köpeği aklınıza getirmemenizi istiyorum. Yavru köpek dışında her şeyi düşünebilirsiniz. Eğer kuyruğunu sallayarak yüzünüzü yalamak için üzerinize atlayan şirin küçük bir köpek yavrusu aklınıza gelirse, bu düşünceleri bir kenara itin ve bunları düşünmeyin. Herhangi bir şeyi düşünebilirsiniz fakat ne yaparsanız yapın, yavru köpeği düşünmeyin.
5. Steven Hayes «Dalgalı Nehirde Yüzen Yapraklar Metaforu»:

giderseniz ya da kendinizi nehirde ya da bir yaprağın üzerinde bulursanız, durun ve bunun olduğunu fark edin. Bu bilgiyi bir kenara kaldırın ve bir kez daha nehre dönün. Bir düşüncenin aklınıza gelişini izleyin, onu bir yaprağa yerleştirin ve yaprağın aşağıya doğru öylece yüzmesine izin verin. Önümüzdeki birkaç dakika buna devam edin, sadece düşüncelerinizin yüzüşünü izleyin.

6. Russ Harris «Düşünceler Olarak Eller Metaforu»: Bir an için ellerinizin düşünceleriniz olduğunu hayal edin. Avuç içleriniz sanki açık bir kitabın sayfaları gibi açık, ellerinizi bir arada tutun. Sonra yavaşça ve sabit bir şekilde ellerinizi yüzünüze doğru kaldırın. Ellerinizi gözlerinizi kapatana kadar devam edin. Şimdi etrafınızdaki dünyaya parmaklarınız arasındaki boşluklardan bakmak ve bunun dünyaya bakışınızı nasıl etkilediğini görmek için birkaç saniye ayırın... Ellerinizi gözlerinizi bu şekilde kapatır vaziyette bütün gün dolaşmak nasıl olurdu? Bu sizi ne kadar kısıtlardı? Ne kadar şey kaçırdınız? Etrafınızdaki dünyaya tepki verme yeteneğinizi nasıl azaltırdı? Bu durum füzyona benzer: Düşüncelerimize o kadar kapılırız ki, şimdi ve buradaki deneyimimizin birçok yönüyle temasımızı kaybederiz ve düşüncelerimiz, yaptıklarımız üzerinde o kadar büyük bir etkiye sahiptir ki etkili bir şekilde davranma becerimiz önemli ölçüde azalır. Şimdi bir kez daha gözlerinizi ellerinizle kapatın, ancak bu kez ellerinizi çok yavaş bir şekilde yüzünüzden aşağı indirin. Ellerinizi yavaşça gözlerinizin altına inerken, benimle ve etrafınızdaki dünyayla iletişim kurmanın nasıl daha kolay olduğunu fark edin. Bu da defüzyon gibidir. Ellerinizi aşağı indirirken düşünceleriniz ortadan kaybolmaz, ancak araya biraz mesafe koymak, daha tam ve esnek bir şekilde davranmanıza olanak sağlar ve sizin için önemli olan şekilde hareket etmeyi seçmekte sizi özgür bırakır.
7. Matthew Jepsen «Havuzdaki Top Metaforu»: Düşünce, hatıra ve duygularla yaptığının, havuzun içinde bulunan bir topa savaştıkça gibi olduğunu düşünün. Bunların hiçbirini sevmiyorsunuz, istemiyorsunuz ve hayatınızdan çıkarmak istiyorsunuz. Bu yüzden de topu suyun altına yani bilincinizin dışına itmeye çalışıyorsunuz. Ancak top sürekli su yüzüne çıkıyor ve topu havuzun altına itmeniz ya da suyun altında tutmaya devam etmeniz gerekiyor. Topla bu şekilde mücadele etmek, topun yanınıza gelmesine yol açıyor ve bu da hem yorucu hem de anlamsız bir eylem haline alıyor. Eğer topu kendi haline

bırakırsanız, top yüzeye çıkıp yakınınızda suyun üzerinde öylece duracaktır ve büyük olasılıkla bundan hoşlanmayacaksınız. Fakat bir süre topa dokunmadan topun su üzerinde öylece durmasına müsaade ederseniz, sonunda havuzun diğer tarafına sürüklenecektir. Öyle olmasa bile en azından zamanınızı mücadele etmeye harcamak yerine, kollarınızı kullanabilir ve yüzmenin keyfini çıkarabilirsiniz.

8. Philippe Vuille «Koli Bandı ile Dolu Oda Metaforu»: Hayatınızı bir oda gibi düşünün. Bir gün köşede tavana yakın bir borunun su damlattığını fark ediyorsunuz. Düşen damlaların sesi sinirinizi bozuyor ve bundan kurtulmak istiyorsunuz. Böylece bir parça koli bandı ile sızıntıyı tamir ediyorsunuz ve iç huzurunuz geri geliyor, ta ki su, koli bandından geçip yolunu buluncaya ve damlama sesi tekrar başlayıncaya kadar: şıp...şıp...şıp... Bu yüzden ilk tamir ettiğinizin üzerine başka bir parça koli bandı yapııştırıyorsunuz ve ortam tekrar sessizliğe kavuşuyor. Tabii ki huzur ve sessizlik çok uzun sürmüyor. Sızıntıyı tekrar ve tekrar onarmanız gerekiyor. Koli bandı oldukça ucuz olduğundan bu durum sizin için büyük bir problem değil ve elde hep yedek bant bulunduruyorsunuz. Bu, aylar hatta yıllar boyunca devam ediyor, fakat bir gün bu işe yaramayan bantların yavaş yavaş odayı doldurduğunu, yaşamak için size gün geçtikçe daha az alan bıraktığını ve su sızıntısını daha da yakınınıza getirdiğini fark ediyorsunuz.
9. Pia Heppner «Kalem Tutmak Metaforu»: Elinizden geleni yaptığınız, tüm çabanızı ortaya koymanıza rağmen hala umduğunuz gibi olmayan, moralinizi bozan bir durumu düşünün. Ve şimdi bu kalemi alıp elinizde tutar mısınız? Şimdi bu kalemi, o sorunu çözmeye çalışırken olduğu kadar sımsıkı tutabilir misiniz bir bakın. Onu halletmek için harcadığınız zamanı, çabayı ve arzuyu düşünün ve bu kalemi tutmak için harcadığınız çaba da onları yaparken harcadığınız çaba kadar sıkı olsun. Bunu hissediyor musunuz? 10 en sıkı olacak şekilde 1 ve 10 arasında puanlamanız gerekirse, kalemi ne kadar sıkı tutuyorsunuz? ... Tamam şimdi kalemi tutmaya devam edin ama o 10'u 5'e indirebilir misiniz bir bakın. Hissediyor musunuz? ... Şimdi daha da indirebilir misiniz bir bakın. Elinizden kalemi düşürmeden tutmanız için gerekli olan rakam neyse oraya kadar indirebilir misiniz bir bakın. Hissediyor musunuz? Kalemi hafifçe ve yeteri kadar tutmak nasıl hissettiriyor bir bakın. 10 kadar sıkı olmadığı halde hala kalemi tuttuğunuzun ve yere

düşürmediğinizin farkına varın. Sizce o şeyi çözmek için yapmanız gerekenleri, 10 seviyesinde yapmak zorunda kalmadan yapmaya devam edebilir misiniz? ... Aynı şeyleri yine yapın, arayışınıza devam edin ama bunu kendinizi çok kaptırmadan ve gerçekleşmesini istediğiniz sonuca bu kadar sıkı tutunmadan yapın.

10. Russ Harris «Usta Hikaye Anlatıcı Metaforu»: İnsan aklı, dünyanın en büyük hikaye anlatıcısı gibidir. Asla susmaz. Her zaman anlatacak bir hikayesi vardır ve sürekli onu dinlememizi her şeyden fazla ister. Tüm dikkatimizi ister ve acı verici, çirkin ya da korkutucu bile olsa dikkatimizi çekmek için ne gerekiyorsa söyler. Ve bize anlattığı hikayelerin bazıları doğrudur. Biz bunlara gerçekler deriz. Ancak bize anlattığı hikayelerin çoğuna gerçekler denemez. Bunlar daha çok görüşler, inançlar, fikirler, tavırlar, varsayımlar, yargılar ve öngörüler gibidir. Dünyayı nasıl gördüğümüz, ne yapmak istediğimiz, neyin doğru ya da yanlış veya adil ya da adaletsiz olduğunu düşündüğümüzle ilgili hikayelerdir. Burada yapmak istediğimiz şeylerden biri, bir hikâyenin ne zaman yararlı olduğunu ve ne zaman yararlı olmadığını nasıl anlayacağımızı öğrenmektir. Bir alıştırma yapmaya gönüllüyseniz, gözlerinizi kapatmanızı ve yaklaşık otuz saniye boyunca hiçbir şey söylememenizi istiyorum. Sadece aklınızın şu anda size anlattığı hikâyeyi dinleyin.

11. Hank Robb «Arabayı Anlamak Metaforu»: Biliyorsunuz bu günlerde arabalar büyük ve küçük bilgisayar çipleriyle sıcaklıktan fren sistemine kadar her şeyi kontrol eden geniş, hareket eden bilgisayarlar gibiler. İşi, araba ve bilgisayar çipleriyle ilgili olan kişiler dışında çok az insan bilgisayar çiplerinin nasıl çalıştığını bilir. Siz bilgisayar çiplerinin nasıl çalıştığına dair karmaşık detayları biliyor musunuz? ... Buraya arabayla geldiğinizi anlıyorum ve arabanın büyük ihtimalle bir veya daha fazla bilgisayar çipi var. O zaman şunu sorayım: Seansımızdan sonra, nasıl çalıştığını anlayıncaya kadar arabanın yanında mı duracaksınız, yoksa çalıştığını kabul edip, arabaya binip, evinize mi gideceksiniz? Eğer hedefiniz eve varmak ise, arabayı anlamamanın eve gitmenize nasıl bir yardımı olacak?

12. Mikael Odhage «Sarkaç Metaforu»: Bir duyguyu hayal edin, herhangi bir duygu ya da his. Ne kadar sürecek? Şimdi serbestçe sallanan bir sarkacı gözünüzde canlandırın. Sarkacı bir yönde ne kadar yükseğe çıkarırsanız, diğer

tarafa doğru yükselmesi için bir o kadar güç vermiş olursunuz. Sarkacı bıraktığınızda, sarkaç topunun ağırlığı ve direnci sayesinde –sarkacın alt kısmındaki ağırlık ile- bu salınımın gücünü fark edeceksiniz. Duygular da sarkaç gibidir, sallanırlar. Bu kaçınılmaz bir durumdur. Bir tarafı diğer taraftan daha çok sevebilirsiniz. Ancak sarkacın sallanan yapısıyla savaşılmaya ve sarkaç topunu tercih ettiğiniz tarafa doğru kaldırmaya çalışırsanız, sevmediğiniz taraf olan karşı tarafta yükselmesi için ona daha fazla güç vermiş olursunuz. Kısa bir süreliğine durdurabilir ya da kendi doğal yapısından daha da yükseğe kaldırabilirsiniz. Ancak bunu yapmak çok fazla enerji sarf etmenize yol açacak ve uyguladığınız tüm bu ekstra kuvvete rağmen, sarkaç topu eninde sonunda sevmediğiniz tarafa doğru sallanacağı için işe yaramayacak. Sarkaçların çalışma prensibi böyledir: Sarkaç topunu bir yönde ne kadar yükseğe kaldırırsanız, diğer yöndeki hareket de bir daha fazla sallanabilir. Bazılarının hoşuna giderken bazılarının ise bu hareketler sonucu midesi bulanabilir. Şimdi sarkaç topunu elinize almak ve herhangi bir yönde hareket ettirmeye çalışmanın dışında başka bir seçenek olduğunu varsayalım. Bunun yerine sarkacın ipi üzerinde, uç kısmına doğru tırmanabilirseniz ne olur? Böylece, sarkacın serbestçe sallanmasına müsaade etmiş olursunuz. Hem enerjinizi sarkaca harcamamış hem de sevmediğiniz tarafa ekstra enerji vermemiş olursunuz. Sarkacın ucunda yer alıp, mideniz bulanmadan sarkacın sallanmasına izin verebilirsiniz. Sallanma devam edecek ancak sarkaç topunun sallanması artık sizi etkilemeyecektir. Gönüllü olmak, sarkacın bir tarafında mutluluk veya güzel anılar şeklinde ya da diğer tarafında üzüntü, hayal kırıklığı veya kaygı şeklinde ortaya çıkabilen duygu, düşünce, bedensel duyum ve anılarınızın doğal salınımını deneyimlemeye ne kadar açık olduğunuzla ilgilidir. Sarkaçla ilgili bu deneyiminiz bize gösteriyor ki bir tarafa sahip olmak istememeniz durumu değiştirmiyor. Kaygı yaşama konusunda gerçekten gönülsüz olduğunuzda, kaygı gerçekten endişelenecek bir şey demektir. İşte o zaman bu duygudan kurtulmak için sarkaç topunu olabildiğince yükseğe kaldırarak kaygıya çok daha fazla güç vermiş olursunuz. Hoşlanmadığınız duygu ve düşünceleri kontrol etmek için çok zaman harcadınız ancak sonuç hep aynı oldu. Şimdi önümüzde bir seçenek var. Bu sallanmayı kontrol etmeye çalışmak yerine, gönüllülüğe yani sarkacın ucuna doğru tırmanmakta özgürsünüz. O uç kısımda yer alıp, sarkacın her iki

yöne doğru da sallanmasına izin verebilirsiniz. Bazen kaygı ortaya çıkabilir ancak bazen de çıkmaz. Ve her iki durumda da yalnızca istenmeyen sonuçlara yol açan, üzerinde çalışılması imkânsız bir mücadeleyle karşı karşıya kalmayacaksınız. Sallanmayı kontrol edemezsiniz. Kontrol edebileceğiniz tek şey, sarkacın topunu elinize alıp almayacağınız ya da sarkacın ucunda bulunan gönüllülük bölmesine oturup oturmayacağınızdır. Şimdi izninizle size soruyorum: Sarkacın topu üzerinde hareket etmek yerine, gönüllülük bölmesinde oturmaya odaklanırsanız hayatın nasıl daha farklı olabileceğini keşfetmeye açık mısınız?

13. Caitlin Ferriter «Uçakta Ağlayan Bebek Metaforu»: Kendinizi bir gece uçuşu için uçakta otururken düşünün. Oturduğunuz yerdeki bütün koltuklar size ait ve diyorsunuz ki ‘mükemmel’, yayılıp uyuyabilirim. Ve sonra kabin kapısı tam kapanacakken, genç bir çift çığlıklar atan bir bebekle uçağa biniyor. Kendi kendinize ‘bütün gece onların yanında oturmak zorunda kalacak insanlara yazık!’ diye düşünüyorsunuz. Bu düşünceler tam aklınızdan geçerken, çiftin size doğru yürüdüğünü fark ediyorsunuz. Sizin yanınızdaki koltuklar onların! Yer açabilmek için eşyalarınızı toparlıyorsunuz ama içinizden ‘Haaaaayınır!’ diyorsunuz. Gülümseyip yerleşmelerine yardımcı olduğunuz için teşekkür ediyorlar ve bu sırada bebek de çığlık atmaya devam ediyor. Bebeği yatıştırmak için her şeyi deniyorlar. Biberonu vermeyi deniyorlar ama bu da daha fazla çığlık atmasına neden oluyor. En sevdiği oyuncacı deniyorlar fakat bağırmaya devam ediyor. Burada sizin seçenekleriniz neler? Önünüzdeki sekiz saati çifte kötü kötü bakarak, çocuklarını susturmak için yaptıkları başarısız girişimleri küçümseyerek ve bu tarz bir davranışın uçakta kesinlikle kabul edilemez olduğunu belirterek geçirebilirsiniz. Ya da buna alternatif olarak; çocuğu susturmaya çalışmada onlara katılabilirsiniz, örneğin çocukla ce-ee oynayarak, oyalanması için ona telefonunuzu vererek, çocuğu susturabilecek ne varsa onu yaparak. Veya çocuğun sesini olduğu gibi kabul edip, tam da çocuk gibi davrandığının bilincine vararak normalde ne yapıyor olacaksanız onu yapmayı seçebilirsiniz. Bu, çocuğun çıkardığı sesleri istemek ya da bunlardan hoşlanmak değil ama o sesin orada olmamasına da ihtiyaç duymamak anlamına geliyor. Ve tüm bunlar olurken fark ediyorsunuz ki, bebek ne kadar uzun süre ağlarsa ağlasın, sonsuza dek ağlamayacak ve susmasını istemenin onu susturmaya bir faydası olmayacak.

14. Russ Harris «Sihirli Değnek Metaforu»: Elimdeki sihirli değneği kullanıyorum ve bunun sonucunda dünyadaki herkesin onayını alıyorsun. Ne yaparsan yap onlar seni seviyor ve sana saygı duyuyor. İster bir doktor ol ister bir katil. Böyle bir durumda yaşamında ne yapmak ve başkalarına nasıl davranmak isterdin? Elimdeki sihirli değneği kullanıyorum ve tüm acı dolu düşüncelerinin, hislerinin ve anılarının artık üzerinde hiçbir etkisi kalmıyor. Böyle bir durumda hayatta ne yapardın? Neye başlar, neyden vazgeçer, neyi daha az ya da daha çok yapardın? Nasıl farklı davranırdın? Seni bir videoda izlese bu sihirin gerçekleştiğini nasıl anlardık?
15. Janina Scarlet «Prens ve Dilenci Metaforu»: Birbirine tıpatıp benzeyen ancak farklı kıyafetler giyip farklı evlerde yaşayan bir prens ve bir dilenci hayal edin. Bir gün tanışır ve bir günlüğüne yer değiştirmeye karar verirler. Prens, dilencinin eski püskü giysilerini giyer, dilenci de prensin kaftanını giyer. Prens, şehirde kötü kokulu kıyafetlerle dolaşır ve etraftakiler tarafından tıpkı dilenciye yapıldığı gibi itilip, kakılır. Dilenci pahalı kıyafetler giyer ve kraliyet ailesindenmiş gibi muamele görür. Prens kostümü içindeki dilenci, ona verilen gösterişli yiyeceklerin kıymetini bilir ve onları seve seve diğer dilencilerle paylaşır. Dilenci kıyafeti içindeki prens ise, küçük bir kızdan ekmek çalar ve o ekmeği almak da zaten hakkıymış gibi hisseder! Diğer dilencilerle onları aşağılayarak konuşur ve onlarla birlikte yemek yemez. Yani prens ve dilenci farklı kıyafetler giyip diğer insanlar tarafından farklı muameleler de görse, aslında oldukları kişi aynıdır.
16. İbrahim Bilgen «Ateşli Koridor Metaforu»: Dar, uzun ve sonunda kapalı bir kapı olan bir koridor hayal edin. Bu koridorun üzerine koca bir kömür alevi koysam, yeni daha kor böyle, turuncu böyle yanıp yanıp sönüyor. Tüm koridorun üzeri bir katman halinde bu sıcak korla kaplı. Ve size ayakkabılarınızı çıkarıp bu koridorda yürüyün desem karşıya kadar koşmadan yavaşça yürüyün desem yapar mısınız, peki koşar mısınız? evet onu da yapmazsınız. Niye? acı hissetmemek için, ayağınız yanmasın diye. Şimdi ise koridorun karşısındaki kapının açıldığını ve orada hayatınızdaki en önemli kişinin olduğunu düşünün, çocuğunuz, aileniz. Onun o kapıda durduğunu ve arkasında yüzü maskeli bir teröristin olduğunu ve kafasına silah dayadığını görseniz, ve oradan bağılıyor 1 dakikan var buraya gel yoksa o gider dese?

şimdi ne yaparsınız? İşte davranışı ortaya çıkarabilmek için değerleri koymak çok önemli bir şey, yoksa davranış ortaya çıkmaz. Çünkü insan acıdan kaçır.

17. Steven Hayes «Pusula Metaforu»: Değerler pusula gibidir. Bir pusula seyahat ederken size yön gösterir ve sizi doğru yol üstünde tutar. Biz pusulayı gitmek istediğimiz yönü belirlemek ve giderken de yolumuzdan şaşmamak için kullanırız. Yani bir değer doğrultusunda hareket etmek mesela batıya gitmek gibidir. Pusula size batıyı gösterir, ama sağa don, sola dön, şuraya sap demez. Senin yönün burası der. Ama ne kadar batıya giderseniz gidin oraya ulaşamazsınız, her zaman gidilecek daha fazla yol vardır. Bir ömür bitmez, sonsuza kadar sürer. Hedefler ise bu yolculukta başarmak istediğiniz şeylerdir. Görmek istediğiniz manzaralar veya tırmanmak istediğiniz dağlar gibidir.

18. Steven Hayes «80. Yaş Doğum günü Metaforu»: Kapat gözlerini, zihninde 80. Yaş gününü hayal et...Bu bir hayal. İstedığın gibi kurgula. Herhangi bir yerde olabilir. Yanında istediğin tüm insanlar olabilir, çocuğun, eşin, arkadaşların...Şu an olmayan ileride olmasını istediğin çocuğun da olabilir. Hayal senin hayalin. 80. yaşındayken hayatta olması çok zor olan kişiler de olabilir. Derin nefes al, nefesini tut ve bırak. Şimdi hayal kur, o mekânı oluşturmak için size biraz süre veriyorum. 80 yaşındasın. Ve şimdi o doğum gününde sevdiğin 3 kişi gelip, kadehe çatalla vurup sizle ilgili konuşma yapmak istedi ve siz bu konuşmaları dinlediğinizde: İnsanlar senin hakkında ne söyledi? Bu sana senin için neyin önemli olduğu, hayatta niçin var olduğun ve nasıl bir insan olmak istediğin ile ilgili ne söylüyor? Bu duyduklarına baktığında evet gerçekten hayatı istediğin gibi yaşamış mısın? Gerçekten istediğin şeyleri yapmış mısın?

19. Steven Hayes «Rezervuar Metaforu»: Hepimizin farklı türlerde duygusal rezervuarları var. Bazıları enerji sağlar, diğerleri sakinlik, mutluluk veya esenlik sağlar. Rezervuarlar dolduğunda, stres anlarında bile enerjimizi, sakinliğimizi, mutluluğumuzu veya zindeliğimizi koruyabilir ve hayatımızda önemli olan şeyleri yapmaya devam edebiliriz. Bir kuraklık varsa (kötü bir gün veya hafta veya diğer stres biçimleri gibi), rezervuarımızda bir kaynak olduğu için sağlıklı bir durumu koruruz. Hayatın bazen zor ve meşakkatli olabileceğini biliyoruz ve bu, kişinin rezervuarlarını boşaltabilir. Rezervuarlar kuruyrsa, strese karşı savunmasızız: biraz enerji veya mutluluk olabilir, ancak yalnızca günlük olaylar iyi gidiyorsa. Kuru rezervuarlar ve kötü bir günün

birleşimi sorunlu olabilir ve duygusal bir çöküş, öfkelenme, hüsrana vb. gibi zorluklara yol açabilir. Sağlığını iyileştirmeye odaklanmak için kısa bir ara vermek, rezervuarınızı yenilemenin bir yolu olabilir mi? Bunun hayatınızdaki rolleriniz (annelik gibi eş olma gibi) üzerinde ne gibi bir etkisi olabilir?

20. David Gillanders «Halat Köprü Metaforu»: Durumun şu: Partneriniz ile aranızda daha büyük bir bağ ve yakınlık olmasını arzu ettiğinizi fark ediyorsunuz ve bununla temasa geçtiğinizde, çok fazla korku ortaya çıkıyor. Kendinizi açıp açmamanız gerektiği ile ilgili pek çok düşünce aklınıza geliyor: Ya beni reddederse? Ya durum kötüye giderse? Bu biraz; dar ve derin bir kanyona bakan yüksek bir uçurumun üzerinde durmanıza benziyor. Kanyonun diğer tarafında gerçekten istediğiniz bir şeyi görebiliyorsunuz. Gerçekten yaşayabileceğiniz, partnerinizle birbirinize bağlı olacağınız ve onun tarafından sevileceğiniz bir yer görebiliyorsunuz. Tam önünüzde eski bir halat köprü var. Ona bakınca, köprünün tamamen güvenli olup olmadığından emin olamıyorsunuz. Belki de tahtalardan birkaçı eksik. Belki biraz eskimiş görünüyor. Ancak kesinlikle güvenli olmadığından da emin değilsiniz. Ve diğer tarafta da gerçekten olmak istediğiniz yer var. Durum gerçekten böyle olsaydı, seçenekleriniz neler olurdu?

21. Ken Davis «Hayat Bir Sahildir Metaforu»: Bazen hayat bir sahilde yüzmek gibidir. Eğlenceli, rahatlatıcı ve canlandırıcı zaman geçirme ümidiyle yaşamımıza başlarız. İnsanlar bize iyi tavsiyeler verir: ‘Güneş koruyucu sürmeyi unutma.’ ‘Bayraklar arasında yüz’ ‘Yemek yedikten sonra otuz dakika suya girme’ ‘Köpek balıklarına dikkat et’. Böylece suya atlar, takılır ve iyi vakit geçiririz. Kişiliğinize ve deneyiminize bağlı olarak kaygısız olabilir ya da endişeli bir biçimde köpek balığı var mı diye etrafı kollayabilir ve sürekli doğru yerde olduğunuzdan emin olmak için bayrakları takip edebilirsiniz. Belki de kurallara karşı koymayı seven birisinizdir ve bu yüzden canınız nerede isterse orada yüzersiniz. Ancak hoş olmayan bir duyumla keyfiniz birden bozuluyor. Ayağınız yerden kesiliyor. Artık kuma basamıyor ve kıydan git gide uzaklaştığınızı fark ediyorsunuz. Panikliyorsunuz ve derhal kıyıya geri dönmeniz gerektiğini düşünüp, bu hedefe ulaşmak için harekete geçiyorsunuz. Bunu düşünmeden, içgüdüsel olarak yapıyorsunuz. Hiddetli bir şekilde su altı akıntısına karşı çırpınmaya başlıyorsunuz. Bazen biraz ilerleme kaydediyor gibi oluyorsunuz ama sonra yorulmaya başlayıp, savaşı

kaybettiğinizi fark ediyorsunuz. Daha fazla çabalayarak yüzüyorsunuz. Sırt üstü dönüp, bacaklarınızı çırpıyorsunuz. Fakat bir yere varamıyor ve bitkin düşüyorsunuz. Neden sahile geldiğinizi bile unuttunuz. Kendi kendinize ‘keşke bayrakların arasında kalsaydım’ veya ‘riske girip sahile gelmeden önce, keşke daha fazla yüzme alıştırmaları yapsaydım’ demeye başlıyorsunuz fakat bu duruma nasıl geldiğinizi anlamaya çalışmanın hiçbir faydası yok. Hala hiddetle çırpınıp, hiçbir yere varamıyorsunuz...Belki de yardım çağırıyorsunuz ve işte buradayım, bir cankurtaran olarak sizi kurtarmaya geldim. Şimdi dikkat edin: Sizi kurtarmak için bir sörf tahtası ile geldim ve bu tahtaya tutunmanızı söylüyorum. Tutunmadan önce hiddetle çırpınmayı bırakmanız gerekiyor. Vücudunuzun her hücresi bunun tam tersini söylese de çırpınmayı bırakmalı ve farklı bir şey denemeli, tahtayı yakalamalısınız. Ben çok farklı bir cankurtaranım. Benim işim sizi kurtarmak değil, size kendinizi kurtarmayı öğretmek. Hayatın bir özelliği, her an sizi bir su altı akıntısının içine çekebilecek olması. Bu akıntı depresyon, yas, anksiyete ya da yeme, kumar oynama, para harcama veya uyuşturucu kullanma dürtüleri olabilir. Akıntının içinde mahsur kaldığınızda bu dertten nasıl kurtulacağınızı öğrenmenizi istiyorum. Bu yüzden yavaşça akıntının olduğu yöne yüzmenizi istiyorum. Ben de yanınızda sizinle birlikte yüzeceğim. Bunu yaptığınızda akıntıdaki çekimi hissedeceksiniz. Denizde olmak istediğinizden çok daha uzağa sürükleneceksiniz ve zihninizi gözlerinizin önüne her türlü korkunç senaryoyu getirecek. Zihinlerin yaptığı tam da budur zaten. Benimki de bunu yapıyor. Korkmamalı, endişe duymamalı ya da depresif hissetmemelisiniz demiyorum. Bu düşünce ve duyumları yaşarken akıntı yönünde yüzmenizi istiyorum. Eninde sonunda su durgunlaşacak ve siz de sahilde geçireceğiniz günün tadını çıkarmaya başlayacaksınız...Burada yapmanızı istediğim şey, hiddetle çırpınmayı bırakıp denizde kıydan uzağa sürüklenmenin getirdiği rahatsız edici hislerin ve korkutucu düşüncelerin varlığına izin vermeniz. Sizin için gerçekten önemli olan şeylerle yeniden temasa geçmeye davet ediyorum-örneğin sizin için eğlenceli olmasının sebebi her ne olursa olsun sahilde eğlenmek. Sizi etkili eylemlerde bulunmaya davet ediyorum ve bunun ne olduğu da duruma göre değişir. Güvendeyseniz, güneşin ve sörfün tadını çıkarın. Eğer su altı akıntısında mahsur kaldıysanız ne olursa olsun çırpınmayı bırakıp, olmak istediğiniz yöne doğru küçük kulaçlar atın.

22. John Robert-Clyde Helmer «Futbol Toplarına Vurmak Metaforu»: Eğer gönüllüyseniz, gözlerinizi kapatarak başlayın. Kendinizi sandalyeye veya koltuğa yerleştirmek için biraz zaman ayırın ve sadece nefes alın. Şimdi, kendinizi sevdiğiniz bir futbol sahasında hayal edin. Liverpool Anfield gibi ünlü bir futbol topu sahası ya da küçükken oynamaktan zevk aldığımız bir futbol sahası olabilir. Hangi futbol sahası olduğu önemli değil, sadece zihninizin gözünde canlandırabileceğiniz bir tanesini seçin. Kendinizi bu futbol sahasında hayal ederken, nefes almaya devam edin. Yüzünüz sahaya dönük, kalenin yakınındaki taç çizgisinde olduğunuzu ve hemen yanınızda bir futbol topu olduğunu hayal edin. Topu almak için uzandığınızda, üzerinde bir şey yazılı olduğunu fark ediyorsunuz. Dikkat ettiğinizde, sizi rahatsız eden bir düşünce görüyorsunuz. Bu düşünceyi topta net bir şekilde görebildiğinizde, topu kale çizgisinin üzerine geri koyun ve topa vurmak için geri geri giderken dikkatinizi düşüncede toplayın. Şimdi topa doğru koşun ve topa hızlı bir şekilde vurun, bulunduğunuz yerden uzağa gidişini izleyin. Topun uzaklaşmasını izlerken, bir derin nefes daha alın. Şimdi taç çizgisine geri dönüp bunu başka bir top ve başka bir düşünce ile yapın. Aklınıza gelen tekrar aynı düşünce olabilir ya da farklı bir düşüncenin ortaya çıktığını fark edebilirsiniz.

Ek.2: Oturumlarda Kullanılan Egzersizler

1. «Nefes ile Kendinelik Egzersizi»: Lütfen ayaklarınız yere düz basacak şekilde oturun, sırtınızı dikleştirin ve gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi nefes alışınıza verin ve bunu daha önce nefes almakla hiç karşılaşmamış meraklı bir bilim insanı gibi gözlemleyin (5 saniye bekleyin). Burun deliklerinizden havanın girdiğini fark edin... ve ciğerlerinizden aşağı doğru indiğini (5 saniye bekleyin). Ve bu akışın tekrarladığını fark edin (5 saniye bekleyin). Havanın burun deliklerinizden içeri ve dışarı hareketini fark edin. Çıkarken nasıl hafifçe ısındığını ve girerken nasıl hafifçe soğuduğunu... Omuzlarınızın hafifçe yükseldiğini ve indiğini fark edin (5 saniye bekleyin) ve göğüs kafesinizin nazikçe yükseldiğini ve indiğini... (5 saniye bekleyin) ve karnınızın yükselmesinin ve inmesinin huzur vericiliğini (5 saniye bekleyin). Dikkatinizi tercih ettiğiniz bu alanlardan bir tanesine sabitleyin: burun deliklerinizden havanın girmesi ve çıkması, göğüs kafesinizin ya da karnınızın yükselmesi ya da inmesi gibi...(5 saniye bekleyin) Dikkatinizi bu noktada tutun ve nefesi içeri ve dışarı hareketini farkedin (20 saniye bekleyin). Ortaya çıkan her türlü duyguları, dürtüleri ya da hisleri hoş olsun olmasın, yolda yanınızdan geçen birini başınızla selamlarmışçasına kibarca tasdik edin. (5 saniye bekleyin) Bu duygu, dürtü ya da hislerin varlıklarını kabul edin ve orada olmalarına izin verin (5 saniye bekleyin). İstedikleri gibi gelip gitmelerine izin verin ve dikkatinizi nefesinizde tutmaya devam edin (20 saniye bekleyin). Ara sıra düşüncelere daldığınızda dikkatiniz kaybolur. Bu her olduğunda dikkatinizi dağıtanın ne olduğunu fark edin ve dikkatinizi tekrar nefesinizi yönlendirin (20 saniye bekleyin). Ne sıklıkta olduğu, yüzlerce ya da binlerce kez olması önemli değil, sizin amacınız dikkatinizi dağıtan şeyin ne olduğunu fark etmek ve tekrar nefesinize odaklanmaktır (20 saniye bekleyin). Eğer hayal kırıklığı, can sıkıntısı, kaygı, sabırsızlık ya da başka duygular ortaya çıkarsa basitçe bunları farkedin ve dikkatinizi nefesinizde tutmaya devam edin (20 saniye bekleyin) ve hazır olduğunuzda ortama geri dönün ve gözlerinizi açın.
2. Titchener «Turşu Turşu Turşu Alıştırması»: Turşu kelimesini söylemenizi istiyorum. Zihninizde neler ortaya çıkıyor?... Bu neye benziyor? ... Turşuyu kokladığınızı hayal ettiğinizde, nasıl bir şey ortaya çıkıyor? ... Tadı nasıl? ...

Ağzınızda ve dişlerinizin arasında nasıl bir his oluşuyor? ... Şimdi bu odada hiç turşu var mı? ... Ancak, turşu kelimesini düşündüğünüz için, şimdi onu görebilir, hissedebilir, koklayabilir ve tadabilirsiniz. Hatta ... gibi bazı tepkileriniz bile oldu. Dilde olan tam da budur: düşündüğümüz kelimelerin kendisinden çok daha fazlasını ortaya çıkarır... Şimdi benimle bir şey denemenizi istiyorum. İkimiz de turşu kelimesini, ben dur diyene kadar, olabildiğince hızlı, tekrar tekrar, yüksek sesle söyleyelim. (1dk sonra) Tamam, durun. Turşuya ne oldu? ... Tekrar tekrar söyledikten sonra, diğer her şey ortadan kayboldu. ‘Turşu’ sadece bir kelime, hatta anlamsız bir ses halini aldı. Peki bu, zihninizdeki düşüncelere nasıl uygulanabilir? (Burada deneyime uyan zor bir kelime ile yaklaşık bir dakika boyunca tekrar edilir)

3. Walser & Westrup «Çocuk Egzersizi»: Eger gönüllüyseniz kabule odaklanan bir alıştırma yapalım istiyorum. Bu daha önce yaptığımız alışırtmalardan biraz daha uzun sürecek, bu yüzden rahat fakat tetikte olacağınız bir pozisyonda oturmak isteyebilirsiniz...Gözlerinizi kapatıp geçmişte birçok kez yaptığımız gibi nefesinize odaklanmanızı istiyorum...Şimdi anılarınızın içinde biraz üzgün veya yalnız hissettiğiniz, belki altı-yedi yaşlarında, belki de biraz daha büyük ya da küçük olduğunuz bir zamana gitmenizi istiyorum. O yaşta nasıl görüldüğünüzü gözünüzde canlandırın. Ellerinizin ne kadar küçük olduğunu ve nasıl kıyafetler giydiğinizi hayal edin. Hatta kendinizi en sevdiğiniz kıyafetlerden birinin içinde hayal edin. Şimdi sanki bu çocuğa dönüşmüşsünüz ve onun gözlerinden bakıyormuşsunuz gibi kendinizi bu çocuğun yerine koyun. Aşağı bakın ve küçük ellerinizle giydiğiniz kıyafetleri görün. Şimdi o yaştayken yaşadığınız yere gittiğinizi hayal edin. Eğer o zamanki evinizi zihninizde canlandıramıyorsanız, canlandırabildiğiniz bir tane ev seçin. Görüntüyü bulduğunuzda, o çocuk olarak evin cephesinde durduğunuz hayal edin. Ön kapıya doğru yaklaştığınızı, kapı kolunu tutmak için uzandığınızı, kapıyı açmak için kolu çevirdiğinizi ve içeriye doğru adım attığınızı hayal edin. Etrafa bakın ve duvardaki resimleri, mobilyaları fark edin...Küçük olduğunuzdan bazı şeyleri görebilmek için kafanızı nasıl da yukarı kaldırmanız gerektiğine dikkat edin. Şimdi evde annenizi ya da anne figürünüzü bulabileceğiniz yere gitmenizi istiyorum...Onun genelde bulunduğu yere. Onu bulduğunuz zaman, onun ne yaptığına dikkat edin. Etrafa bakın ve odayı görün. Annenize yaklaşın ve onun dikkatini çekmek için

ne yapmanız gerekiyorsa yapın ki yüzünüze baksın. Size bakınca, küçük yaşta incindiğiniz o yere gittiğinizde ihtiyacınız olan şeyi ondan isteyin...Neye ihtiyacınız olduğunu söyleyin ve bunu size verebilecek mi bir bakın...Şimdi annenizle olan bu etkileşimden yavaşça uzaklaşıp, babanızı veya baba figürünüzü bulmanızı istiyorum. Evde babanızın genelde takılabileceği yere gidin. Onu bulduğunuz zaman, onun ne yaptığına dikkat edin. Odaya bakın ve odada neler olduğunu görün. Şimdi babanıza yaklaşın ve dikkatini çekmek için ne yapmanız gerekiyorsa yapın ki yüzünüze baksın. Dikkatini çektiğinizde, seçmiş olduğunuz bu küçük yaştaki incinme deneyiminizde ihtiyacınız olan neyse ondan isteyin. Ona neye ihtiyacınız olduğunu söyleyin ve bunu size verebiliyor mu bir bakın...Şimdi yavaşça babanızdan ayrılın ve ön kapıya doğru yürüyün. Kapıya vardığınızda, uzanıp kapı kolunu çevirin ve kapıyı açın. Dışarıya adımınızı atın ve kapıyı arkanızdan kapatın. Kaldırımdan ya da sokaktan aşağıya doğru yürüyerek evden uzaklaşmaya başlayın. Bunu yaparken, uzaktan birinin, bir yetişkinin size doğru yürüdüğünü fark edin. Daha da yaklaşınca bu kişinin siz olduğunu fark ediyorsunuz. Bugünkü yetişkin haliniz. Önünüzde gördüğünüz bu yetişkine doğru yürüyün ve dikkatini çekmek için ne yapmanız gerekiyorsa yapın ki yüzünüze baksın. Dikkatini çektikten sonra, incinmiş olduğunuz o yere dair ihtiyacınız olan şeyi ondan isteyin...Şimdi yavaşça kendinizi tekrar bu odaya getirin, gözünüzde canlandırın ve hazır olduğunuzda buraya dönün.

4. Steven Hayes «Farkındalık Egzersizi»: Sizi sandalyenizde rahat ama dik bir pozisyonda, ayaklarınız yere düz basacak, kollarınız ve bacaklarınız çapraz olmayacak ve elleriniz kucağınızda olacak şekilde oturmaya davet ediyorum...Gözlerinizi nazikçe kapatın veya önünüzdeki bir noktaya sabitleyin...Dikkatinizi yavaşça vücudunuzu fark etmeye getirerek başlayın. Dikkatinizi ayaklarınıza yönlendirerek başlayın; Ayağınızın yerle temas eden kısımlarına dikkat edin...Ayakkabılarınızın veya çoraplarınızın ayaklarınızdaki hissine dikkat edin...Ardından, dikkatinizi sandalyede oturma hissini fark etmeye getirin...Sandalyenin üzerindeki ağırlığınızı hissedebiliyor musunuz bir bakın...Vücudunuzun sandalyeyle temas halinde olan kısımlarını... ve sandalyeyle temas etmeyen kısımlarını fark

edebilirsiniz...Düşüncelerinize dalarsanız, zihninizin nereye gittiğini kabul edin ve sandalyede oturma hissini fark etmeye geri getirin...

Zaman zaman, düşüncelerinize veya diğer duyumlara kendinizi kaptırdığınız için dikkatinizin dağıldığını fark edebilirsiniz. Bu oldukça normaldir; herkesin başına gelir ve tekrar tekrar olabilir. Zihninizin dağıldığını her fark ettiğinizde, bunun sizi nereye götürdüğünü fark etmek için bir salise ayırın ve vücudunuzu ve sandalyedeki ağırlığınızı fark etmeye yavaşça farkındalığınızı geri getirin...Ardından, farkındalığınızı nefesinize yönlendirin... Midenizin genişlemesine ve göğsünüzün hafifçe yükselip alçalmasına izin vererek... ve nefes alıp verme hissini fark edip edemediğinizi görün...Nefesinizin içeri ve dışarı aktığının ve vücudunuzun farkına varın. Herhangi bir şekilde değiştirmeden veya değiştirmeden nefesin doğal akışını fark edin...Birkaç yavaş, derin nefes alın. Nefes alırken havanın ciğerlerinizi doldurduğu ve sonra nefes verirken söndüğü hissine dikkat edin...Nefes alırken burun deliklerinizin çevresinde soğuk hava ve nefes verirken sıcak hava hissini fark edebilirsiniz...Bu egzersizi yaptıkça vücudunuzdaki hisler ve duyumlar değişebilir. Gevşeme, sakinlik veya huzur gibi hoş hisler veya duyumlar fark edebilirsiniz...Can sıkıntısı, hüsrana veya endişe gibi hoş olmayan hisler fark edebilirsiniz...İster hoş ister nahos olsun, ortaya çıkan hisler, dürtüler veya duyumlar ne olursa olsun, onların varlığını nazikçe kabul edin ve bırakın onları kendi hallerine bırakın. Gelip gitmelerine izin verin ve dikkatinizi nefesinizde ve sandalyede oturma hissinde tutun...Son olarak, dikkatinizi nefesinizi fark etmeye geri getirin...Nefesinizin her zaman sizinle olan sabit ritmini yeniden fark edin...Hazır olduğunuzda, dikkatinizi tekrar odaya getirin. Kapalıysa gözlerini aç. Ne görebildiğinize [duraklat] ve ne duyabildiğinize dikkat edin...Ayaklarınızı yere bastırın ve gerin ve esnediğinizi fark edin. Tekrar hoş geldiniz.

5. Steven Hayes «Dikkatli Yeme Egzersizi» : Getirdiğiniz nesneyi alıp incelemenizi istiyorum...Sanki daha önce hiç böyle bir nesne görmemişsiniz gibi merakla gözlemleyin...Şeklini, konturlarını inceleyin...Renklerine dikkat edin. Bunun birçok farklı tonu var mı? ...Elinizdeki ağırlığına... ve cildinizde verdiği hisse dikkat edin...Parmaklarınızı nesnenin üzerinde gezdirin ve cildin nasıl hissettiğini fark edin...Burnunuza kaldırın ve koklayın; aromayı gerçekten fark edin...Kabuğunu kırın ve içinde ne

olduğuna dikkat edin...Tekrar burnunuza kaldırın ve aromada bir değişiklik olup olmadığına bakın...Nesnenin içindeki dokuya dikkat edin...Nesnenin bir bölümünü çıkarın; elinizde tutun...Nesneyi parmaklarınızın arasında hissedin...Gerçekten incelemek için bir dakikanızı ayırın...Yavaşça sıkın ve dokusunu fark edin...Ardından, isterseniz, meyve parçasını yavaşça ağzınıza yerleştirin. Çiğnemeyin- sadece ağzınızda yuvarlayın...Ağzınızda neler olduğuna dikkat edin; salyaya dikkat edin...Isırma dürtüsüne dikkat edin...Hazır olduğunuzda meyveyi ısırın. Tadının nasıl olduğuna dikkat edin. Dokuya dikkat edin...Meyveyi yavaşça çiğneyin ve onu yutarken hissedilenleri fark edin...

6. Steven Hayes «Otobüsteki Yolcular Metaforu»: Bir sürü yolcuyla dolu bir otobüsün sürücüsü olduğunuzu hayal edin. Yolcular; düşünceleriniz, duygularınız, hatıralarınız ve hayatımızdaki diğer her şeydir., Otobüsün sadece tek bir kapısı ve tek bir girişı var. Yolculardan bir kısmı nahoş ve tehlikeli tipler...Bir kişinin sürücü olarak hareket etmesi gerekir. Grubun ana yolcuları sorunlu duygulardır. (Örneğin endişe, paranoya, suçluluk vb.; deliriyorum ya da kötü bir babayım gibi düşünceler). Üç dört kişinin daha yolcu olarak hareket etmesi gerekiyor. Gönüllülerden sürücünün yolcuları rolünü oynaması istenir. Bir kişinin değerli yön olarak hareket etmesi gerekir. Sürücüden, yolcuların yoluna çıktıkları değerli yönü belirlemesi istenir. Bunu büyük bir kâğıda bir veya iki kelimeyle özetlemesi ve bir gönüllüden sürücünün değerli yönünün bu temsilini tutmasını istenir. Her senaryoya başlamadan önce sürücü ile yolcuların farklı tepkileri nasıl canlandıracakları tartışılır. Örneğin, sürücüye yolcularla nasıl tartışacağını ve mücadele edeceğini veya yolculara nasıl teslim olacağı sorulur. Sürücüye otobüsü sürerken ve kavga etmek ve mücadele etmek için durarak (örneğin, yolculara bağırarak, onlarla tartışarak) rol oynamasını sağlanır. Yolcuların yolcu gibi davranmasını sağlanır. (Zorlama, kandırma, yalvarma, dikkat dağıtma) ...Şimdi, Siz otobüsü sürerken, yolcuların bir kısmı sizi tehdit etmeye başlar. Ne yapmanız gerektiğini, nereye gideceğinizi söyler. Şimdi sağa dön daha hızlı git vs. Hatta size hakaret edip yıpratırlar. Kötü bir sürücüsün, işe yaramazsın, kimse seni sevmiyor vs...gibi şeyler söylenir ve şöför, yolcuların susması için söylenilen her şeyi yapar. Farkına bile varmadan ilk yaptığınız şey durmak ve aracı sürme işini bir kenara bırakmak olur. Artık otobüs hiçbir

yere gitmiyordur. Ayrıca yolcularınız çok güçlüdür. Direnirler ve onları otobüsten atmayı başaramazsınız. Bu yüzden vazgeçip sürücü koltuğuna geri döner ve onları yatıştırmak için aracı sürmeye devam edersiniz. Böylece sizi rahatsız etmemeleri ve kendinizi kötü hissetmemek adına sizden istedikleri her şeyi yapmaya ve onlarla kavga etmemek, hatta yüzlerini bile görmemek için otobüsü istedikleri yere sürmeye başlarsınız. Dedikleri şeyi yaparsınız ve her seferinde onları hayatınızdan çıkarmayı düşünürsünüz. Çok geçmeden, hatta farkına bile varmadan, sola bile dönmenizi söylemelerine gerek yoktur. Yolcular üzerinize atlayıp sizi tehdit etmesinler diye sola döneceksinizdir zaten. Bu sayede çok sürmeden kendi hareketlerinizi haklı çıkarmaya çalışacaksınız. Artık otobüste değiller sanacaksınız. Otobüsü mümkün olan tek yönde sürdüğünüze ikna olursunuz. Bu yolcuların gücü, tehditlerinden kaynaklanıyor. “Söylediklerimizi yapmazsan, ortaya çıkıveririz ve o zaman bize bakmak zorunda kalırsın. Kendini berbat hissedersin.” Ama tek yapabildikleri şey, budur. Bu yolcuların yani çok olumsuz düşünce ve duyguların, bize çok fazla zarar vereceği doğrudur. Ve işte bu yüzden, onların tavırlarını kabul edip istediklerini yaparsınız. Sizi rahat bıraksınlar diye yaparsınız bunu. Otobüsün arkasına geçsinler böylece onları görmeyin diye. Yolcularınızı kontrol altında tutmaya çalışırken otobüsün kontrolünü yitirirsiniz! Yolcular değildir direksiyondaki, frene ya da gaza da onlar basmaz. Otobüsü nereye park edeceğinizi de kontrol etmezler. Sürücü sizsiniz. Yolcularınızın sizin adınıza karar almasına izin vermeyin. Şoförden tekrar otobüsü sürmesi istenir, bu sefer yolculara boyun eğdirerek rol yapması öğretilir. (Örneğin, söylediklerini kabul etmek, otobüsün nereye gideceğini dikte etmelerine izin vererek yolcularla barışmaya çalışmak vb.) Son senaryoda ise sürücüden bir açıklık tepkisi uygulaması istenir. (Örneğin, yolcuları fark etme becerilerini kullanma; yorumları için onlara teşekkür etme, onları otobüste karşılama). En sonunda tüm katılımcılara egzersizi nasıl deneyimledikleri sorulur ve üç farklı senaryo karşılaştırılır.

Ek.3: (CORE-OM) Anketi

Talimatlar:

Bu formda SON HAFTA BOYUNCA nasıl olduğunuza ilişkin 34 ifade bulunmaktadır. Lütfen her birini okuyun ve geçen hafta ne sıklıkla böyle hissettiğinizi düşünün. Daha sonra buna en yakın olan kutuyu işaretleyin.

	Tam olarak değil	Sadece ara sıra	Bazen	Sıklıkla	Çoğu veya hepsi zaman
1 Kendimi son derece yalnız ve yalıtılmış hissettim	0	1	2	3	4
2 Kendimi gergin, kaygılı veya sinirli hissettim	0	1	2	3	4
3 Destek almak için başvurabileceğim birisinin olduğunu hissettim gerekli	4	3	2	1	0
4 Kendimi iyi hissettim	4	3	2	1	0
5 Kendimi tamamen enerji ve coşkudan yoksun hissettim	0	1	2	3	4
6 Başkalarına fiziksel şiddet uyguladım	0	1	2	3	4
7 İşler ters gittiğinde başa çıkabildiğimi hissettim	4	3	2	1	0
8 Ağrılar, sızılar veya başka şeyler yüzünden sıkıntı çekiyorum fiziksel problemler	0	1	2	3	4
9 Kendime zarar vermeyi düşündüm	0	1	2	3	4
10 İnsanlarla konuşmak bana çok fazla geliyor	0	1	2	3	4
11 Gerginlik ve kaygı bunu yapmamı engelledi önemli şeyler	0	1	2	3	4
12 Yaptığım şeylerden mutlu oldum	4	3	2	1	0
13 İstenmeyen düşüncelerden rahatsız oldum ve duygular	0	1	2	3	4
14 Ağlayacak gibi oldum	0	1	2	3	4
15 Panik ya da dehşet hissettim	0	1	2	3	4
16 Hayatıma son vermek için planlar yaptım	0	1	2	3	4

17	Sorunlarım yüzünden bunaldığımı hissettim	0	1	2	3	4
18	Uyumakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük çekiyorum	0	1	2	3	4
19	Birine karşı sıcaklık ya da sevgi hissettim	4	3	2	1	0
20	Sorunlarımı bir kenara koymak imkansızdı	0	1	2	3	4
21	İhtiyacım olan çoğu şeyi yapabildim	4	3	2	1	0
22	Başka bir kişiyi tehdit ettim veya korkuttum	0	1	2	3	4
23	Kendimi çaresiz veya ümitsiz hissettim	0	1	2	3	4
24	Ölsem daha iyi olur diye düşündüm	0	1	2	3	4
25	Başkaları tarafından eleştirildiğimi hissettim	0	1	2	3	4
26	Hiç arkadaşımın olmadığını sanıyordum	0	1	2	3	4
27	Kendimi mutsuz hissettim	0	1	2	3	4
28	İstenmeyen görüntüler veya anılar üzücü olmuştur Ben	0	1	2	3	4
29	Başkalarının yanındayken sinirli oluyorum	0	1	2	3	4
30	Sorunlarımın sorumlusunun ben olduğumu düşündüm ve zorluklar	0	1	2	3	4
31	Geleceğim konusunda iyimserim	4	3	2	1	0
32	İstediğim şeyleri başardım	4	3	2	1	0
33	Başkaları tarafından aşağılandığımı veya utandığımı hissettim	0	1	2	3	4
34	Kendime fiziksel olarak zarar verdim veya tehlikeli riskler aldım sağlığımla	0	1	2	3	4

Ek.4 : Mücadele Stratejileri Çalışma Kağıdı

MÜCADELE STRATEJİLERİ VE MALİYETLERİ

Bölüm 1 : İstemediğiniz duygu ve düşüncelerden kaçınmak ya da engellemek için neler denediniz ?

Lütfen şu cümleyi tamamlayın : İçsel tecrübeleriniz (düşünceler, hisler, duygular, anılar, dürtüler, görüntüler, duyular) Benim en çok engellemek / kaçınmak içsel tecrübelerim

Şimdi, engellemek ya da kaçınmak istediğiniz her bir içsel tecrübenin listesini yapmak için birkaç dakikanızı ayırın. Her biri için bilerek ya da bilmeyerek kullandığınız her mücadele stratejisini hatırlamaya çalışın.

Not: Lütfen bunları yargılamadan, gerçek bir merakla yapın. Lütfen bu yöntemleri iyi, kötü, doğru, yanlış, olumlu, olumsuz gibi yargılamayın. Ne yapmanız ya da yapmamanız gerektiği konusunda yargılara ya da doğruluklara kapılmayın. Amacımız basitçe, bu yöntemlerin 'işe yarar' olup olmadığını öğrenmektir. Yani uzun vadede size istediğiniz hayatı verecek şekilde çalışıyorlar mı ? (bu yöntemlerden herhangi biri uzun vadede, yaşamınızı iyileştiriyorsa tabi ki onu yapmaya devam edin.)

Dikkati Başka Yöne Çekme :

Kendinizi acı verici düşünce ve duygulardan uzaklaştırmak ya da onları aklınızdan çıkarmak için neler yaparsınız ? Ör : film, tv, internet, kitap, oyun, egzersiz, bahçe işleri, yemek, uyuşturucu, alkol, kumar vb.

Devre dışı bırakma :

Hangi önemli, anlamlı veya yaşamı geliştiren faaliyetlerden, olaylardan, görevlerden, zorluklardan veya insanlardan kaçınırsınız, vazgeçersiniz, kaçarsınız, ertelersiniz ya da onlardan çekilirsiniz ?

Düşünme Stratejileri:

Bilinçli ya da bilinçsiz, acınızı nasıl uzaklaştırmaya çalışırsınız ? Aşağıdakilerden şimdiye kadar yaptığınız herşeyi işaretleyin ve varsa burada yer almayanları da ekleyin.

Üzölmek, daha iyi bir gelecek hayal etmek, kaçış senaryoları düşünmek (işi bırakmak, eşinden ayrılmak gibi), ya da intikam senaryoları; bu adil değöl diye düşünmek, keşke diye düşünmek, kendini, başkalarını, dünyayı suçlamak, kendi kendine mantıklı ve rasyonel şekilde konuşmak, olumlu düşünmek, olumlu onaylamalar, kendinizi yargılamak ve ya eleştirmek, kendinize zor zamanlar yaşatmak, kendinizi ve ya başkalarını analiz etmek, bunun neden olduğunu veya hayatın neden böyle olduğunu anlamaya çalışmak, planlama, strateji oluşturmak, yapıcı problem çözme, yapılacaklar listesi oluşturmak, ilhan verici sözler ve ya atasözlerini tekrarlamak, olumsuz düşüncelere meydan okumak veya bunlara karşı çıkmak, kendinize ‘bu da geçecek ‘ ve ya ‘ hiçbir zaman olmayabilir’ demek.

Kullandığınız diğer düşünme stratejileri :

Maddeler:

Acıdan uzaklaşmak ya da kaçmak için vücudunuza öncelikli olarak hangi maddeleri veriyorsunuz ? yiyecekler, içecekler, sigara, uyuşturucu, doğal ya da bitkisel içecekler, çay, kahve, çikolata, aspirin, reçeteli / reçetesiz ilaçlar.

Başka Stratejiler :

İstenmeyen düşünce ve duygulardan kaçmak, kaçınmak veya dikkatinizi dağıtmak için zaman zaman başka hangi stratejileri kullandınız ? Örneğin meditasyon yapmak, ilişki kurmak, saldırganlık, masaj, egzersiz, kavga çıkarmak, dans etmek, müzik, intihara teşebbüs, kendine zarar vermek, buna katlanmak, bununla devam etmek, dua etmek, birşeyler kırmak, yatakta kalmak, kişisel gelişim kitapları okumak, terapist-doktora gitmek, hayata / diğer insanlara kızmak. Kullandıklarınızı işaretlerin ve burada yer almayan ama kullandığınız diğerlerini de yazın.

Bölüm 2 : Bu Stratejiler Uzun Vadede Nasıl İşe Yaradı ?

Bu mücadele stratejilerinin çoğu, sizi acı veren düşünce ve duygulardan kısa süreli bir rahatlama sağlar. Ancak bu istenmeyen düşünce ve duygulardan kalıcı olarak

kurtulup kurtulmadığınızı, bir daha geri dönüp dönmediklerini düşünün. Çoğu zaman bu stratejilerin çoğunda; düşünce ve duygularınız geri dönmeden önce ne kadar süre kaybolur ?

Sahip olduğunuz istenmeyen duygu ve düşüncelerin miktarı azalıyor mu aynı mı kalıyor yoksa artıyor mu ?

Bölüm 3 : Bu Stratejileri Kullanmanın Size Maliyeti Nedir ?

Açıkça görülüyor ki, bu yöntemlerden bazıları ölçülü ve akıllı kullanıldığında uzun vadede hayatı iyileştirecektir, bu durumda bunları yapmak mantıklıdır. Ancak bu yöntemleri aşırı kullandığımızda veya bunlara aşırı güvendiğimizde, çok katı veya uygunsuz bir şekilde kullandığımızda bu stratejilerin sağlık, para, boşa harcanan zaman, ilişkiler, kaçırılan fırsatlar, iş, artan ağrılar, yorgunluk, boşa harcanan enerji, hayal kırıklığı vb açısından size maliyeti nedir?

Bunu iyice düşünün, mümkün olduğu kadar çok maliyet belirleyin ve bunları aşağıya yazın:

Bu stratejilerden kaç tane kısa vadede acınızdan kurtulmanızı sağlıyor ancak aynı zamanda takılıp kalmanıza da neden oluyor, hayatınızı daha da kötüleştiriyor a da uzun vadede önemli maliyetlere neden oluyor ? Aşağıdaki satırda cevabınızı en iyi temsil eden yere çarpı işareti koyun:

Hiçbiri birkaçı yaklaşık yarısı çoğu hepsi

Eğer bu alıştırmayı adanmakıllı ve dürüstçe yaptıysanız, muhtemelen 3 şey keşfettiniz:

1. MÜCADELE için çok fazla zaman, çaba ve enerji harcadınız. İstenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınmaya veya onlardan kurtulmaya çalışıyorsunuz.
2. Bu stratejilerin çoğu, acı verici düşünce ve duygulardan kısa vadede kurtulmayı sağlar ancak uzun vadede geri dönerler.

3. Bu stratejilerin birçoğu aşırı veya uygunsuz kullanıldığında para israfı, zaman israfı, enerji israfı açısından önemli maliyetlere neden olur ve sağlığını, canlılığını ve ilişkilerinizde olumsuz etkiler yaratır. Kısa vadede kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlamıştır ama uzun vadede yaşam kalitenizi düşürmüştür.

Bölüm 4 : Bu Alıştırmaya Tepkiniz Nedir ?

Bir anlığına durun ve nasıl hissettiğinizi fark edin. Meraklı mısın yoksa merak mı ediyorsun? Yoksa biraz sersemlemiş, kafanız karışmış veya rahatsız mı oldunuz? Belki de endişeli, suçlu veya kızgın da olabilirsiniz?

Rahatsız edici duygular ortaya çıkıyorsa, emin olun ki bu normaldir. Bu, pek çok köklü inanca meydan okuyan tamamen yeni bir bakış açısıdır.

Ayrıca zihninizin size şu anda ne söylediğine dikkat edin. Yararlı ya da teşvik edici bir şey mi söylüyor, yoksa belki de sizi yargılıyor ve eleştiriyor. Aptal ya da akılsız mı diyor?

Eğer zihniniz sizi suçluyor ya da eleştiriyorsa, emin olun aptal ya da akılsız değilsiniz. (Zihniniz buna katılmasa da) Kullandığınız bu stratejiler evrenseldir, bu gezegendeki her insan bunları acıdan kaçmak, kurtulmak için kullanmıştır.

Hepimiz dikkatimizi dağıtmaya çalışıyoruz. Hepimiz zor olan şeylerden vazgeçeriz. Hepimiz acıdan kurtulmanın yollarını düşünmeye çalışırız. Hepimiz bedenlerimize o ya da bu şekilde maddeler koyarız ki aslında zaten arkadaşlarımız, ailemiz hatta sağlık profesyonellerimiz bizi bunlara teşvik eder.

Mesele şu ki, bu düşünce ve duygulardan ne kadar kaçınmaya ve onlardan kurtulmaya çalışırsak çalışalım, uzun vadede bunlar geri gelmeye devam ediyor. Ve ne yazık ki kısa vadede rahatlamak için yaptığımız şeyler, uzun vadede hayatımızın daha da kötüleşmesine neden olur. Bu, zaman zaman hepimizin içinde sıkışıp kaldığı bir kısır döngü.

Bölüm 5: Yeni Bir Şey Denemeye Hazır mısınız?

Yukarıdakilerin hepsi göz önüne alındığında, acı veren düşünce ve duygulara tamamen farklı bir tepki verme yolunu keşfetmeye açık mısınız?

Şimdiye kadar denediğiniz her şeyden tamamen farklı, yeni bir şey denemeye istekli misiniz?

Acınız tamamen farklı bir şekilde ele almak için yepyeni beceriler öğrenmeye istekli misiniz?

A worksheet from The Happiness Trap 2nd edition, by Russ Harris.



Ek.5: Bilişsel Füzyon Anketi – CFQ

Aşağıda beyanların bir listesini bulacaksınız. Lütfen her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu, yanındaki rakamı daire içine alarak değerlendiriniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki ölçeği kullanın.

1	2	3	4	5	6	7
Asla doğru	çok nadiren doğru	nadiren doğru	bazen doğru	sıklıkla doğru	neredeyse her zaman doğru	her zaman doğru

1. Düşüncelerim bende sıkıntıya ya da duygusal acıya neden oluyor 1 2 3 4 5 6 7

2. Kendimi düşüncelerime o kadar kaptırıyorum ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamıyorum 1 2 3 4 5 6 7

3. Durumları bana faydası olmayacak kadar fazla analiz ediyorum 1 2 3 4 5 6 7

4. Düşüncelerimle mücadele ediyorum 1 2 3 4 5 6 7

5. Bazı düşüncelerim olduğu için kendime kızıyorum 1 2 3 4 5 6 7

6. Düşüncelerime çok fazla karşıma eğilimindeyim 1 2 3 4 5 6 7

7. Bunu bildiğim halde bile üzücü düşüncelerden kurtulmak büyük bir mücadele bırakmak faydalı olacaktır 1 2 3 4 5 6 7

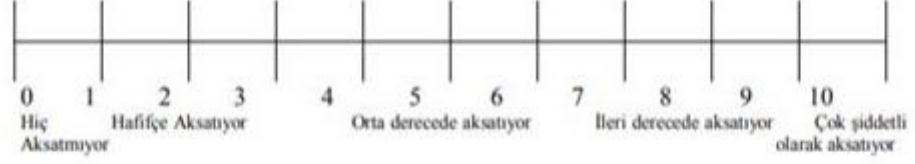
Ek.6: Acı Çekme Envanteri

1. Psikolojik acı hissediyorum
2. Acıyı içimde hissediyorum
3. Psikolojik acım herhangi bir fiziksel/bedensel acıdan daha çok canımı acıtıyor
4. Acım, çılgılık atma isteği uyandırıyor
5. Acım, hayatımın kapkara görünmesine neden oluyor
6. Neden acı çektiğimi anlayamıyorum
7. Psikolojik olarak kendimi berbat hissediyorum
8. Kendimi boşlukta hissettiğim için canım acıyor
9. Ruhum acıyor
10. Artık acıma katlanamıyorum
11. Acımdan dolayı, dayanılmaz durumdayım
12. Acımdan dolayı paramparçayım
13. Psikolojik acım yaptığım her şeyi etkiliyor



Ek.7: Sheean Engellilik Ölçeği

Aşağıdaki şekilde görülen 0'dan 10'a kadar derecelendirilmiş ölçekte, şu anda belirtilen alanların her biri için ne kadar etkilendiğinizi ya da kısıtlandığınızı en iyi tanımlayan sayıyı kutu içine yazınız.



İş:

Şu anda sorunuz nedeniyle işiniz ne kadar aksamaktadır.

(0 – 10)

Sosyal Yaşam ve Boş Zaman Uğraşları:

Şu anda sorunuz nedeniyle sosyal yaşamınız.

Ve boş zaman uğraşlarınız ne kadar aksatmaktadır?

(0 – 10)

Aile Yaşamı ve Evdeki Sorumluluklar:

Şu anda sorunuz nedeniyle aile yaşamınız

ve eve ait sorumluluklarınız ne kadar aksamaktadır?

(0 -10)

Ek.8: Nazik Sözcükler ve Eylemler Çalışma Kağıdı

What are some kind words you can say to yourself, and kind actions you can take, and kind things you can do for yourself, a) in the next few hours, and b) in the next few days and weeks?

Kind words I can say to myself in the next few hours	Kind actions I can take, and kind things I can do for myself in the next few hours
Kind words I can say to myself in the next few days and weeks	Kind actions I can take, and kind things I can do for myself in the next few days and weeks

Ek.9: Duyguları Tanımlama Çalışma Kağıdı

TEMEL DUYGULAR

'Mutluluk' = enerji dolu olma hissiyle birlikte gelen zevkli bir duygu.

Aynı şemsiyenin altına giren diğer kelimeler: memnun, heyecanlı. Aşırı mutluluk için: memnun, neşeli, kendinden geçmiş; daha hafif mutluluk için: neşeli, memnun.

'Rahatlama' = yavaşlama, yavaşlama hissinin yanı sıra emniyette ve emniyette olma hissini de beraberinde getiren zevkli bir duygu.

Aynı şemsiyenin altına giren diğer kelimeler: sakin, huzurlu

'Öfke' = bize enerji veren, harekete geçiren, heyecanlandıran hoş olmayan bir duygu; yerimizde durma veya savaşıma isteği veya eğilimi ile birlikte gelir. Aynı şemsiyenin altına giren diğer kelimeler: aşırı öfke için - öfkeli, gözü dönmüş ; daha hafif bir öfke için - rahatsız, irite olmuş.

Eğer kendinizi gergin, sıkışmış, kavgaya veya çatışmaya hazır hissediyorsanız, örneğin bağırarak, haykırmak, bir şeyleri parçalamak veya saldırmak istiyorsanız, o zaman muhtemelen bir çeşit öfke hissediyorsunuzdur.

'Korku' = bize enerji veren, harekete geçiren, heyecanlandıran hoş olmayan bir duygu; Kaçınma eylemi yapma, kendimizi tehlikeden koruma isteği veya eğilimi ile birlikte gelir.

Aynı şemsiyenin altına giren diğer kelimeler: korku, kaygı. Aşırı korku için: korku, dehşet. Daha hafif korku için: gergin, endişeli.

Gergin hissediyorsanız, kaçmaya veya bir şeyden kaçınmaya hazırsanız ya da kendinizi veya başkalarını koruma ihtiyacı hissediyorsanız, o zaman muhtemelen bir çeşit korku hissediyorsunuzdur.

'Üzüntü' = Yavaşlama hissi, kayıp ya da kaçınma ile birlikte gelen, hoş olmayan bir duygudur.

Aynı şemsiyenin altına giren diğer kelimeler: mutsuz, perişan. Aşırı üzüntü için: kalbi kırılmış, harap olmuş; hafif üzüntü için: hayal kırıklığına uğramış, kasvetli.

Yavaşlama, dinlenme, ağlama, dünyadan saklanma isteğinin yanı sıra önemli bir şeyi kaybetme veya kaçırma duygusunu da hissediyorsanız, muhtemelen bir tür üzüntü hissediyorsunuzdur.

ÖZET :

Hoş, enerji verici = mutluluk

Keyifli, yavaşlayan, emniyetli = rahatlama

Hoş olmayan, enerji veren, savaşıma veya direnme dürtüsü = öfke

Hoş olmayan, enerji verici, saklanma, kaçınma, kaçma, koruma dürtüsü = korku

Hoş olmayan, yavaşlama, kayıp hissi veya kaçınma hissi = üzüntü



Bu özel liste ve düzenlenme şekli, ABD'nin Denver Üniversitesi'nden Dr. Phillip Shaver ve meslektaşları J Schwartz, D Kirson, C O'Connor'un çalışmalarına dayanmaktadır.

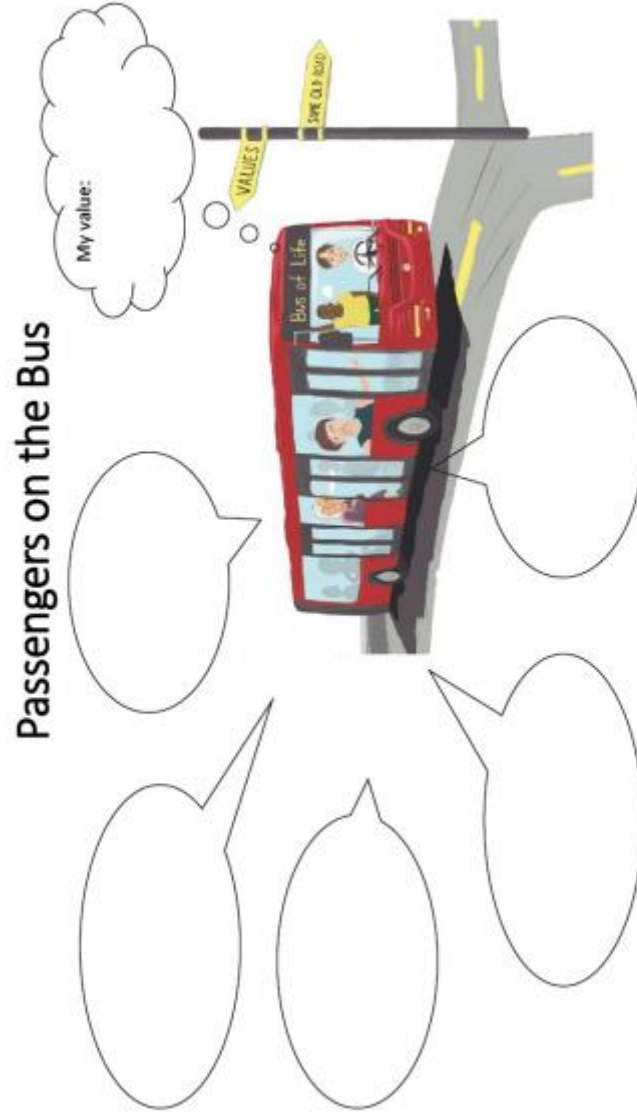
Ek.10: Mücadelenin Maliyeti Çalışma Kağıdı

Daily Journal: Costs of Struggle

How do you try to avoid or get rid of unwanted thoughts, feelings, memories, sensations? And what does this cost you?

Unwanted thoughts, feelings, sensations, emotions, images, or memories that showed up today	What I did to fight, suppress, escape, avoid, get rid of or distract myself from them	What that cost me in terms of health, vitality, relationship issues, getting stuck, increasing pain, wasted time/money/energy etc.

B2. Passengers on the Bus Worksheet



Ek.12: Değerler ve Değerli Eylemler Çalışma Kağıdı

THE VALUES SQUARE: REVIEWING LAST WEEK & PLANNING AHEAD

'Work' is an umbrella term for paid work, volunteer work, or domestic/caregiver work. It also includes training and education, both formal (like a course or apprenticeship) or informal (e.g. from reading books or watching documentaries or having a friend teach you how to do something).

'Love' is a catch-all phrase for relationships with people you consider important in your life. This may include your partner, parents, friends or relatives, or even work colleagues.

'Play' encapsulates everything you do for rest and recreation: your sports, hobbies, or creative outlets; the things you do for fun, relaxation, or to explore the world around you.

'Health' refers to everything you do to look after your physical wellbeing, psychological wellbeing, and (if relevant) your spiritual/religious wellbeing. This may include exercising, healthy eating, getting into nature, reading self-help books or seeing a therapist, practicing your unhooking skills, mindfulness, self-compassion, prayer, meditation, yoga, community work, and so on.

All four domains overlap, and you can subdivide squares if you wish. For example, some people split the 'Love' box into friends/partner/children, or the 'Health' box into physical/psychological. The square below reviews last week; the square on the next page is for the week ahead.

WORK <i>Values I want to start or keep putting into play:</i> <i>How I've lived by these values, on average, over the last week: 0 = not at all; 10 = very well</i> <i>My score:</i>	LOVE <i>Values I want to start or keep putting into play:</i> <i>How I've lived by these values, on average, over the last week: 0 = not at all; 10 = very well</i> <i>My score:</i>
HEALTH <i>Values I want to start or keep putting into play:</i> <i>How I've lived by these values, on average, over the last week: 0 = not at all; 10 = very well</i> <i>My score:</i>	PLAY <i>Values I want to start or keep putting into play:</i> <i>How I've lived by these values, on average, over the last week: 0 = not at all; 10 = very well</i> <i>My score:</i>

THE VALUES SQUARE: PLANNING THE WEEK AHEAD

If you're feeling overwhelmed or demotivated, *think small!* Just pick one domain to work, and small, simple, not-too-difficult things to say and do. On the other hand, if you're up for a challenge, pick two or more domains, and more challenging things to say and do.

WORK <i>Values I want to start or keep putting into play:</i> <i>Things I could say or do in the week ahead, to put those values into play:</i> <i>At the end of the week, complete this review: I lived by the values above, on average: 0 = not at all; 10 = very well. My score:</i>	LOVE <i>Values I want to start or keep putting into play:</i> <i>Things I could say or do in the week ahead, to put those values into play:</i> <i>At the end of the week, complete this review: I lived by the values above, on average: 0 = not at all; 10 = very well. My score:</i>
HEALTH <i>Values I want to start or keep putting into play:</i> <i>Things I could say or do in the week ahead, to put those values into play:</i> <i>At the end of the week, complete this review: I lived by the values above, on average: 0 = not at all; 10 = very well. My score:</i>	PLAY <i>Values I want to start or keep putting into play:</i> <i>Things I could say or do in the week ahead, to put those values into play:</i> <i>At the end of the week, complete this review: I lived by the values above, on average: 0 = not at all; 10 = very well. My score:</i>

Ek.13: Boğagözü Çalışma Kağıdı

DEĞERLERİ ACIKLIĞA KAVUSTURMAK

Derinliklerinizde, sizin için önemli olan ne? Hayatınızın ne anlama gelmesini istersiniz? Bir birey olarak hangi özelliklerinizi geliştirmek istersiniz? Diğerleriyle nasıl bir ilişki içerisinde olmak istersiniz? Değerler, dünya, diğer insanlar ve kendimiz ile ilişki kurma ve etkileşim için kalbimizin derinlerinden gelen arzulardır. Bunlar, hayatımız boyunca bize yol gösteren ve bizi harekete geçiren ilkeleri belirler. Değerler, *ne* yapmak istediğinizi ve onu *nasıl* yapmak istediğinizi yansıtır. Değerler, arkadaşlarınıza, ailenize, kendinize, çevrenize, işinize vs. karşı nasıl davranmak istediğinizle ilgilidir.

Değerler, hedef ile aynı şey değildir. Değerler, devamlılık gösterir; hedefler yol boyunca ulaşmak istediklerimizken, değerler hareket ederken uymakta olduğumuz yönergeler gibidir. Bir değer, sürekli batıya gitmek gibidir, bir hedef ise gitmekte olduğumuz yolda aşmayı hedeflediğimiz bir nehir, dağ veya vadi gibidir. Değerler devam ederken, hedefe ulaşılabilir veya hedeften vazgeçilebilir. (Ne kadar batıya gidersen git, onu asla yakalayamazsın!) Örneğin, sevgi dolu, koruyan, destekleyen bir eş olmayı istemek bir değerdir, bu süreklilik gösterir. Tam tersine, evlenmek isteme bir hedeftir, amaca ulaşılabilir veya amaçtan vazgeçilebilir. Daha iyi bir işinizin olmasını istemek bir hedeftir. Bu gerçekleşince hedefe ulaşılmış demektir. Ancak kendinizi tamamen işe adanmak, yapabileceğinizin en iyisini yapmak ve tamamen yapmakta olduğunuz işe odaklanmayı istemek bir değerdir; devamlılık gösteren bir eylem gerektirir.

KISIM 1: BOĞA GÖZÜ

Sonraki sayfada gösterilen nişan tahtası, hayatın dört önemli alanına ayrılmıştır: iş/egitim, boş vakit, ilişkiler ve kişisel gelişim/sağlık. Başlarken, hayatın dört alanına değerlerinizi yazın. Herkes aynı değerlere sahip değildir ve bu “doğru” değerlere sahip olup olmadığınızı gösteren bir test de değildir. Belirli hedefler doğrultusunda düşünmektense genel hayat yönergeleri doğrultusunda düşünün. Birbiriyle çakışan değerler olabilir, örneğin “psikoloji okuma değeri” hem Eğitim hem de Kişisel Gelişim altında olabilir. Yolunuzda hiç bir engel olmasaydı, hiçbir şey sizi durduramasaydı nelere değer vereceğinizi aşağıya yazın. Neler önemli? Neleri önemsiyorsunuz? Ne doğrultusunda çalışmak istersiniz? Değerleriniz belirli bir hedef olmaktansa hayatınız boyunca gitmek istediğiniz yolu yansıtmalıdır. Örneğin, oğlunu sinemaya götürmek bir hedef olabilir, ancak yakın ve ilgili bir ebeveyn olmak altında yatan değerdir. **Not! Bunların, kendi değerleriniz olduğundan, başkalarının değerleri olmadığından emin olun.** Önemli olan *sizin* kişisel değerlerinizdir.

1. İş/Eğitim: işyeri ve kariyer, eğitim ve bilgi, becerilerin gelişmesi ile ilgilidir. (Gönüllü çalışma, diğer ücretsiz işleri de kapsar.) Müşterilere, meslektaşlarınıza, çalışanlarınıza, iş arkadaşlarınıza karşı nasıl olmak istersiniz? İşte hangi kişilik özelliklerinizi sergilemek istersiniz? Hangi becerilerinizin gelişmesini istersiniz?

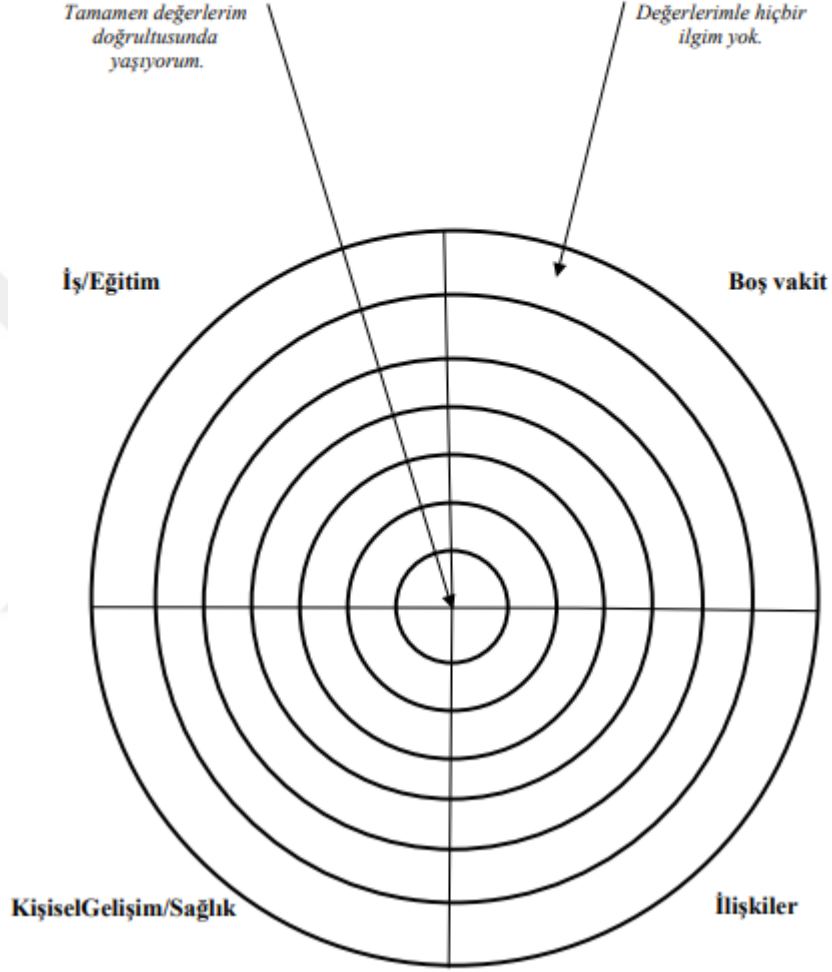
2. İlişkiler: samimiyet, yakınlık, arkadaşlık ve hayatınızdaki ilişkiler (eşinizle, çocuklarınızla, ebeveyninizle, akrabalarınızla, arkadaşlarınızla, birlikte çalıştığınız kişilerle ve diğer sosyal çevrenizdekiler) ile ilgilidir. Nasıl ilişkiler kurmak istersiniz? Bu ilişkilerde nasıl olmak istersiniz? Hangi kişilik özelliklerinizi geliştirmek istersiniz?

3. Kişisel Gelişim/Sağlık: insanoğlu olarak devam eden gelişiminiz ile ilgilidir. Din, manevi hayatın yaşanması, yaratıcılık, yaşam becerileri geliştirme, meditasyon, yoga, doğaya çıkma, egzersiz, beslenme ve sigara içmek gibi sağlıkla ilgili risk faktörlerini belirlemeyi içerebilir.

4. Boş vakit: Nasıl vakit geçirdiğiniz, rahatladığınız, harekete geçtiğiniz veya keyif aldığınız; hobileriniz veya dinlenirken yaptığınız diğer aktiviteler, boş zamanlarınızı değerlendirme, eğlence, yaratıcılık ile ilgilidir.

BOĞA GÖZÜ: Değerlerinizin tamamını okuyun, ardından şuan nerede olduğunuzu göstermek için, nişan tahtasının herhangi bir yerine X koyun. Boğa Gözü'nün tam ortasındaki X, o hayat alanını tamamen değerleriniz ile yaşıyor olduğunuzu gösterir. Boğa Gözü'nden uzaktaki bir X, değerlerinizden uzakta yaşıyor olduğunuzu ifade eder.

Dört yaşam alanı olduğundan, nişan tahtasına 4 X işaretlemelisiniz.



KISIM 2: ENGELLERİNİZİ BELİRLEME

Şimdi, siz ile değer alanlarında yazmış olduğunuz istediğiniz gibi yaşamak arasındaki engelleri aşağıya yazın. Yaşamak istediğiniz hayatı ve istediğiniz değerleri düşündüğünüzde, o hayatı yaşarken neler oluyor? Aşağıdaki satırlarda engelleri tarif edin.

.....

.....

.....

Şimdi, değerleriniz doğrultusunda yaşamınızı engelleyen, tanımladığınız engellerin derecesini belirleyin. Bu engellerin hayatınızdaki etkisini en iyi anlatan sayıyı yuvarlak içine alınız.

1 2 3 4 5 6 7

Beni neredeyse hiç engellemiyor.

Beni tamamen engelliyor.

KISIM 3: "DEĞER" Lİ EYLEM PLANIM

Hayatınızın her bir önemli alanı için, "boğa gözü"nü hedeflemekte olduğunuza işaret eden, günlük hayatınızda yapabileceğiniz eylemler hakkında düşünün.

Bu eylemler, belli bir hedefe doğru küçük adımlar olabilir veya bir insan olarak ne olmak istediğinizle ilgili olabilir. "Değerli" bir adım atmak çoğunlukla belirlediğiniz engellerle karşılaşmaya ve her halükarda harekete geçmeye hazır olmayı gerektirir. *Aşağıda listelenen dört alanın her birinden, yapmaya hazır olduğunuz en az bir tane değer temelli eylem belirlemeye çalışın.*

İş/egitim:

.....

Boş vakit:

.....

İlişkiler:

.....

Kişisel Gelişim/Sağlık:

.....

.....

Ek.14: Hedef Belirleme Çalışma Kağıdı

GOAL SETTING

The method that follows is adapted with permission from 'The Weight Escape' workshops and e-course created by Ann Bailey, Joe Ciarrochi and Russ Harris, © 2010. (Their book, *The Weight Escape*, will also be published by Penguin Books (Australia) in June 2012.)

Hedef Belirleme ve Kararlı Eylem için 5

Adım :

Step 1. Yol gösterici değerlerinizi belirleyin

Eylem planınızın zeminini oluşturacak değerleri belirleyin.

Step 2. Bir SMART (akıllı) hedef belirleyin

Aklınıza gelen herhangi bir eski hedefi belirlemek etkili değildir. İdeal olan, akıllı bir hedef belirlemektir. SMART (akıllı) kelimesinin anlamı:

S= specific - özel. (daha sevgi dolu olacağım gibi belirsiz bir hedef belirlemek yerine daha spesifik olun. Eve gelince esime sevgiyle sarılacağım gibi. Yani hangi aksiyonu alacağınızı açıkça belirtin.)

M = meaningful - anlamlı (Bu hedefin önemli değerlerinizle uyumlu olduğuna emin olun.)

A = adaptive - uyarlanabilir (Bu hedef hayatınızı bir şekilde ivilestirmesi muhtemel mi ?)

R = realistic - gerçekçi (Hedefinizin, elinizdeki kaynaklar açısından gerçekçi olduğuna emin olun. İhtiyacınız olan kaynaklar sunları içerebilir: zaman, para, fiziksel sağlık, sosval destek, bilgi, yetenek. Eğer bunlar gerekli ama erişilemez ise, hedefinizi daha gerçekçi başka bir hedefle değiştirmelisiniz. Yeni hedefiniz eksik kaynakları bulmak üzerine olabilir: örneğin para biriktirmek, bir alanda yetkinlik geliştirmek, sosval çevre edinmek .. gibi.)

T= time-framed - zaman çerçevesi (Hedefinize bir zaman çerçevesi koyun. Gerçekleştireceğiniz günü,saati, tarihi mümkün olduğunca doğru belirtin.)

SMART hedefinizi buraya yazın:

Step 3. Faydaları belirle

Hedefinize ulaşmanın en olumlu sonuçları neler olurdu ? (Ancak hedefinize ulaştıktan sonra hayatınızın ne kadar harika olacağına dair hayal kurmaya başlamayın. Araştırmalara göre hayal kurmak amaca ulaşma şansını azaltıyor.) Faydaları buraya yazın:

Step 4. Engelleri belirle

Hedefinize ulaşmanızda ortaya çıkabilecek engel ve zorlukların ne olduğunu ve ortaya çıktıklarında nasıl bas edebileceğinizi hayal edin. Şunu düşünün:

- a) Olası içsel zorluklar neler ? (motifasyon eksikliği, kendinden şüphe duyma, stres, öfke, umutsuzluk, güvensizlik, kavgı gibi zorlu duygu ve düşünceler)
- b) Olası dışsal zorluklar neler ? (duygu ve düşüncelerin haricinde size durduracak şeyler : parasızlık, zamansızlık, beceri eksikliği, konu ile ilgisi olan diğer kişiler ile anlaşmazlık gibi)

anda kalmak, alan açmak ve bağlantı kurmak için aşağıdaki farkındalık becerilerini kullanacağım :

Eğer aşağıda sıraladığım dış zorluklar ortaya çıkarsa :

a) _____

b) _____

c) _____

Ozaman onlarla başa çıkmak için aşağıdaki adımları uygulayacağım :

a) _____

c)

Step 5. Bir taahhütte bulunun

Arastirmalara göre eğer hedefinizi açıklarsanız (en az 1 kişiye bile olsa) gerçekleştirme olasılığınız artar. Bunu yapmaya istekli değilseniz, ozaman kendinize söz verin. Ancak gerçekten en iyi sonucu istiyorsanız, bir baskasına söz verin.

Sunu taahhüt ediyorum:(SMART hedefinizi yazın):

Simdi taahhüdünüzü yüksek sesle söyleyin.

Hedef Belirlemeye İlişkin Diğer Yararlı İpuçları

- Adım-adım olan bir plan yapın: Hedefinizi somutlaştırın, ölçülebilir ve zamana davalı olsun.
- Baskalarına hedefinizden ve devam eden sürecinizden bahsedin. Baskalarına anlatmak hedefe bağlılığınızı arttırır.
- Hedeflerinizde ilerleme kaydettiğiniz için kendinizi ödüllendirin: küçük ödüller büyük başarılarla gitmeye yardımcı olur.(Ödül, kendinize Aferin, iyi bir baslagıc yaptın. Demek kadar basit olabilir.)
- İlerlemenizi kaydedin: İlerlemenizi gösteren bir günlük ya da grafik tutun.

Ek.15: Tatlandırıcı Egzersizi

Flavouring and Savouring

People often get overwhelmed because they try to change their whole lives overnight. That's a recipe for stress and failure. The trick is to think small; take baby steps. Look for little ways to get better at living by your values. Over time, these small steps have large effects. With that in mind, here's a practice, called 'flavouring and savouring'.

Each morning, choose one or two values you want to bring into play. So, for example, you might pick the values of 'being helpful' and 'being open' or the values of 'being kind' and 'being courageous'. This is an ongoing experiment, so you can change the values you're playing with daily or weekly, as desired.

(If you can't decide which values to pick, then work your way alphabetically down through the list on page 2. Experiment with them and notice what happens. Try them on for size, like a new suit. If it's a good fit, well and good. But if not, try on some others.)

As you go through your day, look out for opportunities to 'sprinkle' those values into your activities — especially into your relationships with other people. In other words, whatever you're saying or doing, by yourself or with others, see if you can give it the flavour of those values (as long as that seems appropriate for the situation).

And as you flavour it, savour it! Notice what you're doing, give it your full attention, be fully present and actively appreciate the experience — just like savouring your favourite food or music. Write some notes below, to record your experiences.

Activity (what I was doing)	Flavouring (values I 'sprinkled on')	Savouring (what I noticed and appreciated)

FORTY COMMON VALUES: A CHECKLIST

Values are your heart's deepest desires for how you want to behave as a human being. They describe how you want to treat yourself, others, and the world around you. This is not a list of "the right" values; there are no "right" or "wrong" ones. It's like your taste in ice cream. If you prefer chocolate but someone else prefers vanilla, that doesn't mean their taste is right and yours is wrong—or vice-versa. It just means you have different tastes. So these aren't the right or best values; they're just to give you some ideas. And if your values aren't listed, there's room at the bottom to add them.

Pick an area of life you want to enhance, improve or explore (e.g., work, education, health, leisure, parenting, friendship, spirituality, intimate relationship). Then consider which values in the list below best complete this sentence: ***In this area of my life, I want to be ...***

Read through the list, and if a value seems very important in this area of life, put a V by it. If it's somewhat important, put an S. And if it's not that important, put an N.

In this area of my life, I want to be ...

1. Accepting: open to, allowing of, or at peace with myself, others, life, my feelings, etc.
2. Adventurous: willing to create or pursue novel, risky or exciting experiences
3. Assertive: calmly, fairly and respectfully standing up for my rights and asking for what I want
4. Authentic: being genuine, real, and true to myself
5. Caring/self-caring: actively taking care of myself, others, the environment, etc.
6. Compassionate/self-compassionate: responding kindly to myself or others in pain
7. Cooperative: willing to assist and work with others
8. Courageous: being brave or bold; persisting in the face of fear, threat, or risk
9. Creative: being imaginative, inventive, or innovative
10. Curious: being open-minded and interested; willing to explore and discover
11. Encouraging: supporting, inspiring, and rewarding behavior I approve of
12. Expressive: conveying my thoughts and feelings through what I say and do
13. Focused: focused on and engaged in what I am doing
14. Fair/just: acting with fairness and justice—toward myself and others
15. Flexible: willing and able to adjust and adapt to changing circumstances
16. Friendly: warm, open, caring, and agreeable toward others
17. Forgiving: letting go of resentments and grudges toward myself or others
18. Grateful: being appreciative for what I have received
19. Helpful: giving, helping, contributing, assisting, or sharing
20. Honest: being honest, truthful, and sincere—with myself and others
21. Independent: choosing for myself how I live and what I do
22. Industrious: being diligent, hardworking, dedicated
23. Kind: being considerate, helpful, or caring—to myself or others
24. Loving: showing love, affection, or great care—to myself or others
25. Mindful/present: fully present and engaging in whatever I'm doing
26. Open: revealing myself, letting people know my thoughts and feelings
27. Orderly: being neat and organized
28. Persistent/committed: willing to continue, despite problems or difficulties
29. Playful: being humorous, fun-loving, light-hearted
30. Protective: looking after the safety and security of myself or others
31. Respectful/self-respectful: treating myself or others with care and consideration
32. Responsible: being trustworthy, reliable, and accountable for my actions
33. Skillful: doing things well, utilizing my knowledge, experience, and training
34. Supportive: being helpful, encouraging, and available—to myself or others
35. Trustworthy: being loyal, honest, faithful, sincere, responsible, and reliable
36. Trusting: willing to believe in the honesty, sincerity, reliability, or competence of another
37. Other:
38. Other:
39. Other:
40. Other:

Ek.16: Eski ve Yeni Davranışlar Çalışma Kağıdı

Keep a record of when and where you do your new behaviour ('towards move'), and what the benefits are; and also note when and where you do the old behaviour ('away move'), and what the costs are.

New behaviour: what I did; when and where	Benefits of new behaviour	Old behaviour: what I did; when and where	Costs of old behaviour

© Russ Harris, 2021 www.TheHappinessTrap.com

Keep a record of when and where you do your new behaviour ('towards move'), and what the benefits are; and also note when and where you do the old behaviour ('away move'), and what the costs are.

Ek.17: Keyifli Aktiviteler Listesi

Fun Activities Catalogue

The following is a list of activities that might be fun and pleasurable for you. Feel free to add your own fun activities to the list.

1. Going to a quiz or trivia night
2. Spending time in nature
3. Watching the clouds drift by
4. Debating
5. Painting my nails
6. Going ice skating, roller skating/blading
7. Scheduling a day with nothing to do
8. Giving positive feedback about something (e.g. writing a letter or email about good service)
9. Feeding the birds
10. Spending an evening with good friends
11. Making jams or preserves
12. Going out to dinner
13. Buying gifts
14. Having a political discussion
15. Repairing things around the house
16. Washing my car
17. Watching TV, videos
18. Sending a loved one a card in the mail
19. Baking something to share with others (e.g. family, neighbours, friends, work colleagues)
20. Taking a sauna, spa or a steam bath
21. Having a video call with someone who lives far away
22. Organising my wardrobe
23. Playing musical instruments
24. Going to the ballet or opera
25. Lighting scented candles, oils or incense
26. Spending time alone
27. Exercising
28. Putting up a framed picture or artwork
29. Flirting
30. Entertaining
31. Riding a motorbike
32. Wine tasting
33. Going to the planetarium or observatory
34. Birdwatching
35. Doing something spontaneously
36. Going on a picnic
37. Having a warm drink
38. Massaging hand cream into my hands
39. Fantasising about the future
40. Laughing
41. Flying a plane
42. Playing tennis or badminton
43. Clearing my email inbox
44. Planting a terrarium
45. Playing lawn games (e.g. bowls, croquet, bocce)
46. Going to a party
47. Getting out of debt/paying debts
48. Seeing and/or showing photos
49. Going on a city tour
50. Going to an agricultural show
51. Jogging, walking
52. Going to home opens
53. Researching a topic of interest
54. Going to the beach
55. Redecorating
56. Volunteering for a cause I support
57. Smelling a flower
58. Opening the curtains and blinds to let light in
59. Going to the zoo or aquarium
60. Doing jigsaw puzzles
61. Donating old clothes or items to charity
62. Lying in the sun
63. Learning a magic trick
64. Talking on the phone
65. Listening to a podcast or radio show
66. Walking around my city and noticing architecture of buildings
67. Doing arts and crafts
68. Going on a ghost tour
69. Sketching, painting
70. Mowing the lawn
71. Going horseback riding
72. Doing the dishes
73. Sitting outside and listening to birds sing
74. Going to a free public lecture
75. Travelling to national parks
76. Going to a fair or fete
77. Playing cards
78. Putting moisturising cream on my face / body
79. Volunteering at an animal shelter
80. Re-watching a favourite movie
81. Gardening
82. Going camping
83. Playing volleyball
84. Going bike riding
85. Entering a competition
86. Doing crossword puzzles
87. Patting or cuddling my pet
88. Cooking a special meal
89. Soaking in the bathtub
90. Having a treatment at a day spa (e.g. facial)
91. Putting extra effort in to my appearance
92. Playing golf
93. Doing a favour for someone
94. Building a bird house or feeder
95. Looking at pictures of beautiful scenery
96. Having family get-togethers
97. Listening to music
98. Learning a new language
99. Taking a free online class
100. Working
101. Washing my hair
102. Singing around the house

103. Flipping through old photo albums
104. Upcycling or creatively reusing old items
105. Going sailing
106. Stretching muscles
107. Maintaining a musical instrument (e.g. restringing guitar)
108. Playing soccer
109. Buying clothes
110. Going to the botanic gardens
111. Going to a scenic spot and enjoying the view
112. Going to the speedway
113. Snuggling up with a soft blanket
114. Listening to an audiobook
115. Going to see live stand-up comedy
116. Writing down a list of things I am grateful for
117. Maintaining an aquarium
118. Playing Frisbee
119. Teaching a special skill to someone else (e.g. knitting, woodworking, painting, language)
120. Playing chess (with a friend or at a local club)
121. Going to a games arcade
122. Jumping on a trampoline
123. Sending a text message to a friend
124. Going fishing
125. Doodling
126. Putting a vase of fresh flowers in my house
127. Participating in a protest I support
128. Going to a movie
129. Surfing, bodyboarding or stand up paddle boarding
130. Baking home-made bread
131. Walking barefoot on soft grass
132. Watching a movie marathon
133. Skipping/ jumping rope
134. Being physically intimate with someone I want to be close to
135. Going to karaoke
136. Wearing an outfit that makes me feel good
137. Cooking some meals to freeze for later
138. Hobbies (stamp collecting, model building, etc.)
139. Talking to an older relative and asking them questions about their life
140. Listening to classical music
141. Photography
142. Watching funny videos on YouTube
143. Doing something religious or spiritual (e.g. going to church, praying)
144. Seeing a movie at the drive-in or outdoor cinema
145. Making my bed with fresh sheets
146. Lifting weights
147. Early morning coffee and newspaper
148. Planning a themed party (e.g. costume, murder mystery)
149. Wearing comfortable clothes
150. Shining my shoes
151. Acting
152. Going swimming
153. De-cluttering
154. Going rock climbing
155. Whittling
156. Going on a ride at a theme park or fair
157. Arranging flowers
158. Going to the gym
159. Working on my car or bicycle
160. Juggling or learning to juggle
161. Contacting an old school friend
162. Calligraphy
163. Sleeping
164. Driving
165. Going crabbing
166. Playing with my pets
167. Abseiling
168. Going kayaking, canoeing or white-water rafting
169. Listening to the radio
170. Doing Sudoku
171. Planting vegetables or flowers
172. Walks on the riverfront/foreshore
173. Shooting pool or playing billiards
174. Getting an indoor plant
175. Surfing the internet
176. Doing embroidery, cross stitching
177. Browsing a hardware store
178. Donating blood
179. Buying books
180. Meditating
181. Training my pet to do a new trick
182. Planning a day's activities
183. Waking up early, and getting ready at a leisurely pace
184. Going to a Bingo night
185. Playing ping pong / table tennis
186. Buying an ice-cream from an ice-cream truck
187. Going on a hot air balloon ride
188. Sightseeing
189. Organising my work space
190. Dangling my feet off a jetty
191. Writing (e.g. poems, articles, blog, books)
192. Dancing in the dark
193. Having an indoor picnic
194. Reading classic literature
195. Going on a date
196. Taking children places
197. Going whale watching
198. Putting on perfume or cologne
199. Digging my toes in the sand
200. Hitting golf balls at a driving range
201. Reading magazines or newspapers
202. Calling a friend
203. Sending a handwritten letter
204. Going snorkelling
205. Going hiking, bush walking
206. Reading fiction

207. Meeting new people
208. Doing 5 minutes of calm deep breathing
209. Buying new stationary
210. Turning off electronic devices for an hour (e.g. computer, phone, TV)
211. Buying music (MP3s, CDs, records)
212. Relaxing
213. Going to a footy game (or rugby, soccer, basketball, etc.)
214. Going skiing
215. Doing woodworking
216. Planning a nice surprise for someone else
217. Playing video games
218. Holding a garage sale
219. Saying "I love you"
220. Making a playlist of upbeat songs
221. Colouring in
222. Playing laser tag or paintball
223. Joining a community choir
224. Doing a nagging task (e.g. making a phone call, scheduling an appointment, replying to an email)
225. Taking a ferry ride
226. Shaping a bonsai plant
227. Watching planes take off/ land at the airport
228. Planning my career
229. Reading non-fiction
230. Writing a song or composing music
231. Taking my dog to the park
232. Borrowing books from the library
233. Having a barbecue
234. Sewing
235. Dancing
236. Having lunch with a friend
237. Talking to or introducing myself to my neighbours
238. Holding hands
239. Going to a free art exhibition
240. Making a 'To-Do' list of tasks
241. Travelling abroad, interstate or within the state
242. Having quiet evenings
243. Geocaching
244. Singing in the shower
245. Browsing at a second hand book shop
246. Test driving an expensive car
247. Refurbishing furniture
248. Exchanging emails, chatting on the internet
249. Knitting/crocheting/quilting
250. Napping in a hammock
251. Skipping stones on the water
252. Doing ballet, jazz/tap dancing
253. Archery
254. Going on a Segway tour
255. Visiting a grandparent
256. Making a gift for someone
257. Having discussions with friends
258. Trying a new recipe
259. Pampering myself at home (e.g. putting on a face mask)
260. Watching my children play
261. Going to a community or school play
262. Making jewellery
263. Reading poetry
264. Going to the hills
265. Getting/giving a massage
266. Shooting hoops at the local basketball courts
267. Flying kites
268. Savouring a piece of fresh fruit
269. Playing hockey
270. Eating outside during my lunch break
271. Floating on a pool lounge
272. Making a pot of tea
273. Using special items (e.g. fine china, silver cutlery, jewellery, clothes, souvenir mugs)
274. Doing a DIY project (e.g. making homemade soap, making a mosaic)
275. Taking care of my plants
276. Telling a joke
277. Going to a public place and people watching
278. Discussing books
279. Going window shopping
280. Watching boxing, wrestling
281. Giving someone a genuine compliment
282. Practising yoga, Pilates
283. Walking around the block
284. Shaving
285. Genuinely listening to others
286. Participating in a clean-up (e.g. picking up litter at the beach or park)
287. Eating fish and chips at the beach
288. Rearranging the furniture in my house
289. Doing water aerobics
290. Blowing bubbles
291. Buying new furniture
292. Watching a sunset or sunrise
293. Star gazing
294. Watching a funny TV show or movie
295. Making pottery, or taking a pottery class
296. Playing mini golf
297. Recycling old items
298. Going to a water park
299. Practising karate, judo
300. Boxing a punching bag
301. Cleaning
302. Driving a Go Kart
303. Daydreaming
304. Learning about my family tree
305. Picking berries at a farm
306. Watching kids play sport
307. Setting up a budget
308. Writing a positive comment on a website /blog
309. Getting a manicure or pedicure
310. Collecting things (coins, shells, etc.)

Ek.18: En Yaygın 40 Değer Listesi

In this area of my life, I want to be ...

1. Accepting: open to, allowing of, or at peace with myself, others, life, my feelings, etc.
2. Adventurous: willing to create or pursue novel, risky or exciting experiences
3. Assertive: calmly, fairly and respectfully standing up for my rights and asking for what I want
4. Authentic: being genuine, real, and true to myself
5. Caring/self-caring: actively taking care of myself, others, the environment, etc.
6. Compassionate/self-compassionate: responding kindly to myself or others in pain
7. Cooperative: willing to assist and work with others
8. Courageous: being brave or bold; persisting in the face of fear, threat, or risk
9. Creative: being imaginative, inventive, or innovative
10. Curious: being open-minded and interested; willing to explore and discover
11. Encouraging: supporting, inspiring, and rewarding behavior I approve of
12. Expressive: conveying my thoughts and feelings through what I say and do
13. Focused: focused on and engaged in what I am doing
14. Fair/just: acting with fairness and justice—toward myself and others
15. Flexible: willing and able to adjust and adapt to changing circumstances
16. Friendly: warm, open, caring, and agreeable toward others
17. Forgiving: letting go of resentments and grudges toward myself or others
18. Grateful: being appreciative for what I have received
19. Helpful: giving, helping, contributing, assisting, or sharing
20. Honest: being honest, truthful, and sincere—with myself and others
21. Independent: choosing for myself how I live and what I do
22. Industrious: being diligent, hardworking, dedicated
23. Kind: being considerate, helpful, or caring—to myself or others
24. Loving: showing love, affection, or great care—to myself or others
25. Mindful/present: fully present and engaging in whatever I'm doing
26. Open: revealing myself, letting people know my thoughts and feelings
27. Orderly: being neat and organized
28. Persistent/committed: willing to continue, despite problems or difficulties
29. Playful: being humorous, fun-loving, light-hearted
30. Protective: looking after the safety and security of myself or others
31. Respectful/self-respectful: treating myself or others with care and consideration
32. Responsible: being trustworthy, reliable, and accountable for my actions
33. Skillful: doing things well, utilizing my knowledge, experience, and training
34. Supportive: being helpful, encouraging, and available—to myself or others
35. Trustworthy: being loyal, honest, faithful, sincere, responsible, and reliable
36. Trusting: willing to believe in the honesty, sincerity, reliability, or competence of another
37. Other:
38. Other:
39. Other:
40. Other:

Ek.19: Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcılar;

Yanıtlayacağınız bu anket, kabul ve farkındalığa ulaşmayı kolaylaştırıcı çalışmaların kişilerin zihinsel iyi oluşlarına etkisinin değerlendirilmesi amaçlı bilimsel bir çalışmada kullanılacak olup, başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Her soruyu okuduktan sonra form üzerinde işaretleyiniz ve lütfen işaretlenmemiş soru bırakmayınız. Kimliğinizi belirtmeniz şart değildir, rumuz kullanabilirsiniz. Çalışmamız ile ilgili herhangi bir raporda cevaplar isimsiz kalacak ve doldurulan formlar güvenli ve gizli tutulacaktır. Anketin doldurulması yaklaşık 20 dakika sürecektir. Sağlıklı bir değerlendirme için ihtiyacımız olan samimi yanıtlarınız için çok teşekkür ederim.

Demografik Bilgi Formu

1.Yaşınız

- ☐ 30-35
- ☐ 36-40
- ☐ 41-45
- ☐ 46-50

2. Cinsiyetiniz

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer

3. Medeni Durumunuz

- ☐ Evli
- ☐ Bekar
- ☐ Boşanmış
- ☐ Eşi vefat etmiş

4. Eğitim Durumunuz

- ☐ İlkokul / ortaokul
- ☐ lise
- ☐ üniversite
- ☐ yüksek lisans
- ☐ doktora

5. Çocuğunuz var mı ?

- ☒ Hayır
- ☐ evet ise, kaç tane

6. kaç yıldır çalışmaktasınız ?

- ☐ 5 - 10 yıl
- ☐ 11 - 15 yıl
- ☐ 16 - 20 yıl
- ☐ 21 - 25 yıl
- ☐ 26 - 30 yıl
- ☐ 31 yıl ve üzeri

7. Aylık geliriniz nedir ?

- ☐ 7.500 - 10.000 TL
- ☐ 10.001 - 15.000 TL
- ☐ 15.001 - 20.000 TL
- ☐ 20.001 - 25.000 TL

- ☐ 25.001 - 30.000 TL
- ☐ 30.001 tl ve üzeri

8. Aşağıdakiler hangisi pozisyonunuzu en uygun şekilde tanımlar?

- ☐ üst yönetim
- ☐ orta yönetim
- ☐ alt yönetim
- ☐ memur / çalışan
- ☐ hizmet birimi

9. Aşağıdakilerden hangisi çalışma durumunuzu en iyi şekilde tanımlar?

- ☐ Çalışan, 40 saat veya daha fazla çalışan
- ☐ Haftada 1-39 saat çalışan
- ☐ çalışmayan, iş arayan
- ☐ emekli, iş arayan
- ☐ emekli

10. Düzenli spor / fiziksel aktivite yapıyor musunuz ?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

11. Günlük televizyon izleme süreniz ne kadardır ?

- ☐ 1 saatten az
- ☐ 1- 3 saat
- ☐ 3 - 5 saat

☐ 5 saat ve üzeri

12. Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı ?

☐ Hayır

☐ Evet ise belirtiniz

13. Herhangi bir psikiyatrik sorunuz var mı ?

☐ Hayır

☐ Evet ise belirtiniz

14. Meditasyon deneyiminiz var mı ? w

☐ Hayır

☐ Evet

15. Haftada bir kez çevrimiçi gerçekleştireceğimiz ve 4 hafta sürecek olan farkındalık temelli çalışmamıza katılmak ister misiniz?

☐ Hayır ise nedenini kısaca belirtiniz.

☐ Evet ise davet iletebilmemiz için iletişim bilginizi paylaşınız.

Ek.20 İŖe Bağlı Duygusal TükenmiŖlik Ölçeği

AŖaęıda sizin alıŖma deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiŖtir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 5 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaŖadıęınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten nasıl hissettirdiğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1 = iŖ yerinde asla bu Ŗekilde hissetmiyorum, 5 = her gün bu Ŗekilde hissediyorum

1	İŖimden dolayı duygusal olarak tükenmiŖ hissediyorum
2	İŖ gününün sonunda kendimi bitkin hissediyorum
3	Sabah kalkmaktan ve iŖ yerinde yeni bir günle yüzleŖmek zorunda olmaktan yıldıım
4	İŖimden dolayı psikolojik olarak yıpranmıŖ hissediyorum
5	İŖimden dolayı hayal kırıklığına uğramıŖ hissediyorum
6	İŖimde çok alıŖtıęımı hissediyorum

Ek.21: Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)

Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için sizi en iyi tanımlayan rakamı işaretleyiniz.

5= Tamamen katılıyorum 4= Biraz katılıyorum 3= Ne katılıyorum, ne katılmıyorum 2= Pek katılmıyorum 1= Kesinlikle katılmıyorum

Aklımdan geçen düşüncelerin farkındayım

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Hoş olmayan düşünceler hissettiğimde, dikkatimi başka yöne çekmeyi denerim.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Başkalarıyla konuşurken, onların yüz ve beden ifadelerini fark ederim.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Üzerinde düşünmek istemediğim özelliklerim var.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Duş alırken, suyun vücudumdan nasıl akıp gittiğini fark ederim.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Düşünce veya hislerimin aklıma gelmesini engellemek için kendimi meşgul etmeye çalışırım.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Ürktüğüm zaman bedenimde ne olup bittiğini fark ederim.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Duygularımı daha kolay bir şekilde kontrol edebilmeyi dilerim.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Dışarıda yürürken kokuların veya havanın yüzümde nasıl bir his bıraktığını fark ederim.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Kendime sabit/değişmez düşüncelerimin olmaması gerektiğini söylerim.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Birisi nasıl hissettiğimi sorduğunda, duygularımı kolayca tanımlayabilirim.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Üzerinde düşünmemeye çalıştığım şeyler var.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Duygu-durumum deęiřtięinde, o anki dūřüncelerimi fark ederim.

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

Kendime üzgün hissetmemem gerektiğini söylerim.

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

Kalbimin daha hızlı atması ya da kaslarımın gerilmesi gibi, bedenimdeki değişiklikleri fark ederim.

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

Eęer dūřünmek istemedięim birřey varsa, onu aklımdan çıkarmak için birçok řey denerim.

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

Duygularım her ne zaman değişirse, bunu hemen fark ederim.

1

2

3

4

5

☐☐☐☐☐

Sorunlarımı aklımdan uzaklaştırmaya çalışırım.

1

2

3

4

5

☐☐☐☐☐

Başkalarıyla konuşurken, o esnada hissettiğim duygularımı fark ederim.

1

2

3

4

5

☐☐☐☐☐

Kötü bir anımı hatırladığımda, onu aklımdan çıkarmak için dikkatimi başka yönlere kaydırırım.

1

2

3

4

5

☐☐☐☐☐

Katılmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz.

Ek.22: The Warwick – Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMWBS) :

WEMWBS anketi, bir teşhis aracı değildir. Mental esneklik içerikli uygulamaların etkisini ölçmek için özel olarak tasarlanmıştır ve katılımcıların hem uygulama öncesi hem uygulama sonrası yanıtlanması istenilmektedir.

Aşağıda duygu ve düşüncelerle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen son 2 haftadaki deneyiminizi en iyi tanımlayan kutucuğu işaretleyin. Seçim yapmakta zorlanıyorsanız, o an sizin için en doğru olan kutucuğu işaretleyiniz.

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

Warwick-Edinburgh Ruh Sağlığı Ölçeği (WEMWBS) © NHS Health İskoçya, Warwick Üniversitesi ve Edinburgh Üniversitesi, 2006, tüm hakları saklıdır.

Ek.23: Yaşam Tatmini Ölçeği

Aşağıda, insanların yaşadıkları hayata dair tatmin olma düzeylerinin Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her durumun size ne kadar uyduğunu yandaki bölmede uygun olan yere işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz.

1 (1-Hiç katılmıyorum, ...4- Kararsızım, ... 7-Tamamen katılıyorum)

|

-
1. İdeallerime yakın bir hayatım var.
 2. Hayat koşullarım mükemmeldir.
 3. Hayatımdan memnunuz.
 4. Şimdiye kadar hayattan istediğim önemli şeylere sahip oldum.
 5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.

Ek.24: Özgeçmiş

MİNE MISIRLILAR

Master Student

CONTACT INFORMATION

Address : Fethiye Mh, Turan240 Sk, Akkent Sitesi M3 Nilufer Bursa, Turkey
Telephone : 532 277 32 82
E-mail : mine.misirilar@st.uskudar.edu.tr

OBJECTIVES

I am a detail-oriented, perfectionist and analytical person who can take responsibility and follow a task from the beginning till end. I have ability to identify potential problems proactively and take preventive action. I have excellent communication, analytical & marketing skills. I have ability to work effectively within time constraints and independently. Dedicated to serving people in a meaningful way, listening their concerns and helping them learn how to approach their mental, emotional and behavioral problems. Led young students to facilitate social, vocational and personal adjustment to allow them to live more meaningful and fulfilling lives.

EXPERIENCE

2023 May. – continuing : T. İş Bankası / Assistant Manager
Trained new hires and led sales team. Identified marketing goals. Arranged client appointments. Developed cost-effective marketing strategies.

2009 Sept. – 2023 Feb : T. İş Bankası / Customer Relationship Manager
Planned goals, reviewed performance and compliance of key accounts. Fostered sales & operation teams' performance, claims and cost. Executed marketing strategy and coordinated operation and back-office units.

2008 March – 2009 Sept. : Gülpekk Textile / Regional Sales Manager
Responsible marketing and sales operations in my assigned regions.

2006 Sept. – 2008 March : Gülcemal Textile / Foreign Sales Manager
Took care of growing sales in abroad, reviewed sales results and productivity.

2004 April – 2006 Sept. : Yakateks Textile / External Customer Representative
Developed marketing materials and supported production. Prepared sales agreements. Managed all sales process, followed production from the beginning till end. Controlled custom and export documents. Prepared marketing reports. Gathered client feedbacks and solved problems.

2003 October – 2004 April: UPS Bursa /Customer & Quality Representative
Coordinated customer services based on confirmations and shipment plans, custom business, freight invoices. Evaluated the problems that customer's experience with our service.

Coordinated drivers for pick-ups, Prepared price offers, Assisted to region manager for air cargo business. Made development programmes for increasing efficiency for getting International Quality Certificate

2002 Sept. – 2003 April : Chamber of Commerce and Industry, Bursa
Information & Research Department Responsible
Made research and analysis about macro economy, local and foreign markets. Given information to companies and NGOs about the results of our economical statistics. Written reports and articles for books of chamber and local newspapers. Written my own book named 'Russian Market'

2000 Sept. – 2003 May : AIESEC Bursa Branch /Executive Board Member

EDUCATION

2021 – continuing : Uskudar University, Institute of Social Science, Applied Psychology

2020 - continuing : Anadolu University Open Education Faculty, Philosophy

2006 – 2008 : Uludag University Institute of Social Science, MBA

1999 – 2003 : Uludag University Faculty of Economics, Public Administration
Degree Work: ' The importance of Employee's Motivation and Work Satisfaction on Success of a Company'

1995 – 1999 : Nilufer Anatolian High School of Commerce, Foreign Trade

Trainings & Seminars

2023 : -Acceptance & Commitment Therapy – 80 hours, Istanbul Kent University
-ACT supervizyon – İzmir Psychology Institute, Ps.Dr. Uğur Dalan
- ACT for Trauma webinar, Prof. Dr. Robyn Walser
-5th International Positive Psychology Congress – Uskudar University
-Art Therapy – Dr. Volkan Demir
-Psychotherapy, Cases & Supervision – 48 hours – Prof.Dr. Gökben Hızlı Sayar, Kl.Ps. Sare Uçar

2022 : -4th International Positive Psychology Congress – Uskudar University

2020 : -'Psychology of Leadership in 21st Century', Pozitum Consultancy & Training
-'Human-centered Leadership', Açık Beyin Education & Consultancy
-'Intrapersonal Communication', Polente Psychology
-'Creat a New Version of Yourself', Dengede Hayat
-'Environmental and Social Risk Management', GEM Consultancy Inc.

2011 : - 'Efficient Sales and Portfolio Management', NAR Education & Counseling

2019 : - 'Corporate Portfolio Management', NAR Education & Counseling

2004-2005 : -'Foreign Trade Management and Law Procedures', Duraç Export Import

- 2003 :** -Training based on Quality Management, Gelisim 21 Training
- 'Quality Management Systems, Internal Auditor Training; Gelisim 21
- 'New Social Insurance Law', Gelisim 21 Training Company
- 'Coaching Workshop', Adapa Training& Counselling Company
- 'Customer Relations Management', CRM Turkey
- 'National Entrepreneurship Congress', 9-10 May, Bursa
- 'National Human Resources Congress', 10 -11 June, Bursa
- '1. National Quality Congress' 25 – 26 April, Bursa
- 2002:** -'Volunteerism', Nihat Gokyigit, ATEMKO
- 'Communication Skills', Doc. Dr. Canan Mardan Cukurova University
- 'Communication, Team Membering, Motivation', Safiye Mete, ORGAMER
- 'Leadership, Charisma, Motivation', Doc. Dr. Turgay Bicer, Cukurova Un.
- 'Organisational Life', Sahil Kaul, AI Presedent
- 'Time and Priority Management', Hakan Mogan, MESS Education Centre
- 'Coaching and Team Management', 'Teamwork', 'Devolution of Authority'
- 'Effective Meeting Management', S. Tolga Yucel, BTSO Secretary General
- 'Volunteerism and People', psychologist Dr. Yalcin Kireci
- 2001 :** - 'Body Language', TMI
- 'Body Language', Suleyman Isik, PRONET
- 'Self-quality', 'Double Bags', Yesim Buyuk GELISIM 21
- 'Self-quality and Taking Initiative', Ergun Guler, UCGE Comp.
- 'Organisational Management', Ergun Karayaka, MESS Education Centre
- 'Presentation and Selling Skills', Hasan Tahsin Güngör

VOLUNTEERING

- 2023 –** Psychological first aid for earthquake survivors
- Mentor in Nextgen mentoring project of Uludag University HR Community

PERSONAL INFORMATION

Date of Birth	: 06.07.1981
Marital Status	: Single
Foreign Language	: English advanced
Hobbies	: Travelling, Meeting New People, Taking Photos, Reading
Association Membership:	AIESEC
Driving Licence	: class B
Smoking	: No
