

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**KABUL VE KARARLILIK YÖNELİMLİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ BAZI
KİŞİSEL VE MESLEKİ NİTELİKLERİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Fatma İrem DEĞERLİ

**TRABZON
Aralık, 2021**

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**KABUL VE KARARLILIK YÖNELİMLİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ BAZI
KİŞİSEL VE MESLEKİ NİTELİKLERİNE ETKİSİ**

Fatma İrem DEĞERLİ
ORCID: 0000 - 0003 - 4235 - 810X

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nce Doktora Unvanı Verilmesi İçin
Kabul Edilen Tezdir.**

Tezin Danışmanı
Prof. Dr. Hatice ODACI
ORCID: 0000 - 0002 - 2080 - 6269

TRABZON
Aralık, 2021

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Fatma İrem DEĞERLİ

20 / 12 / 2021

ÖN SÖZ

Küreselleşen dünyada kültürel sınırlar görünürlüğünü kaybetmekte, teknoloji hızla ilerlemekte ve bilimde yeni yaklaşımlar ortaya çıkmaktadır. Meydana gelen kültürel değişim bireyleri psikolojik, sosyal ve mesleki alanlarda farklı durumlar ile karşılaşmaya itmektedir. Sağlıklı, başarılı ve etkin bir yaşam sürmek için bireyler karşılaşılan durumlara yönelik yeni stratejiler oluşturmak ve esneklik geliştirmek durumundadır. Bu bakış açısıyla psikolojik açıdan birtakım sorunlar yaşayan ve yardım alma ihtiyacı duyan bireylere hizmet verecek ruh sağlığı uzmanlarının da çağın gerekliliklerine uygun donanıma sahip olması önem taşımaktadır. Ruh sağlığı alanında görev yapacak kişilerin aldıkları akademik ve mesleki eğitimlerin yanı sıra farklı psikoeğitsel müdahale çalışmalarına katılmaları teknik ve beceri yönünden gelişimlerini sağlamaktadır. Bu amaçla mevcut çalışma ile psikolojik danışman adaylarının bazı kişisel ve mesleki niteliklerini geliştirebilmek amacıyla kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programı geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Elde edilen sonuçların psikolojik danışman adaylarının daha etkili yardım verme hizmeti sunmalarında ve psikolojik açıdan daha sağlıklı olmalarında fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Doktora eğitimim süresince akademik bilgisi ve mesleki tecrübesi ile yol gösteren, adaletli ve sevecen karakteriyle örnek olan, sabrı ve anlayışı ile her zaman yanımda hissettiğim değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Hatice ODACI'ya şükranlarımı sunuyorum. Değerlendirme ve önerileriyle desteklerini esirgemeyen; tez izleme komitemde yer alan Dr. Öğretim Üyesi Zehra Nesrin BİROL, Dr. Öğretim Üyesi Bircan EYÜP ve Prof. Dr. Tolga ERDOĞAN hocalarım ile tez değerlendirme jürime katılan Prof. Dr. Müge YILMAZ ve Dr. Öğretim Üyesi Feridun KAYA hocalarıma çok teşekkür ediyorum. Yüksek lisans ve doktora eğitimim boyunca bana sağladıkları katkılardan dolayı Trabzon Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bilim dalının öğretim elemanlarına teşekkürü bir borç bilirim.

Bu zorlu yolculukta bana eşlik eden kıymetli arkadaşlarım Arş. Gör. Fatih AYDIN, Hatice Rumeysa ATAR ve Gamze SAYIN'a hiçbir teşekkürün yeterli olmayacağını farkındayım. Hayatımın her döneminde olduğu gibi bu süreçte de benden desteklerini esirgemeyen, koşulsuz olumlu kabul gösteren, değerlerim doğrultusunda hareket ederken bana benden çok güvenen aileme emeklerinden ötürü ömrüm boyunca minnettar kalacağımı belirtmek istiyorum.

Aralık, 2021
Fatma İrem DEĞERLİ

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
GRAFİKLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
1. GİRİŞ	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	5
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	5
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	7
1. 5. Tanımlar	7
2. LİTERATÜR TARAMASI	8
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	8
2. 1. 1. Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı (Acceptance and Commitment Therapy – ACT)	8
2. 1. 1. 1. ACT’in Tanımı ve Tarihçesi.....	8
2. 1. 1. 2. ACT’in Psikopatoloji Modeli	10
2. 1. 1. 3. ACT’in Müdahale Yöntemleri.....	14
2. 1. 2. Psikolojik Esneklik	17
2. 1. 3. Öz Duyarlık.....	21
2. 1. 4. Empati	24
2. 1. 5. Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri	27
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu.....	29
3. YÖNTEM.....	31
3. 1. Araştırma Modeli	31
3. 2. Araştırma Grubu	32
3. 3. Verilerin Toplanması	32
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	32
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu.....	32
3. 3. 1. 2. Kabul ve Eylem Formu 2 (Acceptance and Action Questionnaire II)	33

3. 3. 1. 3. Öz Duyarlık Ölçeği (Self Compassion Scale)	33
3. 3. 1. 4. Temel Empati Ölçeği (Basic Empathy Scale)	33
3. 3. 1. 5. Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Ölçeği	34
3. 3. 2. İşlem Yolu.....	34
3. 3. 2. 1. Psikoeğitim Programının Hazırlanması	35
3. 3. 2. 2. Psikoeğitim Programının Genel ve Alt Amaçları	36
3. 3. 2. 3. Psikoeğitim Programının İçeriği	36
3. 4. Verilerin Analizi	46
4. BULGULAR	47
4. 1. Tanımlayıcı İstatistik Analizlerine İlişkin Bulgular	47
4. 2. Psikoeğitim Programının Katılımcıların Psikolojik Esneklik Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular	48
4. 3. Psikoeğitim Programının Katılımcıların Öz Duyarlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular	50
4. 4. Psikoeğitim Programının Katılımcıların Empati Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular	53
4. 5. Psikoeğitim Programının Katılımcıların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular	54
5. TARTIŞMA	56
5. 1. Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psikoeğitim Programının Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	56
5. 2. Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psikoeğitim Programının Öz Duyarlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	57
5. 3. Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psikoeğitim Programının Empati Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	58
5. 4. Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psikoeğitim Programının Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	59
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	61
6. 1. Sonuçlar	61
6. 2. Öneriler	61
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	61
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	62
7. KAYNAKLAR.....	63
8. EKLER.....	75
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ	102

ÖZET

Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psikoeğitim Programının Psikolojik Danışman Adaylarının Bazı Kişisel ve Mesleki Niteliklerine Etkisi

Psikolojik danışmanlık, hizmet alanı olarak yıllar içinde gelişim göstermiştir ve bireylere ihtiyaç duydukları desteği sağlayan farklı yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Belirli yaklaşımlarda psikolojik danışmanların kullandıkları yöntem ve teknikler benzer olsa da; yardım alan kişide meydana gelen yaşantısal zenginleşme, psikolojik iyileşme ve toplumsal uyum düzeyleri aynı olmamaktadır. Yardım verme hizmetinin sağladığı fayda ve sürecin etkililiği yararlanılan ilke ve tekniklerin yanı sıra süreçte etkin bir rolü bulunan psikolojik danışmana ilişkin nitelikler tarafından da belirlenmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının bazı kişisel (psikolojik esneklik ve öz duyarlık) ve mesleki (empati ve etkili psikolojik danışman nitelikleri) niteliklerine etkisini incelemektir.

Araştırma ön test, son test, izleme ölçümlü kontrol gruplu yarı deneysel desen şeklinde tasarlanmıştır. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenimlerine devam eden 16'şar üniversite öğrencisi deney ve kontrol gruplarına atanarak toplam 32 kişilik çalışma grubu oluşturulmuştur. Deney grubundaki katılımcılara 10 oturumdan oluşan kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubundaki katılımcılara yönelik herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Kabul ve Eylem Formu 2, Öz Duyarlık Ölçeği, Temel Empati Ölçeği ve Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarından ön test, son test, birinci izleme (3 aylık) ve ikinci izleme (9 aylık) ölçümleri alınmıştır. IBM SPSS programı aracılığıyla araştırma amaçlarına hizmet eden uygun istatistiki analizler yapılmıştır.

Araştırma sonuçları, kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının psikolojik esneklik ve öz duyarlık düzeylerini arttırmada etkili bir program olduğunu ve bu etkililiğin kalıcılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca müdahale programının psikolojik danışman adaylarının empati düzeyleri ve etkili psikolojik danışman nitelikleri üzerinde anlamlı bir değişime yol açmadığı bulgulanmıştır. Elde edilen sonuçlar literatür ışığında tartışılarak öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı, Psikolojik Esneklik, Öz Duyarlık, Empati, Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri

ABSTRACT

Effects of an Acceptance and Commitment Based Psychoeducation Program on Some Personal and Professional Qualifications of Psychological Counselor Candidates

Psychological counseling has developed over the years as a service area and different approaches have emerged for providing individuals the support they need. Although the methods and techniques used by psychological counselors in certain approaches are similar; the levels of experiential enrichment, psychological healing and social adaptation that occur are not the same. The benefit provided by the counseling service and the effectiveness of the process are determined by the principles and techniques used, as well as the qualifications of the psychological counselor who has an active role in the process. From this point of view, the aim of this study is to examine the effects of an acceptance and commitment based psychoeducation program on some personal (psychological flexibility and self compassion) and professional (empathy and effective counselor characteristics) qualifications of psychological counselor candidates.

The research was designed as quasi-experimental design with pre-test, post-test, follow-up measurements on experimental and control groups. The study group contained 32 university students studying at guidance and psychological counseling departments; as experimental and control groups each contained 16 participants. While the acceptance and commitment based psychoeducation program consisting of 10 sessions was applied to the participants in the experimental group, no intervention was made for the participants in the control group. Personal information form, Acceptance and Action Questionnaire II, Self Compassion Scale, Basic Empathy Scale and Effective Counselor Characteristics Assessment Scale were used as data collection tools. Pre-test, post-test, first follow-up (3 months) and second follow-up (9 months) measurements were taken from the experimental and control groups. Appropriate statistical analyzes were made through the IBM SPSS program.

The results of this research revealed that the acceptance and commitment based psychoeducation program is an effective program in increasing the psychological flexibility and self compassion levels of psychological counselor candidates, and this effectiveness is permanent. In addition, it was found that the intervention program did not cause a significant change on the empathy levels and effective counselor characteristics of psychological counselor candidates. The results were discussed in the light of the literature and suggestions were presented.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, Psychological Flexibility, Self Compassion, Empathy, Effective Counselor Characteristics

TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Araştırma Deseni	31
2.	Deney ve Kontrol Gruplarının Farklı Ölçüm Zamanlarındaki Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	47
3.	Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puan Ortalamalarına İlişkin Analiz Sonuçları.....	48
4.	Deney ve Kontrol Gruplarının Farklı Ölçüm Zamanlarındaki Psikolojik Esneklik Puan Ortalamalarına İlişkin Analiz Sonuçları	49
5.	Psikolojik Esneklik Puanlarına İlişkin Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Ortalama Farkları.....	49
6.	Deney ve Kontrol Gruplarının Farklı Ölçüm Zamanlarındaki Öz Duyarlık Puan Ortalamalarına İlişkin Analiz Sonuçları	51
7.	Öz Duyarlık Puanlarına İlişkin Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Ortalama Farkları.....	52
8.	Deney ve Kontrol Gruplarının Farklı Ölçüm Zamanlarındaki Empati Puan Ortalamalarına İlişkin Analiz Sonuçları	53
9.	Deney ve Kontrol Gruplarının Farklı Ölçüm Zamanlarındaki Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Puan Ortalamalarına İlişkin Analiz Sonuçları.....	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Psikolojik katılık altıgeni.....	12
2.	Psikolojik esneklik altıgeni.....	18



GRAFİKLER LİSTESİ

<u>Grafik No</u>	<u>Grafik Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ön test, son test, birinci izleme ve ikinci izleme ölçümleri ortalama puanları.....	50
2.	Deney ve kontrol gruplarının öz duyarlık ön test, son test, birinci izleme ve ikinci izleme ölçümleri ortalama puanları	52
3.	Deney ve kontrol gruplarının empati ön test, son test, birinci izleme ve ikinci izleme ölçümleri ortalama puanları	54
4.	Deney ve kontrol gruplarının etkili psikolojik danışman nitelikleri ön test, son test, birinci izleme ve ikinci izleme ölçümleri ortalama puanları	55

KISALTMALAR LİSTESİ

- ACT** : Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı
DSM : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
ICD : Uluslararası Hastalık Sınıflandırması



1. GİRİŞ

Amerikan Psikoloji Derneği psikolojik yardımı, gerçekleştiği ortamdan bağımsız olarak, bireylerin yaşantılarında karşılaştıkları engeller ile başa çıkmalarına ve kişisel kaynaklarını kullanarak en uygun değişimi gerçekleştirmelerine yardım etme şeklinde tanımlamıştır (Murdock, 2019). Psikolojik yardım, hizmet alanı olarak yıllar içinde gelişim göstermiştir ve bireylere ihtiyaç duydukları desteği sağlayan farklı danışmanlık yaklaşımları ortaya çıkmıştır. Günümüze kadar ortaya çıkan danışmanlık yaklaşımlarının bireyleri yetersiz sosyal beceriler, duygu/davranış sorunları ya da psikopatolojiler açısından ne şekilde etkiledikleri farklılık göstermiştir. Belirli yaklaşımlarda psikolojik danışmanların kullandıkları yöntem ve teknikler benzer olsa da; yardım alan kişide meydana gelen yaşantısal zenginleşme, psikolojik iyileşme ve toplumsal uyum düzeyleri aynı olmamaktadır. Buradan; sürecin etkililiğinin yalnızca verilen hizmetin içeriği ile ilgili olmadığı, başka birtakım faktörler nedeniyle artabileceği ya da azalabileceği anlaşılmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalardan görülebileceği gibi; psikolojik yardımın etkinliğini arttıran önemli bir faktör, süreçte etkin bir rolü bulunan psikolojik danışmana ilişkin niteliklerdir (Elkins, 2007; Eriksen & McAuliffe, 2006; Hackney & Cormier, 2008; Seligman, 2008; Westen, Novotny & Thompson-Brenner, 2004).

Ülkemizde psikolojik danışmanlar 4 yıllık lisans eğitimi ile yetiştirilmektedir. Bu eğitim kapsamında öğrencilere genel alan derslerinin yanı sıra hem teorik hem de pratik mesleki dersler verilmektedir. Lisans eğitiminin tamamlanmasının ardından mezun durumundaki öğrenciler psikolojik danışman unvanı almaktadır. Her ne kadar psikolojik danışman olarak mezun olsalar da üniversitelerde lisansüstü eğitimlerine devam ederek veya farklı kurum ve kuruluşlar tarafından düzenlenen eğitimlere katılarak alanlarında uzmanlaşmaya çalışmaktadırlar. Tüm bu eğitimler psikolojik danışmanların alandaki donanımlarını arttırmaya yönelik olup; psikolojik yardıma ilişkin teorik bilgi ve pratik beceriler kazandırmayı, belirli yaklaşımların ilke ve tekniklerini öğretmeyi amaçlamaktadır. Oysa psikolojik danışmanlık alanına ilişkin kuramsal temele ve müdahale becerilerine sahip olmalarının yanı sıra kişisel ve mesleki nitelikler açısından da psikolojik danışmanların bazı alanlarda kendilerini geliştirmiş olması beklenmektedir. Danışmanlık sürecine ve terapötik ittifaka etki eden durumsal faktörlerle birlikte psikolojik danışmanın sahip olduğu bireysel etmenler de sürece etki eden önemli bir kaynaktır. Bu nedenle psikolojik danışman adaylarının kişisel ve mesleki niteliklerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programlarının uygulamaya geçirilmesi yoluyla, akademik eğitimlerinin desteklenmiş olacağı ve meslek yaşantılarına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Psikolojik yardım hizmetinde farklı danışmanlık yaklaşımlarından yararlanıldığı gibi, psikolojik danışmanlara uygulanan müdahalelerin de literatürdeki değişime göre zaman içerisinde

farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda, psikolojik danışman adaylarının kişisel ve mesleki niteliklerini geliştirmek amacıyla güncel kuram ve teorilerden yararlanılabilir. Kabul ve kararlılık yaklaşımı her ne kadar Budist felsefeden temel alacak kadar eskiye dayansa da ülkemizde ruh sağlığı alanında son 20 yıldır araştırılmaya başlanmıştır. Kabul ve kararlılık yaklaşımının temel amacı bireyin yaşadığı semptomlar ile zorlayıcı düşünce ve/veya duygular arasındaki bağlantıyı kırmaktır (Yavuz, 2015). Belirtilerin ortaya çıkmasına neden olan düşünce ve duygulardan uzaklaşmaya çalışmak yerine; düşünce ve duygulara yaklaşma, onları -o anda- oldukları gibi kabul etme hedeflenmektedir. Semptomlarda meydana gelen azalma bu yaklaşımın ana hedefi değil, duygu ve düşüncelere odaklanmanın ikincil getirisi olarak kabul edilmektedir (Harris, 2006). İsminden de anlaşılacağı üzere kabul ve kararlılık yaklaşımı iki ana mesaj vermektedir. Bunlardan ilki kişisel kontrol dışındakileri kabul etmeyi, ikincisi ise hayatı zenginleştirecek davranışları devam ettirmede kararlı olmayı içerir (Harris, 2016). Kendinelik becerileri (mindfulness skills) olarak adlandırılan, zorlayıcı duygu ve düşüncelerin yaşantımızdaki etkisini azaltacak birtakım psikolojik beceriler kazandırmaya yönelik bir yaklaşımdır. Bununla beraber yaşantımızda asıl önemli ve anlamlı olanın ne olduğunun belirlenmesi, değerlerin netleştirilmesi olarak ele alınır; değerler yaşantımızı planlamada birer motivasyon aracı olarak kullanılır (Hofmann & Asmundson, 2008).

Kabul ve kararlılık yaklaşımı davranış dağarcığındaki daralmanın psikolojik katılığa işaret ettiğini ve bu durumun psikopatolojiye neden olduğunu savunur (Galatzer-Levy, Burton & Bonanno, 2012; Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006). Psikolojik katılığın tam tersi ise psikolojik esneklik olarak ifade edilmektedir ve bu çalışmada ele alınan kişisel niteliklerden ilkidir. Psikolojik esneklik modeline göre istenmedik bir kişisel deneyimle karşılaşıldığında kabul edici bir tutum sergilemek bireye daha geniş bir davranışsal seçenek alanı sunar (Yavuz vd., 2016). Yaşantılara açık olma, şimdiki ana odaklanma, değişen içsel ve dışsal koşullara göre davranışlarını düzenleme yetenekleri bireyin psikolojik esnekliğe sahip olduğunu gösterir (Ben-Itzhak, Bluvstein & Maor, 2014). Bonanno'ya (2004) göre psikolojik esneklik bireyin olumsuz deneyimlerle başa çıkabilmesi, sağlıklı bir fiziksel ve psikolojik etkinlik düzeyine sahip olma kapasitesidir. Psikolojik olarak esnek olmak, istenmeyen deneyimlerin varlığında dahi bireyin kişisel değerleriyle tutarlı biçimde davranmasını içerir (Wei, Tsai, Lannin, Du & Tucker, 2015). Literatürde psikolojik esneklik bazı araştırmacılar tarafından değişim göstermeyen, sabit bir kişilik özelliği (Block & Kremen, 1996; Connor & Davidson, 2003) olarak ele alınmakta iken; bazı araştırmacılar ise bu kavramı dinamik bir süreç (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009; Smith, Tooley, Christopher & Kay, 2010) olarak değerlendirmektedir. Bu durağan olmayan yaklaşıma göre psikolojik esneklik düzeyi zaman içerisinde farklılıklar gösterebilir ve birtakım psikolojik müdahaleler aracılığıyla geliştirilebilir (Grant, Curtayne & Burton, 2009; Steinhardt & Dolbier, 2008; Tugade & Fredrickson, 2004).

Psikolojik esnekliğin desteklenmesinde rol oynayan ve bireylerin psikolojik sağlığı açısından önemli görülen kavramlardan biri öz duyarlıktır. Öz duyarlık, bireylerin kendilerine ilişkin görüşleri hakkında alternatif bir model sunmakta; böylece katı bir yaklaşımdan uzaklaşmaktadır (Neff & McGehee, 2010). Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının öz duyarlık düzeyleri değerlendirilen kişisel özelliklerden bir diğeridir. Öz duyarlık kişinin kendi duygularına duyarlı bir biçimde yaklaşmasını ifade eder. İkiz ve Totan (2012) duyarlı olmayı karşıdaki kişinin duygularına açık olma, ona sevecen bir biçimde yaklaşma, karşısındakinin acı çekmesi durumunda var olan durumunu kabul etmesi için ona destek olma, önyargısız bir biçimde onunla bir arada bulunma olarak açıklamaktadır. Duyarlık zorluk yaşayan, hata yapan kişileri yargılamadan anlamayı; onlara sabırlı, anlayışlı bir tutumla yaklaşmayı içerir. Öz duyarlık ise bireyin acı ve ızdırap hissettiren duygularına temas edebilmek, kendine anlayış ve ilgi ile yaklaşabilmek, yetersizlik ve başarısızlıklarını kabul edebilmek, olumsuz deneyimlerini hayatın olağan bir parçası olarak görebilmek anlamına gelmektedir (Neff, 2003a). Yaşanan olumsuz deneyimleri ve başarısızlıkları oldukları gibi kabul etmek, bireyleri pasifize eden ve eylemsizliğe iten bir durum olarak değerlendirilmemelidir. Kişi kendini yargılamadan, duyarlı bir biçimde değerlendirdiğinde kendisi için sorun olarak ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışları daha nesnel bir biçimde ele alıp değerleri doğrultusunda düzeltmeye çalışacaktır (Bishop vd., 2004; Martin, 1997; Neff & Vonk, 2009). Neff'e (2003a) göre öz duyarlık üç temel alt boyuttan meydana gelmektedir ve bu unsurları; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik olarak adlandırmıştır. *Öz sevecenlik*, bireyin kendisine yönelik sert bir eleştirel tavır takınması yerine anlayışlı bir yaklaşım sergilemesidir. *Paylaşımların bilincinde olma*, bireyin iyi veya kötü olarak değerlendirdiği yaşantıların sadece kendi başına gelmediğini, diğer insanların da benzer yaşantılar deneyimlediklerini ortaya koyar. *Bilinçlilik* ise, bireyin tüm olumlu ve/veya olumsuz duygularını kabul etmesini sağlayan ve duyguları tarafından sürüklenmesine engel olan dengeli bir farkındalık halidir (Neff, 2009).

Kendine karşı duyarlı olmayan bireylerin başkalarına karşı da duyarlı olamayacağı düşünülmektedir. Başkalarının yaşantılarına, duygu ve düşüncelerine duyarlı olmak ise empatiyi çağrıştırmaktadır. Empatinin yardım davranışını arttırdığı (Batson vd., 1997), psikolojik danışmanlık hizmetinde vazgeçilmez bir unsur olduğu (Egan, 1975) bilinmektedir. Psikolojik danışmanlık mesleği açısından önemli bir kavram olan empati, bu çalışmada incelenen mesleki niteliklerden ilkidir. Rogers'a (1975) göre empati bir başkasının herhangi bir duruma, olaya, kişiye ilişkin hissettiği duygular ile yüklediği anlamlar değiştikçe her an buna duyarlı olabilmek ve onun içsel yaşantılarının farkında olmaktır. Dökmen (2008) bu kavramı bireyin olaylara karşısındaki kişinin bakış açısıyla bakması, onun duygu ve düşüncelerini olduğu gibi anlaması ve anladıklarını karşısındaki kişiye aktarması süreci olarak ele almıştır. Bireyin karşısındaki kişiyi anlama potansiyeli olarak kavramsallaştırılabilen empati, kişilerarası ilişkilerde kilit bir unsur olarak görülmektedir (Kaya & Siyez, 2010). Davis (1980) empatinin karmaşık bir kavram olduğunu, kişilerarası ilişkileri

de içeren birçok özelliği kapsadığını belirtmiştir. Bu karmaşık yapıyı daha net bir şekilde görebilmek için duygusal empati ve bilişsel empati adı altında iki farklı boyut kavramsallaştırılmıştır. *Duygusal empati* bir başkasının duygusunu fark etmeyi, deneyimlemeyi ve ona en uygun tepkiyi verebilmeyi ifade eder (Bryant, 1982; Wied, Branje & Meeus, 2007). *Bilişsel empati* ise bir başkasının duygusunu kavramayı ve anlamlandırmayı içerir (Hogan, 1969; Smith, 2006). Baron-Cohen ve Wheelwright (2004) her iki boyutun da empatiyi tanımlamada oldukça önemli olduğunu ve birbirlerinden kolaylıkla ayırt edilemeyeceğini ifade etmektedir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar empatinin doğuştan gelen bir özellik (Kohut, 1959) mi olduğu, yoksa eğitim yoluyla geliştirilebilen bir beceri (Miller & Eisenberg, 1988) mi olduğu konusunda farklı görüşler sunmaktadır.

Egan (1975) empatinin psikolojik danışmanların ihtiyaç duyacağı bir beceri olduğunu ifade etmekle beraber; yardım eden kişinin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal özelliklerinin de verilen hizmet açısından önem taşıdığını vurgulamıştır. Bu nedenle etkili psikolojik danışman nitelikleri dikkat çeken bir mesleki özellik olarak bu çalışmada ele alınmıştır. İkiz ve Karaca (2011) psikolojik danışmanlık hizmetinin başarılı olması için yardım eden konumundaki psikolojik danışmanların gerekli bilgi, beceri ve donanıma sahip olmakla birlikte bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı olması, kişilik özelliklerinin bu hizmeti vermeye uygun olması gerektiğini belirtmiştir. Alınan eğitim doğrultusunda elde edilen mesleki donanımı uygulamaya geçirmek, danışmanlık sürecinde doğru kararlar verip uygun müdahalelerde bulunmak farklı koşullar tarafından etkilenmekte ve danışmanlık sürecinin etkinliğini değiştirmektedir. Danışmanlık sürecinin etkinliği terapötik ilişkinin yapısına, psikolojik danışmanın öz yetkinliğine, sergilenen tutum ve davranışların niteliğine bağlı olarak farklılaşmaktadır (Carkhuff, 2011; Cormier & Cormier, 1991; Gladding, 2013). Empati, saygı, içtenlik, saydamlık ve etik ilkeler gibi terapötik süreci etkileyen temel becerilerin haricinde; psikolojik danışmanlık hizmeti veren kişinin de belirli niteliklere sahip olması gerektiği düşünülmektedir. Corey (2008) etkili bir psikolojik danışmanın niteliklerini güçlü kişilik özelliklerine sahip, kendisine saygı duyan, değişime açık, otantik, tercihler yapan ve bu tercihlerin sorumluluğunu alan, içinde bulundukları anı yaşayan, ilişkilerinde sağlıklı sınırlar koyan, başkaları ile özenli bir biçimde ilgilenen şeklinde sıralamıştır. Etkili bir psikolojik danışmanın entelektüel yeterliğe sahip, enerjik, esnek, destekleyici, iyi niyetli ve öz farkındalık sahibi olması gerekmektedir (Cormier & Cormier, 1991; İkiz & Totan, 2014).

Literatür incelemesi sonucunda psikolojik danışmanların psikolojik esneklik ve öz duyarlık düzeyleri ile empati ve etkili psikolojik danışman niteliklerinin birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik danışmanların hem kişisel hem de mesleki özelliklerinin bir arada incelenmesi ruh sağlığı alanı açısından önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Söz konusu özelliklerdeki değişimi incelemek için kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının kullanılması nedeniyle, bu çalışmanın literatürdeki yenilikleri takip ettiği ve yapılacak yeni araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının bazı kişisel ve mesleki niteliklerine etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda ele alınan kişisel nitelikler psikolojik esneklik ve öz duyarlılık iken; mesleki nitelikler empati ve etkili psikolojik danışman nitelikleridir. Çalışmanın temel amacı doğrultusunda aşağıdaki denenceler sınanmıştır:

1. Kabul ve kararlılık yaklaşımına dayalı olarak yapılandırılan psikoeğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının, kontrol grubunda yer alan katılımcılara kıyasla psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme ölçümlerinde de devam edecektir.
2. Kabul ve kararlılık yaklaşımına dayalı olarak yapılandırılan psikoeğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının, kontrol grubunda yer alan katılımcılara kıyasla öz duyarlılık düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme ölçümlerinde de devam edecektir.
3. Kabul ve kararlılık yaklaşımına dayalı olarak yapılandırılan psikoeğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının, kontrol grubunda yer alan katılımcılara kıyasla empati düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme ölçümlerinde de devam edecektir.
4. Kabul ve kararlılık yaklaşımına dayalı olarak yapılandırılan psikoeğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının, kontrol grubunda yer alan katılımcılara kıyasla etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme ölçümlerinde de devam edecektir.

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Bireyler karşılaştıkları yaşam olayları ile beklentileri uyum içerisinde olmadığı zaman psikolojik danışmanlık hizmetine başvururlar. Bu yaşam olayları kişisel, mesleki, duygusal, davranışsal, sosyal ve daha birçok alanda sorunlar yaşamalarına neden olabilir. Bireyler beklenmedik durumlar karşısında psikolojik danışmandan ve verilen hizmetten fayda görmek umuduyla sorunlarını çözmeye yönelik bir adım atmış olurlar. Yardım eden konumundaki psikolojik danışman da her bir danışma seansında, karşısındaki bireyin yaşadığı olaylar ile yüzleşir. Psikolojik danışman, kişinin sorununa mesleki açıdan uygun bir yaklaşım belirleyerek müdahalede bulunur. Doğru müdahaleye karar verebilme aşamasında karşısındaki bireyi tüm yönleriyle anlayabilmek, kendi duygu ve yargılarının farkında olabilmek, karşılaşılan olaya ilişkin nesnel bir bakış açısı sergileyebilmek önem taşımaktadır. Bu nedenle psikolojik danışmanın kişisel özellikler ve sosyal

beceriler açısından psikolojik esnekliğe sahip olması beklenir. Psikolojik esnekliğe sahip bireyin beklenmedik durumlar karşısında ayakta kalabildiği ve toparlanabildiği, zorluklar karşısında hızlı bir şekilde iyileşebildiği ve eski durumuna dönebildiği söylenebilir. Mekanik biliminde esneklik bir maddenin kırılmazlığına (Klein, Nicholls & Thomalla, 2003) vurgu yaparken, sosyal bilimlerde ise hayatta kalma becerisinin bir ölçütü (Timmerman, 1981) olarak ifade edilmektedir. Psikolojik danışmanların psikolojik esnekliğe sahip olmalarının kendi karşılaştıkları olaylar karşısında psikolojik sağlamlıklarını korumaya yardımcı olacağı ve bu sayede daha etkili bir danışmanlık hizmeti verebileceği öngörülmektedir. Aynı zamanda psikolojik esneklik düzeyi yüksek psikolojik danışmanların danışanın sorununa yaklaşım açısından daha doğru mesleki kararlar vererek, danışana fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanlar aldıkları akademik eğitimle teoriye ve pratiğe yönelik birtakım bilgi ve becerilerle donatılmaktadır. Mesleki bilgi ve becerilerin etkili bir şekilde hayata geçirilmesi ve uygulamaya dökülmesi ise sanıldığı kadar kolay olmamaktadır. Bu aşamada psikolojik danışmanın kişisel özellikleri ve yeterlilikleri de devreye girmektedir. Psikolojik danışmanın kendini kabul etmesi, karşısındaki danışanı anlaması ve kişilik özellikleri açısından psikolojik danışmanlık hizmeti vermeye yatkın bir birey olmasının kritik öneme sahip olduğu söylenebilir. Psikolojik danışmanın kendini kabul etmesi, yetersizlik ve başarısızlıklarına anlayışla yaklaşması, olumlu ve olumsuz tüm deneyimlerini insan yaşamında karşılaşılan olağan durumlar olarak değerlendirmesi öz duyarlık kavramı ile araştırmaya dâhil edilmiştir. Danışanı anlama boyutu psikolojik danışmanın empati düzeyi ile ifade edilebilir. Bu araştırmada ele alınan değişkenlerden bir diğeri, bu nedenle, karşısındaki kişinin herhangi bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedebileceğinin farkında olmak ve bu hisleri anlamak şeklinde açıklanan empatidir. Psikolojik danışmanlık hizmeti vermeye yatkın bir birey olmak ise çeşitli kuramsal yaklaşımlarda yardım eden kişinin sahip olması gereken özellikler olarak belirlenmiştir. Entelektüel yeterlik, enerji, destekleyici olmak gibi birtakım kişilik özelliklerinden oluşan etkili psikolojik danışman niteliklerine sahip olmak da psikolojik danışmanlık hizmetinin kalitesi açısından önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu çalışmada ele alınan bir diğer değişkendir.

Bu çalışmanın temel amacı kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının bazı kişisel ve mesleki niteliklerine etkisinin değerlendirilmesidir. Kişisel niteliklerden psikolojik esneklik ve öz duyarlık; mesleki niteliklerden ise empati ve etkili psikolojik danışman nitelikleri incelemeye tabi tutulmuştur. Türkiye’de ve yurt dışında bu konu ile ilgili daha önce yapılmış herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının yapılandırılmış bir grup çalışması olarak ilgili literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Aynı zamanda psikolojik danışman yetiştiren programlarda teoriye ve pratiğe yönelik yeni bakış açıları sunabilir. Psikolojik danışman adaylarının akademik eğitimlerini destekleyeceği; kişisel ve mesleki yaşantılarına katkı sağlayacağı düşünülen bu çalışma özgün bir değer taşımaktadır.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2019 – 2020 akademik yılında Trabzon Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında öğrenimlerine devam eden 3. ve 4. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Elde edilen veriler, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. İzleme ölçümleri son ölçümü takip eden üç ve dokuz ay ile sınırlıdır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilir bir yapıya sahiptir.
2. Kullanılan ölçme araçları, araştırmanın amaçlarına hizmet etmektedir.
3. Araştırmaya katılan öğrenciler ölçme araçlarını samimiyetle doldurmuşlardır.
4. Çalışma grubunda yer alan öğrenciler evreni temsil edici niteliktedir.
5. Çalışma grubunda yer alan öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamışlardır.

1. 5. Tanımlar

Kabul ve kararlılık yaklaşımı: Kişisel kontrol dışındakileri kabul etmeye ve hayatı zenginleştirecek davranışları devam ettirmede kararlı olmaya yönelik bir davranışçı terapi yaklaşımıdır (Harris, 2016).

Psikolojik esneklik: Bireyin deneyimlerine açıklıkla yaklaşabilmesi, yaşadığı zorlayıcı yaşam olayları ile başa çıkabilmesi, olumlu ve üretken duygulara sahip olabilmesi, sağlıklı bir fiziksel ve psikolojik etkinlik düzeyine sahip olma kapasitesidir (Bonanno, 2004).

Öz duyarlılık: Bireyin acı ve ızdırap hissettiren duygularına temas edebilmesi, kendine ilgi ile yaklaşması ve anlayışlı olması, olumsuz yaşantılarını insan hayatının olağan bir parçası olarak kabul etmesidir (Neff, 2003a).

Empati: Bir başkasının herhangi bir duruma, olaya, kişiye ilişkin hissettiği duygular ile yüklediği anlamlar değiştikçe her an buna duyarlı olabilmek ve onun içsel yaşantılarının farkında olmaktır (Rogers, 1975).

Etkili psikolojik danışman nitelikleri: Terapötik ilişkiyi etkileyen koşulların ve unsurların dışında kalan, bir psikolojik danışmanda bulunması gereken temel yeterlik ve etkililik kaynaklarıdır (İkiz & Totan, 2014).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Bu bölümde öncelikle kabul ve kararlılık yaklaşımı açıklanmıştır. Ardından psikolojik esneklik, öz duyarlık, empati ve etkili psikolojik danışman nitelikleri değişkenleri ile ilgili literatür gözden geçirilmiştir. Değişkenler tanımlanmış ve açıklanmış olup; değişkenler üzerine yapılan çalışmalar derlenerek sunulmuştur.

2. 1. 1. Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı (Acceptance and Commitment Therapy – ACT)

Kabul ve kararlılık yaklaşımı, bireyin sağlıklı bir yaşam sürebilmek için iyi hissetmesini değil, tüm yaşantıları olduğu gibi hissedebilmesini hedefler. Deneyimlerin, duygu ve düşüncelerin iyi/kötü, olumlu/olumsuz şeklinde analiz edilmeden ve savunmaya geçilmeden hissedilmesi gerektiğini savunur (Ögel, 2015). Bu nedenle kabul ve kararlılık terapisinin temel hedefleri ve üç ana bileşeninin; kabul etmek, seçim yapmak ve harekete geçmek olduğu ifade edilmektedir (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). Bu yaklaşımın orijinal adı Acceptance and Commitment Therapy (ACT) olmakla beraber, literatürde baş harfleriyle ACT şeklinde kullanılmaktadır. A harfi kabul etmeyi (acceptance), c harfi seçim yapmayı (choice) ve t harfi harekete geçmeyi (take an action) simgelemektedir. İngilizce “act” kelimesinin Türkçe karşılığı da harekete geçmek, davranış sergilemek ve eylemde bulunmak anlamına geldiğinden bu yaklaşım kısaca ACT olarak adlandırılmaktadır.

2. 1. 1. 1. ACT’in Tanımı ve Tarihçesi

Watson’ın (1925) öncülüğündeki davranışçı yaklaşım, uygulamaların yaygınlaşmasıyla ve ihtiyaç alanlarına yönelik ortaya konan değişimlerle zaman içerisinde gelişme göstermiştir. Davranışçı yaklaşımdaki ilk dalga edimsel ve klasik koşullanma bağlamında ele alınan birtakım yöntem ve teknikleri içermekte iken; ikinci dalga ise bilişsel yapıların da dikkate alınmaya başlandığı bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımını ifade etmektedir (Ögel, 2015). Hem davranışçı hem de bilişsel yaklaşımlardan temel alarak üçüncü bir psikoterapi dalgası meydana gelmiştir. Üçüncü nesil psikoterapi yaklaşımlarının ortak noktası içgörü, farkındalık, kabul, bilişsel ayrışma ve değerler gibi kavramlarla ilgilenmeleridir (Vatan, 2016). Hayes (2004) üçüncü dalga yaklaşımların değişim için doğrudan ve didaktik teknikler kullanmak yerine, bağlamsal ve yaşantısal değişim araçlarına vurgu yaptıklarını belirtmektedir. Düşünce içeriklerinden çok düşünme biçimine odaklanan üçüncü nesil yaklaşımlardan biri “kabul ve kararlılık yaklaşımı”dır. Bu psikoterapi yaklaşımının felsefi kökenleri

işlevsel bağlamsalcılık (functional contextualism), teorik kökenleri ise ilişkisel çerçeve kuramı (relational frame theory) üzerine temellendirilmiştir.

İşlevsel bağlamsalcılık, psikolojik olayları durumsal ve tarihsel bağlamın etkileşimi ışığında ele almaktadır. Bir davranışı analiz ederken hem tarihsel arka planın hem de gerçekleşme amacının incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu yaklaşım, bireyin davranışının ancak ortaya çıktığı bağlamda gerçekleşen ve süregelen eylemler üzerinden anlaşılabilceğini savunmaktadır (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig & Wilson, 2004). Davranışın öncülleri, yaşantısal sonuçları, bireyin geçmiş öğrenmeleri dikkate alınmadan; amacından ve işlevinden bağımsız bir biçimde bireyi anlamak mümkün değildir. Twohig (2012) duygular, düşünceler, bedensel duyular gibi hiçbir öznel deneyimin kendi başına olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilemeyeceğini ifade eder. İşsel deneyimler ve görünen davranışlar, onu yaşayan bireyin o andaki bağlamında işlevsel olan veya olmayan şeklinde analiz edilir. İşlevsel bağlamsalcılığın çevre ile davranış arasındaki ilişkiyi ele alış tarzı diğer yaklaşımlardan farklılaşmaktadır. Çevre ve davranış birbirinden bağımsız olarak değil tamamlayıcı değişkenler biçiminde değerlendirilir. Hayes'e (2004) göre psikolojik olaylar çevre ve organizma arasındaki etkileşimler neticesinde ortaya çıkar. Bu doğrultuda tarihsel ve durumsal bağlamın birey üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

ACT müdahalelerinin temelinde duygu, düşünce gibi öznel deneyimleri değiştirmeye çalışmak yerine, bireyin bu yaşantıları ile olan ilişkisi üzerinde çalışmak yatar. Kullanılan müdahaleler aracılığıyla içinde bulunulan bağlam değişimlenir ve davranışın bireyin değerleri tarafından yönlendirilmesine odaklanılır (Hayes, Pistorello & Levin, 2012). İşlevsel bağlamsalcılık yaklaşımında davranış analizinin temel amaçları öngöründe bulunabilmek ve etki edebilmektir. Davranışa doğrudan müdahale edebilmenin yolu bağlamsal değişkenleri etkileyerek olayları manipüle etmektir. Bu açıdan bakıldığında ACT'in felsefi art alanında işlevsel bağlamsalcılığın yer aldığı görülmektedir. İşlevsel bağlamsalcılıkta tek bir genelgeçer doğrudan bahsedilemez; gerçeklik tarihsel ve durumsal çevre ile sınırlıdır (Hayes, 2004). Dolayısıyla ACT müdahaleleri bireyleri kişisel düşünce ve değerlendirmelerine körü körüne bağlanmaktan alıkoymaya, değerleri doğrultusunda davranışlarda bulunmalarına teşvik etmeye çalışmaktadır. Psikolojik olaylar özellikle belirtiler üzerinden ve tanı koyma amacıyla ele alınmamakta; bütüncül ve bağlamsal biçimde yaklaşılarak, geleneksel açıdan hoş gitmeyecek durumlar koşulsuz biçimde kabul edilmektedir.

Geleneksel yaklaşımların doğrudan belirtilere odaklanması; duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiye bağlamı dikkate almadan yaklaşması araştırmacıları yeni arayışlara yöneltmiştir. Psikolojik olaylardaki bağlamın işlevlerinin araştırılmasıyla, ACT'in de teorik temelini oluşturan ilişkisel çerçeve kuramı ortaya çıkmıştır (Yavuz, 2015). Bu kurama göre insanın dil ve bilişi onu diğer canlı türlerinden ayırmakta; yalnızca boyut, şekil gibi yapısal özellikler üzerinden ilişkilendirme yapmak yerine soyut değerlendirmelere olanak sağlamaktadır. Hayes ve Hayes (1992) olayların keyfi olarak ilişkilendirilmesinin dil ve biliş aracılığıyla gerçekleştiğini, yalnızca insanlara

has olduğunu ve ilişkisel çerçeveleme olarak nitelendirildiğini ifade etmiştir. Örneğin bir çocuğun 3 adet 5 TL’lik parayı, daha çok olduğunu söyleyerek, 50 TL’lik paraya tercih etmesini normal karşılarız. Ancak bu çocuk büyüdüğünde ilişkilendirmeyi fiziksel yerine soyut özellikler üzerinden yapacak ve 50 TL’ye 3 adet 5 TL’den daha çok diyecektir. İlişkilendirme becerileri süregelen olaylar ve pekiştirme süreçleri ile ilgili olduğundan bağlamsal faktörler tarafından şekillendirilir (Bilgen, 2021). İşlevsel bağlam, ilişkisel çerçevenin kişi üzerindeki etkisini belirlemektedir.

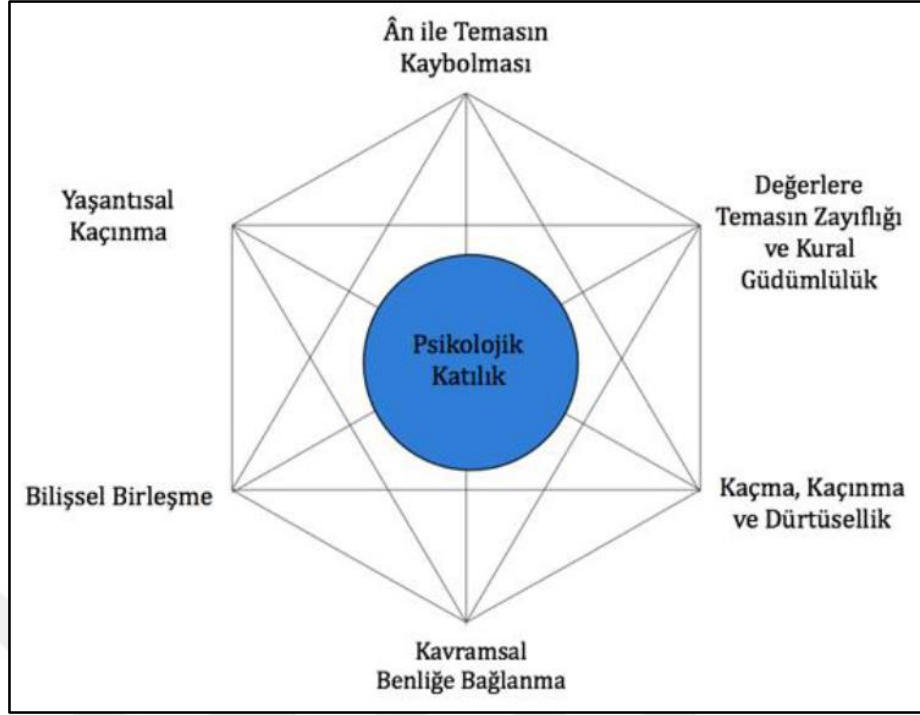
İlişkisel çerçeve kuramı, dil ve bilişi anlamaya çalışmaktadır. Konuşma, dinleme, düşünme ve anlama gibi eylemler kelimeler ve olaylar arasındaki ilişkiyi yorumlayarak yapılmaktadır. Bireyin yaşadığı acı da sevinç de dilin işleyişi sonucu deneyimlenmekte ve hem işlevsel olan hem de olmayan ilişkiler dil aracılığıyla kurulmaktadır. İlişkisel çerçeveler, bireyin zihin süzgecinden geçer ve çıkarsamalar yoluyla öğrenilir. İlişkilendirerek öğrenme sürecinde, bu ilişkilendirmelere işlevsel olmadıkları gerekçesiyle müdahale edilemez, engel olunamaz (Hayes, 2004). Örneğin bir çocuk, yaşadığı birtakım olayların ardından “ben başarısızım” çıkarımında bulunabilir. İlişkilendirmenin etkisi azalıp artsa da, her zaman bireyin zihinsel dağarcığında “ben=başarısız” şeklinde bir düşünce mevcut olacaktır. Çocuk sınav sırasında, ders çalışırken ya da yalnızca aklına sınavının olduğu gelse dahi depresyon ve/veya anksiyete belirtileri yaşayabilir. İlişkisel çerçeveler bir kez kurulduktan sonra bir daha kaybolmaz; ancak dil sayesinde yeni ilişkilerin türetilmesi sağlanabilir. Farklı psikolojik danışma yaklaşımları bu davranış üzerinde çalıştığında, geçmiş öğrenme yok olmayacaktır; aynı zamanda sürekli gündemde tutulacaktır. ACT açısından ise söz konusu çocuğa “benim başarısız olduğuma ilişkin bir düşüncem var” yaklaşımı öğretilerek ilişkisel çerçeveye müdahale edilmiş olacaktır (Yavuz, 2015). Psikolojik danışmanlık alanında yapılacak tüm müdahaleler kullanılan dilden gücünü almaktadır; ancak ACT, bağlamsal müdahaleleri kullanarak ilişkilerin birey üzerindeki etkisini azaltmayı hedeflemektedir.

2. 1. 1. 2. ACT’in Psikopatoloji Modeli

ACT’in kendine özgü bir psikopatoloji modeline sahip olması, onu diğer yaklaşımlardan ayıran önemli bir özelliğidir. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM) ya da Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD) kapsamında yer alan tanısal sınıflandırmaları kullanmaz (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996). Geleneksel yaklaşımlarda hoş gitmeyen duygu ve düşünceler, bireyin kurtulması gereken problemler olarak ele alınır. Oysa ACT’in acı ve ızdıraba yaklaşımı farklıdır; olumsuz değerlendirilen duygu ve düşünceler bu yaklaşımın öncelikli hedefi değildir. Bireyin istenmeyen durumlardan kurtulmaya çalışması, hoş gitmeyen duygu ve düşüncelerin sürekli gündemde kalmasına ve arzu ettiği yaşamı sürdürmesi yolunda engellenmesine neden olur. ACT sıkıntı ve rahatsızlık hissini problem olarak görmek yerine, insan varoluşundaki kaçınılmaz yaşantılar olarak değerlendirmektedir. Hayes ve arkadaşları (1999) yaşamın birçok zorlu tecrübeyi doğal olarak barındırdığını; acı ve ızdırabı yok etmeye çalışmanın zorlanmayı artırdığını

vurgulamıştır. ACT bireyin davranışını ele almakta ve davranışın gerçekleştiği bağlama odaklanmaktadır. Bireyin mevcut hali ve içinde bulunduğu koşullar ile davranışın gerçekleştiği bağlam ve işlevselliği değerlendirilerek problem durum üzerinde çalışılmaktadır. ACT, semptomların belirlenmesi ve sendromların sınıflandırılması aracılığıyla patolojik tablonun sınırlarının çizilmesi yerine; davranışın fonksiyonel analizi yapılarak mevcut duruma müdahale edilmesini savunan bir yaklaşımdır. ACT yaklaşımına göre psikolojik problemlerin temelinde psikolojik katılık süreci yer alır. *Psikolojik katılık*, bireylerin davranışlarını farklı yaşantılara uygun biçimde düzenleyememeleri; davranışlarını değiştirmeleri gerektiğinde değiştirememeleri, sürdürme ihtiyacı duyduklarında sürdürememeleri; bu nedenle istedikleri sonuca ulaşamamaları şeklinde tanımlanır (Hayes vd., 2004).

Psikopatolojiye neden olan psikolojik katılık bireylerin zihinsel olarak kurmuş oldukları sözel bağlantılardan ortaya çıkar. Ögel (2015) duygu, düşünce ve anıların bireylerin hayatında giderek fazla önem kazanması halinde, davranışlarını da yönlendirmeye başlayacağını ve yaşantılarını olduğu gibi deneyimleme esnekliklerinin azalacağını ifade eder. Esasında duygu ve düşünceler bireylerin ne yapmaları gerektiğini belirtmese de, sözel bağlantılar nedeniyle mevcut duyular daha önemli veya etkili algılanabilir. Zihinsel süreçler nedeniyle duyular, duygular ve düşünceler olduklarından farklı algılandığında; bireyde onları kontrol altına almaya yönelik yoğun bir çaba ortaya çıkmaktadır (Hayes, 2004). Söz konusu kontrol çabası birtakım kalıcı davranış kalıplarına neden olmakta ve birey bu kalıpların dışına çıkamamakta, sergileyeceği davranışsal tepkiler açısından kısıtlanmaktadır. Sınırlanan davranış dağarcığı olarak değerlendirilen psikolojik katılığın oluşmasında etkili olan altı temel süreç bulunmaktadır. Bunlar yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, an ile temasın kaybolması, kavramsal benliğe bağlanma, değerlerle kurulan bağın zayıflaması ile kaçma, kaçınma ve dürtüsellik basamaklarıdır (Harris, 2016). Psikolojik katılığın merkezde yer aldığı bu psikopatoloji yaklaşımı altıgen model üzerinden Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Psikolojik katılık altıgeni (Bilgen, 2021)

Yaşantısal kaçınma, Hayes ve arkadaşları (1996) tarafından duyular, duygular, düşünceler ve anıların bireye rahatsızlık vermesi halinde, bu içsel deneyimlerin sıklığının ve yoğunluğunun değişimlenmeye çalışılması olarak ifade edilmiştir. Bireylerin hoş gitmeyen, acı ve ızdırap veren yaşantı, olay ve/veya nesnelerden uzaklaşmaya yönelik doğal bir eğilimi mevcuttur. Hastalık ya da doğal afet gibi gerçek bir tehdit durumundan kaçınma bireyin belli bir düzeyde başa çıkmasını sağlayabilir (Chawla & Ostafin, 2007). Ancak psikolojik zorlanmalar söz konusu olduğunda kaçınma işe yaramamakta; kaçınılan yaşantının etkisi daha da artmaktadır. Birey hoş gitmeyen anıyı hatırlamamak için çaba harcadıkça zihinsel olarak daha fazla gündemde tutmakta; duygu ve düşüncüyü ortadan kaldırmak için mücadele ettikçe daha yoğun biçimde etkisinde kalmaktadır (Batten, 2011; Harris, 2016). Psikolojik zorlanmalar ve istenmeyen durumlar ile karşılaşıldığında başa çıkma amacıyla yaşantısal kaçınma davranışı kullanıldığında; ne kadar kaçmaya ya da kurtulmaya çalışılırsa problem de o kadar etkisini artıracaktır. Birey yaşantısal kaçınmanın kısa vadede kendisini rahatlattığını hissetse dahi, uzun vadede olumsuz etkilerini görecektir (Feldner, Zvolensky, Eifert & Spira, 2003). Bu yönde bir başa çıkma tarzı kullanılması psikolojik problemlerin ilerlemesine ve kronikleşmesine neden olacaktır.

Bilişsel birleşme düşünceler ve hatıralar gibi zihinsel içeriklere güçlü olarak inanılması, iç ve dış dünyanın bu anlam doğrultusunda algılanması olarak ifade edilir (Bilgen, 2021). Kişinin mavi camlı bir gözlük takması ve bu gözlüğün farkında olmaması durumunda dünyayı mavi olarak kabul etmesi şeklinde açıklanır. Düşüncenin zihinsel bir ürün olduğu gözden çıkarılıp kesin doğrular olarak

kabul edilmekte, bu durum sergilenecek davranışlar üzerinde etkin bir rol oynamakta ve davranışsal esnekliği engellemektedir (Harris, 2016). Bireyin davranışlarına deneyimledikleri yaşantılar ve bunların sonuçlarından çok, düşüncelerindeki sözel içerik yön veriyorsa bilişsel birleşme gerçekleşmiş demektir. Olaylar ile o olaylara ilişkin düşünceler birleştiğinde, birey mevcut durumun aslında kendi yorumu ve algısı olduğunu fark etmemektedir. Farkındalık halinin baskılanması insanın hayatını katı sözel kurallar doğrultusunda yaşamasına, davranış seçiminde engeller oluşmasına neden olur. Bilişsel birleşme gerçekleştiğinde birey düşüncenin işlevselliğini değerlendirmeden içeriğine sıkı sıkıya tutunmakta, bu nedenle değerleri ve amaçları doğrultusunda hareket etmek yerine birleşmiş düşünceler tarafından yönetilmektedir (Coyne & Wilson, 2004). ACT düşüncenin içeriğine değil, onunla nasıl ilişki kurulduğuna odaklanır. Müdahale aşamasında düşünce içeriği ya da sıklığı değil, düşünce ile kurulan ilişki ve bağlam üzerinde durularak davranış üzerindeki etkisi azaltılır ve birey işlevsel davranışlara yönlendirilir.

An ile temasın kaybolması, bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma nedeniyle dikkatin “şimdi ve burada”ya odaklanması yerine geçmiş ya da geleceğe yönlendirilmesidir (Luoma, Hayes & Walser, 2007). Bilişsel kaynaşma nedeniyle algılanan olumsuz durumdan yaşantısal olarak kaçınma çabası bireyin an ile temasının kaybolmasına neden olur; bireyi geçmiş ya da gelecekte yaşamaya iter. Geçmişte yaşanan olumsuz tecrübeler üzerinde istemsizce tekrarlayan bir şekilde düşünmek ve gelecekte tekrar etmemeleri için zorlayıcı planlamalarda bulunmak bireyi kısır bir döngüye sokar (Batten, 2011). Bu tarz bir kısır döngüde birey andan kopar, kendisini geçmiş ve gelecek arasında hapsolmüş ve davranışsal tercihler açısından sınırlandırılmış hisseder. An ile temasın kaybolması bireyin dış dünyadaki mevcut durumdan ve içsel gerçekliklerden uzaklaşmasına, yaşantıyı olduğu gibi deneyimlemeyi kaçırmaya, farkındalık düzeyinin düşmesine yol açar. Birey an ile temasını kaybetmemesi halinde duygu ve düşüncelerinin, hoş gitmeyen anılarının kendisini yönlendirmesine izin vermez. Şimdi ve burada bulunmak kişiye işlevsel olabilecek davranışlar açısından geniş bir seçenek alanı sunar.

Kavramsal benliğe bağlanma, bireylerin deneyimlerinden yola çıkarak kendileri hakkında tanımladıkları kişisel özellikler, yorumlamalar ve değerlendirmelere bağlanması olarak ifade edilmektedir (Atkins & Styles, 2016). Söz konusu değerlendirmeler olumlu ya da olumsuz içerikte olsalar dahi davranış asıl yönlendiren unsur, içerikten çok bireyin yargılarına bağlanma düzeyidir. Örneğin önemli bir sınavı olan kişi, “ben çok başarılıyım” biçimindeki kavramsal benliğine bağlanırsa sınava yeteri kadar hazırlanmayabilir, “istesem de başaramam” şeklindeki tanımlamasına bağlanırsa da sınava girmeyi reddedebilir. İster olumlu isterse olumsuz içerikte olsun kavramsal benlik tanımlamalarına bağlanmış birey işlevsiz davranışlara yönelmektedir. ACT’e göre insanlar içsel ve dışsal değişkenlerin etkisiyle kim olduklarına, toplumsal rollerine ve beklentilerine ilişkin zihinsel bir tablo oluştururlar (Ögel, 2015). Kavramsal benlik denilen bu tabloya bağlanma gerçekleşirse birey kendisini anılar, duygular, düşünceler ve birtakım imajlar ile tanımlamaya başlar;

bu tanımlamalar ile birleşme yaşar. Müdahale aşamasında birey kavramsal benlikten bağımsız hale getirilmeye, bağlamsal bir benliğe sahip olduğu gösterilmeye çalışılır. Kavramsal olarak tanımladığı benliğe ait olmak yerine, o bağlamın içerisinde mevcut süreci yaşantılayan benliğe sahip olmak bireyin andaki durumu deneyimlemesini ve davranışsal açıdan esnekliğe kavuşmasını sağlar.

ACT yaklaşımına göre değerler psikolojik açıdan sağlıklı bir yaşam sürmek için olmazsa olmazdır ve psikopatolojiye müdahalede davranışın seçilmiş değerler tarafından yönlendirilmesi temel hedeftir (Hayes, 2016). *Değerlerle kurulan bağın zayıflaması* yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, an ile temasın kaybolması ve kavramsal benliğe bağlanma nedeniyle değerlerin netliğini kaybetmesi anlamına gelir (Yavuz, 2015). Bilişsel birleşme yaşayan birey, kısa vadede sorunlarının üstesinden gelmek amacıyla uzun vadede işe yaramayan yaşantısal kaçınma davranışı sergiler. Bu davranışlar kişinin yaşamına anlam katmaktan uzaklaşmasına ve değerleriyle ilgili farkındalıklarının azalmasına neden olur (Hayes vd., 1999). Değerlerin netliğini kaybetmesi halinde bireyler uzun dönemli yaşam hedefleri doğrultusunda hareket edemez, davranışları esnekliğini kaybeder. Değerler ne kadar net ise bireyin davranış alternatifleri o kadar artar ve birey değerleri doğrultusunda sergileyeceği davranışları o kadar özgürce belirler.

Kendini sürekli iyi ve mutlu hissetmeye çalışma, toplumsal beklentilere uyma, kavramsal benliğe bağlanmış olma doğrultusunda sergilenen davranışlar bireylerin uzun vadede ulaşmaya çalıştıkları yaşam hedeflerinin ve değerlerinin geri planda kalmasına neden olur. Davranış dağarcığını sınırlandıran bu patolojik durum *kaçma, kaçınma ve dürtüsellik (işlevsiz davranışlar)* olarak adlandırılır (Bilgen, 2021). Bu basamakta bireyler değer odaklı hareket etmek yerine kısa vadede kendilerini daha iyi hissettirecek, işlevsiz davranışlara yönelirler. Değerleri netleştirip, davranışların sorumluluğunu alarak kararlı biçimde harekete geçmek birey tarafından zorlayıcı algılanabilir. Harris'e (2016) göre kaçma, kaçınma ve dürtüsellik içeren işlevsiz davranışlar, değerler doğrultusunda sergilenen planlı ve kararlı eylemlere kıyasla bireyin kendisini kısa süre için daha rahat hissetmesine yol açabilir. Hâlbuki kaçma, kaçınma ve dürtüsellik bireyin yaşamı deneyimleyerek doyum almasını engellemekte, an ile temasın kaybolmasına neden olmaktadır. İşlevsiz davranışlar nedeniyle bilinçli farkındalık azalmakta, yaşam deneyimleri fakirleşmekte, amaca yönelik davranışlar azaldığı için psikolojik zorlanmalar artmaktadır.

2. 1. 1. 3. ACT'in Müdahale Yöntemleri

ACT yaklaşımı bireylerin problemlerinin temel nedeni olarak davranış dağarcığındaki daralmayı ve psikolojik katılığı görmektedir. Ögel (2015) bireylerin duyular, duygular, düşünceler ve anılar gibi hoş gitmeyen durumlardan kaçmak veya kaçınmak için zaman ve enerji harcadıklarını, bu durumun değerleri doğrultusunda bir yaşam sürdürmelerini engellediğini ifade eder. Müdahale aşamasında sözel bağlantılardan uzaklaşma, zihinsel kontrol gayretini azaltma ve bireyin değerleriyle uyumlu bir bağlam oluşturmaya dikkat edilmelidir. Amaç psikolojik zorlanmaların

ortadan kalkması ya da semptomların azalması değildir; yaşanan olumsuz durumların kontrol edilmeye çalışılması problemin çözümünden çok, daha fazla zorlanmaya neden olur. Bu süreçte esas olarak var olan davranış dağarcığının genişletilmesi ve danışanların psikolojik esnekliklerinin artırılması için altıgen modeldeki basamaklar üzerinde çalışılmaktadır. Danışana psikolojik esneklik becerileri kazandırılmaya çalışılırken, terapistin de bu becerilere sahip olması ve uygun biçimde kullanabilmesi terapötik ilişki açısından önem taşımaktadır (Hayes vd., 1999). Örneğin terapist seans sırasında an ile temasını kaybettiğini fark ederse, seansı duraklatıp şimdi ve buradaya gelmeli ve danışana bu durumu açıklamalıdır. Yaşantısal kaçınmaları olan terapist, danışanın seansa getirdiği bir gündem maddesini, zorlanma yaşayacağını düşündüğü için görmezden gelebilir. Bu durumu öncelikle kendisi kabul etmeli, becerileri bilmenin ve terapide kullanmasının yanı sıra kendi yaşantısında uygulayabilmelidir. ACT yaklaşımını kendi hayatına uygulayan terapist, bu süreçte danışanı da dahil etmeli, ona model olmalıdır.

ACT yaklaşımında terapist yöntemleri kendisi için de kullandığından danışanın duygudaşı kabul edilir (Harris, 2016). Terapist bir uzman olarak değil, süreci danışanla beraber yürüten bir işbirlikçi olarak müdahalede rol oynar. Terapist danışanın duygudaşı olarak yaşantılara şefkatli, saygılı ve açık bir şekilde yaklaşır; böylece terapötik gücü yüksek bir ilişki kurulmuş olur (Batten, 2011). Terapistin daha sağlıklı, normal ya da üstün olduğuna ilişkin herhangi bir işaret ortaya çıkmamalı; davranışsal analizler sonucunda terapist danışanı belli bir şekilde davranmaya ikna etmemeli, yönlendirmemelidir. Terapist öğretmen, lider ya da otorite rolü üstlenmemelidir (Ciarrochi, Hayes & Bailey, 2017). Bu ilişkide terapist hassas bir dil kullanır, insancıl bir tutum benimser, danışan ile kendisi arasında eşitlikçi bir yaklaşım sergiler. ACT yaklaşımında bu eşitliği vurgulamak ve danışana açıklamak amacıyla metafor kullanımı tercih edilir. Örneğin “iki dağ metaforu”nu kullanarak terapist danışan ile eşit olduklarını şu şekilde aktarabilir (Harris, 2016): *“Birçok insan terapistin aydınlanmış biri olduğunu, karşılaştığı tüm sorunları başarıyla çözdüğünü düşünür. Halbuki sen bir danışan olarak kendi dağına tırmanmaktayken, ben de terapist olarak halen kendi dağıma tırmanmaya devam ediyorum. Ben kendi dağında yoluma devam ederken, senin karşına çıkabilecek durumları uzaktan daha net görebiliyorum. Gidebileceğin alternatif yolları ya da ekipmanını nasıl kullandığını buradan fark edebilirim. Kendi dağının zirvesinde keyif yaparken, sana ahkâm kestiğim gibi bir inancın olmasın. Ben de tırmanmaya devam ediyorum, zaman zaman hatalar yapıyorum ve öleceğim güne kadar kendi dağımdaki yolculuğa devam edeceğim. Tırmanırken kullandığımız becerilerin ve bu yolculuğun değerini bilmeyi öğrenmeliyiz. Terapi sürecinde yapacağımız da tam olarak bu.”*

Danışanın terapiye gelirken esas amacı genellikle yaşadığı acı ve ızdırap veren durumlardan, hoşla gitmeyen duygu ve düşüncelerden kurtulmaktır. ACT yaklaşımı danışanı duygu ve düşüncelerinden kurtarmaya değil, kişinin onlarla ilişkisini ve hayatındaki etkisini değiştirmeye yönelik birtakım müdahale yöntemleri kullanır. Bireyin bilişleri ve duyguları arasındaki ilişkiyi

kabul etmekte; ancak yaşantısal gerçekliğin bu bağlantılardan ibaret olmadığını ifade etmektedir. ACT danışanın hoşla gitmeyen durumlara hayatında yer açmasını, bu sayede esnekliği deneyimlemesini ve değerleri doğrultusunda anlamlı bir hayat sürdürmesini sağlar (Hayes vd., 2004). Bu süreçte terapist kendinelik becerilerinden yararlanabilir. Kendinelik becerileri sayesinde danışan psikolojik zorlanmalar yaşarken dahi anlamlı yaşantıları deneyimlemeyi öğrenir. Harris'e (2016) göre kendinelik meraklı, yargısız ve esnek bir tavır ile dikkatin bilinçli bir şekilde yönlendirilmesi anlamına gelir. Kendinelik becerileri bir düşünme süreci değildir, bilinçli olarak dikkatin düzenlenmesini içerir. Anda yaşanan içsel ve dışsal deneyimlere odaklanılması, deneyimlerin var oldukları şekliyle kabul edilmesi ve bilinçli yaşama sanatı şeklinde açıklanabilen kendinelik becerileri, ACT yaklaşımında kullanılan önemli müdahale yöntemlerindendir. Uygulamada genellikle bedene odaklanılması, nefes egzersizleri veya imajinasyonun kullanımı ile kendinelik becerileri üzerinde çalışılır (Hayes vd., 1999). Egzersiz sırasında danışanın belirli bir objeye veya duruma tüm dikkatini yargısızca vermesi, zaman zaman dikkatinin dağılabileceğini kabul etmesi, böyle bir durumda tekrar aynı noktaya odaklanması şeklinde yönerge verilir. Bu sayede danışanın yaşantılara açıklıkla yaklaşabilmesi, psikolojik esnekliği deneyimlemesi sağlanmaya çalışılır.

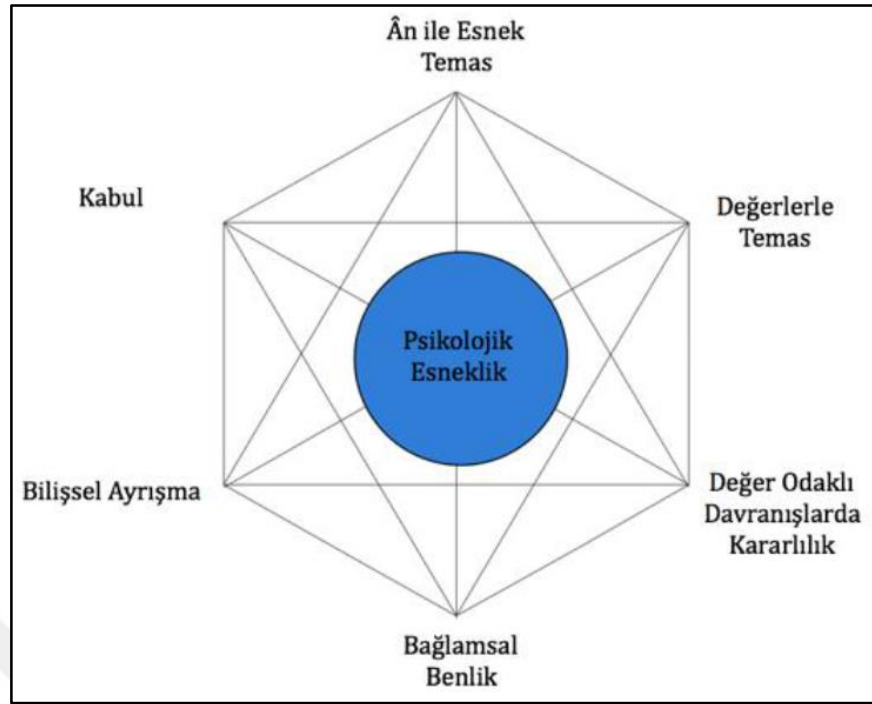
ACT danışanın davranışlarını genelgeçer yargılara göre değerlendirmez, toplumsal bir çerçeveden analiz etmez. Bu yaklaşıma göre ana kriter değerleriyle uyumlu, dolu bir yaşam sürmesinde danışanın davranışlarının işlevsel olmasıdır (Hayes vd., 1999). Harris (2016) ACT'in önemli bir müdahale yöntemi olan yaratıcı umutsuzluğu, bireylerin nasıl hissettiklerini ve ne düşündüklerini kontrol etme çabasının anlamlı bir hayat yaşamalarını engellemesi olarak açıklar. Danışan terapi sürecine hoşla gitmeyen duygu ve düşüncelerinden kurtulmak amacıyla kullandığı belirli stratejiler ve kontrol davranışları ile gelir. Bu işlevsel olmayan etkinlikler bireyi yaşantısal kaçınma, an ile teması koparma, değerlerden uzaklaşma gibi patolojik bir hayata taşır. Yaratıcı umutsuzluk müdahalesinde danışan kullandığı başa çıkma stratejilerini listeleyerek, işe yarayıp yaramadıklarını değerlendirir (Berman, Morton & Hegel, 2016). Bu sayede danışan kontrol çabasının davranış dağılımını sınırlandıran, zengin bir yaşamı engelleyen, işlevsel olmayan bir girişim olduğunu fark eder. Yaratıcı umutsuzluk müdahalesindeki temel amaç danışanın kontrol ajandasına ilişkin farkındalığını arttırmak ve bunun herhangi bir işe yaramadığını keşfetmesini sağlamaktır.

Danışan terapiye belirli şekillerde davranmayı bırakmak ve/veya olumsuz duyguları hissetmemek amacıyla başvurabilir. ACT bu tarz bir yaklaşımı kabul etmez ve bu durumu ölü insan hedefleri olarak ifade eder (Harris, 2016). Ölü insan hedefleri, ölü bir kişinin yaşayan bir kişiden daha iyi ortaya koyabileceği herhangi bir durumdur. Örneğin danışanın terapiye geldiğinde “asla sigara kullanmak istemiyorum” ya da “hiçbir zaman depresif hissetmemeliyim” şeklinde bir amacı varsa ölü insan hedeflerinden söz edilebilir. Çünkü ölü bir beden asla sigara kullanmaz ve depresif hissetmez. ACT'te amaç yaşayan insan hedefleri koymaktır; yaşayan bir insanın ölü birinden daha

iyi yapabileceği şeyler amaçlanmalıdır. ACT yaklaşımında hem geçerli hedefler koymada hem de değerleri belirlemede metafor kullanımı önemli bir müdahale yöntemidir. Terapide metafor kullanımı bir durumun doğrudan gösterilip öğretilmesinden daha dikkat çekici olmakla beraber, danışanı da içine alması ve alternatif yollar göstermesi sayesinde süreci desteklemektedir (Lapsekili & Yelboğa, 2014). Metafor kullanımı, üzerinde çalışılan sorunun daha geniş bir açıdan görülmesini ve durumun daha objektif değerlendirilebilmesini sağlar. Sorunu ile yüzleşen danışan bu süreçte birtakım zorlanmalar yaşamakta, metaforların kullanımı da danışanı bu yaşantıdan bir nebze olsun uzaklaştırmaktadır. Ayrıca Yavuz (2015) terapi sürecinde danışanın değişime yönelik motivasyonunu onaylamanın (validasyon) önemini vurgulamaktadır. Terapist farklı müdahale yöntemleri ile danışanda esneklik sağlamaya çalışmakta iken, danışan bu aşamaya gönüllü olarak gelmiştir. Ancak bu aşamaya gelene dek içinde bulunduğu durumdan kurtulmak için, çok sayıda başarısız deneme geçirmiş olabilir. Terapist bu durumun bilincinde davranışlar sergilemeli, danışanın emek ve çabasını takdir etmelidir. Danışana değer vermek ve takdirini göstermek; terapist ve danışan arasındaki terapötik ilişkiye güç kazandıran, terapi sürecine katkı sağlayan önemli bir müdahale yöntemidir.

2. 1. 2. Psikolojik Esneklik

Kabul ve kararlılık yaklaşımı psikopatolojinin psikolojik katılık nedeniyle ortaya çıktığını vurgulamakta ve müdahalede psikolojik esnekliği geliştirme üzerinde çalışmaktadır. Psikolojik esneklik bireyin hoşla giden ya da gitmeyen deneyimlerinin farkında olarak onları kabul etmesi ve değerleri doğrultusunda kararlı davranışlar sergilemesi şeklinde ifade edilmektedir (Sandoz & DuFrene, 2013). Duygu ve düşüncelerine bilinçli farkındalıkla yaklaşmak, onlara kapılmadan oldukları gibi kabul etmek bireyi belirli bir tarzda hareket etme mecburiyetinden kurtarmakta ve bireye farklı davranışsal alternatifler sunmaktadır. Bireyin değişen koşullar karşısında değerlerine uygun davranışlar sergileyebilmesi, yaşantılarını problem olarak görmek yerine şimdi ve burada deneyimleyebilmesi psikolojik esnekliği arttırmaktadır. Psikolojik esneklik düzeyinin gelişimi bireyin yaşama gücünü arttıran, hayatına duygusal zenginlik katan ve psikolojik açıdan sağlıklı olmasını destekleyen çok boyutlu bir süreçtir (Hayes vd., 1999; Luoma vd., 2007; Westrup, 2014). Psikolojik esneklik birbiriyle etkileşim halinde olan altı temel basamaktan oluşur. Bunlar kabul, bilişsel ayrışma, an ile temas etmek, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlarda kararlılık basamaklarıdır (Harris, 2016). Psikolojik esnekliğin merkezde yer aldığı bu yaklaşım, altıgen model üzerinden Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Psikolojik esneklik altıgeni (Bilgen, 2021)

Kabul, içsel ve dışsal yaşantılara savunmaya geçmeden açık olmak; ızdırap veren hislere, anılara, duygu ve düşüncelere zihinsel bir alan yaratmaktır (Harris, 2016). İçsel yaşantılar ile mücadelenin bırakılmasını ve oldukları gibi deneyimlenebilmeleri için onlara hareket alanı sağlanmasını içerir. Kabul yaşantısal kaçınmanın alternatifi olarak ele alınır; kaçınılan durumun ortaya çıktığı haliyle, aktif bir merak ve ilgi ile izlenmesidir. Hoşa gitmeyen duygu, düşünce ve anılara direnmek, onlardan kaçmak, onlar tarafından yönlendirilmek yerine; onlara şimdi ve burada oldukları haliyle açık olmayı kapsayan bir süreçtir. Hayes (2004) kabulün pasif bir kabulleniş, tahammül etme ya da tolerans gösterme anlamına gelmediğini; yaşantıların yargısızca ele alınarak onlara yer açılması olduğunu ifade etmiştir. Kabulün olmaması halinde birey içsel ve dışsal yaşantılar doğrultusunda davranışlarını yönlendirmekte; işlevsel olmamasına rağmen hoşa gitmeyen durumların sıklığını, yoğunluğunu, biçimini değiştirmeye çalışmaktadır. Dolayısıyla kabulün yokluğu yaşantısal kaçınmaya neden olmakta ve bu durum da psikopatolojiye zemin hazırlamaktadır (Whiting, Deane, Simpson, McLeod & Ciarrochi, 2017). Yavuz'a (2015) göre kabulün olması halinde birey hoşa gitmeyen yaşantıları zihinde sürekli ön planda tutmaz ve dikkat odağını kendisi için daha işlevsel alanlara yöneltebilir. Bu sayede anlamlı bir hayat için sergileyebileceği davranışsal seçenekler artmış olur.

Bilişsel ayrışma, bireyin zihinsel imajlar, düşünceler ve anılar ile bütünleşmeden, bir adım geride durarak onların ortaya çıktıkları haliyle var olmalarına izin vermektir (Harris, 2016). Zihinde yaratılan imajları yaşantısal gerçeklikler olarak görmek yerine; onları akıp giden bir nehrin üzerindeki yapraklar olarak izleyebilmeyi içeren bir süreçtir. Düşüncelere kapılmadan, kendilik ile

kariştırmadan ya da onlar tarafından y6nlendirilmeden d6ř6nme s6recini g6rebilmektir. Bilişsel ayırırma halinde birey zihinsel işleyişin kelimelerden, resimlerden ve ge6miş yaşantıların hatıralarından ibaret olduğunu kabul eder ve onlara sıkı sıkıya tutunmak ya da onlarla birleşmek, karişmak yerine sadece hayatında yer a6ar. 6rneğin “ben değersizim” şeklinde bir d6ř6ncesi olan bireyin bunu yaşantısal bir ger6eklik olarak g6rmesinin değiştirilmesi; “değersiz olduğuma ilişkin bir d6ř6ncem var” şeklinde bir adım uzak durup bu d6ř6ncesine alan a6ılmasıdır. Bilgen (2021) bilişsel ayırırmanın d6ř6nceleri ortadan kaldırmaya 6alışmaktansa d6ř6nceye esnek bir şekilde yanıt verebilmeyi sağladığını ifade eder. Bilişsel ayırırma zihinsel s6re6lere, bu s6re6lere verilen davranışsal yanıtlara ve yanıtların sonucuna farkındalığı arttıran bir unsurdur. Ama6 d6ř6ncenin i6eriğini değiştirmek değil, var olan d6ř6nce ile d6ř6ncenin sahibi olan birey arasındaki ilişkiyi değiştirerek aralarına mesafe koymaktır. Bu sayede zihinsel işleyiş davranışa y6n veren ka6ınılmaz bir unsur olmaktan 6ıkar, g6zlemlenebilen bir s6rece d6n6ř6r (Yavuz, 2015).

An ile temas etmek, bireylerin şimdi ve burada olduklarını ifade eden; se6eneklerin farkına varmalarını, yaşantılarının ortaya koyduğu alternatifleri g6rebilmelerini ve esnek bir şekilde davranış sergileyebilmelerini sağlayan bir s6re6tir (Bilgen, 2021). An ile temas eden bireyler, ge6mişin anıları ve/veya gele6eğin planları ile i6 i6e yaşayan bireylere g6re zihinsel s6re6ler ile daha az b6t6nleşmiş halde yaşar. Bu sayede hem yaşantısal ka6ınma hem de bilişsel birleşme halinden uzaklaşır; esnek bir yaşam s6rme olanakları artar. şimdi ve burada yaşayan birey hem i6 hem de dış d6nya ile g6n6ll6 bir şekilde temas eder. İ6sel yaşantıların ve dışsal uyaranların etkisinde kalmadan, onları yargısızca kabul edebilmek; davranışları “otomatik pilot” modunda sergilemek yerine değerler doğrultusunda kararlı davranışlar ortaya koymayı sağlar (Hayes vd., 2006). An ile temasın kaybolması halinde birey ge6miş ve gele6eğin etkisinden bağımsız hareket edemez, davranışsal alternatifleri g6zden ka6ırır ve değerlerinden uzak, otomatikleşmiş davranışlar sergiler. Kendinelik becerilerinin geliştirilmeye 6alışılması 6zellikle an ile teması arttırmaya y6nelik uygulamalardır (Yavuz, 2015). Bu uygulamalar ile şimdiki zamana odaklanarak, bireyin i6inde bulunduğu bağlam a6ısından işlevsel davranışsal se6imler yapması 6zerinde 6alışılır.

Bireyler 6oğu zaman d6ř6nceleri, inan6ları, hatıraları, planları ve yargıları kendilerinin bir par6asıymış gibi yaşamını s6rd6r6r. T6m bu uyaranlardan ayırırarak, zihinsel s6re6leri dışarıdan izleyen, bağımsız olarak g6zlemleyen taraf genellikle yabancı olunan bir benliktir. Saf farkındalık halindeki, farkındalığın farkında olan bu s6re6 *bağlamsal benlik* olarak adlandırılır (Harris, 2016). Yaşam ilerledik6e d6ř6nceler değişir, hayattaki roller farklılaşır, hissedilenler başkalaşır; ancak bu değişimleri izleyen, değişimlere tanıklık eden benlik hep aynıdır. Bireyin, yaşantılarını farkındalıkla takip eden tarafı her koşulda aynı şekilde var olmaktadır. Zihnin imajlardan, d6ř6ncelerden ve duygulardan sorumlu d6ř6nen benlik b6l6m6n6n haricinde; kişinin ne d6ř6nd6ė6n6n ve nasıl hissettiğinin farkında olma becerisine sahip b6l6m6 bağlamsal benliktir (6gel, 2015). Kişi duygu, d6ř6nce ve duyumları ile aynı şey demek değildir; bunlar zihinsel 6r6nlerdir. Birey zihinsel 6r6nleri

fark edebiliyorsa, onlardan ayrı bir yerde ve mesafede bulunuyor demektir. Düşünen, hisseden ve deneyimleyen benlikten ayrı, sadece gözlemleyen ve hiç değişmeyen bir ben olması gerekir. Bu doğrultuda birey düşünce, duygu ve yargılarından ibaret değil; onların ortaya çıktığı bağlam olarak kabul edilmelidir. Bu kabul kişinin zihinsel ürünlerden ayrışmasını sağlayarak psikolojik esnekliğini destekleyecektir.

Değerler, kişinin yaşantısının hangi doğrultuda ilerlemesini istediği, hayatını hangi amaç uğrunda sürdürmeyi hedeflediği, onun için nelerin anlamlı olduğu ve sevdikleri tarafından nasıl anımsanmayı hayal ettiğidir (Ögel, 2015). Anlamlı bir hayat için değerleri netleştirmek ve o doğrultuda ilerlemek büyük bir önem taşımaktadır. Bireyin yaşantısı devam ederken ne yönde davranışlarda bulunmak istediğini değerler göstermektedir (Harris, 2016). Bu nedenle kişinin değerleri, varılmak istenen noktayı değil de gidilecek yolu, sürecin gidişatını gösteren pusula olarak nitelendirilir. Değerler kişinin kim olmak istediğini tanımlarken, davranışsal açıdan bir yol haritası olarak işlev görmektedir. Değerler doğrultusunda hareket edilmekteyken -bitmeyen bir yolculuğun haritası olduğundan- erişilecek bir nokta bulunmamakta, sonu olmayan bir yöne doğru ilerleme devam etmektedir. Dürüst bir birey olmak, iyi bir ebeveyn olmak, şefkat dolu bir yaşam sürmek gibi hiçbir zaman tam olarak elde edilemeyecek; sözel biçimde ifade edilebilen ve değişkenlik gösterebilen uzun vadeli yaşam hedefleridir (Hayes vd., 2006; Yavuz, 2015). Kendi yaşam hedefleri doğrultusunda, anlamlı bir hayat için davranışsal seçimlerde bulunan bireyin psikolojik esneklik düzeyi de artacaktır.

Bireyin değerlerinin farkında olması faydalı bir durum olsa dahi, söz konusu değerler doğrultusunda hareket etmek de önem taşımaktadır. *Değer odaklı davranışlarda kararlılık* zengin ve anlamlı bir hayat yaşamak için değerlerle uyumlu davranışlar sergilemek şeklinde ifade edilir (Ögel, 2015). Değerler doğrultusunda bir yaşam sürebilmek için sadece pusulaya bakmak yeterli değildir, kişi pusulanın gösterdiği yönde ilerlemelidir. Değer odaklı davranışlarda bulunmak bireyi her zaman olumlu olarak değerlendirebileceği sonuçlarla karşılaştırmayacaktır. Bu noktada hoş gitmeyen, acı ve ızdırap veren durumlardan kaçmak veya kaçınmak yerine kararlılık ile yolculuğa devam etmek gerekmektedir (Hayes, 2004; Whiting vd., 2017). Anlamlı ve zengin bir hayat, eyleme geçerek elde edilebilir. Davranış tercihinde bulunurken, harekete geçmeden önce var olan bağlam içerisinde eylemin kişinin değerlerine hizmet edip etmediği gözden geçirilir. Bağlamsal açıdan değerlerle uyumlu görülen durumlarda adanmış eylemlerde bulunulur. Değerleri takip ederek hangi yöne gidileceği belirlenir, adanmış eylemlerde bulunarak bu yönde kararlı davranışlar sergilenir. Kişinin hangi yönde ilerleyeceğini ve ne sebeple oraya gideceğini bilmesi, o yolda karşılaşacağı hoş gitmeyen durumları kabul edebilme gönüllülüğü sağlar. Bu sayede birey acı ve ızdırap veren yaşantılardan kaçmak veya kaçınmak yerine, sonucunda değerler tarafından pekiştirilen davranışlar sergileyerek esnek bir yaşam sürmeye yönelmektedir.

Psikolojik esnekliği açıklarken yararlanılan altı temel süreç, birbirlerinden ayrı tanımlanmaya çalışılsa dahi, çoğunlukla işleyişte bir arada bulunmaktadır ve birbirleriyle etkileşim halindedir. Altı basamakta ele alınan psikolojik esneklik kısaca açık olma, anda bulunma ve gereğini yapma yeteneklerinin bir araya gelmesidir (Harris, 2016). Bedensel duyular, duygu, düşünce ve zihinsel imajlar gibi içsel yaşantıları yargılamadan, yorumlamadan, değiştirmeye çalışmadan, ortaya çıktıkları haliyle deneyimlemeyi içerir. Psikolojik esnekliğe sahip birey hoşla gitmeyen içsel ya da dışsal yaşantıları engellemeye, yoğunluğunu azaltmaya, şeklini değiştirmeye ve kontrol etmeye çalışmak yerine onlara temas eder. Kontrol çabasıdan vazgeçen birey, önceden işlevsiz biçimde harcadığı enerjisini artık değerleriyle uyumlu davranışlara yönlendirir (Fledderus, Bohlmeijer, Fox, Schreurs & Spinhoven, 2013). Psikopatoloji bu yaklaşıma göre ruhsal sıkıntıyı azaltmak amacıyla sergilenen kontrol çabasının ve işlevsiz davranışların sonucunda ortaya çıkmaktadır. Yaşantıları şimdi ve burada ortaya çıktıkları biçimiyle kabul etmek ve değerleri keşfederek, değer odaklı davranışlarda kararlılık sergilemek davranış dağarcığını genişletmekte, işlevsiz davranışları azaltmaktadır (Ciarrochi, Bilich & Godsel, 2010). Bu sayede psikolojik esneklik hem psikopatolojideki tedavi sürecinin hem de psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşeni olmaktadır.

2. 1. 3. Öz Duyarlık

İnsanlar hayatları boyunca problemlerle karşılaştıklarında, olumsuz durumlara maruz kaldıklarında hoşla gitmeyen duygular hisseder. Öfke, mutsuzluk, değersizlik, başarısızlık, tükenmişlik ve daha birçok olumsuz duygu ile sağlıklı olarak başa çıkmak zor bir yaşantı olabilir. Bu tür yaşantılardan geçen bireyler kendilerini ağır ve acımasız biçimde eleştirmek yerine; olumsuz duygularına yer açarak, kendilerine şefkatle yaklaşmayı tercih edebilirler. Böylece, kendilerine duyarlık göstermek yoluyla, bireyler sorunlarıyla daha etkin başa çıkabilmektedir. Atalay'a (2019) göre duyarlık (şefkat) acıyı fark etmek, anlamak ve paylaşmaktır. Duyarlık bir başka çalışmada, başkalarının acılarına karşı hassasiyet gösterme, kendini onlardan bağımsız hissetmeme, karşıdaki kişinin duygularını anlamaya çalışarak onlara şefkatle yaklaşma olarak ifade edilmektedir (Deniz, Kesici & Sümer, 2008). Wispe (1991) ise duyarlığı bireyin diğer kimselerin olumsuz yaşantılarına açık olması, onlarla bu deneyimleri paylaşması ve daha az hoşnutsuzluk hissetmelerine yardımcı olması şeklinde açıklamaktadır. Atalay (2019) şefkatin diğer birçok psikolojik kavrama benzer olarak özden doğduğunu ve bunu ifade eden "self-compassion" kavramı için Türkçe literatürde öz duyarlık, öz anlayış ve öz şefkat gibi farklı sözcüklerin kullanıldığını belirtmiştir.

Öz duyarlık, temelini Budist öğretilerden alan pozitif psikoloji kavramlarından biridir. Bireyin acı ve ızdırap veren durumlar ile karşılaştığında; yetersizlik, başarısızlık, tükenmişlik hissettiren yaşam olaylarında; olumsuz deneyimlerle tüm insanların karşılaştığını ve bunların yaşamın doğal bir unsuru olduğunu kabul etmesi; olumsuz duygu ve düşüncelerine farkındalıkla açık olması; benliğine nezaketli, anlayışlı ve destekleyici biçimde yaklaşması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a).

Germer (2009) öz duyarlılığı yaşanan olumsuz durum içsel ya da dışsal etkenlere atfedilmeden, başka insanların çektikleri acı için gösterilen duyarlık gibi, kendi deneyimlerine şefkat ile yaklaşmak şeklinde ifade etmektedir. Yaşam olaylarının ortaya çıktığı koşulları kişisel yetersizlik, başarısızlık gibi etiketler koymadan; sorgulamadan ve yargılamadan; duygusal huzursuzluğu yok saymadan ve ona direnmeden; olumsuz duyguya yer açarak olduğu gibi kabul etmektir. Öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireyler hoşla gitmeyen ve istenmeyen duygular yaşadığında bu yaşantıya açık ve duyarlı olarak yaklaşmaktadır. Acı, hüznün, öfke gibi olumsuz duygulardan kaçınmamakta, duyguları ile başa çıkmaya çalışmaktadır (Deniz vd., 2008). Olumsuz duyguların olduğu gibi ortaya çıkmasına izin vermeyen ve duyguları kabul etmeyen birey, onları dindirme ve hayatını işlevsel biçimde sürdürme konusunda başarılı olamayacaktır. Öz duyarlık düzeyi yüksek olan birey ise istenmeyen durumları sükûnet ve nezaket ile ele almakta, yaşantılarını yargılamaksızın anlamakta, şefkat ile müdahale ederek kendini iyileştirmektedir.

Olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan birey mevcut durum nedeniyle kendini suçlar ve içinde bulunduğu koşulları bireysel yetersizlik gibi algılasa benliğine ağır bir saldırı yöneltmiş olacaktır. Bu durumda ego, bütünlüğünü korumak için saldırıdan kurtulmaya çalışacak ve hoşla gitmeyen durumları benliğin farkındalığından gizleyecektir. Ego koruyucu işlev görerek benlik saygısının tehditle karşı karşıya gelmesine engel olacaktır (Horney, 1950). Kişinin yaşadığı olumsuz durumlara ilişkin farkındalığı olmaz ise mevcut durumu değiştirme olanağı da bulunmayacaktır. Oysaki öz duyarlık bireyin acı ve ızdırap veren durumlarda yaşadığı duygu ve düşünceleri ortaya çıktıkları haliyle fark etmesine olanak sağlamaktadır (Neff & Vonk, 2009). İçinde bulunulan durumu benliğe yönelik bir saldırı olarak algılamamak, net bir şekilde değerlendirebilmek hem kişinin duygusal güvenliğini desteklemekte hem de değişim için olanak sağlamaktadır (Brown, 1999). Öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireyler hatalarını aktif bir farkındalıkla kabul etmekte, işlevsel eylemlerde bulunma yönünde motivasyona sahip olmaktadır. Hatalar tüm insanların yaşadığı ortak deneyimlerdir; sıkıntılar herkes tarafından paylaşılan durumlardır. Neff'e (2003b) göre öz duyarlık bireyin kendini kusurları ile kabul etmesini, kendisinin de diğer insanlar gibi sınırlı bir varlık olduğunu anlamasını, insanlığı ise duyarlık göstermeye layık görmesini içermektedir. Bireysel bir özellik olan öz duyarlık, birbirlerinden farklı ancak etkileşim halinde olan üç alt boyuttan meydana gelmektedir: Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik (Neff, 2003a).

Öz sevecenlik, acı ve ızdırap veren durumlarda bireyin kendini acımasızca eleştirmesi yerine kendine nezaket ve anlayış ile yaklaşması halidir. Kişi bunu gerçekleştirebilmek için, insanlığın doğal olarak sınırlı ve kusurlu olduğunu, mükemmel olmadığını kabul etmelidir (Neff, 2003a). Batı kültürü başkalarının hatalarını anlayışla karşılamayı empoze etmekte, bununla birlikte insanlar başkalarının acılarını ele alırken kendilerine davrandıklarından daha yumuşak hareket etmektedir. Bir arkadaşının kendisini yetersiz ve başarısız hissetmesi halinde onu yargısızca kabul eden birey, kendisi herhangi bir olumsuzlukla karşılaştığında sert ve suçlayıcı davranmaktadır (Neff, 2011). Öz

sevecenlik kendini suçlayıcı bir biçimde eleştirmek yerine, durumunu önyargısızca anlamaya çalışma ve kendisiyle ilgilenme anlamına gelmektedir. Bireyin beklentilerinin gerçekleşmemesi halinde, kendisini kınamaması ve benliğini yaralamaması öz sevecenliğin gereğidir. Bu sayede içsel konuşmalar küçümseyici olmak yerine cesaret verici olur. Kişi davranışlarını değiştirmek için yeterli sabır ve güvene kavuşur. Öz sevecenlik düzeyi yüksek olan birey sınırlı ve kusurlu yönlerini net olarak görüp nezaketle kabul eder. Kendini katı bir şekilde eleştirmeyerek, kendine sevecen yaklaştığı için mevcut durumu duyarlı bir tutumla değiştirebileceğine inanır (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff & Germer, 2013). Öz sevecenliğin karşıtı olarak ele alınan kavram *öz yargılamadır*. Öz yargılayıcı bireyler zor zamanlarında kendilerini yargılamakta, ağır biçimde suçlamakta; bu nedenle psikolojik bir huzursuzluk içinde yaşamını sürdürmektedir (Germer, 2009). Öz sevecenliğe sahip bireyler yargılayıcı olmaktan uzak ve anlayışlı bir tutum ile, acılarını küçümsemek ya da kendilerini aşağılamak yerine, mevcut duruma ilişkin sorumluluk alırlar (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007; Reyes, 2012). Aldıkları sorumluluk ile birlikte, olumsuz durumlara yönelik çözüm önerileri üreterek, gelişim için ihtiyaç duydukları davranışları eyleme dökerler.

Paylaşımların bilincinde olma, bireyin hoşça giden ya da gitmeyen yaşam olaylarının sadece kendi başına gelmediğine, başkalarının da benzer deneyimler yaşadıklarına dair farkındalığa sahip olmasıdır. Yaşantılar kendi başlarına gelen yalnızlaştırıcı ve ayrıştırıcı durumlar değil, diğer insanlarla paylaşılan ortak bir deneyim olarak ifade edilir (Neff, 2003a). Başarısız olma, hata yapma ve yetersiz hissetme gibi durumlarda kişi kendini suçlamak yerine; hiç kimsenin kusursuz olmadığını, olumsuz durumların tüm insanlığın ortak paydası olduğunu görebilmesidir. Paylaşımların bilincinde olmayan kişi kendini suçlamakta, yalnız hissetmekte; bu nedenle de olumsuz yaşantıları daha zorlayıcı olarak algılamaktadır (Barnard & Curry, 2011; Germer, 2009; Neff, 2011). Kişi her zaman istediği sonuca ulaşamaz, hata yapar, kayıp yaşar ve bunun sonucunda hayal kırıklığına uğrar. Verdiği emek ve sergilediği mücadeleye bakarak yaşadığı olumsuzluğun içerisinde kendini yalıtılmış ve izole hisseder. *İzolasyon*, paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun karşıtı olarak ele alınmaktadır. Başarısızlık ve yetersizlikleri ortak insanlığın temel bir gerçeği olarak değerlendirmek bireyin yalnızlıktan ve izolasyondan daha uzak hissetmesini sağlar ve öz duyarlılık düzeyini destekler (Neff, 2003b). Öz duyarlılık düzeyi yüksek olan kişi kendi benliğine bir başkası gibi, öteki gibi yaklaşabilir. Bu yaklaşım bireyin benliğine ve yaşantısına geniş bir perspektiften bakabilmesini sağlar. Paylaşımların bilincinde olma, bireyin diğer insanlar ile ilişkili olduğunu ve birbirlerine bağlılığını ifade etmektedir. Tüm insanların bağlılık içerisinde olması duyarlılık ile ilgilidir; ancak duyarlı olmanın temelinde yer alan olmazsa olmaz kavram öz duyarlılıktır (Neff & Vonk, 2009; Wallace, 2010).

Bilinçlilik, acı ve ızdırap veren durumları, hoşça gitmeyen duygu ve düşünceleri bilinçli bir farkındalık ile kabul etmeyi; dikkatin düzenlenmesi aracılığıyla olumsuz durumlara kapılmamayı ve onlarla özdeşleşmemeyi içermektedir (Hayes vd., 1999; Martin, 1997). Marlatt ve Kristeller (1999)

bilinçliliği, bireyin başından geçen yaşam olaylarını olumlu/olumsuz, iyi/kötü şeklinde etiketlemeden şimdi ve burada ortaya çıktıkları hali ile kabul etmek olarak ifade etmektedir. Bireylerin duygu ve düşüncelerine karşı yargılayıcı olmadıkları, olumsuz durumları ortaya çıktıkları haliyle kabul ettikleri bir zihinsel durumdur. Acı ve ızdırap verici deneyimlerden kaçınmadan ya da onları benliğin bir parçası olarak görmeden, kişinin zihninde onlara bir yer açabilmesidir. Sadece bilişsel açıdan dikkatin düzenlenmesi değildir; aynı zamanda yaşantılara merak ve şefkat ile yaklaşmayı içermektedir (Kabat-Zinn, 2003). Kişinin kendisine şefkat göstermesi için, öncelikle acı çektiğinin bilincinde olması ve bunu kabul etmesi gerekmektedir. Öz duyarlılığın bu alt boyutu kişinin eksik yönlerini net bir şekilde görebilmesini ve değişim için harekete geçebilmesini sağlamaktadır. Bilinçli olan birey şimdiki anda meydana gelen gerçeklikten kaçınmadan, onu bastırmadan ve yargılamadan gelişime yönelik eylemde bulunmaktadır (Bishop vd., 2004). Bilinçlilikten yoksun olma durumu ise *aşırı özdeşleşme* şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Bireyin duygu ve düşünceleri ile aşırı özdeşleşmesi, onlarla bütünleşerek sürüklenmesine ve tepkisel eylemlerde bulunmasına neden olur. Kişi bu durumda olumsuz algılarını benliğinin bir parçası olarak algılar, değişime ilişkin inancı azalır ve öz duyarlık düzeyi olumsuz etkilenir. Aşırı özdeşleşme yaşayan kişi olumsuz yaşantılara takılıp kalmakta, geçmişin hatıraları ve geleceğin planları arasında sıkışmakta; dolayısıyla şimdiki anı yaşayamamaktadır. Martin (1997) bilinçlilik halini psikolojik bir özgürlük durumu olarak görmektedir. Olumsuz yaşantıların ne fazlaca abartıldığı ne de tümünden inkâr edildiği objektif bir denge halidir.

2. 1. 4. Empati

Sosyal bir canlı olan insan, hayatını sağlıklı ve verimli bir şekilde sürdürebilmek için diğer insanlar ve çevre ile iletişim halinde yaşar. Kurulan ilişkilerin yapısı ve özelliği ile ilişkilerden alınan doyum ve geribildirim neticesinde insan kendisine ve hayatına dair bir referans çerçevesi oluşturur. İlişkilerin dinamiğini ve işleyişini belirleyen öncelikli motivasyon kaynağı ise kişinin duygu ve düşüncelerinin diğer insanlar tarafından anlaşılmasıdır. Bireyin karşısındaki kişiyi anlama yetkinliği, kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri açısından önemli bir kavram olan empati ile ifade edilebilir (Kaya & Siyez, 2010). İnsanı anlama ve davranışları açıklama konusunda kilit bir rolü olan empatinin literatürde farklı tanımları yer almaktadır. Eisenberg ve Strayer (1987) empatiyi, bireyin karşısındaki kişinin içinde bulunduğu duygusal ve bilişsel duruma paralel olarak ortaya koyduğu bir çeşit tepki; Cohen ve Strayer (1996) ise, diğer kişinin hissettiklerinin anlaşıldığı ve paylaşıldığı bir yaşantı olarak tanımlamaktadır. Bir başkasının dünyasının, hayata bakışının, davranışlarının altında yatan motivasyonların, duygu ve düşüncelerinin zihinsel süreçler aracılığıyla anlaşılmasına çalışılması da empati olarak belirtilmektedir (Dymond, 1949). Rogers (1975) empatik olmanın karşısındaki kişinin referans çerçevesini doğru algılamayı içerdiğini, ayrıca algılanan ruhsal durumu kendine aitmiş gibi yaşamayı gerektirdiğini, ‘imiş gibi’ halinin olmamasının ise özdeşleşmeyi işaret ettiğini

vurgulamaktadır. Davis (1983) ise empatiyi duyuşsal ve bilişsel bir yaşantı olarak ele almış, karşıdaki kişinin durumunu fark ederek ona tepki verilen bir ilişki türü olarak açıklamıştır. Son yüzyılda, empati hakkında yapılan çalışmaların nicelik ve nitelik açısından çeşitlilik gösterdiği, tanımlamaların ise genellikle dünyayı bir başkasının gözünden görebilme becerisine odaklandığı göze çarpmaktadır.

Dökmen (2008) kapsamını net bir şekilde belirleyebilmek ve sınırlarını çizebilmek için empatinin olmazsa olmaz unsurlarını bir araya getirmiştir. Öncelikli olarak empati kuracak birey, kendisini karşısında yer alan kişinin yerine koymalı ve yaşanan olaylara, içinde bulunulan durumlara onun bakış açısı ile bakmalıdır. Empati kuracak birey, karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamalıdır. Paylaşılanların yalnızca bir bölümünü anlama, bazı parçaları dikkate almama ya da yanlış anlama konusunda dikkatli olunmalıdır. Bilişsel içeriğin anlaşılıp duyguların fark edilmemesi ya da duyguların anlaşılmasına rağmen düşüncelerin göz ardı edilmesi halinde empatinin gerçekleştiği söylenemez. Empatinin gerçekleşmesinden söz edebilmek için gereken son önemli aşama ise empati kuracak bireyin zihninde oluşan tablonun, karşısında yer alan kişiye iletilmesidir. Empati kuracak birey bu sayede karşısındaki kişinin bakış açısı ile dünyasını algılamış ve oluşturduğu empatik anlayışı o kişiye iletmiş olacaktır (Dökmen, 2008). Karşıdaki kişinin yaşadıkları doğru anlaşıldığında dahi, zaman zaman geribildirim sırasında yanlış aktarımlar gerçekleşebilmektedir. Verimli bir empatik sürecin tamamlanması için zihinde oluşan empatik anlayışın karşı tarafa sağlıklı bir şekilde yansıtılması gerekmektedir.

Empatinin farklı tanımlamalarının yapılması ve geniş bir perspektifle ele alınmasının nedeninin çok boyutlu yapısı olduğu söylenmektedir (Lawrence, Shaw, Baker, Baron-Cohen & David, 2004). Empatinin empatik beceri ve empatik eğilim şeklinde iki ayrı yapı olarak değerlendirilmesi, kavramsallaştırma açısından kolaylık sağlamaktadır (Kaya & Siyez, 2010). *Empatik eğilim*, bireyin karşısındaki kişinin bakış açısını, yaşantısını, duygu ve düşüncelerini anlayabilme ve hissedebilme potansiyelidir. Empatik eğilimi yüksek olan bireylerin, çocukluktan itibaren kendi içsel yaşantılarına duyarlı oldukları, duygusal tepkilerini kontrol etmekte başarılı oldukları görülmüştür. Bu yatkınlıkla beraber başkalarının hayatlarını anlamaya yönelik ilgiye sahip olan ve onların içinde bulundukları koşulları anlamlandırmaya çalışan kişilerdir. Traş ve Keser (2019) empatik eğilimin sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmada ve olumlu sosyal davranışlar sergilemede önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. *Empatik beceri* ise, karşıdaki kişinin içinde bulunduğu durumun anlaşıldığının, yaşadıklarının fark edildiğinin ona yansıtılması yeteneğidir. Bireyin empatik eğilimini davranışa dönüştürme kapasitesi empatik beceriyi ifade etmektedir. Karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerine dair kavrayışın, ona aktarılmasını içermektedir (Gürüz & Eğinli, 2020). Kesicioğlu ve Güven (2014) empatik becerileri yüksek olan bireylerin daha işbirlikçi, yardımsever ve hoşgörülü olduklarını; sosyal çevre ile uyum içerisinde davranışlar sergilediklerini belirtmiştir.

Literatürde empatinin alt boyutları konusunda çeşitli sınıflandırmaların yapıldığı farklı çalışmalar yer almaktadır. Mevcut araştırmalar incelendiğinde Hoffman'ın (1979) bilişsel, duygusal ve güdüsel; Goldstein ve Michaels'ın (1985) algısal, bilişsel ve duygusal; Morse, Bottorff, Anderson, O'Brien ve Solberg'in (1992) duygusal, etik, bilişsel ve davranışsal olarak adlandırdıkları alt boyutlar ile empatiyi açıklamaya çalıştıkları görülmektedir. Günümüzde ise yaygın olarak empatinin bilişsel ve duygusal alt boyutlardan oluştuğu ve bu iki ögenin etkileşim halinde olduğu görüşü hâkimdir (Chlopan, McCain, Carbonell & Hagen, 1985; Davis, 1983; Dökmen, 2008). Staub (1987) bilişsel boyutu, bireyin karşısındaki kişinin meydana gelen olay ya da ortaya çıkan duruma ilişkin duygu ve düşüncelerini fark edebilmek; duygusal boyutu ise, o kişinin hissettiklerini anlayarak deneyimi yaşayan kişiye yansıtabilmek şeklinde ifade etmiştir. *Bilişsel empati*, bir başka kişinin ihtiyaçlarının, yaşadıklarının ve hissettiklerinin anlaşılması anlamına gelmekle birlikte; bu boyutta karşı tarafa bir geribildirimde bulunma gerekliliği bulunmamaktadır. Bireyin karşısında yer alan kişinin düşünce içeriğini doğru olarak anlaması, duygu durumunu açıkça tespit etmesi, dünyayı algılayışını onun bakış açısından bilişsel düzeyde değerlendirebilmesi olarak açıklanmaktadır (Smith, 2006). *Duygusal empati* ise, bir başka kişinin yaşadığı duyguların hissedilmesi ve onun içinde bulunduğu duygusal duruma en uygun tepkilerin verilmesi anlamına gelmektedir. Karşıdaki kişinin ses tonu, jest ve mimikleri genellikle ruhsal durumunun daha net anlaşılması için güvenilir belirtiler olarak ortaya çıkmakta ve bu sayede bireyin karşısındakinin duygularını paylaşmasına yardımcı olmaktadır (Smith, 2006). Davis (1983) bilişsel empatinin, bireyin bir başkası ile aynı yaşantıdan geçmeden onun bakış açısını gözlem ve analiz yoluyla anlamasına; duygusal empatinin ise, bir başkasının duygularına duyarlı olarak onun hissettiklerini paylaşmasına yönelik kişisel bir beceri olduğunu belirtmektedir.

Empati, sağlıklı iletişim için gerekli bir unsur olup, kişilerarası ilişkilerdeki uyum ve ahengi arttırmaktadır. Bireylerin olumlu sosyal davranışlarını destekleyen, kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayan bir iletişim sürecidir. Barrett-Lennard (1981) empatinin çift yönlü, karşılıklı ve etkileşimli niteliklere sahip olduğunu ifade etmektedir. Dökmen (1988) ise empatik iletişimi, *aşamalı empati sınıflandırması* adı altında üç basamak halinde açıklamaktadır. İlk basamak *onlar basamağı* olarak adlandırılmıştır. Bu aşamada tepki veren birey, karşısındaki kişinin anlattıkları üzerinde zihinsel faaliyette bulunmaz, onun duygu ve düşüncelerine odaklanmaz. Kendisine anlatılan sorun hakkındaki kişisel hislerini veya fikirlerini belirtmez, toplumsal birtakım genellemeler yapar. Bu basamaktaki geribildirim ne tepki veren kişinin ne de sorun sahibinin konuya ilişkin görüşlerini içermez. İkinci basamak *ben basamağı* olarak ifade edilmektedir. Bu aşamada tepki veren birey, karşıdaki kişinin sorunlarını dinlemekte ancak onun duygu ve düşüncelerine odaklanmak yerine kendi yaşantısına ilişkin bilgi vermektedir. Sorun sahibini eleştirebilir, ona akıl verebilir ya da aynı durumda kendisinin vereceği tepkilerden bahsedebilir. Onlar basamağında tepki veren bireye göre daha empatik olarak değerlendirilebilse de ben basamağında tepki veren bireyin benmerkezci olduğu

görülmektedir. Aşamalı empati sınıflandırmasının üçüncü basamağı *sen basamağı*dır. Bu aşamada tepki veren birey, sorun sahibini etkin bir şekilde dinlemekte, onun bakış açısı ile yaşantısını anlamaya çalışmaktadır. Kendisine anlatılan sorun hakkında tepkide bulunurken toplumsal ya da kişisel yargılardan uzak durmaktadır. Kendini açan kişinin duyguları ve düşünceleri dikkat odağına alınmakta, içinde bulunduğu durum olduğu gibi kabul edilerek geribildirimde bulunmaktadır (Dökmen, 1988). Empatik iletişimin en aktif düzeyde kullanımı bu basamakta görülmektedir.

2. 1. 5. Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri

İnsanlar günlük yaşamda ağır ya da hafif algıladıkları birtakım problemler ile karşılaşır ve durumun üstesinden gelebilmek için kendi baş etme yöntemlerini kullanırlar. Her durumda karşılaştıkları problemleri bireysel olarak çözüme kavuşturmaları mümkün olmamaktadır. Kişisel sorunları ortadan kaldırmaya, stres ile başa çıkmaya, günlük yaşam unsurlarına uyum sağlamaya çalışan insanlar kimi zaman kendi sosyal destek ağlarındaki kişilerden kimi zaman ise ruh sağlığı profesyonellerinden yardım almaya yönelirler. Çeşitli alanlardaki (psikolojik, sosyal, ailevi, mesleki vb.) yardım taleplerinin artması ile psikolojik yardım hizmetleri ve psikolojik danışmanlık alanı gelişme göstermiştir (Corey, 2008). Psikolojik danışmanlık alanındaki gelişmeler kuramsal ilerlemeleri doğurmuş olup, birçok farklı danışmanlık yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Murdock, 2019). Psikolojik danışmanlar kendi eğitim ve eğilimlerine uygun kuramlar doğrultusunda, danışanların ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik psikolojik destek hizmeti vermektedir. Yardım eden konumundaki psikolojik danışmanların verdiği hizmetin etkinliğini belirleyen tek faktörün yalnızca kuramsal yönelimleri olduğu söylenemez. Matt ve Navarro (1997) danışanların yardım alma sürecinden yarar sağlamalarında, psikolojik danışmanın sahip olduğu mizacın ve seanslarda sergilediği tarzın önemli bir rolü bulunduğunu ifade etmiştir. Psikolojik danışmanın mizacında ve tarzında etkili olduğu düşünülen tüm faktörlerin verilen hizmetin başarısını etkileyeceği söylenebilir. Benzer eğitim süreçlerinden geçen psikolojik danışmanların sahip oldukları danışmanlık becerileri, mesleki bilgileri ya da kuramsal yönelimleri müdahale aşamasındaki farklılaşmayı açıklamak için yeterli görülmemektedir (Pamukçu & Demir, 2013). Dolayısıyla psikolojik danışmanın kişilik özellikleri, sosyal becerileri ve değerler sistemi kişisel tavrı belirleyen ve etkili psikolojik danışmanlık hizmeti sunulmasını sağlayan önemli unsurlardır (Conte, Plutchik, Picard & Karasu, 1991; Hackney & Cormier, 2008; Lambert, 2013).

Psikolojik danışmanlık sürecinin danışanda istenen değişimi yaratmasında önemli bir faktör olarak kabul edilen etkili psikolojik danışman niteliklerinin kapsamı farklı çalışmalarla çizilmeye çalışılmıştır. Corey (2008) etkili bir psikolojik danışmanın öz farkındalık sahibi, açık fikirli, nesnel bakış açısına sahip, ruhsal olarak sağlıklı ve başkalarına karşı duyarlı olması gerektiğini belirtmektedir. Jennings ve Skovholt (1999) ise etkili psikolojik danışmanları araştırmacı, empati becerisine sahip, kendi duygu ve düşüncelerinin farkında, bilişsel özellikleri önemseyen, sosyal

becerileri kuvvetli ve müdahale aşamasında bu becerilerini etkin biçimde kullanan uzmanlar olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca etkili bir psikolojik danışmanın özellikleri arasında zeki, yaratıcı, sıcak, açık, enerjik, sorumluluğa ve değerlere sahip olma da yer almaktadır (Frank, 1973). Grencavage ve Norcross (1990) bu nitelikleri dört başlıkta toplamıştır: insanlara samimi ve olumlu yaklaşmak, umut verici olmak, yargılamadan uzak durmak, insanları koşulsuz kabul etmek. Farklı bir bakış açısıyla psikolojik danışmanın sahip olması gereken özellikler empati becerisine ve öz farkındalığa sahip, güvenilir, kültürel öğelere duyarlı, ruhsal açıdan sağlıklı, güvenilir, alanında yetkin, nesnel ve açık fikirli olma şeklinde sıralanmıştır (Hackney & Cormier, 2008). Cormier ve Cormier'in (1991) vurguladığı etkili bir yardım hizmeti için psikolojik danışmanın sahip olması gereken; İkiz ve Totan (2014) tarafından entelektüel yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalık şeklinde düzenlenen özellikler bu çalışmada ölçüt olarak kullanılmıştır.

Entelektüel yeterlilik etkili psikolojik danışman niteliklerinden biridir. Psikolojik danışmanlık hizmetine başvuran kişiler çeşitli alanlarda yardım talebinde bulunmaktadır. Bu nedenle yardım eden kişi bilgi birikimine, mesleki donanımına ve yeni bilgiler edinme isteğine sahip olmalıdır. Gelişime ve yenilenmeye merak ve heyecan duyan; süreçte seçim yapma ve karar alma konusunda açık ve net; bilişsel ve entelektüel özellikler açısından yetkin psikolojik danışmanların daha etkili danışmanlık hizmeti verebileceği düşünülmektedir. Danışmanlık hizmetinin etkili olması için psikolojik danışmanın sahip olması gereken niteliklerden bir diğeri *enerjidir*. Yardım eden konumundaki psikolojik danışmanlar yaptıkları seanslar neticesinde, sürecin doğası gereği kendilerini duygusal olarak tükenmiş ve fiziksel açıdan yorgun hissedebilirler. Ancak pasif ve enerjik olmayan bir psikolojik danışman, karşısındaki danışanı kendi hayatı hakkında kararlar alması, bu yönde emek vermesi ve aktif olması konusunda cesaretlendiremez. Dinamik ve enerjik olmak psikolojik danışmanda bulunması gereken, danışanda güven oluşturan ve sürecin etkililiğini arttıran önemli bir faktördür. *Esneklik* de etkili psikolojik danışman niteliklerinden biridir. Danışmanlık sürecinde danışanın mevcut durumu üzerinde çalışırken, psikolojik danışmanın tek bir kuramsal yaklaşıma bağlı kalmaması, farklı ilke ve tekniklerden yararlanması onun esnekliğinin işaretidir. Danışanın ihtiyaçlarına ve süreçten beklentilerine uygun teori ve yöntemlere karar verme ve bunları uygulamaya geçirme yetkinliği yardım verme hizmetinin etkililiğini arttıran, psikolojik danışmana ilişkin bir özelliktir. Süreç içerisinde danışanın özellikleri, ihtiyaç ve beklentileri göz önünde bulundurularak; herhangi bir ideoloji veya metodolojiye saplanmadan, karşılaşılan durumlara göre bilgilerden faydalanmak ve uygun müdahalelerde bulunmak esneklik olarak ifade edilmektedir. *Destekleyici olmak* etkili bir psikolojik danışmanın sahip olması gereken niteliklerden bir diğeridir. Yardım verme hizmetinde danışanı desteklemek, sürecin etkililiğini sağlayan önemli bir faktördür. Destekleyici olmak, danışanın yerine sorumluluk almak ya da onun yerine karar vermek anlamına gelmemektedir. Psikolojik danışmanın danışanı koşulsuz kabul ettiğini, ona olduğu haliyle saygı duyduğunu ve izlediği yolda kendisine eşlik ettiğini ifade etmektedir. Desteğin danışmanlık

sürecinde danışanın kaygısını azaltma, kendini güvende hissetmesini sağlama, farkındalık ve umut kazandırma gibi pek çok terapötik işlevi bulunmaktadır. Psikolojik danışman destekleyici olurken sorumluluk alma konusunda danışanı cesaretlendirmeli ancak bağımlılık yaratmamaya dikkat etmelidir. Psikolojik danışmanlık hizmetinin etkililiğini arttıran bir diğer psikolojik danışman niteliği *iyi niyettir*. Etkili bir psikolojik danışman etik kuralları ihlal etmeden, danışanın iyilik haline ve gereksinimlerine uygun biçimde, iyi niyet ile hareket etmelidir. Danışmanlık sürecindeki motivasyonu çıkar gözetmeden, olumlu ve yapıcı bir yaklaşımla danışana ihtiyaç duyduğu yardım hizmetini sunmaktır. Psikolojik danışman kendi ihtiyaçlarını süreç içerisinde tatmin etmeye çalışmamakta ve danışanın çıkarları doğrultusunda gerekli gördüğü sorumlu davranışları sergilemektedir. Etkili psikolojik danışman niteliklerinden sonuncusu ise *öz farkındalıktır*. Psikolojik danışmanın duygu ve düşünceleri, danışmanlık sürecinde danışan ile ilgili konuları ele alırken etkili olmaktadır. Bu nedenle terapötik ilişkinin sağlıklı kurulabilmesinde psikolojik danışmanın kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanıması, sınırlılıklarının ve gereksinimlerinin farkında olması, beklentilerini netleştirmesi ve hedeflerini belirlemesi önem taşımaktadır. Psikolojik danışmanın kendine yönelik tutumlarının farkında olması, sergilediği davranışsal yaklaşım ile danışana yansımakta; terapötik ilişkinin doğru yapılandırılmasını ve başarılı biçimde sürdürülmesini sağlamaktadır (Cormier & Cormier, 1991; İkiz & Totan, 2014).

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Literatür taraması sonucunda, kabul ve kararlılık yaklaşımının strese dayalı bozukluklar, çeşitli alanlardaki bağımlılıklar, depresyon, anksiyete ve kişilik bozuklukları üzerinde etkili bir terapi modeli olduğu görülmüştür. Bu alandaki deneysel çalışmaların daha çok iyileştirici nitelikteki psikoeğitim programları olduğu; koruyucu, önleyici ve gelişimsel nitelikteki çalışmaların oldukça sınırlı kaldığı göze çarpmaktadır. Oysa günümüzde ruh sağlığı uygulama alanında önleyici çalışmalar ön plana çıkmakta; patolojik durumlar ortaya çıkmadan toplumsal açıdan tedbir alınması amacıyla gelişimsel destek hizmetleri uygulanmaktadır. Farklı gelişim dönemleri ya da görev alanları gibi faktörler yapılacak teorik çalışmaların örneklemenin belirlenmesinde ve verilecek psikolojik danışmanlık hizmetinin kapsamının oluşturulmasında çıkış noktası olarak ele alınmaktadır. Bu çalışmada da kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının psikolojik danışman adayları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Herhangi bir problem duruma odaklanmaksızın psikolojik danışman adaylarının hem kişisel hem de mesleki niteliklerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Psikolojik danışman adaylarına yönelik yapılan deneysel çalışmaların, kişilerin psikolojik danışmanlık seanslarına başladıklarında verdikleri hizmetin niteliğini etkileyeceği söylenebilir.

Psikolojik danışmanlık hizmetine ilişkin literatür incelendiğinde, söz konusu hizmetin başarısını etkileyen önemli bir faktörün psikolojik danışmana ilişkin nitelikler olduğu anlaşılmıştır. Bu doğrultuda, geliştirilen kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının öncelikli olarak

psikolojik danışman adaylarının -yaklaşımın doğasına uygun biçimde- psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Psikolojik esneklik bireylerin sağlıklı bir fiziksel ve psikolojik etkinlik düzeyine sahip olduğunu gösterdiğinden, psikolojik danışmanların da yardım verme hizmetindeki verimliliğini arttıran bir kişisel faktör olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak, psikolojik danışmanın kendisiyle ve hayatla ilgili değerlendirmelerinin danışmanlık seanslarına yansıdığı, dikkate alınması gereken bir bilgi olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik danışmanın yaşantılarına merak ve şefkat ile yaklaşmasının, karşılaştığı durumları insan hayatına ilişkin olağan unsurlar olarak değerlendirmesinin önemi öz duyarlık değişkeninin çalışmaya dâhil edilmesi düşüncesini doğurmuştur. Psikolojik danışmanların mizaç ve kişilik özelliklerinin yanı sıra mesleki birtakım niteliklerinin de değişim ve/veya gelişim göstermesi yoluyla hizmet kalitesinin artabileceği görülmektedir. Empatinin danışmanlık becerilerinden önemli bir tanesi olduğu ve çalışmalarda sıklıkla ele alındığı dikkat çekmektedir. Psikolojik danışmanın kendine duyarlı olmasının ötesinde karşısındaki kişinin de hayata bakışını, duygularını ve düşüncelerini anlaması; onun içsel yaşantılarına duyarlı olması psikolojik destek hizmetinde büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle empatinin bu çalışmada mesleki bir nitelik olarak üzerinde durulmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Literatürde mesleki bağlamda psikolojik danışmanların sahip olmasının faydalı olacağı düşünülen birçok özellikten bahseden farklı çalışmalara rastlanmıştır. Etkili psikolojik danışman niteliklerini ayrı ayrı ele almaktansa, çalışmalarda sıklıkla üzerinde durulan özelliklerin bir başlık altında toplanması araştırmacıya kolaylık sağlayan bir durumdur. Bu çalışmada da etkili psikolojik danışman nitelikleri olarak adlandırılan bir grup özelliğin, hazırlanan ve uygulanan psikoeğitim programından etkilenip etkilenmediği araştırılmıştır.

Üçüncü nesil psikoterapi yaklaşımlarından kabul ve kararlılık yaklaşımının son yıllarda yaygın biçimde grupla psikolojik danışmanlık çalışmalarına ve psikoeğitsel programlara temel oluşturduğu görülmektedir. Geliştirilen psikoeğitim programları ile farklı yaş gruplarındaki bireyler için, amaca yönelik olumlu sonuçlar verdiği ve beklenen iyileşmeyi sağladığı işaret edilmektedir. Alandaki araştırmalar gözden geçirildiğinde kabul ve kararlılık yaklaşımı üzerine çok sayıda çalışma bulunduğu görülmeye karşın, psikolojik danışman adaylarının nitelikleri ve gelişimlerine etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte, psikolojik danışman adaylarının kişisel ve mesleki niteliklerinin bir arada ele alınmasının çalışmanın kapsamını genişlettiği söylenebilir. Yapılan çalışmanın üçüncü nesil psikoterapi yaklaşımlarına ilişkin uygulamaların yaygınlaştırılması, psikolojik danışmanlık hizmetinin verimliliğinin ve kalitesinin artırılması, psikolojik danışman adaylarının kişisel ve mesleki gelişimlerinin desteklenmesi açısından yeni bir bakış açısı sunduğu düşünülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, çalışma grubu, kullanılan veri toplama araçları, izlenen işlem yolu ve uygulanan analiz tekniklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3. 1. Araştırma Modeli

Araştırmalarda kullanılan yöntemin ve tasarlanan desenin amacına uygun olarak belirlenmesi, test edilen denenceleri bilimsel anlamda geçerli bir sonuca ulaştırma açısından önem taşımaktadır (Karasar, 2009). Bu çalışmada kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının psikolojik esneklik, öz duyarlık, empati, etkili psikolojik danışman nitelikleri üzerindeki etkililiği ön test, son test, izleme ölçümlü kontrol gruplu yarı deneysel desen ile sınanmıştır. Büyüköztürk'e göre (2014) değişkenler arasındaki ilişkileri keşfetmeyi amaçlayan deneysel desenlerin temel koşulu, deneklerin işlem gruplarına seçkisiz olarak atanmasıdır. Bu çalışmada katılımcıların deney ve kontrol gruplarına yansız atanmaması, belirli değişkenler açısından grupların denkleğinin sağlanmaya çalışılması şeklinde dışarıdan müdahalede bulunulması nedeniyle yarı deneysel desen (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2011) kullanılmıştır.

Bu çalışma psikolojik danışman adaylarından oluşturulan bir deney ve bir kontrol grubu üzerinde yürütülmüştür. Bağımsız değişkene maruz bırakılan deney grubu ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubuna ilişkin ön test, son test, 3 aylık ve 9 aylık izleme ölçümleri alınmıştır. Denencelerin test edilmesinde anlamlı bir farklılığın meydana gelip gelmediğini belirlemek amacıyla ölçümlerdeki değişim karşılaştırılmıştır (Christensen, 2004). Araştırmanın bağımsız değişkeni kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programı; bağımlı değişkenleri ise psikolojik esneklik, öz duyarlık, empati ve etkili psikolojik danışman nitelikleridir. Tablo 1'de görüldüğü üzere bu araştırmada 2x4'lük karışık desen (split-plot) kullanılmıştır. Birinci faktör deney ve kontrol gruplarından oluşan bağımsız işlem gruplarını; ikinci faktör ise bağımlı değişkenlere ilişkin tekrarlı ölçümleri göstermektedir.

Tablo 1. Araştırma Deseni

Gruplar	Ön test	Uygulama	Son test	İzleme 1	İzleme 2
(1) Deney Grubu	Ö ₁₁	PP	Ö ₁₂	Ö ₁₃	Ö ₁₄
(2) Kontrol Grubu	Ö ₂₁	-	Ö ₂₂	Ö ₂₃	Ö ₂₄

Ö: Ölçüm, PP: Psikoeğitim programı

3. 2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu 2019 – 2020 akademik yılında Trabzon Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında öğrenimine devam eden 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasından seçilmiştir. Çalışma grubu belirlenirken araştırmacı tarafından 198 öğrenciye veri toplama aracı uygulanmıştır. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında aldıkları eğitimin başında olan ve mesleki alan derslerini tamamlamayan 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin henüz psikolojik danışman adayı olarak değerlendirilemeyeceği düşünüldüğünden araştırma kapsamı dışında tutulmuşlardır. Veri toplama aşamasında öğrencilere çalışma hakkında genel bilgi verilerek gönüllü olanların ilgili formları doldurmaları, isim ve iletişim bilgilerini eklemeleri sağlanmıştır. Deneysel çalışmaya katılmak isteyen öğrencilerin “Psikoeğitim programına katılmak istiyorum.” seçeneğini işaretleyerek formu imzalamaları istenmiştir.

Aktif olarak herhangi bir bireysel ya da grup psikolojik desteği almayan, uygulanan ölçeklerden gerekli puan kriterlerini sağlayan öğrenciler ile iletişime geçilmiş ve yüz yüze bireysel görüşmeler yapılmıştır. Psikoeğitim programına katılmaya gönüllü olan öğrencilerle yapılan görüşmelerde müdahale programının amacı ve uygulama şekli hakkında bilgiler verilmiş; öğrencileri tanımaya ve grup içerisindeki muhtemel konumlarını belirlemeye yönelik bilgiler alınmıştır. 4. sınıf öğrencilerinin uygulama derslerinin yoğunluğu ve sınava hazırlanıyor olmaları nedeniyle programa katılımlarının aksayabileceği; ayrıca mezun olmaları halinde izleme ölçümlerinin alınmasında problem yaşanabileceği düşünceleri ile çalışma grubu dışında bırakılmışlardır. Deney grubu birinci öğretim öğrencilerinden, kontrol grubu ise ikinci öğretim öğrencilerinden oluşturulmuş olup; bu sayede deney ve kontrol gruplarının etkileşimi yoluyla sonuçların etkileneceğinin önüne geçilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına 12’şer kadın, 4’er erkek öğrenci atanarak toplam 32 kişilik çalışma grubu oluşturulmuştur.

3. 3. Verilerin Toplanması

Bu bölümde; araştırmada kullanılan veri toplama araçları tanıtılacak, işlem yoluna ilişkin bilgiler verilecektir.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, halen bir destek hizmeti alıp almadığı değişkenlerine ilişkin sorular yer almaktadır. Ayrıca psikoeğitim programına katılmak isteyenlerin onayları da bu form aracılığıyla alınmıştır.

3. 3. 1. 2. Kabul ve Eylem Formu 2 (Acceptance and Action Questionnaire II)

Yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılım bireylerarası farklılığını belirleyebilmek amacıyla Hayes ve arkadaşları (2004) tarafından Kabul ve Eylem Formu geliştirilmiştir. Bu formun psikometrik özelliklerinin güçlü olmaması nedeniyle Bond ve arkadaşları (2011) 7 maddelik Kabul ve Eylem Formu 2'yi oluşturmuşlardır. Oluşturulan bu yeni ölçeğin Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. 7'li Likert tipinde olan bu ölçek “hiçbir zaman doğru değil (1)” ile “daima doğru (7)” seçenekleri arasında derecelendirilmektedir. Ölçeğin Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ile korelasyonu ,56 ve Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği 2 ile korelasyonu ,66 bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,84, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise ,85 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten en düşük 7, en yüksek 49 puan alınabilir. Toplam puandaki yükselme psikolojik esneklik düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir.

3. 3. 1. 3. Öz Duyarlık Ölçeği (Self Compassion Scale)

Bireylerin öz duyarlık düzeyini belirleyebilmek amacıyla Neff (2003b) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe standardizasyonu Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır ve “hiçbir zaman (1)” ile “her zaman (5)” seçenekleri arasında puanlanmaktadır. 26 maddelik bu ölçek 6 boyuttan oluşmaktadır: öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile Türkçe formun ölçeğin orijinali ile uyumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her bir alt ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla ,77, ,72, ,72, ,80, ,74, ,74 olarak; test tekrar test güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla ,69, ,59, ,66, ,60, ,69, ,56 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten en düşük 26, en yüksek 130 puan alınabilir. Toplam puandaki yükselme öz duyarlığın arttığını göstermektedir.

3. 3. 1. 4. Temel Empati Ölçeği (Basic Empathy Scale)

Bireylerin empati düzeylerini dört temel duygu olarak adlandırılan korku, öfke, üzüntü, mutluluk üzerinden belirlemek amacıyla Jolliffe ve Farrington (2006) tarafından geliştirilmiş olan ölçek; Türk kültürüne Topçu, Baker ve Aydın (2010) tarafından uyarlanmıştır. 5'li Likert tipinde olan ölçek “kesinlikle katılmıyorum (1)” ile “kesinlikle katılıyorum (5)” seçenekleri arasında değerlendirilmektedir. 20 maddeden oluşan ölçeğin bilişsel ve duygusal empati olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Yapılan faktör analizi ile elde edilen bulgular orijinal ölçeği destekler niteliktedir. Ölçeğin hem bilişsel empati hem de duygusal empati alt boyutu ile Siber Zorbalık Envanteri Zorba Formu ve Geleneksel Zorbalık Anketi Zorba Formu arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İç tutarlılık katsayıları duygusal empati alt ölçeği için ,76, bilişsel empati alt ölçeği için ise ,80 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan

100'dür. Toplam puandaki yükselme bireylerin empati düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

3. 3. 1. 5. Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Ölçeği

İkiz ve Totan (2014) tarafından psikolojik danışmanların sahip olması gereken entelektüel yeterlik, enerji, esneklik, destek, iyi niyet ve öz farkındalık özelliklerini belirlemeye yönelik geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçülen bu özellikler etkili bir psikolojik danışmanda sahip olması gereken özelliklerden ve kişisel yeterliklerden (Carkhuff, 2011; Cormier & Cormier, 1991; Egan, 1975; Ivey, 1988; Shertzer & Stone, 1980) yola çıkılarak etkili psikolojik danışman nitelikleri olarak değerlendirilmiştir. 5'li Likert tipinde, “beni hiç nitelemiyor (1)” ile “beni tamamen niteliyor (5)” seçenekleri arasında derecelendirilmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeğin altı faktörlü yapısının doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin değerlerinin $X^2= 670,99$, $sd= 271$, $X^2/sd= 2,48$, $RMSEA =,057$, $NFI= ,93$, $CFI = ,93$, $IFI= ,94$, $RFI= ,92$, $GFI= ,90$ ve iç tutarlılık katsayısının $\alpha= ,90$ olduğu görülmektedir. 26 maddeden ve 6 boyuttan oluşan bu ölçeğin güvenirlik analizinde iç tutarlılık ve test tekrar test katsayıları hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayılarının entelektüel yeterlikte ,80, enerjide ,73, esneklikte ,70, destekte ,78, iyi niyette ,63, öz farkındalıkta ,79 olarak; test tekrar test katsayılarının ise entelektüel yeterlikte ,78, enerjide ,77, esneklikte ,72, destekte ,68, iyi niyette ,67 ve öz farkındalıkta ,75 olduğu bulunmuştur. Toplam puandaki yükselme bireylerin etkili psikolojik danışman niteliklerine daha fazla sahip olduklarını göstermektedir.

3. 3. 2. İşlem Yolu

Çalışmaya başlamadan önce kullanılan veri toplama araçlarını geliştiren ve Türkçe standardizasyonu yapılmış ölçekleri uyarlayan araştırmacılardan elektronik posta aracılığıyla kullanım izinleri alınmıştır. Trabzon Üniversitesi Rektörlüğü'nden bilimsel araştırmada veri toplanabilmesi için araştırma izni ile araştırmanın etik ilke ve kurallara uygun olduğunun onaylanması için Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan etik kurul onay belgesi temin edilmiştir. Gerekli izinlerin alınmasının ardından veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Alınan veriler üzerinde yapılan analizler ve gerçekleştirilen görüşmeler neticesinde 16'şar gönüllü katılımcıdan deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur.

Bu araştırmada deney grubuna kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programı uygulanmıştır. Program ortalama 100 dakika süren 10 oturumdan oluşturulmuş ve haftada bir oturum olmak üzere gerçekleştirilmiştir. Psikoeğitim programının 01.10.2019 tarihinde başlayan uygulamaları üç aylık bir zaman zarfında tamamlanmıştır. Oturumlar öğrencilerin ders saatleri dışında, ortak kararlaştırılan gün ve saatte; Trabzon Üniversitesi rehberlik ve psikolojik danışmanlık anabilim dalına ait grupta psikolojik danışma odasında yürütülmüştür. Program uygulanmaya

başlamadan önce yapılan toplantıda deney grubundaki katılımcılara programın amacı ve süreç açıklanmış, oturumların ses kaydının alınacağı bilgisi verilmiştir. Deneysel çalışmaya ilişkin bilgilendirilmiş onam formları doldurulmuş ve yapılacak müdahale için katılımcıların yazılı onayları alınmıştır. Ayrıca kontrol grubuna dâhil edilen katılımcılar ile bir toplantı düzenlenerek araştırmanın amacı ve süreç hakkında açıklama yapılmıştır. Araştırmanın ilerleyen basamaklarında kontrol grubuna yönelik herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Deney grubunda yürütülen oturumların tamamlamasının ardından her iki gruba da son test uygulanmıştır. İzleyen üçüncü ayda her iki grup üyeleri ile toplantı yapılarak, yüz yüze izleme ölçümü alınmıştır. Programın tamamlanmasını takip eden dokuzuncu ayda ikinci izleme ölçümü yapılmıştır. Bu dönemde COVID-19 küresel salgını nedeniyle ülke genelinde üniversiteler eğitimlerini internet aracılığıyla sürdürmekte olduğundan, veri toplama işlemi Google Formlar web sitesi aracılığıyla çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir.

3. 3. 2. 1. Psikoeğitim Programının Hazırlanması

Oturumların yazımından önce ilgili kuramsal temel incelenmiş, yapılan araştırmalar gözden geçirilmiştir. Yurt içi ve yurt dışı literatürde kabul ve kararlılık yaklaşımını açıklayan çalışmalardan yararlanılmış; ilgili deneysel çalışmalar incelenmiştir. Psikoeğitim programının genel çerçevesinin çizilmesi, oturum amaçlarının belirlenmesi ve uygulanacak etkinliklerin seçiminde çeşitli kaynaklardan yararlanılmıştır (Altınay, 2007; Atalay, 2018; Corey, 2008; Egan, 1975; Harris, 2016; Harris, 2018; Ivey, 1988; Ögel, 2015; Voltan-Acar, 2011; Williams & Penman, 2011). Oturum başlıklarının belirlenmesi aşamasında alt hedefler dikkate alınmış ve oturumların içerikleri bu hedeflere hizmet edecek biçimde planlanmıştır.

Uygulayıcı 2007 yılından itibaren aktif bir şekilde bireysel psikolojik danışmanlık ve psikoterapi hizmeti vermekte; özellikle sosyal beceriler, riskli davranışlar ve bağımlılık alanlarında grup seansları yürütmektedir. Şema Terapi ve Beck Yönelimli Kognitif Terapi eğitim programlarının yanı sıra, 36 saatlik Kabul ve Kararlılık Terapisi kuramsal ve uygulamalı eğitimini tamamlamıştır. Araştırmacı program içeriğini oluştururken, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında profesör olan tez danışmanının geribildirimlerini dikkate almıştır. Tez izleme komitesinde görev alan akademisyenlerden gelen eleştiri, fikir ve öneriler doğrultusunda program içeriğinde gerekli görülen düzenlemeler yapılmıştır. Elde edilen bilgiler ve yapılan düzenlemeler neticesinde kabul ve kararlılık yaklaşımına dayalı olarak yapılandırılan psikoeğitim programına 10 oturumluk nihai şekli verilmiştir.

3. 3. 2. 2. Psikoeğitim Programının Genel ve Alt Amaçları

Kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının genel amacı psikolojik danışman adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir artış sağlamaktır. Bu amaca hizmet eden alt amaçlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Grup üyeleriyle tanışmak ve programın uygulama yöntemini öğrenmek, programın genel amacını anlamak, kabul ve kararlılık yaklaşımı ile psikolojik esnekliğin ne olduğunu kavramak, kendinelik becerilerini tanıtmak (tanışma ve giriş);
2. Psikolojik esnekliğin ne olduğunu anlamlandırmak, kabul ve kararlılık yaklaşımının temelindeki esnek altıgeni anlamak, kendinelik becerilerini pekiştirmek (esnek altıgen);
3. Bilişsel ayrışmanın ne olduğunu anlamak, düşüncelerin işlevselliklerini değerlendirerek tepki vermenin önemini kavramak, düşünceleri izlemeyi öğrenmek (bilişsel ayrışma);
4. Yaşantısal kabulün ne olduğunu anlamak, kabulün aktif bir süreç olduğunu kavramak, açık olmayı öğrenmek (yaşantısal kabul);
5. Anda olmanın ne olduğunu anlamak, şimdiki an ile temasa geçmek, şimdi ve burada kavramını öğrenmek (anda olmak);
6. Bağlamsal benliğin ne olduğunu anlamak, gözlemleyen beni tanımak, saf farkındalığı öğrenmek (bağlamsal benlik);
7. Değerlerin ne olduğunu anlamak, değerlere karşı hedeflerin ne olduğunu netleştirmek, hayatında neyin önemli olduğunu öğrenmek (değerler);
8. Kararlı davranışların ne olduğunu anlamak, değer odaklı hedefleri belirlemek, değerler doğrultusunda gereğini yapmayı öğrenmek (kararlı davranışlar);
9. Önceki oturumlarda öğrenilen becerilerin günlük hayatta kullanılmasının önemini kabul etmek, edinilen bilgi ve becerileri pekiştirmeye yönelik davranış denemeleri yapmak (psikolojik esneklik);
10. Grup üyelerindeki kişisel değişimlerin farkına varmak, gruptaki ilişkileri sonlandırmak, oturumların ve programın genel değerlendirmesini yapmak (değerlendirme ve kapanış).

3. 3. 2. 3. Psikoeğitim Programının İçeriği

Bu bölümde, psikolojik danışman adaylarına yönelik, araştırmanın amacına uygun biçimde hazırlanan psikoeğitim programı oturumlarında ele alınan konular ve uygulanan etkinlikler sunulmuştur.

Oturum 1 – Tanışma ve Giriş

1. Tanışma: Lider, grup üyelerinin tanışmasını sağlayacak uygun bir etkinlik uygulamıştır. Kendisinin de grubun bir üyesi olduğunu vurgulamıştır ve tanışmaya öncülük ederek grup üyelerine

model olmuştur. Twitter uygulaması ile her bir üyenin kendini kısaca tanıtan metinler yazması ve rastgele kartlar seçilerek üyelerin tahmin edilmeye çalışılması bu oturumda tanışma etkinliği olarak tercih edilmiştir.

2. Bireysel amaçlar: Lider, psikoeğitim programının genel amacını vurgulamıştır. Her bir grup üyesinin programa katılmayı kabul etme sebeplerini ve sürecin sonucuna dair beklentilerini küçük kâğıtlara yazması istenmiştir. Grup üyelerinden bireysel amaçlarını paylaşmak isteyenler ile konuşulmuş ve küçük kâğıtlar toplanarak görünür bir şekilde oturumların sonuna kadar duvarda asılı tutulmuştur.

3. Grup sürecinin yapılandırılması: Bu bölümde, grup sürecinin işlevi ve bu yaşantının üyelere sağlayacağı yararlar üzerinde durulmuştur. Oturumların günü ve saati ile uygulamanın nasıl yürütüleceğine dair bilgiler verilmiştir. Programın konusunun ve genel amacının açıklanmasının yanı sıra süreç tanıtılmıştır. İki dağ metaforu ile grup yaşantısından geçen herkesin kendi dağına tırmanmaya devam eden ve bu tırmanış sırasında zorluklar yaşayan birer yolcu olduğu vurgulanmıştır.

4. Grup kuralları: Grup üyelerinin de katılımıyla oturumlar süresince uyulacak kurallar belirlenmiştir. Oturumlara düzenli katılım, karşılıklı saygı ve gizlilik kurallarına lider tarafından vurgu yapılmıştır. Belirlenen grup kuralları büyük boy kâğıda yazılarak program boyunca görülebilecek bir yere asılmıştır.

5. ACT ve psikolojik esneklik: Grup üyelerine davranışçı yaklaşımın üç dalgası olduğu; üçüncü dalgadaki kabul ve kararlılık yaklaşımının ACT şeklinde ele alındığı ve psikolojik esnekliğin artmasını sağladığı aktarılmıştır. Lider tarafından psikolojik esnekliğin bireylerin deneyimlerine dikkat ve açıklıkla yaklaşarak anda bulunması, kişisel değerleri doğrultusunda kararlı davranışlar sergilemesi olduğu açıklanmıştır.

6. Kendinelik becerileri ve cennet cehennem: ACT ile kendinelik becerileri olarak adlandırılan, zorlayıcı duygu ve düşüncelerin yaşantımızdaki etkisini azaltacak birtakım psikolojik beceriler kazandırmanın önemi vurgulanmıştır. Cennet cehennem alıştırması ile grup sürecine adaptasyonu destekleyecek bir kendinelik çalışması yapılmıştır.

7. Oturum özeti: Üzerinde durulan konuların özeti yapılmış; özetleme yapılırken katılımcıların eklemek istedikleri noktalar da dinlenmiştir.

8. Oturum günlükleri: Üyelerin birinci oturuma ilişkin duygularını, düşüncelerini ve akıllarına takılan konuları not almaları istenmiştir. Oturum günlükleri lider tarafından muhafaza edilmek üzere toplanıp; teşekkür ederek oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 2 – Esnek Altıgen

1. Gözden geçirme: Bir önceki oturuma dair akıllarında kalan noktalar grup üyelerine sorulmuş; eksik kalan konular lider tarafından tamamlanmıştır. Üyelerin öğrendikleriyle günlük yaşam deneyimleri arasında bağlantı kurmaya çalışılmıştır.

2. Hangisi esnek: Lider, grup üyelerini iki küçük grup olacak şekilde ayırmış ve her bir gruptaki üyelerin esnek oldukları durumları, koşulları büyük boy kâğıtlara listelemeleri istenmiştir. Yeterli süre tanındıktan sonra büyük grup ile paylaşılmış ve tartışılmıştır. Farklı görüşlerin olabileceği kabul edilerek, paylaşım sırasında onaylanmıştır.

3. Psikolojik esneklik: Lider, hangisi esnek uygulamasına atıfta bulunmuş ve grup üyeleri ile psikolojik esnekliğin ne olduğu konusunda beyin fırtınası yapmıştır. Bireyin davranış dağarcığındaki genişlemenin psikolojik esnekliği nasıl sağladığı anlatılmıştır.

4. Esnek altıgen: ACT'in temelinde altı boyutlu bir yapı olduğu ve bu yapının sağlanması halinde psikolojik esneklik halinin gerçekleşebileceği aktarılmıştır. Söz konusu altı boyutun “bilişsel ayırışma, kabul, anda olma, bağlam olarak benlik, değerler ve kararlı davranışlar” başlıklarından oluşan şeması büyük boy kâğıda çizilmiştir. Her bir boyutun ne anlama geldiği ve boyutların birbirleriyle bağlantıları lider tarafından açıklanmıştır. İlerleyen oturumlarda bu boyutlar üzerinde çalışılmaya devam edileceği belirtilerek, şema program boyunca görünecek şekilde duvara asılmıştır.

5. Kendinelik becerileri ve yumuşak şeker: Kendinelik becerilerinin ne olduğu ve yaşantımızdaki önemi tekrarlanmıştır. Yürütülen program açısından vazgeçilmez bir unsur olduğu vurgulanmıştır. Becerilerin geliştirilmesi için yumuşak şeker alıştırması ile farkındalık üzerinde çalışılmıştır. Şeker yemeyen katılımcılar için kuru meyve kullanılmıştır.

6. Oturum ödevi: Grup üyelerine birer boş kart dağıtılmıştır. Kendilerini rahatsız eden tüm düşüncelerini bu karta yazıp üçüncü oturuma getirmeleri istenmiş ve bunun üzerine paylaşımda bulunulacağı belirtilmiştir. “Hayatınızın kötüye gittiği yönünde köşeye sıkıştığınızı hissettiğinizde zihninizin size ne dediğini dinlesem, sizce neler duyarım?” yönergesi verilmiştir.

7. Oturum özeti: Üzerinde durulan konuların özeti yapılmış; özetleme yapılırken katılımcıların eklemek istedikleri noktalar da dinlenmiştir.

8. Oturum günlükleri: Üyelerin ikinci oturuma ilişkin duygularını, düşüncelerini ve akıllarına takılan konuları not almaları istenmiştir. Oturum günlükleri lider tarafından muhafaza edilmek üzere toplanıp; teşekkür ederek oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 3 – Bilişsel Ayırışma

1. Gözden geçirme: Bir önceki oturuma dair akıllarında kalan noktalar grup üyelerine sorulmuş; eksik kalan konular lider tarafından tamamlanmıştır. Üyelerin öğrendikleriyle günlük yaşam deneyimleri arasında bağlantı kurmaya çalışılmıştır. Grup üyelerinden ikinci oturumda verilen ödev hakkında geribildirim alınmıştır.

2. Açıklık: Bireylerin hayatındaki asıl problemin duygular ve düşünceler olmadığı; problemlerin kaynağının bunlara kapılmak (birleşme) ve bunlarla mücadele etmek (kaçınma) olduğu açıklanmıştır. Duygu ve düşüncelerin kişilerin davranışlarını doğrudan kontrol etmediği vurgulanmıştır.

3. Ayrışmayı tanıtmak: Gönüllü bir grup üyesi uygulama yapmak üzere kartıyla beraber grubun önüne davet edilmiş; diğer grup üyelerinin süreci dikkatle takip etmesi istenmiştir. Zihnin kişiye zarar verdiği durumda ortaya çıkan görünümü temsil eden kartı grup üyesinin yüzüne yaklaştırarak lider ile iletişim kurmaya çalışması beklenmiş ve bu kart kişiden kademeli olarak uzaklaştırılmıştır. Her bir aşamada grup üyesinin nasıl hissettiği ve aradaki iletişim hakkında ne düşündüğü üzerinde çalışılmıştır. Son olarak kart grup üyesinin kucağına koyulmuş ve hangisini tercih ettiği sorulmuştur. Uygulama tamamlanınca tüm grup üyelerinin paylaşmak istedikleri fikirler büyük grupta tartışılmıştır.

4. Bilişsel ayrışma: Lider, bilişsel ayrışmanın düşünceleri fark etmeyi, düşünceleri gözlemlemeyi ve düşüncelerin gelip gitmesine izin vermeyi içeren bir süreç olduğunu açıklamıştır. “Düşünceyi komik bir ses tonuyla seslendirmenin; ... diye bir düşüncem var demenin; düşünceyi hızlı ve art arda tekrarlamanın; zihni vahim durum radyosu, yargı fabrikası ya da şımarık çocuk olarak görmenin” kişinin düşüncesinden ayrışmasını sağladığı ve araya bir mesafe koyduğu bilgileri verilmiştir.

5. Kendinelik becerileri ve akıntıdaki yapraklar: Akıntıdaki yapraklar alıştırması yapılarak kendinelik becerileri geliştirilmeye ve bilişsel ayrışma pekiştirilmeye çalışılmıştır. Uygulamanın ardından grup üyeleri ile yaşantıları gözden geçirilmiştir. Düşüncelere sarılmak yerine onların geçip gitmesine izin vermenin nasıl bir etkisinin olduğu ve akıntıyı yapraklardan temizlemeye çalışmak gibi bir kontrol gayretinin olup olmadığı dikkate alınmıştır.

6. Oturum ödevi: Grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar olumsuz düşünceleri ile bilişsel birleşme halinde olduklarını fark ettiklerinde ayrışma üzerinde çalışmaları istenmiştir. Dördüncü oturumda bu sürece ilişkin paylaşımda bulunulacağı bilgisi verilmiştir.

7. Oturum özeti: Üzerinde durulan konuların özeti yapılmış; özetleme yapılırken katılımcıların eklemek istedikleri noktalar da dinlenmiştir.

8. Oturum günlükleri: Üyelerin üçüncü oturuma ilişkin duygularını, düşüncelerini ve akıllarına takılan konuları not almaları istenmiştir. Oturum günlükleri lider tarafından muhafaza edilmek üzere toplanıp; teşekkür ederek oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 4 – Yaşantısal Kabul

1. Gözden geçirme: Bir önceki oturuma dair akıllarında kalan noktalar grup üyelerine sorulmuş; eksik kalan konular lider tarafından tamamlanmıştır. Üyelerin öğrendikleriyle günlük

yaşam deneyimleri arasında bağlantı kurmaya çalışılmıştır. Grup üyelerinden üçüncü oturumda verilen ödev hakkında geribildirim alınmıştır.

2. Yaşantısal kabul: Lider yaşantısal kabulün duygu ve dürtülerin ne kadar olumlu ya da olumsuz algılandıklarından bağımsız olarak, ortaya çıktıkları gibi var olmalarına izin vermek olduğunu anlatmıştır. Yaşantısal kaçınmayı bırakıp duygular için yer açmanın ve onların doğal akışları içerisinde gelip gitmelerine müsaade etmenin kabulü ifade ettiği üzerinde durulmuştur.

3. Kabulü tanıtmak: Bireylerin hissettiklerini kontrol altına almaya çalışmak işe yaramadığında bunun yerine ne yapılabileceğini yaşantısal olarak çalışmak amacıyla ACT psikopatoloji zarı kullanılmıştır. Grup üyelerinden gönüllü bir kişi liderin karşısına oturmuştur ve zarı karşılıklı olarak itmeye başlamışlardır. Olumsuz duygu ve tecrübeleri temsil eden zar ile mücadele etmenin kişiye neler düşündürdüğü ve hissettirdiği üzerinde derinlemesine çalışılmıştır. Diğer grup üyelerinin soru sormalarına ve paylaşımda bulunmalarına olanak sağlanmıştır.

4. Gönüllülük ve genişleme: Grup üyelerinden kabul yerine kullanılabilecek başka kelimeler ve cümleler bulmaları istenmiş ve paylaşımda bulunulmuştur. Orada olmasına izin ver, savaşı bırak, ona karşı kibar davran, enerjini onunla mücadele için boşa harcama gibi ifadelerin ortaya çıkması için yönlendirmelerde bulunulmuştur. Bu konuda paylaşım yapılırken kabulün kişiye özel tecrübelerin aktif olarak kabul edilmesi olduğu; yaşam standartlarının pasif olarak kabul edilmesi olmadığı ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır.

5. Kendinelik becerileri ve yer açma: Yer açma alıştırmaları yapılarak grup üyelerinin değerleri doğrultusunda hareket edebilmeleri için acı verici kişisel tecrübelerini yaşantılamaları ve onlarla mücadele etmeyi bırakarak tecrübelerini kabul etmeleri sağlanmıştır. Uygulamanın ardından grup üyeleri ile yaşantıları gözden geçirilmiştir.

6. Oturum ödevi: Grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar acı verici kişisel bir hatıra, duygu veya dürtülerinden kaçındıklarını fark ettiklerinde hislerine açık olma ve onu kabul etme üzerinde kendinlikle çalışmaları istenmiştir. Beşinci oturumda bu sürece ilişkin paylaşımda bulunulacağı bilgisi verilmiştir.

7. Oturum özeti: Üzerinde durulan konuların özeti yapılmış; özetleme yapılırken katılımcıların eklemek istedikleri noktalar da dinlenmiştir.

8. Oturum günlükleri: Üyelerin dördüncü oturuma ilişkin duygularını, düşüncelerini ve akıllarına takılan konuları not almaları istenmiştir. Oturum günlükleri lider tarafından muhafaza edilmek üzere toplanıp; teşekkür ederek oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 5 – Anda Olmak

1. Gözden geçirme: Bir önceki oturuma dair akıllarında kalan noktalar grup üyelerine sorulmuş; eksik kalan konular lider tarafından tamamlanmıştır. Üyelerin öğrendikleriyle günlük

yaşam deneyimleri arasında bağlantı kurmaya çalışılmıştır. Grup üyelerinden dördüncü oturumda verilen ödev hakkında geribildirim alınmıştır.

2. Anda olmak: Lider, anda olmanın, şimdiki an ile temas etmek; düşünce içeriğinde kaybolmak yerine, deneyimlerin tamamen farkında olmak anlamına geldiğini anlatmıştır. Bu temasın hem içsel psikolojik dünyaya hem de kişinin dışındaki dünyaya yönelmiş esnek bir dikkati gerektirdiği üzerinde durulmuştur.

3. Anı tanıtmak: Grup üyelerinin şimdiki an ile temas etmeyi gözlemleyebilmeleri için gönüllü bir üye grubun önüne çıkarılmıştır ve bu üye lider ile karşılıklı oturmuştur. Elleri izleme çalışması yapılarak grup üyesinin düşüncelere kapılmadan, duygularla mücadele etmeden şimdiki an ile temas etmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın ardından bireylerin gerçekten dikkatini yönelttiğinde hayatın ilginç ve tatmin edici yönlerini ortaya çıkarabileceği üzerinde durulmuştur.

4. Şimdi ve burada: Lider, ACT açısından kişilerin geçmişin anıları ya da geleceğin planlarıyla aşırı meşgul olduklarında, dikkatlerini harekete yöneltmeden ve otomatik pilota davranış sergilediklerinde, benlik durumlarına ilişkin farkındalıkları azaldığında bu durumu anlayıp şimdiki an ile temasa geçmeleri gerektiğini açıklamıştır. “Gelecekle ilgili endişeler yaşayıp boşa zaman geçirmek ya da geçmişin acılarını zihninizde tekrar tekrar yaşamak sizin için ne ifade ediyor?” yönergesi ile konu hakkındaki fikirler alınmıştır.

5. Kendinelik becerileri ve farkında nefes: Farkında nefes egzersizi uygulanmıştır. Uygulamanın ardından alıştırmaların amacının gevşeme olmadığı, dikkatin düzenlenmesi olduğuna dikkat çekilmiş ve grup üyeleri ile yaşantıları gözden geçirilmiştir.

6. Oturum ödevi: Grup üyelerinden her gün farkında nefes egzersizini kendi kendilerine tekrarlamaları istenmiştir. Kişisel egzersizlerini belirli bir yönergenin ezberlenmesi ile değil; “X’in farkında ol, düşüncelerin gitmesine izin ver, duyguların yaşanmasına izin ver” unsurları çerçevesinde kendi düzenlemeleri ile yürütebilecekleri bilgisi verilmiştir.

7. Oturum özeti: Üzerinde durulan konuların özeti yapılmış; özetleme yapılırken katılımcıların eklemek istedikleri noktalar da dinlenmiştir.

8. Oturum günlükleri: Üyelerin beşinci oturuma ilişkin duygularını, düşüncelerini ve akıllarına takılan konuları not almaları istenmiştir. Oturum günlükleri lider tarafından muhafaza edilmek üzere toplanıp; teşekkür ederek oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 6 – Bağlamsal Benlik

1. Gözden geçirme: Bir önceki oturuma dair akıllarında kalan noktalar grup üyelerine sorulmuş; eksik kalan konular lider tarafından tamamlanmıştır. Üyelerin öğrendikleriyle günlük yaşam deneyimleri arasında bağlantı kurmaya çalışılmıştır. Grup üyelerinden beşinci oturumda verilen ödev hakkında geribildirim alınmıştır.

2. Bağlamsal benlik: Lider, bağlamsal benliğin bir düşünce veya duygu olmadığını; onların gözlemlenebileceği bir görüş noktası ve hareket edebildikleri bir psikolojik alan olduğunu açıklamıştır. Olumsuz tecrübeler nedeniyle hissedilen acı ne kadar büyük ve yoğun olursa olsun, kişilerin içlerinde bu acının zarar veremeyeceği güvenli bir yer bulunduğunu göstermek ve tecrübelerinden kaçmalarını durdurma konusunda kişilere yardım etmek üzerinde çalışılmıştır.

3. Gözlemleyen beni tanıtmak: Grup üyelerinin gözlemleyen beni tanıyabilmeleri için gönüllü bir üye grubun önüne çıkarılmıştır ve bu üye lider ile karşılıklı oturmuştur. Ben kimdir çalışması yapılarak ortaya ne tür duygu, düşünce, imge, bedensel his çıkarsa çıksın; bireyin bunlardan bağımsız olan ve bunlara kapılmadan uzaktan gözlemleyen bir parçasının olduğu üzerinde durulmuştur. Uygulamanın ardından grup üyeleriyle paylaşımda bulunulmuştur.

4. Saf farkındalık: Lider gözlemleyen benin saf farkındalığı ifade ettiğini, farkındalığın farkındalığı olduğunu grup üyelerine açıklamıştır. Düşünen ben kişinin düşünen, planlayan, yargılayan, kıyaslayan, hatırlayan, hayal eden kısmı olarak tanıtılmış ve bilinen şekli ile zihin olduğu aktarılmıştır. Gözlemleyen benin ise düşünemediği, odaklanma, dikkat verme ve farkındalık işlevlerini gördüğü anlatılmıştır. Tenis oynarken topun kendisine geldiğini gözlemleyen kişinin, iyi bir vuruş yapması gerektiğini düşünen kişiye göre daha başarılı olmasının bekleneceği örneği üzerinden saf farkındalığın önemi vurgulanmıştır.

5. Kendinelik becerileri ve süregiden sen: Süregiden sen alıştırmaları yapılarak düşünce ve deneyimler ne kadar değişirse değişsin kişinin gözlemleyen tarafının sabit kaldığı vurgulanmıştır. Gökyüzü ve hava durumu metaforu paylaşılarak, kasırga gibi (hava durumu) olan en güçlü duygu ve düşüncelerin bile gözlemleyen beni temsil eden gökyüzüne zarar veremeyeceği açıklanmıştır. Katılımcılardan alıştırmaya ilişkin geribildirim alınmıştır.

6. Oturum ödevi: Grup üyelerine birer boş kart dağıtılmıştır. Kendilerinin beş tane iyi ve beş tane de pek iyi olmayan özelliklerini kartın ilgili yüzlerine yazıp yedinci oturuma getirmeleri istenmiştir. Bir sonraki oturuma kadar her gün bu kartın her iki tarafını da okumaları gerektiği yönergesi verilmiş ve bunun üzerine paylaşımda bulunulacağı belirtilmiştir.

7. Oturum özeti: Üzerinde durulan konuların özeti yapılmış; özetleme yapılırken katılımcıların eklemek istedikleri noktalar da dinlenmiştir.

8. Oturum günlükleri: Üyelerin altıncı oturuma ilişkin duygularını, düşüncelerini ve akıllarına takılan konuları not almaları istenmiştir. Oturum günlükleri lider tarafından muhafaza edilmek üzere toplanıp; teşekkür ederek oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 7 – Değerler

1. Gözden geçirme: Bir önceki oturuma dair akıllarında kalan noktalar grup üyelerine sorulmuş; eksik kalan konular lider tarafından tamamlanmıştır. Üyelerin öğrendikleriyle günlük

yaşam deneyimleri arasında bağlantı kurmaya çalışılmıştır. Grup üyelerinden altıncı oturumda verilen ödev hakkında geribildirim alınmıştır.

2. Değerler: Lider, değerlerin bireylerin hayatında ne yapmak istediklerinin beyanları olduğunu, ne için yaşamak ve nasıl davranmak istediklerini ifade ettiğini grup üyelerine açıklamıştır. Tüm ACT modelinin değerler doğrultusunda zengin, dolu, anlamlı bir hayatı hedef aldığı üzerinde durulmuştur. Hayatı anlamlandırmaması halinde kabul, ayrışma ya da anda olma üzerinde çalışılmayacağı vurgulanmıştır.

3. Değerleri tanıtmak: Katılımcılar değerleri tanıtmak amacıyla uygulama yapmak için lider tarafından ikili küçük gruplara ayrılmıştır. Her bir küçük gruba değerleri netleştirmeye yönelik soruların olduğu birer liste verilmiştir. İkili gruplardaki kişilerin eşlerinin öncelikli değer alanlarını belirleyerek, kişisel değerlerini yönlendirerek buldurmaya yönelik çalışmalar yapması istenmiştir. Uygulamanın ardından herkesin zaman zaman değerleri ile teması kaybettiği; şimdi ve burada durumu fark edip değerlere odaklanmanın önemi ve kişinin eylemlerinde motive olmak için değerlerinden faydalanmanın gereği anlatılmıştır.

4. Hedefler: Değerlerin süregiden bir eylemin arzu edilen kapsayıcı nitelikleri olduğu detaylı biçimde açıklanmıştır. Sergilenen davranışın süregiden nitelikte eylem değilse, değer değil hedef olduğu konusunda uyarıda bulunulmuştur. Pusula metaforu kullanılarak değerlerin kişisel yolculukta ilerlenen yönü gösterdiği ve hayat yolundaki pusulalar olduğu, hedeflerin ise bu yolculuk sırasında gidilen yolda uğranan durakları ifade ettiği ve elde edilmek istenen başarılar olduğu aktarılmıştır.

5. Kendinelik becerileri ve sekseninci doğum günü: Grup üyeleri ile sekseninci doğum gününü hayal etme alıştırmaları yapılmıştır. Kendinelik becerilerini içeren bu yaşantısal egzersiz ile değerler netleştirilmeye çalışılmıştır. Egzersizin tamamlanmasının ardından grup üyelerinden geribildirim alınmıştır.

6. Oturum ödevi: Grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar öncelikli yaşam alanlarını ve bu alanlarda yöneldikleri değerleri belirlemeleri üzerinde çalışmaları istenmiştir. Sekizinci oturumda bu sürece ilişkin paylaşımda bulunulacağı bilgisi verilmiştir.

7. Oturum özeti: Üzerinde durulan konuların özeti yapılmış; özetleme yapılırken katılımcıların eklemek istedikleri noktalar da dinlenmiştir.

8. Oturum günlükleri: Üyelerin yedinci oturuma ilişkin duygularını, düşüncelerini ve akıllarına takılan konuları not almaları istenmiştir. Oturum günlükleri lider tarafından muhafaza edilmek üzere toplanıp; teşekkür ederek oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 8 – Kararlı Davranışlar

1. Gözden geçirme: Bir önceki oturuma dair akıllarında kalan noktalar grup üyelerine sorulmuş; eksik kalan konular lider tarafından tamamlanmıştır. Üyelerin öğrendikleriyle günlük

yaşam deneyimleri arasında bağlantı kurmaya çalışılmıştır. Grup üyelerinden yedinci oturumda verilen ödev hakkında geribildirim alınmıştır.

2. Değerler doğrultusunda davranışlar: Lider, değerler doğrultusundaki davranışların değerler tarafından yönlendirilen ve belli bir kararlılıkla geliştirilen etkili eylemler olduğunu anlatarak konuya giriş yapmıştır. Ardından bu eylemlerin zorlu durumlara kolayca adapte olabilen esnek bir yapıda olduklarını, tutarlı olarak devam ettiklerini ve her zaman değerler doğrultusunda ne gerekiyorsa onu ortaya koymayı içerdiklerini açıklamıştır.

3. Hedefleri tanıtmak: Lider hedeflerin somut, anlamlı, uyarlanabilen, gerçekçi ve zamanla sınırlı olması gerektiğini belirtmiştir. Bu kavramları ifade eden İngilizce kelimelerin ilk harflerinin “smart” sözcüğünü oluşturduğu; Türkçe açıklamasının da akıllı demek olduğu aktarılmıştır. Belirtilen yöntem ile akıllıca hedeflerin oluşturulabileceği vurgulanmıştır. Belirlenen hedeflerin öncelikli, kısa vadeli, orta vadeli ve uzun vadeli şeklinde ayrılmasının kararlı davranışlar sergilerken bireylere yardımcı olacağı bilgisi verilmiştir. Katılımcılar hedefleri tanıtmak amacıyla uygulama yapmak için lider tarafından üçlü küçük gruplara ayrılmıştır. Her bir küçük gruptan kendileri için üzerinde çalışılacak bir değer belirlemeleri ve bu değer doğrultusundaki davranışlara götürecek hedefleri listelemeleri istenmiştir. Uygulamanın tamamlanmasının ardından büyük grup ile hazırlanan listeler paylaşılmıştır ve karşılaşılan psikolojik engelleri aşmak için lider gerekli yönlendirmelerde bulunmuştur.

4. Gereğini yap: Kararlı davranışlar göstererek gereğini yapmanın kusursuz olmak anlamına gelmediği lider tarafından aktarılmıştır. Kişinin tökezlediğinde veya yoldan çıktığında kendini yerden kaldırıp tekrar yönünü bulmaya çalışması ve gitmek istediği doğrultuda yola devam etmesi olduğu açıklanmıştır. Kişi engellerle karşılaştığında bu engelleri aşabilmek için ayrışma, rahatsızlığı kabul etme, gerçekçi hedefler belirleme ve değerleri kucaklama yollarından faydalanabileceği vurgulanmıştır.

5. Kendinelik becerileri ve gerekçelendirme: Grup üyelerine insanların rahatını bozacak şeyleri neden yapmaları gerekmediği hakkında gerekçeler bulmakta oldukça başarılı olduğu aktarılmıştır. Gerekçeler ile birleşen kişinin değerler doğrultusunda gereğini yapmasının zorlaştığı anlatılmıştır. Lider bu gerekçelendirme halinden ayrışmayı sağlamak ve kendinelik becerilerini geliştirebilmek amacıyla gerekçelendirme alıştırmalarını yürütmüştür. Alıştırmanın ardından grup üyelerinden geribildirim alınmıştır.

6. Oturum ödevi: Grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar değerleri doğrultusundaki hedeflerini kademeli bir şekilde belirlemeleri üzerinde çalışmaları istenmiştir. Dokuzuncu oturumda bu sürece ilişkin paylaşımda bulunulacağı bilgisi verilmiştir.

7. Oturum özeti: Üzerinde durulan konuların özeti yapılmış; özetleme yapılırken katılımcıların eklemek istedikleri noktalar da dinlenmiştir. Programın tamamlanmasına son iki oturum kaldığı grup üyelerine hatırlatılmıştır.

8. Oturum günlükleri: Üyelerin sekizinci oturuma ilişkin duygularını, düşüncelerini ve akıllarına takılan konuları not almaları istenmiştir. Oturum günlükleri lider tarafından muhafaza edilmek üzere toplanıp; teşekkür ederek oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 9 – Psikolojik Esneklik

1. Gözden geçirme: Bir önceki oturuma dair akıllarında kalan noktalar grup üyelerine sorulmuş; eksik kalan konular lider tarafından tamamlanmıştır. Üyelerin öğrendikleriyle günlük yaşam deneyimleri arasında bağlantı kurmaya çalışılmıştır. Grup üyelerinden sekizinci oturumda verilen ödev hakkında geribildirim alınmıştır.

2. Psikolojik esneklik: Lider, psikolojik esnekliğin nasıl gerçekleşebileceğini bütüncül olarak tekrarlamak amacıyla grup üyelerine; iç dünyalarında yaşadıklarına yer Açmalarını, hayatlarında değer verdikleri bir alanı tercih etmelerini ve hareket geçmelerini (ACT) söylemiştir. Genellikle kabul gören, insanların sürekli mutlu olması gerektiği inancının bir mit olduğu açıklanmıştır.

3. Değişimi tanıtmak: Grup üyeleri iki küçük gruba ayrılmıştır ve her iki gruba da büyük boy kâğıtlar verilmiştir. Bir gruba sihirli değnek sorusu, diğer gruba da yedi gün sorusu yöneltilmiştir. Sihirli değnek grubundaki katılımcıların zorluk çektiği tüm duygu ve düşüncelerin ortadan kalkması halinde neleri farklı yapacaklarını; yedi gün grubundaki katılımcıların ise grup çalışmasının yararlı olması halinde gelecekte bir zamanda yedi günlük filmleri çekilse insanlarla etkileşimlerinde neleri farklı yaptıklarının görülebileceğini not almaları istenmiştir. Uygulamanın ardından grup üyeleriyle paylaşımda bulunulmuştur.

4. Günlük hayattaki beceriler: Oturumlar süresince üzerinde durulan konuların ve kazandırılan becerilerin günlük hayatta nasıl karşılarına çıktığı sorgulanmıştır. Becerileri kitabi bilgi olarak görmek yerine davranışsal boyutta, günlük hayatta karşılaşılan şekliyle deneyimlemenin önemi vurgulanmıştır.

5. Kendinelik becerileri ve hayatının belgeseli: Grup üyelerine; kendinelik becerilerini pekiştirmeye, program boyunca öğrenilenleri hayatlarına entegre etmeye yardımcı olacak bir alıştırma yapılacağı ve bu alıştırmanın diğer çalışmalardan daha fazla sessizlik ile yürütüleceği bilgisi verilmiştir. Her bir üyenin dolu ve anlamlı hayatlarının sonuna gelmişken kendi hayatlarının belgeselini izledikleri yönergesi verilerek hayatının belgeseli alıştırması yapılmıştır. Uygulamanın ardından grup üyeleri ile yaşantıları gözden geçirilmiştir.

6. Oturum özeti: Üzerinde durulan konuların özeti yapılmış; özetleme yapılırken katılımcıların eklemek istedikleri noktalar da dinlenmiştir. Bir sonraki oturumda programın sonlandırılacağı grup üyelerine hatırlatılmıştır.

7. Oturum günlükleri: Üyelerin dokuzuncu oturuma ilişkin duygularını, düşüncelerini ve akıllarına takılan konuları not almaları istenmiştir. Oturum günlükleri lider tarafından muhafaza edilmek üzere toplanıp; teşekkür ederek oturum sonlandırılmıştır.

Oturum 10 – Değerlendirme ve Kapanış

1. Gözden geçirme: Bir önceki oturuma dair akıllarında kalan noktalar grup üyelerine sorulmuş; eksik kalan konular lider tarafından tamamlanmıştır. Üyelerin öğrendikleriyle günlük yaşam deneyimleri arasında bağlantı kurmaya çalışılmıştır.

2. Bireysel amaçlar: Lider ilk oturumda toplanan bireysel amaçları üyelere dağıtmıştır. Her bir üyenin bireysel amacını grupta paylaşması istenmiştir. Program sonunda amaçlarına ne kadar yaklaşmış oldukları sorgulanmıştır. Grup çalışması sonrasında bu yolda neler yapabilecekleri hakkında diğer üyelerin de fikirleri alınmıştır.

3. Sonlandırma: Programda 10 oturum boyunca çalışılan konu başlıkları lider tarafından tekrarlanmıştır. Öğrenilen konuların günlük hayata yansıtılmasının önemi vurgulanmıştır. Üyelere grup çalışmasının özel ve keyifli bir yaşantı olduğu; ancak sonlandırma zamanının geldiği belirtilmiştir. Bunun bir son olarak algılanmasının yanlış olabileceği, yeni deneyimler için bir fırsat olduğu ifade edilmiştir. Lider sürece ilişkin geribildirimde bulunmuştur.

4. Duyguların ifadesi: Üyelerin grup yaşantısına ve birbirlerine ilişkin duygularını ifade etmelerini sağlamak amacıyla uygun bir etkinlik uygulanmıştır. Bu sayede gruptaki ilişkinin sonlandırılması sağlanmıştır. Bu aşamada Sevgi Bombardımanı uygulamasının yapılması tercih edilmiştir. Bu sayede herkesin birbirine olumlu duygu ve düşüncelerini iletmesi sağlanmıştır.

5. Oturum özeti: Üzerinde durulan konuların özeti yapılmış; özetleme yapılırken katılımcıların eklemek istedikleri noktalar da dinlenmiştir.

6. Oturum günlükleri: Üyelerin onuncu oturuma ilişkin duygularını, düşüncelerini ve akıllarına takılan konuları not almaları istenmiştir. Oturum günlükleri lider tarafından muhafaza edilmek üzere toplanmıştır.

7. Veda: Liderin yönergesi doğrultusunda ACT psikopatoloji zarı hep beraber farkındalıkla incelenmiştir. Grup bütünü ile fotoğraf çekildikten sonra teşekkür edilerek program sonlandırılmıştır.

3. 4. Verilerin Analizi

Toplanan veriler bilgisayar ortamına aktararak, IBM SPSS programı aracılığıyla araştırma amaçlarına hizmet eden uygun istatistik analizler yapılmıştır. Kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının psikolojik esneklik, öz duyarlılık, empati ve etkili psikolojik danışman niteliklerine etkisini incelemek amacıyla karışık desenler için iki yönlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Bu bağlamda analizler yapılmadan önce tanımlayıcı istatistik teknikleri kullanılarak veri setinin parametrik koşulları sağlayıp sağlamadığına bakılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma denencelerinin test edilmesi amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4. 1. Tanımlayıcı İstatistik Analizlerine İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol gruplarının farklı ölçüm zamanlarındaki (ön test, son test, birinci izleme, ikinci izleme) psikolojik esneklik, öz duyarlık, empati ve etkili psikolojik danışman nitelikleri puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistik değerleri Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Farklı Ölçüm Zamanlarındaki Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

	Grup	Deney				Kontrol			
	Ölçüm	Ön test	Son test	İz 1	İz 2	Ön test	Son test	İz 1	İz 2
Psikolojik Esneklik	Ort.	28,714	20,785	19,000	21,285	27,625	27,000	24,187	27,562
	SS	3,667	7,826	7,327	5,594	4,193	5,266	4,721	4,704
	Çarp.	-,007	,064	,833	,690	-,003	,144	-,595	,095
	Basık.	-1,291	-1,398	-,453	,317	-1,047	-1,301	,725	-,552
Öz Duyarlık	Ort.	69,428	96,571	100,142	98,000	77,750	78,375	82,687	82,875
	SS	15,006	16,279	19,126	17,137	13,630	11,786	16,032	12,164
	Çarp.	,008	,377	-1,675	-1,527	-,261	,202	-,600	-1,373
	Basık.	-,599	-,035	3,884	2,111	,645	-1,847	-,640	2,210
Empati	Ort.	77,785	78,642	80,142	78,000	81,500	81,812	80,437	82,937
	SS	6,919	6,697	5,066	6,586	4,732	5,799	5,085	6,697
	Çarp.	-,465	,332	,366	-,759	-,612	,279	-,323	-,245
	Basık.	-,498	,484	-,130	,492	-1,004	,116	-,149	,039
Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri	Ort.	97,928	105,071	106,142	112,785	100,937	103,937	104,812	110,500
	SS	11,945	9,949	10,740	11,852	9,787	9,066	10,814	11,535
	Çarp.	-,684	-1,296	-,202	-,819	-,892	-,601	-,300	-,555
	Basık.	-,269	3,952	-1,233	-,453	1,341	,057	-,924	-1,134

Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların psikolojik esneklik, öz duyarlık, empati ve etkili psikolojik danışman niteliklerine ilişkin puan dağılımlarının normalliğini değerlendirmek amacıyla puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Tablo 2’de görüldüğü üzere çarpıklık değerleri -1,675 ile ,833 arasında, basıklık değerleri ise -1,847 ile 3,952 arasında değişim göstermiştir. Kline (2011) çarpıklık değerinin $|3,0|$ ve basıklık değerinin $|10,0|$ düzeyinin altında hesaplanması halinde dağılımların normal kabul edildiğini ifade etmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Kabul ve kararlılık yaklaşımına dayalı olarak yapılandırılan psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının psikolojik esneklik, öz duyarlık, empati ve etkili psikolojik danışman nitelikleri üzerindeki etkililiğini tespit etme işlemlerinden önce; deney ve kontrol gruplarının deneysel müdahale öncesindeki denkleğini sınamak amacıyla ön test puan ortalamaları üzerinde yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puan Ortalamalarına İlişkin Analiz Sonuçları

		N	Ort.	SS	t	p
Psikolojik Esneklik	Deney	16	29,437	3,949	1,259	,218
	Kontrol	16	27,625	4,193		
Öz Duyarlık	Deney	16	67,750	16,583	-1,863	,072
	Kontrol	16	77,750	13,630		
Empati	Deney	16	79,187	7,573	-1,036	,309
	Kontrol	16	81,500	4,732		
Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri	Deney	16	98,250	11,681	-,705	,486
	Kontrol	16	100,937	9,787		

Tablo 3'te de görüldüğü gibi yapılan bağımsız gruplar t testi ile; deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ($t = 1,259$, $p > ,05$), öz duyarlık ($t = -1,863$, $p > ,05$), empati ($t = -1,036$, $p > ,05$) ve etkili psikolojik danışman nitelikleri ($t = -,705$, $p > ,05$) ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu bulguya dayanarak deney ve kontrol gruplarının ilgili değişkenler açısından denk olduğu ifade edilebilir.

4. 2. Psikoeğitim Programının Katılımcıların Psikolojik Esneklik Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Psikoeğitim programının katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bu analizin temel varsayımları sınanırken öncelikle Box kovaryans matrislerinin eşitliği testi yapılmış olup; aralarında anlamlı bir fark bulunmadığı (Box's $M = 14,154$, $F_{(10, 3581,580)} = 1,193$, $p > ,05$); kovaryans matrislerinin homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ardından Mauchly küresellik testi sonuçlarına göre ($W = ,899$, $\chi^2 = 2,859$, $p > ,05$) küresellik varsayımının doğrulandığı bulunmuştur. Grup varyanslarının eşit olduğu da Levene testi değerleri ile görülmüştür ($p > ,05$).

Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test, birinci izleme ve ikinci izleme ölçümlerine ait psikolojik esneklik puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığının tespit edilmesi amacıyla kullanılan tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi tekniği sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Tekrarlı ölçümler için varyans analizi yapıldığında bulgular grup etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ($F_{(1, 28)} = 8,725$, $p < ,05$, $\eta^2 = ,238$). Bu sonuca göre deney ve kontrol gruplarının

psikolojik esneklik puan ortalamaları arasında, farklı ölçüm zamanları işleme alınmaksızın anlamlı bir farklılık bulunduğu söylenebilir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Farklı Ölçüm Zamanlarındaki Psikolojik Esneklik Puan Ortalamalarına İlişkin Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplar arası						
Grup	513,715	1	513,715	8,725	,006**	,238
Hata	1648,527	28	58,876			
Gruplar içi						
Ölçüm (Ön – Son – İz 1 – İz 2)	665,589	3	221,863	10,507	,000**	,273
Ölçüm * Grup	278,589	3	92,863	4,398	,006**	,136
Hata (Zaman)	1773,670	84	21,115			

** p< ,01

Ölçüm ve grup faktörlerinin etkileşimli etkisine bakıldığında, deney ve kontrol gruplarından farklı ölçüm zamanlarında elde edilen psikolojik esneklik puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{(3,84)} = 4,398$, $p < ,05$, $\eta^2 = ,136$). Ölçüm*grup ortak etkisinin anlamlı bulunması, deney grubuna uygulanan müdahale programının psikolojik esneklik üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Etki büyüklüğünü gösteren kısmi eta kare değerinin ,136 olduğu ($\eta^2 = ,136$) bulgulanmıştır. Etki büyüklüğü ,00 ile 1,00 değerleri arasında değişim göstermekte; ,01, ,06, ,14 değerleri sırasıyla küçük, orta ve geniş etki büyüklüğü olarak ifade edilmektedir (Cohen, 1988; Green & Salkind, 2013). Dolayısıyla psikoegitim programı psikolojik esneklik üzerinde geniş etki büyüklüğüne sahiptir.

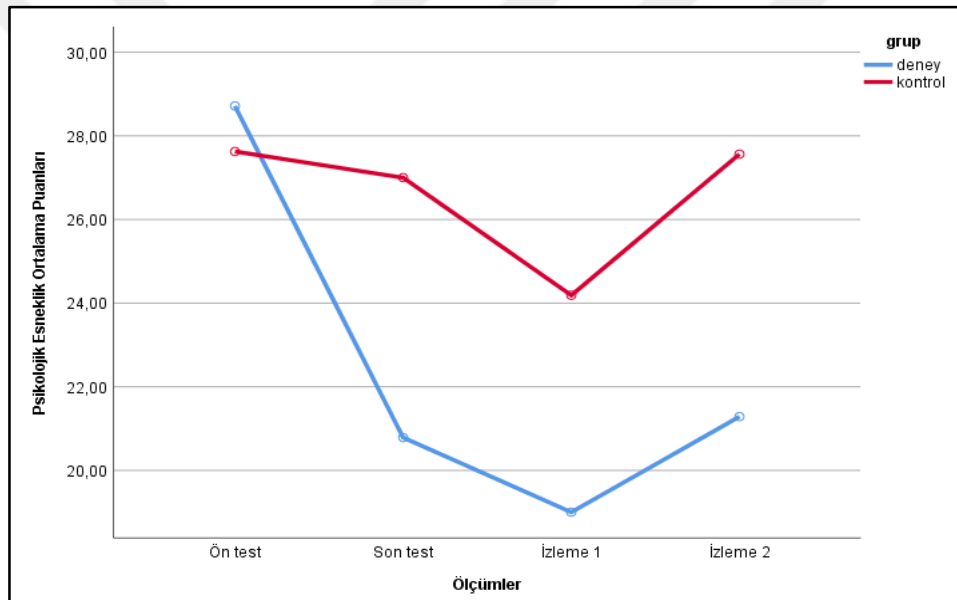
Psikolojik esnekliğe ilişkin farkın kaynağını tespit edebilmek için küresellik varsayımını sağlayan deney ($W = ,557$, $\chi^2 = 6,851$, $p > ,05$) ve kontrol ($W = ,765$, $\chi^2 = 3,677$, $p > ,05$) gruplarına post hoc çoklu karşılaştırma testi olarak Bonferroni testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin bulgular Tablo 5'te görülmektedir.

Tablo 5. Psikolojik Esneklik Puanlarına İlişkin Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Ortalama Farkları

Gruplar	Ölçümler	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
		Son test	İzleme 1	İzleme 2	Son test	İzleme 1	İzleme 2
Deney Grubu	Ön test	7,929*	9,714*	7,429*			
	Son test		1,786	-,500			
	İzleme 1			-2,286			
Kontrol Grubu	Ön test				,625	3,438	,063
	Son test					2,813	-,563
	İzleme 1						-3,375

* p< ,05

Tablo 5'te görüldüğü üzere Bonferroni testi sonuçlarına göre deney grubunda bulunan katılımcıların ön test ($\bar{X}$ = 28,714) ile son test ($\bar{X}$ = 20,785), birinci izleme testi ($\bar{X}$ = 19,000) ve ikinci izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 21,285) arasındaki farklar anlamlı bulunmuştur ($p < ,05$). Deney grubundaki katılımcıların son test puan ortalaması ile birinci ve ikinci izleme testi puan ortalamaları arasında; ayrıca birinci izleme testi ile ikinci izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu bulgular incelendiğinde müdahale programının katılımcıların psikolojik esneklik düzeyini arttırdığı ve etkisinin izleme ölçümlerinde de devam ettiği ifade edilebilir. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların ise ön test, son test, birinci izleme testi ve ikinci izleme testi ile tespit edilen psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmadığı görülmektedir ($p > ,05$). Deney ve kontrol gruplarının farklı ölçüm zamanlarındaki psikolojik esneklik puan ortalamalarına ilişkin değişimler Grafik 1'de gösterilmiştir.



Grafik 1. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ön test, son test, birinci izleme ve ikinci izleme ölçümleri ortalama puanları

4. 3. Psikoeğitim Programının Katılımcıların Öz Duyarlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Psikoeğitim programının katılımcıların öz duyarlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Kovaryans matrisleri incelenirken Box kovaryans matrislerinin eşitliği testi kullanılmış ve aralarında anlamlı bir fark olmadığı (Box's $M = 15,809$, $F_{(10, 3581,580)} = 1,332$ $p > ,05$), kovaryans matrislerinin homojen olduğu bulunmuştur. Mauchly küresellik testi sonuçlarına göre ($W = ,657$, $\chi^2 = 11,237$, $p < ,05$) küresellik varsayımının doğrulanmaması nedeniyle Greenhouse-Geisser epsilon düzeltmesi ($\epsilon = ,789$) yapılmıştır. Grup varyanslarının eşit olduğu Levene testi değerlerinden görülmektedir ($p > ,05$).

Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test, birinci izleme ve ikinci izleme ölçümlerine ait öz duyarlık puan ortalamalarının anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6’da gösterilmiş olup; grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(1, 28)} = 5,254$, $p < ,05$, $\eta^2 = ,154$). Bu sonuç, deney ve kontrol gruplarının öz duyarlık puan ortalamaları arasında farklı ölçüm zamanları açısından ayırım yapılmaksızın anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Farklı Ölçüm Zamanlarındaki Öz Duyarlık Puan Ortalamalarına İlişkin Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı		KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplar arası							
Grup		3364,587	1	3364,587	5,254	,030*	,154
Hata		17930,788	28	640,385			
Gruplar içi							
Ölçüm (Ön – Son – İz 1 – İz 2)	Greenhouse-Geisser	6120,204	2,367	2586,011	21,524	,000**	,435
Ölçüm * Grup	Greenhouse-Geisser	3607,871	2,367	1524,458	12,688	,000**	,312
Hata (Zaman)	Greenhouse-Geisser	7961,721	66,266	120,147			

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

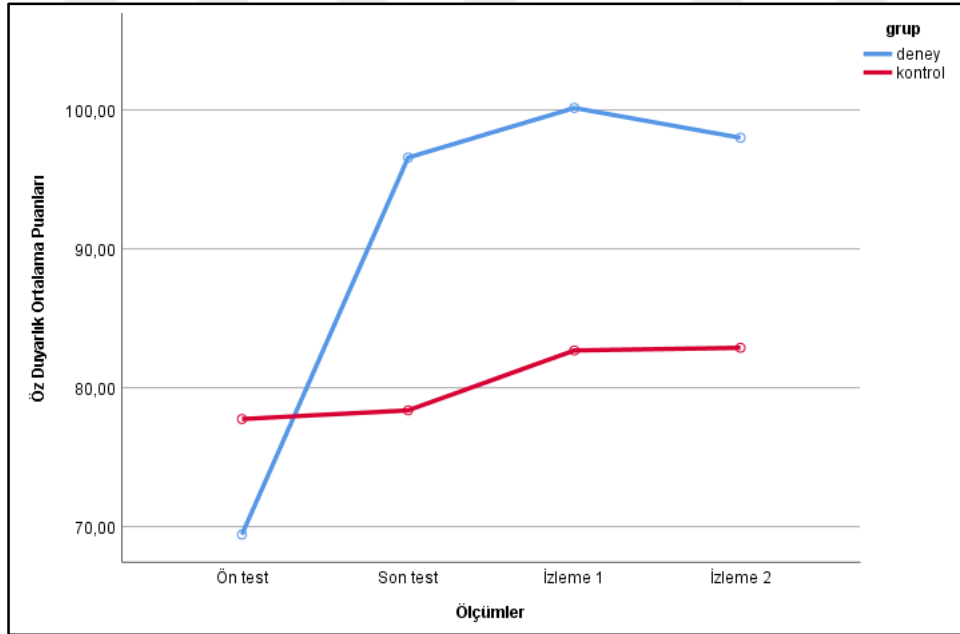
Ölçüm ve grup faktörlerinin etkileşimli etkisi incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının farklı ölçüm zamanlarındaki öz duyarlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(2,367, 66,266)} = 12,688$, $p < ,05$, $\eta^2 = ,312$). Ölçüm*grup ortak etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olması, uygulanan müdahale programının katılımcıların öz duyarlık düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu değişken için hesaplanan kısmi eta kare değeri ,312 olduğundan ($\eta^2 = ,312$) psikoeğitim programının öz duyarlık üzerinde geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu söylenebilir. Deney grubu öz duyarlık puanları bakımından küresellik varsayımını sağlamaktadır ($W = ,475$, $\chi^2 = 8,718$, $p > ,05$). Bu nedenle farkın kaynağını belirlemek için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni uygulanmış ve sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir. Kontrol grubunun farklı ölçüm zamanlarında öz duyarlık puan ortalamaları açısından herhangi bir fark bulunmamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 7. Öz Duyarlık Puanlarına İlişkin Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Ortalama Farkları

Gruplar	Ölçümler	Deney Grubu		
		Son test	İzleme 1	İzleme 2
Deney Grubu	Ön test	-27,143*	-30,714*	-28,571*
	Son test		-3,571	-1,429
	İzleme 1			2,143

* $p < ,05$

Bonferroni test sonuçlarına bakıldığında deney grubunda bulunan katılımcıların ön test ($\bar{X}=69,429$) ile son test ($\bar{X}=96,571$), birinci izleme testi ($\bar{X}=100,143$) ve ikinci izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=98,000$) arasında anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir ($p < ,05$). Deney grubundaki katılımcıların son test puan ortalaması ile birinci ve ikinci izleme testi puan ortalamaları arasında; ayrıca birinci izleme testi ile ikinci izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgulara göre psikoeğitim programının katılımcıların öz duyarlık düzeylerini arttırdığı ve söz konusu yükselmenin izleme ölçümlerinde de gözlemlendiği sonucuna ulaşılabilir. Deney ve kontrol gruplarına ilişkin farklı ölçüm zamanlarındaki öz duyarlık puan ortalamalarına ilişkin değişimler Grafik 2’de gösterilmiştir.



Grafik 2. Deney ve kontrol gruplarının öz duyarlık ön test, son test, birinci izleme ve ikinci izleme ölçümleri ortalama puanları

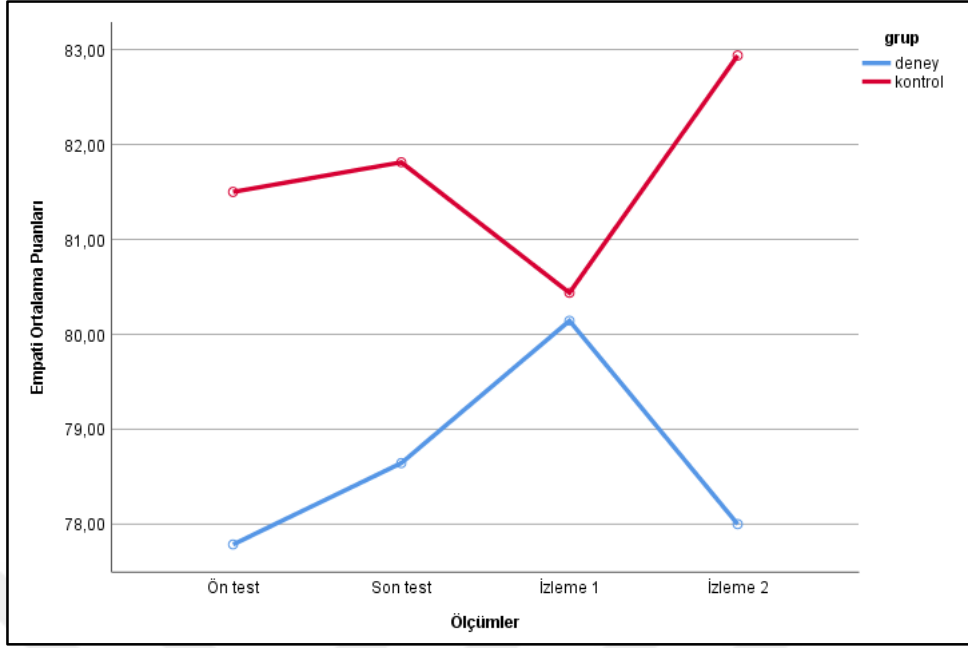
4. 4. Psikoeğitim Programının Katılımcıların Empati Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Psikoeğitim programının katılımcıların empati düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek için kullanılacak analiz tekniğinin varsayımlarının sınanması için öncelikli olarak kovaryans matrislerine bakılmıştır. Box kovaryans matrislerinin eşitliği testi sonuçları incelendiğinde, kovaryans matrisleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Box's $M = 13,565$, $F_{(10, 3581,580)} = 1,143$ $p > ,05$). Ardından Mauchly küresellik testi sonuçlarına göre ($W = ,946$, $\chi^2 = 1,492$, $p > ,05$) küresellik varsayımının karşılandığı bulunmuştur. Levene testi değerlerine göre grup varyanslarının eşit olduğu görülmüştür ($p > ,05$). Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test, birinci izleme ve ikinci izleme ölçümlerine ait empati puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığının belirlenmesi amacıyla tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Farklı Ölçüm Zamanlarındaki Empati Puan Ortalamalarına İlişkin Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	ηp^2
Gruplar arası						
Grup	274,025	1	274,025	2,877	,101	,093
Hata	2666,717	28	95,240			
Gruplar içi						
Ölçüm (Ön – Son – İz 1 – İz 2)	11,477	3	3,826	,240	,868	,009
Ölçüm * Grup	86,677	3	28,892	1,814	,151	,061
Hata (Zaman)	1337,882	84	15,927			

Tablo 8'de verilen analiz sonuçlarına göre grup etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($F_{(1, 28)} = 2,877$, $p > ,05$). Deney ve kontrol gruplarının empati puan ortalamaları arasında, farklı ölçüm zamanları işleme alınmaksızın, anlamlı bir fark bulunmadığı söylenebilir. Deney ve kontrol gruplarının farklı ölçüm zamanlarındaki empati puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(3, 84)} = 1,814$, $p > ,05$). Ölçüm*grup ortak etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olmaması, uygulanan müdahale programının katılımcıların empati düzeyleri üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Deney ve kontrol gruplarının farklı ölçüm zamanlarındaki empati puan ortalamalarına ilişkin değişimler Grafik 3'te sunulmuştur.



Grafik 3. Deney ve kontrol gruplarının empati ön test, son test, birinci izleme ve ikinci izleme ölçümleri ortalama puanları

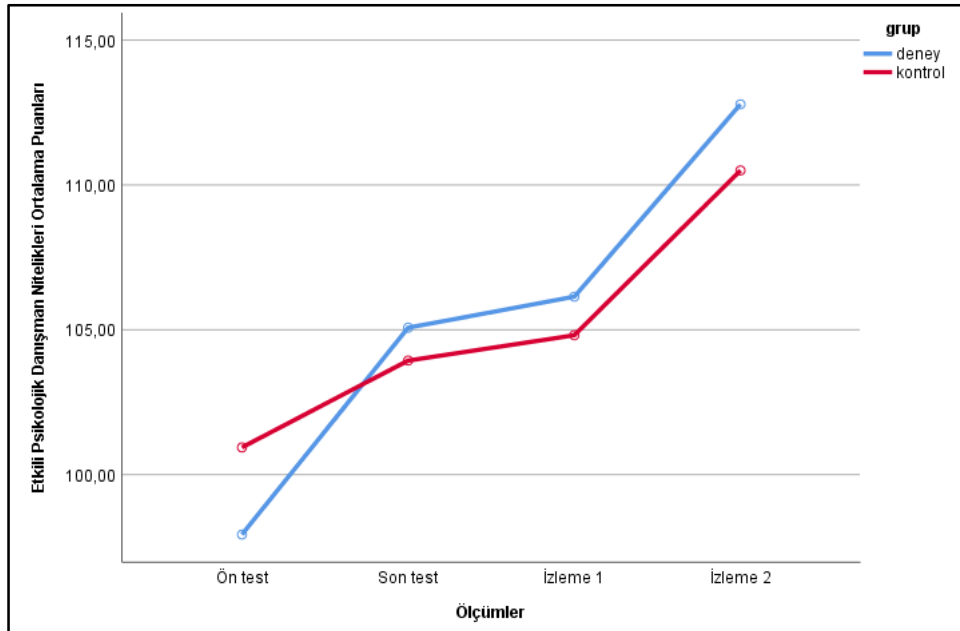
4. 5. Psikoeğitim Programının Katılımcıların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Deney grubuna uygulanan müdahale programının katılımcıların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi yapılmadan önce, söz konusu tekniğe ilişkin varsayımların karşılanıp karşılanmadığı belirlenmiştir. Box kovaryans matrislerinin eşitliği testi sonuçları, kovaryans matrisleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığını göstermiştir (Box's $M = 12,969$, $F_{(10, 3581,580)} = 1,093$ $p > ,05$). Küresellik varsayımının incelendiği Mauchly küresellik testi sonuçlarına göre ($W = ,667$, $\chi^2 = 10,827$, $p > ,05$) küresellik varsayımının sağlandığı belirlenmiştir. Levene testi değerlerine göre grup varyanslarının eşit olduğu gözlenmiştir ($p > ,05$). Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test, birinci izleme ve ikinci izleme ölçümlerine ait etkili psikolojik danışman nitelikleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Farklı Ölçüm Zamanlarındaki Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Puan Ortalamalarına İlişkin Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	ηp^2
Gruplar arası						
Grup	5,658	1	5,658	,016	,900	,001
Hata	9762,842	28	348,673			
Gruplar içi						
Ölçüm (Ön – Son – İz 1 – İz 2)	2249,334	3	749,778	20,151	,000	,419
Ölçüm * Grup	123,767	3	41,256	1,109	,350	,038
Hata (Zaman)	3125,400	84	37,207			

Yapılan analiz bulguları incelendiğinde grup etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($F_{(1, 28)} = ,016$, $p > ,05$). Etkili psikolojik danışman nitelikleri puan ortalamaları açısından deney ve kontrol grupları arasında, ölçüm zamanları dikkate alınmaksızın, anlamlı bir fark bulunmadığı ifade edilebilir. Deney ve kontrol gruplarının farklı ölçüm zamanlarındaki etkili psikolojik danışman nitelikleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(3, 84)} = 1,109$, $p > ,05$). Ölçüm*grup ortak etkisi istatistiksel açıdan anlamlı değildir; dolayısıyla uygulanan müdahale programının katılımcıların etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyleri üzerinde etkisi bulunmamaktadır. Deney ve kontrol gruplarının farklı ölçüm zamanlarındaki etkili psikolojik danışman nitelikleri puan ortalamalarına ilişkin değişimler Grafik 4'te gösterilmiştir.



Grafik 4. Deney ve kontrol gruplarının etkili psikolojik danışman nitelikleri ön test, son test, birinci izleme ve ikinci izleme ölçümleri ortalama puanları

5. TARTIŞMA

Bu çalışma ile, geliştirilen ve uygulanan kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının bazı kişisel ve mesleki nitelikleri üzerindeki etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmanın amacı bağlamında ele alınan kişisel değişkenler psikolojik esneklik ve öz duyarlılık, mesleki değişkenler ise empati ve etkili psikolojik danışman nitelikleridir. Bu bölümde; çalışmanın denencelerinin sınanması ile elde edilen bulgular, alan yazında yer alan bilgiler ışığında tartışılarak yorumlanmıştır.

5. 1. Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psikoeğitim Programının Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın amacı doğrultusunda sınanan ilk denence “Kabul ve kararlılık yaklaşımına dayalı olarak yapılandırılan psikoeğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının, kontrol grubunda yer alan katılımcılara kıyasla psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme ölçümlerinde de devam edecektir.” şeklinde ifade edilmiştir. Denencenin test edilmesi için yapılan istatistiki analizlerle deney grubunun psikolojik esneklik ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunduğu; izleme ölçümlerinde de söz konusu farklılığın devam ettiği saptanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular, deney grubuna uygulanan kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerini arttırdığını göstermektedir. Yapılan 3 ve 9 aylık izleme ölçümlerine ilişkin bulgular da programın psikolojik esneklik üzerindeki etkililiğinin kalıcı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu araştırma kapsamında psikolojik danışman adaylarının psikolojik esneklik düzeylerini arttırmaya yönelik kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programı hazırlanmış ve uygulanmıştır. Alan yazında ACT’in psikolojik esneklik ile ilişkisini ortaya koyan çok sayıda betimsel çalışma (Bond vd., 2011; Hayes vd., 2012; Hermann, Meyer, Schnurr, Batten & Walser, 2016; Karakuş & Akbay, 2020; Kelson, Rollin, Ridout & Campbell, 2019; Moran, 2011; Scott & McCracken, 2015; Walser vd., 2015; Wersebe, Lieb, Meyer, Hofer & Gloster, 2018; Yadavaia, Hayes & Vilardaga, 2014) bulunmasına karşın; psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik yürütülen deneysel çalışmalar (Grégoire, Lachance, Bouffard & Dionne, 2018; Levin, Potts, Haeger & Lillis, 2018; McCracken & Gutiérrez-Martínez, 2011) sınırlı sayıdadır. Bununla birlikte, farklı çalışmalar ACT’in obsesif kompulsif bozukluk (Dehlin, Morrison & Twohig, 2013; Twohig, Vilardaga, Levin & Hayes, 2015), anksiyete bozuklukları (Dalrymple & Herbert, 2007; Kelson vd., 2019; Landy, Schneider & Arch, 2015), depresyon (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans & Geller, 2007; Twohig & Levin, 2017; Walser vd., 2015), post travmatik stres bozukluğu (Hermann vd., 2016; You & Son, 2018), madde

kullanımı (Batten & Hayes, 2005; Wilson, Hayes & Byrd, 2000) gibi birçok alanda etkin olarak kullanıldığını göstermektedir.

ACT kuramsal ve klinik açıdan hem psikopatolojiye hem de insan davranışına bütüncül bir bakış ile yaklaşma üzerinde temellendirilmiştir. Bu bütüncül bakış doğrultusunda, davranış repertuarındaki daralmayı ifade eden psikolojik katılık değişim için odak noktasıdır. Psikolojik katılık bireylerin kişisel, sosyal, mesleki işlevselliklerinin bozulmasına neden olmaktadır (Yavuz, 2015). Kabul ve kararlılık yönelimli herhangi bir müdahaleye maruz bırakılan bireylerde, psikolojik katılık düzeyinin azalması ve kavramsal açıdan tersi olan psikolojik esneklik düzeyinin artması beklenmektedir. Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinin yükselmesi ve bu yükselmenin kalıcılık göstermesi alan yazında yer alan bilgiler ile paralellik göstermektedir. Kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programı geliştirilirken yaklaşımın doğasına uygun olarak psikolojik katılığı azaltmaya yönelik oturumlar hazırlanmıştır. Oturumların hazırlanmasında yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, an ile temasın kaybolması, kavramsal benliğe bağlanma, değerlerle kurulan bağın zayıflaması ile kaçma, kaçınma ve dürtüsellik üzerinde çalışılacak içeriklere yer verilmiştir. Müdahale aracılığıyla edinilen bilgi ve becerileri tekrarlamaya, günlük hayattaki kullanımlarını pekiştirmeye yönelik oturumlar ile de katılımcıların psikolojik esneklikleri desteklenmeye çalışılmıştır. Bu sayede programın psikolojik esneklik üzerinde etkinlik kazandığı söylenebilir. Ayrıca ACT müdahale yöntemlerinden biri olan kendinelik becerilerinin hazırlanan oturumlara entegre edilmesi, katılımcıların anda yaşanan deneyimlere açıklıkla yaklaşabilmesini ve psikolojik esnekliği deneyimlemesini sağlamış olabilir. Hazırlanan kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının uygulamaları sırasında söz konusu yaklaşıma ilişkin temel bilgilerin kazandırılmasının yanı sıra terapötik ilişkiyi yürütürken de yaklaşıma sadık kalınmasının, katılımcıların psikolojik esnekliklerini kalıcı hale getirdiği düşünülmektedir.

5. 2. Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psikoeğitim Programının Öz Duyarlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın amacı doğrultusunda ikinci olarak “Kabul ve kararlılık yaklaşımına dayalı olarak yapılandırılan psikoeğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının, kontrol grubunda yer alan katılımcılara kıyasla öz duyarlık düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme ölçümlerinde de devam edecektir.” denencesi test edilmiştir. Yapılan istatistiki analizler ile deney grubunun öz duyarlık ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve bu farkın izleme ölçümlerinde de devam ettiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, yapılan müdahale sonucunda deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubunda yer alanlara göre öz duyarlık düzeylerinde artış izlendiğini; 3 ve 9 aylık izleme ölçümlerine ilişkin bulgular da, müdahale programının ortaya koyduğu öz duyarlık üzerindeki değişimin kalıcı olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında geliştirilen ve uygulanan kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programı psikolojik danışman adaylarının öz duyarlık düzeyini kalıcı biçimde yükseltmiştir. Alan yazında ACT ile öz duyarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalara rastlanmıştır (Barnard & Curry, 2011; Neff & Tirsch, 2013; Ong vd., 2019; Yadavaia vd., 2014). Öz duyarlık üzerinde yapılan bu çalışmalar, ACT'in kuramsal yaklaşım olarak öz duyarlık kavramsallaştırması ile örtüştüğünü düşündürmektedir. ACT'in üçüncü nesil psikoterapi yaklaşımlarından biri olmasının yanında, öz duyarlığın da bu dalgayla ruh sağlığı alanına giriş yapan bir pozitif psikoloji terimi olduğu söylenebilir. Hem davranışçı hem de bilişsel gelenekten ortaya çıkan üçüncü nesil yaklaşımları birleştiren faktörler bilinçlilik, kabul, bağlam gibi deneyimsel yöntemlerdir (Ögel, 2015). Kişisel bir nitelik olan öz duyarlığın, kuramsal temelinde bu faktörleri barındırması nedeniyle, kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programı neticesinde artış gösterdiği düşünülmektedir. Özellikle ACT kapsamında yer alan, kişinin kendi yaşantılarına olumlu/olumsuz demeden kucak açması ve tüm deneyimlere nezaketle yaklaşması öğretisi, bireylerin öz duyarlık düzeyini destekleyebilir. Neff'in (2003a) öz duyarlık konusundaki açıklamaları ACT perspektifinden kabul, bilişsel ayrışma, an ile temas etme ve bağlamsal benlik kavramlarını çağrıştırmaktadır. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarından oluşan öz duyarlık dil ve biliş yapılıan müdahaleler yoluyla değişim gösterebilir. Bu nedenle kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının öz duyarlık düzeylerini arttırdığı düşünülmektedir. Deneyimsel ve bağlamsal bir müdahale programı olması nedeniyle on oturum boyunca yaşantılanan şefkat, bilinçlilik ve ortak paylaşımlar öz duyarlık üzerindeki değişimin kalıcılığını sağlamış olabilir.

5. 3. Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psikoeğitim Programının Empati Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın amacı doğrultusunda sınanan bir diğer denence “Kabul ve kararlılık yaklaşımına dayalı olarak yapılandırılan psikoeğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının, kontrol grubunda yer alan katılımcılara kıyasla empati düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme ölçümlerinde de devam edecektir.” şeklinde ifade edilmiştir. Denencenin test edilmesi için yapılan istatistiki analizlerle deney grubunun empati ön test, son test, 3 ve 9 aylık izleme ölçümlerinden elde edilen puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Yapılan analiz sonucunda, kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programı uygulanan deney grubu ile herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubunda yer alan psikolojik danışman adaylarının empati düzeyleri arasında herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Psikolojik danışman adayları için geliştirilen söz konusu müdahale programının mesleki bir nitelik olan empatiyi arttıracak hipotezi doğrulanmamıştır.

Empati, psikolojik danışmanlık hizmetinde kullanılan önemli bir beceri olarak kabul edilmektedir. Eisenberg (1989) yardım etme davranışını harekete geçiren kritik faktörlerden birinin

empati olduğunu, Goleman (2000) ise empati yoksunluğunun sosyal uyumsuzluğa yol açtığını ifade etmiştir. Alan yazında empatik eğilimlerin yardım etme davranışı üzerinde etkili olduğunu gösteren çok sayıda çalışmaya rastlanmaktadır (Batson, 1987; Cooper, Yap, O'Brien & Scott, 2020; Duru, 2004; Hoffman, 2001; Serpen & Hasgöl, 2015). Psikolojik danışman adaylarının dikkat çeken mesleki niteliklerinden biri olan empati, mevcut araştırmada uygulanan müdahale programı ile geliştirilmeye çalışılmıştır. Yapılan çalışmalar bilişsel davranışçı terapi (Maughan & Weiss, 2017; McLeod, Deane & Hogbin, 2002; Thwaites & Bennett-Levy, 2007; Turkington, Kingdon & Weiden, 2006), oyun terapisi (Iswinarti & Hidayah, 2020; Wilson & Ray, 2018), sanat terapisi (Malhotra, 2019; McNiff, 2007), çift terapisi (Lord, 2017; Shuper Engelhard, 2019), mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli stres azaltma programı (Barbosa vd., 2013; Birnie, Speca & Carlson, 2010) gibi çok sayıda psikoterapötik yaklaşımın empatiyi geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. ACT aracılığıyla katılımcıların empati düzeyleri üzerindeki değişimi inceleyen farklı çalışmalara rastlanmadığından mevcut araştırma sonuçları ile herhangi bir karşılaştırma yapılamamıştır. Kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre empati düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmemesi, bu yaşantının kendileri için yeni bir deneyim olmasından kaynaklanabilir. Katılımcıların daha önce grup müdahalelerine dâhil olmamış olmaları ve kullanılan yaklaşım ile hiç karşılaşmamış olmaları nedeniyle tüm dikkatlerini çalışmanın içeriğine verdikleri düşünülmektedir. Diğer katılımcıların yaşantılarını anlamak yerine, yeni edindikleri bilgileri daha iyi kavrayabilmeye; yaklaşımın doğası gereği de şimdi ve burada kendilerine ilişkin bilinçli bir farkındalık kazanmaya çalışmış olabilirler. İçinde bulundukları bağlamda kendi yaşantılarını kabul etmeye, benliklerini izlemeye ve değerlerini fark etmeye odaklandıkları için empati düzeylerinde farklılaşma olmadığı söylenebilir.

5. 4. Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psikoeğitim Programının Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın amacı doğrultusunda son olarak “Kabul ve kararlılık yaklaşımına dayalı olarak yapılandırılan psikoeğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının, kontrol grubunda yer alan katılımcılara kıyasla etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış izleme ölçümlerinde de devam edecektir.” denencesi test edilmiştir. Yapılan istatistiki analizler deney grubunun etkili psikolojik danışman nitelikleri ön test, son test, 3 ve 9 aylık izleme ölçümlerinden elde edilen puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Elde edilen sonuç, kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programı uygulanan deney grubu ile herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubunda yer alan psikolojik danışman adaylarının etkili psikolojik danışman nitelikleri düzeyleri arasında herhangi bir fark

bulunmadığını göstermektedir. Hazırlanan ve uygulanan müdahale programının psikolojik danışman adaylarının etkili psikolojik danışman niteliklerini arttıracakı hipotezi doğrulanmamıştır.

Psikolojik danışmanlık hizmeti veren kişinin sahip olduğu özellikler sürecin etkinliğini ve iyileşmenin derecesini belirleyen önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Corey, Corey ve Callanan (1998) ruh sağlığı alanında destek almak isteyen bireylerin bilgi ve becerileri açısından donanımlı, alanında yetkinlik sahibi, etkili psikolojik danışmanlardan hizmet almasının birincil haklarından olduğunu belirtmişlerdir. Yalçın (2006) yardım verme hizmetinin başarısı için ele alınacak unsurların psikolojik danışmanların bilgi birikimlerinin yanı sıra mesleki beceriler ile bireysel nitelikler biçiminde iki ayrı başlık altında değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Koşulsuz kabul, danışanda farkındalık yaratma, etkin dinleme, soru sorma ve empati gibi teknikler psikolojik danışma becerileri iken; entelektüel yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalık ise etkili psikolojik danışman nitelikleridir (Yayla & İkiz, 2017). Alan yazında etkili psikolojik danışman nitelikleri ile ruh sağlığı sürekliliği (Deniz & Kalay-Usta, 2019), duygusal zekâ (Çapri & Demiröz, 2016), psikolojik danışma öz yeterliği (Yayla & İkiz, 2017) ve bilişsel esneklik (Genç & Yüksel-Şahin, 2020) gibi birtakım değişkenlerin ilişkilerini inceleyen çalışmalar bulunmakla beraber; söz konusu nitelikleri geliştirmeye yönelik herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut araştırma psikolojik danışman adayları üzerinde yürütölmüş olup, müdahale programının tamamlanmasının ardından katılımcıların etkili psikolojik danışman niteliklerinde anlamlı bir değişim tespit edilmemiştir. Bu durum katılımcıların kendilerini henüz eğitimlerinin devam etmesi nedeniyle birer meslek elemanı olarak görmemelerinden ya da deneysel müdahaleye doğrudan maruz bırakılmalarından ötürü yalnızca katılımcı olarak değerlendirmelerinden kaynaklanabilir. Mesleki eğitimlerine devam eden katılımcıların psikolojik danışmanlık hizmeti vermeye başlamamaları nedeniyle mesleki nitelikleri oluşmamış ve/veya gelişmemiş olabilir. Mesleğe başlamalarının ardından yeniden müdahale programı uygulanmasının faydalı olacağı değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcı oldukları deneysel çalışmada, ilk kez bir grup müdahalesine maruz kaldıklarından grup liderinin bilgilerini aktarmasını, becerilerini kullanmasını ve mesleki niteliklerini ortaya koymasını gözlemleme imkânı bulmuşlardır. Psikolojik danışman adayları etkili psikolojik danışman niteliklerinden özellikle entelektüel yeterlik, enerji ve esneklik açısından grup lideri ile kendilerini karşılaştırdınca mesleki açıdan yetersizlik hissetmiş olabilirler. Bu nedenle etkili psikolojik danışman niteliklerine ilişkin bir değişim görölmediği düşünülmektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar ile bu sonuçlara dayanarak geliştirilen öneriler yer almaktadır.

6. 1. Sonuçlar

1. Araştırma kapsamında elde edilen ilk sonuç, kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının deney grubunda yer alan psikolojik danışman adaylarının psikolojik esneklik düzeylerini arttırmada etkili olduğu ve meydana gelen değişimin kalıcılık gösterdiği şeklindedir.
2. Araştırma sonucunda elde edilen ikinci sonuç, kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının deney grubundaki psikolojik danışman adaylarının öz duyarlık düzeylerini yükseltmede etkili olduğu ve meydana gelen değişimin kalıcılık gösterdiği yönündedir.
3. Bu araştırmadan, ayrıca, kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının empati düzeyleri üzerinde anlamlı bir değişime yol açmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
4. Bu araştırma ile, son olarak, kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının etkili psikolojik danışman nitelikleri üzerinde anlamlı bir değişim yaratmadığı sonucu elde edilmiştir.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programının, psikolojik danışman adaylarının psikolojik esneklik ve öz duyarlık düzeyleri üzerinde kalıcı etki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu etkinin hangi uygulamalardan, ne düzeyde ortaya çıktığı katılımcı fikirlerinin alınacağı nitel çalışmalar yapılarak derinlemesine incelenebilir.
2. Hazırlanan ve uygulanan müdahale programının, katılımcıların kişisel nitelikleri üzerindeki kalıcı etkisinin sürdürülmesi için 6 aylık izleme oturumları planlanabilir.
3. Geliştirilen programın, psikolojik danışman adaylarının mesleki nitelikleri üzerinde herhangi bir değişime yol açmadığı görülmüştür. Mesleki eğitimlerini tamamlamış ve psikolojik danışmanlık hizmeti vermeye başlamış katılımcılar ile deneysel müdahale tekrarlanarak programın etkililiği sınanabilir.
4. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı öğrencilerinin içgörü, farkındalık, kabul gibi alanlarda hem bireysel gelişimlerinde hem de mesleki yaşantılarında kazanım

sağlayabilecekleri değerlendirilen üçüncü nesil psikoterapi yaklaşımlarına ilişkin teorik ve uygulamalı dersler lisans eğitim programına entegre edilebilir.

5. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı öğrencilerine empati, saygınlık, içtenlik, kendini açma, soru sorma, yorum yapma ve yeniden ifadelendirme gibi temel danışmanlık becerileri ile entelektüel yeterlilik, enerji, esneklik, destekleyici olmak, iyi niyet ve öz farkındalığı içeren etkili psikolojik danışman niteliklerinin öğretilmesi ve geliştirilmesi amacıyla verilen derslerin yanı sıra yeni psikoeğitim programları hazırlanarak uygulanabilir. Bu sayede öğrencilerin doğrudan müdahaleye maruz kalmaları sağlanmış olup, öğrenme süreci pekiştirilebilir.
6. Psikolojik danışmanlık alanında çalışacak bireylerin psikolojik esneklik ve öz duyarlık düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmaların planlanmasında bu araştırmanın sonuçlarından yararlanılabilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Mevcut araştırma tek bir devlet üniversitesinin rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak çalışmaların farklı kültürlere ve eğitim programlarına sahip üniversitelerin öğrencileri ve mesleğe yani başlayan psikolojik danışmanlar üzerinde yürütülmesi planlanabilir.
2. Kişisel niteliklerden psikolojik esneklik ve öz duyarlık üzerindeki etkisi ortaya koyulan bu programın; umut, iyimserlik ve özgecilik gibi farklı pozitif psikoloji kavramları üzerindeki etkileri incelenebilir.
3. Müdahale programı psikolojik danışman adayları üzerinde uygulanmıştır. Yardım verme hizmetinde görev alan, akıl ve ruh sağlığı alanında çalışan diğer meslek gruplarında da psikoeğitsel uygulamalar yürütülerek karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.
4. Psikolojik danışman adaylarının farklı kişisel özellikleri ile mesleki beceri ve yeterlikleri arasındaki ilişkileri ve yordayıcılığı ortaya koyan betimsel çalışmalar gerçekleştirilebilir.
5. Psikolojik danışman adaylarının kişisel ve mesleki niteliklerini geliştirmeye yönelik hazırlanan kabul ve kararlılık yönelimli psikoeğitim programı ile; bilişsel davranışçı, farkındalık temelli, bütüncül, gestalt veya gerçeklik yaklaşımı gibi farklı danışmanlık ekollerinden yararlanılan deneysel çalışmalar yürütülerek modeller arası kıyaslama yapılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Altınay, D. (2007). *Psikodrama grup psikoterapisi 400 ısınma oyunu ve yardımcı teknik* (6. bs.). İstanbul: Nobel.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada* (3. bs.). İstanbul: Psikonet.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat*. İstanbul: İnkılap.
- Atkins, P. W., & Styles, R. G. (2016). Measuring self and rules in what people say: Exploring whether self-discrimination predicts long-term wellbeing. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 71-79.
- Barbosa, P., Raymond, G., Zlotnick, C., Wilk, J., Toomey III, R., & Mitchell III, J. (2013). Mindfulness-based stress reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students. *Education for Health*, 26(1), 9-14.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163-175.
- Barrett-Lennard, G. T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28(2), 91-100.
- Batson, C. D. (1987). Prosocial motivation: Is it ever truly altruistic?. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 65-122.
- Batson, C. D., Sager, K., Garst, E., Kang, M., Rubchinsky, K., & Dawson, K. (1997). Is empathy-induced helping due to self-other merging? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 495-509.
- Batten, S. V. (2011). *Essentials of acceptance and commitment therapy*. Thousand Oaks: Sage.
- Batten, S. V., & Hayes, S. C. (2005). Acceptance and commitment therapy in the treatment of comorbid substance abuse and post-traumatic stress disorder: A case study. *Clinical Case Studies*, 4(3), 246-262.
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I., & Maor, M. (2014). The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *WebmedCentral Psychology*, 5(4), WMC004606.
- Berman, M. I., Morton, S. N., & Hegel, M. T. (2016). Health at every size and acceptance and commitment therapy for obese, depressed women: Treatment development and clinical application. *Clinical Social Work Journal*, 44(3), 265-278.

- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi*. İstanbul: Epsilon.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., et al. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambhala.
- Bryant, B. K. (1982). An index of empathy for children and adolescents. *Child Development*, 53(2), 413-425.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Deneyisel desenler: Öntest – son test kontrol grubu desen ve veri analizi*. Ankara: Pegem.
- Carkhuff, R. (2011). *21. yüzyılda yardım etme sanatı* (R. Karaca ve F. E. İkiz, Çev.). Ankara: Nobel.
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890.
- Chlopan, B. E., McCain M. L., Carbonell J. L., & Hagen R. L. (1985). Empathy: Review of available measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(3), 635-653.
- Christensen, L. B. (2004). *Experimental methodology*. Boston: Allyn & Bacon.
- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. In Ruth Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients* (pp. 51-76). Oakland, CA: New Harbinger.
- Ciarrochi, J. V., Hayes, L., & Bailey, A. (2017). *Gençler için zihninden çık hayatına gir* (Y. S. Altındal, Çev.). İstanbul: Litera.
- Cohen, D., & Strayer, J. (1996). Empathy in conduct-disordered and comparison youth. *Developmental Psychology*, 32(6), 988-998.

- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*(3), 361-368.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76-82.
- Conte, H. R., Plutchik, R., Picard, S., & Karasu, T. B. (1991). Can personality traits predict psychotherapy outcome?. *Comprehensive Psychiatry, 32*(1), 66-72.
- Cooper, D., Yap, K., O'Brien, M., & Scott, I. (2020). Mindfulness and empathy among counseling and psychotherapy professionals: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 11*, 2243-2257.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.
- Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (1998). *Issues and ethics in the helping professions*. Pacific Grove, CA: Brooks Cole.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1991). *Interviewing strategies for helpers* (3rd ed.). California: Brooks/Cole.
- Coyne, L. W., & Wilson, K. G. (2004). The role of cognitive fusion in impaired parenting: An RFT analysis. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 4*(3), 469-486.
- Çapri, B., & Demiröz, Z. (2016). Duygusal zekâ düzeyi ve psikolojik danışma öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkide etkili psikolojik danışman niteliklerinin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(3), 1037-1048.
- Dalrymple, K. L., & Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavior Modification, 31*(5), 543-568.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10*, 85-102.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 113-126.
- Dehlin, J. P., Morrison, K. L., & Twohig, M. P. (2013). Acceptance and commitment therapy as a treatment for scrupulosity in obsessive compulsive disorder. *Behavior Modification, 37*(3), 409-430.
- Deniz, M., & Kalay-Usta, T. (2019). Psikolojik danışmanların ruh sağlığı sürekliliğinin yordanması: etkili psikolojik danışman nitelikleri ve kariyer uyumluluğunun rolü. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 2*(2), 215-237.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality, 36*(9), 1151-1160.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences, 21*(1), 155-190.

- Dökmen, Ü. (2008). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Remzi.
- Duru, E. (2004). Öğretmen adaylarında empati – yardım etme ilişkisi ve yardım etme eğiliminin bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(15), 31-41.
- Dymond, R. F. (1949). A scale for the measurement of empathic ability. *Journal of Consulting Psychology*, 13(2), 127–133.
- Egan, G. (1975). *Psikolojik danışmaya giriş: Kişilerarası ilişkiler kurmada ve kişisel yardım hizmetini vermede sistematik bir model* (F. Akkoyun, Çev.). California: Brooks/Cole.
- Eisenberg, N. (1989). *Empathy and related emotional responses*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Eisenberg, N., & Strayer J. (1987). Critical issues in the study of empathy. In N. Eisenberg, & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 3-13). New York: Cambridge.
- Elkins, D. N. (2007). Empirically supported treatments: The deconstruction of a myth. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(4), 474-500.
- Eriksen, K. P., & McAuliffe, G. J. (2006). Constructive development and counselor competence. *Counselor Education and Supervision*, 45(3), 180-192.
- Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., & Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response suppression using biological challenge. *Behaviour Research and Therapy*, 41(4), 403-411.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M., & Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142-151.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772-799.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. (2011). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: The McGraw-Hill.
- Frank, J. D. (1973). *Persuasion and healing*. New York: Schocken Books.
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542-567.
- Genç, A. B., & Yüksel-Şahin, F. (2020). Examining cognitive flexibility of counselors according to the effective counselor characteristics, counselor self efficacy and some variables. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(2), 794-825.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford.

- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik danışma: Kapsamlı bir meslek* (N. Voltan Acar, Çev.). Ankara: Nobel.
- Goldstein, A. P., & Michaels, G. Y. (1985). *Empathy: Development, training, and consequences*. Hillsdale: Erlbaum.
- Goleman, D. (2000). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 396-407.
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The use of acceptance and commitment therapy to promote mental health and school engagement in university students: A multisite randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 49(3), 360-372.
- Grencavage, L. M., & Norcross, J. C. (1990). Where are the commonalities among the therapeutic common factors?. *Professional Psychology: Research and Practice*, 21(5), 372-378.
- Gürüz, D., & Eğinli, A. T. (2020). *İletişim becerileri: Anlamak – anlatmak – anlamak* (7. bs.). Ankara: Nobel.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* (T. Ergene ve S. Aydemir, Çev.). Ankara: Mentis.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 2-8.
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek* (H. T. Karatepe ve K. F. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera.
- Harris, R. (2018). *Mutluluk tuzağı* (4. bs.) (M. H. Türkçapar ve K. F. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., & Hayes, L. J. (1992). Verbal relations and the evolution of behavior analysis. *American Psychologist*, 47(11), 1383-1395.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy. In S. C. Hayes, & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 1-30). New York: Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hermann, B. A., Meyer, E. C., Schnurr, P. P., Batten, S. V., & Walser, R. D. (2016). Acceptance and commitment therapy for co-occurring PTSD and substance use: A manual development study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(4), 225-234.
- Hoffman, M. L. (1979). Development of moral thought, feeling, and behavior. *American Psychologist*, 34(10), 958-966.
- Hoffman, M. L. (2001). *Empathy and moral development*. New York: Cambridge.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat?. *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1-16.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(3), 307-316.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. New York: W. W. Norton & Company.
- Iswinarti, I., & Hidayah, N. (2020). Empathy enhancement through group play therapy to reduce aggressive behavior. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 151-158.
- Ivey, A. E. (1988). *International interviewing and counseling* (2nd ed.). California: Brooks/Cole.
- İkiz, F. E., & Karaca, R. (2011). Danışma becerileri eğitiminin psikolojik danışmanların empatik becerisine etkisi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6(2), 1585-1595.
- İkiz, F. E., & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İkiz, F. E., & Totan, T. (2014). Etkili psikolojik danışman niteliklerinin değerlendirilmesine ilişkin ölçek geliştirme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 269-279.
- Jennings, L., & Skovholt, T. M. (1999). The cognitive, emotional, and relational characteristics of master therapists. *Journal of Counseling Psychology*, 46(1), 3-11.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29(4), 589-611.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science ve Practice*, 10(2): 144-156.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.

- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kaya, A., & Siyez, D. M. (2010). KA-Sİ Çocuk ve Ergenler için Empatik Eğilim Ölçeği: Geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 110-125.
- Kelson, J., Rollin, A., Ridout, B., & Campbell, A. (2019). Internet-delivered acceptance and commitment therapy for anxiety treatment: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(1), 1-16.
- Kesicioğlu, O. S., & Güven, G. (2014). Okul öncesi öğretmen adaylarının özyeterlik düzeyleri ile problem çözme, empati ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 9(5), 1371-1383.
- Klein, R. J., Nicholls, R. J., & Thomalla, F. (2003). Resilience to natural hazards: How useful is this concept?. *Global Environmental Change Part B: Environmental Hazards*, 5(1), 35-45.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis an examination of the relationship between mode of observation and theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 7(3), 459-483.
- Lambert, M. J. (2013). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In Michael J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 169-218). New York: Wiley.
- Landy, L. N., Schneider, R. L., & Arch, J. J. (2015). Acceptance and commitment therapy for the treatment of anxiety disorders: A concise review. *Current Opinion in Psychology*, 2, 70-74.
- Lapsekili, N., & Yelboğa, Z. (2014). Psikiyatride metafor kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 116-125.
- Lawrence, E. J., Shaw, P., Baker, D., Baron-Cohen, S., & David, A. S. (2004). Measuring empathy: Reliability and validity of the empathy quotient. *Psychological Medicine*, 34(5), 911-920.
- Levin, M. E., Potts, S., Haeger, J., & Lillis, J. (2018). Delivering acceptance and commitment therapy for weight self-stigma through guided self-help: Results from an open pilot trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(1), 87-104.
- Lord, S. A. (2017). Mindfulness and spirituality in couple therapy: The use of meditative dialogue to help couples develop compassion and empathy for themselves and each other. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 38(1), 98-114.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Malhotra, B. (2019). Art therapy with puppet making to promote emotional empathy for an adolescent with autism. *Art Therapy*, 36(4), 183-191.

- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In William R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67-84). Washington: American Psychological Association.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Matt, G. E., & Navarro, A. M. (1997). What meta-analyses have and have not taught us about psychotherapy effects: A review and future directions. *Clinical Psychology Review*, 17(1), 1-32.
- Maughan, A. L., & Weiss, J. A. (2017). Parental outcomes following participation in cognitive behavior therapy for children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(10), 3166-3179.
- McCracken, L. M., & Gutiérrez-Martínez, O. (2011). Processes of change in psychological flexibility in an interdisciplinary group-based treatment for chronic pain based on acceptance and commitment therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 49(4), 267-274.
- McLeod, H. J., Deane, F. P., & Hogbin, B. (2002). Changing staff attitudes and empathy for working with people with psychosis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30(4), 459-470.
- McNiff, S. (2007). Empathy with the shadow: Engaging and transforming difficulties through art. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(3), 392-399.
- Miller, P. A., & Eisenberg, N. (1988). The relation of empathy to aggressive and externalizing/antisocial behavior. *Psychological Bulletin*, 103(3), 324-344.
- Moran, D. J. (2011). ACT for leadership: Using acceptance and commitment training to develop crisis-resilient change managers. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(1), 66-75.
- Morse, J. M., Bottorff, J., Anderson, G., O'Brien, B., & Solberg, S. (1992). Beyond empathy: expanding expressions of caring. *Journal of Advanced Nursing*, 17(7), 809-821.
- Murdock, N. L. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (2. bs.) (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.

- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Tirsch, D. (2013). Self-Compassion and ACT. In T. B. Kashdan and J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 79 – 107). Oakland, CA: New Harbinger.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Ong, C. W., Barney, J. L., Barrett, T. S., Lee, E. B., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2019). The role of psychological inflexibility and self-compassion in acceptance and commitment therapy for clinical perfectionism. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 7-16.
- Ögel, K. (2015). *Farkındalık (ayrısama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB.
- Pamukçu, B., & Demir, A. (2013). Psikolojik danışma öz-yeterlik ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 212-221.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- Rogers, C. R. (1975). Empatik olmak, değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir (F. Akkoyun, Çev, 1983). *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 103-124.
- Sandoz, E. K., & DuFrene, T. (2013). *Living with your body & other things you hate: How to let go of your struggle with body image using acceptance & commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Scott, W., & McCracken, L. M. (2015). Psychological flexibility, acceptance and commitment therapy, and chronic pain. *Current Opinion in Psychology*, 2, 91-96.
- Seligman, L. (2008). *Fundamental skills for mental health professionals*. NJ: Pearson.
- Serpen, A., & Hasgöl, E. (2015). Sosyal hizmet uygulamalarında empatinin önemi ve yardım ilişkisi üzerindeki etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 15(35), 37-52.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1980). *Fundamentals of counseling*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Shuper Engelhard, E. (2019). Embodying the couple relationship: Kinesthetic empathy and somatic mirroring in couples therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(2), 126-147.
- Smith, A. (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *The Psychological Record*, 56(1), 3-21.

- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P. J., & Kay, V. S. (2010). Resilience as the ability to bounce back from stress: A neglected personal resource?. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 166-176.
- Staub, E. (1987). Commentary on part I. In N. Eisenberg, & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 195-217). New York: Cambridge.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-453.
- Thwaites, R., & Bennett-Levy, J. (2007). Conceptualizing empathy in cognitive behaviour therapy: Making the implicit explicit. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35(5), 591-612.
- Timmerman, P. (1981). *Vulnerability, resilience and the collapse of society: A review of models and possible climatic applications*. Toronto, Canada: Institute for Environmental Studies, University of Toronto.
- Topçu, Ç., Baker, Ö. E., & Aydın, Y. Ç. (2010). Temel Empati Ölçeği Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 174-182.
- Traş, Z., & Keser, G. (2019). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inanç empatik eğilim ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2360-2380.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Turkington, D., Kingdon, D., & Weiden, P. J. (2006). Cognitive behavior therapy for schizophrenia. *American Journal of Psychiatry*, 163(3), 365-373.
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The basics of acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 499-507.
- Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and depression: A review. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 751-770.
- Twohig, M. P., Vilardaga, J. C. P., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2015). Changes in psychological flexibility during acceptance and commitment therapy for obsessive compulsive disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 196-202.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203. doi: 10.18863/pgy.238183.
- Voltan-Acar, N. (2011). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (8. bs.). İstanbul: Nobel.
- Wallace, A. (2010). *The four immeasurables: Practices to open the heart* (3rd ed.). New York: Snow Lon.

- Walser, R. D., Garvert, D. W., Karlin, B. E., Trockel, M., Ryu, D. M., & Taylor, C. B. (2015). Effectiveness of acceptance and commitment therapy in treating depression and suicidal ideation in Veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 74, 25-31.
- Watson, J. B. (1925). *Behaviorism*. New York: Norton.
- Wei, M., Tsai, P. C., Lannin, D. G., Du, Y., & Tucker, J. R. (2015). Mindfulness, psychological flexibility, and counseling self-efficacy: Hindering self-focused attention as a mediator. *The Counseling Psychologist*, 43(1), 39-63.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an acceptance and commitment therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-68.
- Westen, D., Novotny, C. M., & Thompson-Brenner, H. (2004). The empirical status of empirically supported psychotherapies: Assumptions, findings, and reporting in controlled clinical trials. *Psychological Bulletin*, 130(4), 631-663.
- Westrup, D. (2014). *Advanced acceptance and commitment therapy: The experienced practitioner's guide to optimizing delivery*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Whiting, D. L., Deane, F. P., Simpson, G. K., McLeod, H. J., & Ciarrochi, J. (2017). Cognitive and psychological flexibility after a traumatic brain injury and the implications for treatment in acceptance-based therapies: A conceptual review. *Neuropsychological Rehabilitation*, 27(2), 263-299.
- Wied, M. D., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2007). Empathy and conflict resolution in friendship relations among adolescents. *Aggressive Behavior*, 33, 48-55.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. UK: Piatkus.
- Wilson, B. J., & Ray, D. (2018). Child-centered play therapy: Aggression, empathy, and self-regulation. *Journal of Counseling & Development*, 96(4), 399-409.
- Wilson, K. G., Hayes, S. C., & Byrd, M. R. (2000). Exploring compatibilities between acceptance and commitment therapy and 12-step treatment for substance abuse. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 18(4), 209-234.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilaradaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 248-257.
- Yalçın, İ. (2006). 21. yüzyılda psikolojik danışman. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 117-133.
- Yavuz, F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.

- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 397-408.
- Yayla, E., & İkiz, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 31-44.
- You, S., & Son, C. (2018). Effects of acceptance and commitment therapy (ACT) on complex PTSD symptoms, acceptance, and post-traumatic growth of college students with childhood emotional abuse. *Journal of Digital Convergence*, 16(3), 561-572.





8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1	Yaş	
2	Cinsiyet	Kadın (...) Erkek (...)
3	Sınıf düzeyi	
4	Öğretim türü	Örgün öğretim (...) İkinci öğretim (...)
5	Daha önce herhangi bir grup çalışmasına katıldınız mı	Hayır (...) Evet ise (... ..)
6	Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı	Hayır (...) Evet ise (... ..)
7	Halen psikolojik destek hizmeti alıyor musunuz	Hayır (...) Evet ise (... ..)
8	Halen düzenli ilaç kullanıyor musunuz	Hayır (...) Evet ise (... ..)

Ad – Soyad	:
Cep Telefonu	:
E-Posta	:
KABUL VE KARARLILIK YÖNELİMLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMINA KATILMAK İSTİYORUM.	
Tarih: İmza:	

Ek 2. Kabul ve Eylem Formu 2 (Örnek Maddeler)

KEF-II Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı işaretleyerek belirtiniz.		Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
6	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Öz Duyarlık Ölçeği (Örnek Maddeler)

ÖDÖ Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadede yazan biçimde ne sıklıkta hareket ettiğinizi yanında yazan rakamı işaretleyerek belirtiniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5

Ek 4. Temel Empati Ölçeği (Örnek Maddeler)

TEÖ Aşağıda size uyan ve uymayan özellikler bulunmaktadır. Her bir maddeye ne ölçüde katılıp katılmadığınızı yanında yazan rakamı işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Arkadaşımın duyguları beni pek etkilemez.	1	2	3	4	5
4	İyi bir korku filmindeki karakterleri izleyince korkarım.	1	2	3	4	5
5	Başkalarının duygularından hemen etkilenirim.	1	2	3	4	5
12	İnsanların ne hissettiğini çoğunlukla onlar bana söylemeden anlayabilirim.	1	2	3	4	5
17	Arkadaşlarımın hissettiklerine çoğunlukla kendimi kaptırırım.	1	2	3	4	5
18	Arkadaşımın mutsuzluğu bana hiçbir şey hissettirmez.	1	2	3	4	5
19	Arkadaşımın hissettiklerinin genellikle farkında değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek 5. Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Ölçeği (Örnek Maddeler)

EPDNDÖ Aşağıdaki ifadelerin sizi ne kadar tanımladığını yanında yazan rakamı işaretleyerek belirtiniz. Eğer bir ifade, henüz hiç karşılaşmadığınız bir davranışı ya da durumu anlatıyorsa “karşılaşmış olsam nasıl davranırdım ya da düşünürdüm” diye düşünerek kendinizi değerlendiriniz.		Beni hiç nitelemiyor	Beni nitelemiyor	Beni kısmen niteliyor	Beni niteliyor	Beni tamamen niteliyor
1	Psikolojik danışmanlık kuramları hakkında bilgiye sahibim.	1	2	3	4	5
4	Psikolojik danışmanlık ilkeleri hakkında bilgiye sahibim.	1	2	3	4	5
5	Psikolojik danışmanlık etik kuralları hakkında bilgiye sahibim.	1	2	3	4	5
12	Koşuşturma yaşasam bile kendimi fiziksel olarak enerjik hissederim.	1	2	3	4	5
19	Danışanlara terapi sonuçlarını hayata geçirmelerine danışmanlık sorumluluklarımı aşmadan destek olurum.	1	2	3	4	5
24	Danışmanlık süreci için gerekli olan, danışanlara göstereceğim güçlü yanlarımın farkındayım.	1	2	3	4	5
25	Etkili bir danışma sürecini bozabilecek sınırlılıklarımın farkındayım.	1	2	3	4	5

Ek 6. Cennet Cehennem Uygulaması

Şimdi kendinizi rahat hissettiğiniz bir şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın. Her zamanki gibi nefes alıp vermeye devam edin, ne çok derin ne de çok yüzeysel. Gözleriniz kapalı ve rahat bir pozisyondayken dikkatinizi anlatacağım kısa öyküye verin. Aklınıza başka düşünceler gelebilir, bırakın gelsinler, siz bunu fark ettiğinizde dikkatinizi tekrar sesime yönlendirin.

Bir haham Tanrı’yla cennet ve cehennem hakkında konuşuyordu. “Sana cehennemi göstereyim” dedi Tanrı ve hahamı geniş, yuvarlak bir masanın bulunduğu bir odaya götürdü. Masanın etrafında oturan insanlar açlıktan ölecek gibi ve perişan görünüyordular. Masanın ortasında, içinde hahamın bile ağzını sulandıracak kadar güzel kokan bir yemeğin bulunduğu dev bir tencere duruyordu. Masanın etrafında oturan herkes çok uzun sapı olan bir kaşık tutuyordu. Uzun kaşıklar tencereye kadar yetişse de yemeği yiyecek olanların kollarından uzundu: bu yüzden yiyeceği ağızlarına götüremedikleri için kimse bir şey yiyememişti. Haham çektikleri acının gerçekten çok büyük olduğunu anlamıştı.

“Şimdi sana cenneti göstereyim” dedi Tanrı ve ilkinin aynı olan başka bir odaya girdiler. Aynı geniş yuvarlak masa ve masanın ortasında aynı büyük tencere vardı. İnsanlar daha önce olduğu gibi uzun saplı kaşıklarla masanın etrafında oturmuşlardı; ama buradaki herkes iyi beslenmiş ve tombuldu, kahkahalar atarak sohbet ediyorlardı. Haham bunu anlayamadı. “Çok basit, ama belirli bir beceri gerektiriyor” dedi Tanrı. “Bu odadakiler birbirlerini doyurmayı öğrendiler.”

Kısa öykü tamamlandığına göre, kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın ve odaya bir göz atın. Tekrar hoş geldiniz.

Ek 7. Yumuşak Şeker Uygulaması

Bu uygulama sırasında çeşitli düşünce ve hisler ortaya çıkacaktır. Bu düşüncelerin gelip gitmesine izin verin ve dikkatinizi uygulamada tutun. Ne zaman dikkatinizin dağıldığını fark ederseniz bunu kabul edin ve tekrar şekere odaklanın.

Şimdi yumuşak şekeri tutun ve daha önce hiç şeker görmemiş bir bilim insanı gibi inceleyin. Şekline, rengine, çizgilerine dikkat edin. Elinizdeki ağırlığının ve parmaklarınızın temas ettiği dış yüzeyinin farkına varın. Nazikçe ezin ve dokusuna dikkat edin. Şimdi burnunuza yaklaştırın ve koklayın. Koklarken gerçekten aromasını hissetmeye çalışın. Şimdi ağzınıza götürün ve dudaklarınızın üzerine yerleştirin. Isırmadan önce bir dakikalığına duraksayın ve ağzınızın içinde neler olduğuna dikkat edin. Ağzınızın sulandığının farkına varın, ısırma dürtüsünü fark edin.

Şimdi deneyimi arttırmak için sizi gözlerinizi kapatmaya davet ediyorum. Çok yavaş hareketlerle, şekerin yarısını ısırın ve dişlerinizin hareketini takip edin. Bekleyin. Isırdığınız parçanın dilinizde durmasına izin verin. Dilinizle şekerin tadını ve dokusunu nazikçe keşfedin. Ve şimdi çok yavaş hareketlerle şekeri yiyin ve yerken dişlerinizin, dilinizin, çenenizin hareketlerine dikkat edin. Şekerin değişen tadını ve dokusunu fark edin. Sonra yutma dürtüsü arttığında, yutmadan önce bir süre bu dürtüye dikkatinizi verin. Yuttuğunuzda boğazınızdaki hareketi ve sesi fark edin. Yuttuktan sonra dilinizin nereye gittiğine ve ne yaptığına dikkat edin. Bir müddet durun. Tadın yavaşça kayboluşunun farkına varın. Ve sonra, hazır olduğunuz zaman, diğer yarısını da aynı şekilde yiyin.

Teşekkür ederim.

Ek 8. Akıntıdaki Yapraklar Uygulaması

Rahat bir pozisyona geçin ve gözlerinizi kapatın. Kendinizi usul usul akan bir derenin kenarında hayal edin. Akıntının üzerinden geçen yapraklar görüyorsunuz. Bu sizin hayaliniz, istediğiniz gibi düzenleyebilirsiniz.

Şimdi, önümüzdeki birkaç dakika için, zihninizde beliren her düşüncüyü bir yaprağın üzerine bırakın ve akıntıdaki seyrini izleyin. Düşünceler ister olumlu - keyif verici ister olumsuz - ızdırap verici olsun, hatta muhteşem düşünceler olsun ayırt etmeden yaprakların üzerine bırakın.

Düşünceleriniz durursa sadece akıntıyı seyredin. Bir müddet sonra tekrar gelmeye başlayacaklardır.

Akıntının kendi düzeninde akmasını izleyin. Onu hızlandırmayın. Yaprakları akıntının üzerinden temizlemeyin, sadece akıntının doğal ritmine eşlik etmelerini gözlemleyin.

Eğer aklınızdan “bu çok aptalca veya bunu devam ettiremeyeceğim” gibi düşünceler geçerse, her birini kibarca yaprakların üzerine yerleştirin.

Yapraklardan biri bir noktada takılıp kalırsa, bırakın orada kalsın, tekrar akıntıya sürüklemeyin.

Sıkılma ya da tahammülsüzlük gibi egzersizi yapmanızı zorlaştıracak bir duygu ortaya çıkarsa, yavaşça o duyguları da kabul edin. Kendinize “sıkılma duygusu hissediyorum ve bu bir tahammülsüzlük hissi” diyerek onları da yaprağın üzerine koyup akıntının gidişatına bırakın.

Zaman ilerledikçe egzersizi devam ettirmek güçleşecektir. Bu durum doğal ve normaldir. Bu hali fark edince kibarca karşılayın ve içinizde ona bir yer açın.

Egzersizi sonlandırabiliriz, şimdi gözlerinizi açın ve odaya bir göz atın. Tekrar hoş geldiniz.

Ek 9. Yer Açma Uygulaması

(Gözlemleyin) Sizden koltuğunuzda sırtınız düz ve ayaklarınız yere basarken dik bir şekilde oturmanızı rica ediyorum. Gözlerinizi kapatın ve yavaşça nefes alın. Ciğerlerinizin nefesinizle dolmasını ve aldığınız nefesin ciğerlerinizden çıkışını hissedin. Şimdi vücudunuzu başınızdan ayak parmaklarınıza kadar, yukarıdan aşağıya inceleyin. Aşağı doğru inerken ne hissettiğinizi fark edin: başınızda, boynunuzda, omuzlarınızda, göğsünüzde, sırtınızda, kollarınızda, ellerinizde, karnınızda, bacaklarınızda ve ayaklarınızda. Şimdi vücudunuzda bu hissi en yoğun hissettiğiniz bölgeye odaklanın ve böyle bir şeyle ilk defa karşılaşan bir bilim adamı gibi bu hissi yakından gözlemleyin. Düşüncelerinizin sokaktan geçen arabalar gibi gelip gitmesine izin verin ve dikkatinizi o histen ayırmayın. Bu his hakkında mümkün olduğunca bilgi edinmeye çalışın. Hafif mi yoksa ağır mı? Hareketli mi sabit mi? Sıcaklığı nasıl? İçindeki farklı parçaların farkına varın. Sadece tek bir histen ibaret olmadığını ve farklı katmanları fark edin. Hislerin içinde hisler vardır.

(Nefes alın) Bu hissi incelerken ona doğru nefes alın. Nefesinizin bu hissin içinde ve etrafında dolaştığını hayal edin. İçine ve etrafına doğru nefes alın.

(Genişletin) Bu hissin içine doğru nefes alırken, sanki bir sihirle, içinizdeki bütün boşluğun genişlediğini hayal edin. Bu hissin etrafında boşluğa yer açın. Ona var olacağı bir boşluk yaratın. Bu hisse doğru nefes alarak etrafını genişletin.

(İzin verin) Bu hissin orada olmasına izin verebildiğinizi görün. Bundan hoşlanmak ya da bu hissi istemek zorunda değilsiniz. Sadece izin verin. Olduğu gibi var olmasına müsaade edin. Onunla savaşmak veya onu uzaklaştırmak isteyebilirsiniz. Eğer böyle bir dürtü hissederseniz, bu yönde harekete geçmeden sadece bu dürtünüzün orada olduğunu fark edin. Ve hissinizi gözlemlemeye devam edin. Ondan kurtulmaya veya onu değiştirmeye çalışmayın. Var olmasına izin verin.

(Somutlaştırın) Bu hissinizin bir nesne olduğunu hayal edin. Bir nesne olarak ona hangi şekli verirdiniz? Hangi renk? Dokunuyor olabilseydiniz yüzeyi nasıl olurdu? Sıcak mı soğuk mu? Bu objeyi dikkatle inceleyin. Ona doğru nefes alın. Etrafında ona yer açın. Sadece ona izin verin. Sizin bu nesneden daha büyük olduğunuzu fark edin.

(Normalleştirin) Bu his size çok değerli bir bilgi veriyor. Size, sizin kalbi olan normal bir insan olduğunuzu söylüyor. Sizin umursayan biri olduğunuzu söylüyor. Hayatta önem verdiğiniz bazı şeyler olduğunu söylüyor. İstedikimiz ve elde ettiğimiz şeyler arasında bir boşluk olduğu zaman insanların hissettiği budur. Boşluk ne kadar büyük olursa his de o kadar büyük olur.

(Kendinize şefkat gösterin) Bir elinizi hissinizin bulunduğu bölgeye yerleştirin. Bunun şifa verici bir el olduğunu hayal edin. Ve elinizden vücudunuza yayılan sıcaklığı hissedin. O histen kurtulmak için değil, ona yer açmak için. Çevresini biraz yumuşatmak ve gevşetmek için. Sanki ağlayan bir bebeği veya korkmuş bir köpeği tutar gibi o bölgeyi nazikçe tutun. Elinizi oradan çekerken tekrar o hissin içine doğru nefes alın ve etrafında ona yer açın.

Ek 9'un devamı

(Farkındalık geliştirin) Hayat bir tiyatro sahnesi gibidir. Tüm hisleriniz, tüm düşünceleriniz ve görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğini, tadabildiğiniz, koklayabildiğiniz her şey bu sahnede. Son birkaç dakikadır biz bu sahnenin ışıklarını biraz kısıtık ve bu hissin üzerine bir spot ışığı yaktık. Şimdi diğer ışıkları da yakmanın zamanı geldi, gözlerinizi açın. Hadi şimdi tüm ışıklar bedeninizin üzerinde yansın. Burada sadece bir his olmadığını fark edin. Hissin bir beden içinde, bir odanın içinde ve fırsatlarla dolu bir dünyanın içinde olduğunu fark edin. Tekrar hoş geldiniz.



Ek 10. Farkında Nefes Uygulaması

Şimdi kendinizi rahat hissettiğiniz bir şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın. Her zamanki gibi nefes alıp vermeye devam edin, ne çok derin ne de çok yüzeysel. Dikkatinizi nefes alışınıza verin ve bunu daha önce nefes almakla hiç karşılaşmamış meraklı bir bilim insanı gibi gözlemleyin. Burun deliklerinizden havanın girdiğini fark edin. Ve ciğerlerinizden aşağı doğru gittiğini... Bu akışın tekrarlandığını fark edin. Havanın burun deliklerinizden içeri ve dışarı hareket ettiğini fark edin. Çıkarken nasıl hafifçe ısındığını ve girerken nasıl hafifçe soğuduğunu... Omuzlarınızın hafifçe yükseldiğini ve indiğini fark edin. Ve karnınızın yükselmesinin ve inmesinin huzur vericiliğini... Dikkatinizi nefes alışınıza verin.

Dikkatinizi bu noktada tutun ve nefesin içeri - dışarı hareketini fark edin. Ortaya çıkan her türlü duyguları, dürtüleri ya da hisleri hoş olsun olmasın, yolda yanınızdan geçen birini başınızla selamlamanız gibi kibarca tasdik edin. Varlıklarını nazikçe kabul edin ve orada olmalarına izin verin. İstedikleri gibi gelip gitmelerine izin verin ve dikkatinizi nefesinizde tutun. Ara sıra düşüncelere daldığınızda dikkatiniz kaybolur. Bu her olduğunda dikkatinizi dağıtanın ne olduğunu fark edin ve dikkatinizi tekrar nefesinize yönlendirin. Ne sıklıkta olduğu, yüzlerce ya da binlerce kez olması önemli değildir. Tekrar ve tekrar düşüncelerinizin içinde kaybolup gideceksiniz. Bu normal, doğal ve herkese olan bir şeydir. Dikkatinizin kaybolduğunu anladığınız her an kibarca bu durumu kabul edin ve dikkatinizi nefesinize verin. Ve hazır olduğunuzda gözlerinizi açın ve odaya bir göz atın. Tekrar hoş geldiniz.

Ek 11. Süregiden Sen Uygulaması

Şimdi sizi dik bir şekilde oturmaya, ayaklarınızı yere düz basmaya ve gözlerinizi kapatmaya davet ediyorum. Akciğerlerinize girip çıkan havayı fark edin. Havanın burun deliklerinizden içeriye girdiğini fark edin. Akciğerlerinize doğru ilerlediğini... Ve tekrar dışarı çıktığını fark edin. Bunu yaparken de, fark ettiğinize dikkat edin. İşte nefesiniz geliyor. İşte onu fark ediyorsunuz. Eğer nefesinizi fark ediyorsanız, nefesiniz olamazsınız. Nefesiniz sürekli değişiyor, bazen derin bazen sığ, bazen yavaş bazen hızlı. Ama sizin nefesinizi fark eden yanınız değişmiyor. Ve siz küçük bir çocukken akciğerleriniz şimdikinden çok daha ufaktı. Ama sizin çocuk olarak aldığınız nefesi fark edebilen sen ile yetişkin olarak fark edebilen sen aynı.

Şimdi zihniniz hareketlenmeye, analiz etmeye, felsefi düşünmeye ve tartışmaya başladı. Öyleyse bir adım geri çekilin ve fark edin, düşünceleriniz nerede? Düşünceleriniz nerede konumlanmış gibi görünüyor? Hareketliler mi yoksa sabitler mi? Düşünceleriniz görüntüler mi yoksa sözcükler mi? Ve düşüncelerinizi fark ettikçe, fark ettiğinizi fark edin. İşte düşünceleriniz ve işte düşüncelerinizi fark eden sen. Eğer düşüncelerinizi fark edebiliyorsanız, düşünceleriniz olamazsınız. Düşünceleriniz sürekli değişiyor, bazen doğru bazen yanlış, bazen olumlu bazen olumsuz, bazen mutlu bazen mutsuz. Ama sizin düşüncelerinizi fark eden tarafınız hiç değişmiyor. Ve bir çocukken, düşünceleriniz bugünkü düşüncelerinizden çok farklıydı. Ama sizin çocukken olan düşüncelerinizi fark edebilen sen ile yetişkin olarak sahip olduğunuz düşünceleri fark edebilen sen aynı.

Şimdi, şu andaki rolünüzü fark edin. Ve bunu yaparken, fark ettiğinizin farkında olun. Şu an bir katılımcı rolündesiniz. Ama rolleriniz sürekli değişiyor. Bazen bir evlat, bazen bir kardeş, arkadaş, öğrenci, vatandaş, müşteri, işçi rolündesiniz. Bu rollerinizi fark edebiliyorsanız, bu roller olamazsınız. Ve bazı rolleri de bir daha hiç oynamayacaksınız, küçük bir çocuk rolü gibi. Ama rollerinizi fark eden sen asla değişmiyor. Çok küçükken bile rollerini fark edebilen sen aynı.

Gündelik hayatta bu fark eden tarafınıza verilebilecek iyi bir isim yok. Ben bu tarafınıza gözlemleyen ben diyeceğim. Gözlemleyen ben ile tanıştığınıza göre, kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın ve odaya bir göz atın. Tekrar hoş geldiniz.

Ek 12. Değerleri Tanıtma Uygulaması

AİLE:

- 1) Nasıl bir kardeş, evlat, anne-baba olmayı istiyorsunuz?
- 2) Bu ilişkilere hangi kişisel özelliklerle katkıda bulunmak istiyorsunuz?
- 3) Eğer bu ilişkilerinizde ‘ideal siz’ olabilseniz, ötekilere nasıl davranırdınız?
- 4) Akrabalarınızla sürekli şekilde ne tür faaliyetleri yapmak istiyorsunuz?
- 5) Ne tür ilişkiler kurmak istiyorsunuz?

YAKIN İLİŞKİLER:

- 1) Yakın bir ilişkide, nasıl bir partner olmak istiyorsunuz?
- 2) Bu ilişki bünyesinde, ne tür kişisel özelliklerinizi geliştirmek istiyorsunuz?
- 3) Bu ilişkide ‘ideal siz’ olabilseniz, partnerinize nasıl davranırdınız?
- 4) Nasıl bir ilişki kurmak istiyorsunuz?
- 5) Partnerinizle sürekli şekilde ne tür faaliyetlerde bulunmak isterdiniz?

ARKADAŞLIKLAR:

- 1) İyi bir arkadaş olmak sizin için ne demek?
- 2) ‘İdeal siz’ olabilseniz, arkadaşlarınıza nasıl davranırdınız?
- 3) Bu arkadaşlık ilişkilerine ne tür kişisel özelliklerle katkıda bulunmak isterdiniz?
- 4) Ne tür arkadaşlık ilişkileri kurmak istiyorsunuz?
- 5) Arkadaşlarınızla ne tür sürekli faaliyetlerde bulunmak isterdiniz?

KİŞİSEL GELİŞİM:

- 1) Öğrenme ve eğitimle ilgili neye değer veriyorsunuz?
- 2) Ne tür yeni beceriler ve bilgiler edinmek istiyorsunuz?
- 3) Hangi alanda daha fazla eğitim almak size cazip geliyor?
- 4) Nasıl bir öğrenci olmak istiyorsunuz?
- 5) Derslerinize ve çalışmalarınıza hangi kişisel özellikler ile katkıda bulunmak istiyorsunuz?
- 6) Diğer öğrencilerle ne tür ilişkiler kurmak istiyorsunuz?

BOŞ ZAMAN:

- 1) Hangi hobi, spor veya boş zaman faaliyetlerine katılmak istiyorsunuz?
- 2) Düzenli olarak, ne şekilde rahatlamak ve yorgunluğunuzu atmak istiyorsunuz?
- 3) Düzenli olarak, ne şekilde eğlenmek istiyorsunuz?
- 4) Nasıl yaratıcı olmak istiyorsunuz?
- 5) Ne tür yeni aktiviteler denemek istiyorsunuz?
- 6) Hangi aktivitelere yeniden başlamak ya da bunları daha sık yapmak istiyorsunuz?

Ek 12'nin devamı

TOPLUM HAYATI:

- 1) Toplum hayatına ne şekilde katkıda bulunmak istiyorsunuz?
- 2) Hangi sivil toplum örgütünü, derneği veya hayır kurumunu desteklemek ve kuruluşlarda etkin olarak çalışmak istiyorsunuz?

SAĞLIK:

- 1) Bedeninize nasıl bakmak istiyorsunuz?
- 2) Bedensel sağlığını ne şekilde geliştirmek istiyorsunuz?
- 3) Süreklilik arz edecek şekilde, bedeninize odaklanma ve bedeninize iyi bakma amaçlı hangi faaliyetleri yapmak istiyorsunuz?
- 4) Uyku, beslenme, egzersiz açısından sağlığınıza nasıl dikkat etmek istiyorsunuz?

Ek 13. Sekseninci Doğum Günü Uygulaması

Şimdi sizden rahat bir pozisyon almanızı ve gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. Nefes alıp verişinize odaklanın. İçeri giren ve dışarı çıkan havayı fark edin. Burun deliklerinizden aşağı ciğerlerinize doğru ve sonra tekrar dışarı ilerleyen havayı fark edin. Her zamanki gibi nefes alıp vermeye devam edin, ne çok derin ne de çok yüzeysel. Şimdi sizi bir hayal egzersizine davet ediyorum; ideal bir sekseninci doğum günü partisi hayal etmenizi istiyorum. Gerçekçi bir şekilde tahmin etmeye çalışmanızı değil, eğer sihir mümkün olsaydı ve bütün hayalleriniz gerçek olsaydı, ideal bir dünyada sekseninci doğum gününüzün nasıl olacağını hayal etmenizi istiyorum.

Bu sizin sekseninci doğum gününüz ve sizin için önemli olan herkes – arkadaşlar, aile, eş, ebeveyn, çocuklar, meslektaşlar –, değer verdiğiniz herkes orada, şu anda hayatta olmasalar bile, orada sizin şerefimize toplanmışlar. Bu doğum günü, aile ortamında küçük bir evde veya şık ve büyük bir restoranda olabilir. Bu sizin hayal gücünüz, o yüzden istediğiniz gibi yaratın. Şimdi gerçekten değer verdiğiniz bir kişi – arkadaş, ebeveyn, eş, siz seçin – sizin hakkınızda bir konuşma yapmak üzere ayağa kalkıyor. Kısa bir konuşma, üç dört cümleden fazla değil... Ve sizin için hayatta neyin önemli olduğu hakkında konuşmaya başlıyor. Onlar için ne anlam ifade ettiğiniz ve onların hayatında oynadığınız rol hakkında... Onların kalbinizin derinliklerinde en çok duymak isteyeceğiniz şeyleri söylediğini hayal edin.

İnsanların çoğu, bu egzersizin birçok farklı duygu uyandırdığını düşünür, bazıları sıcak ve sevgi dolu, bazıları ise acı verici. Şimdi bir an durun ve ne hissettiğinizi fark edin. Bu duyguların size ne söylediğini düşünün. Gerçekten sizin için neyin önemli olduğu hakkında, nasıl bir insan olmak istediğiniz hakkında ve eğer varsa neyi görmezden geldiğiniz...

Şimdi, egzersizi bitirirken, nefesinizi fark edin. Sandalyede oturan vücudunuzu... Kulağınıza gelen sesleri... Gözlerinizi açın ve ne görebildiğinizi fark edin... Tekrar hoş geldiniz.

Ek 14. Gerekçelendirme Uygulaması

Bildiğiniz gibi zihniniz oldukça şaşırtıcıdır. O sadece problem çözen bir makine veya yargılama fabrikası değildir, o ayrıca bir neden bulma makinesidir. Yeni bir zorlukla karşılaştığımızda ve rahatımızın bozulduğunu hissetmeye başladığımızda zihniniz onu neden yapamayacağımıza dair bir liste oluşturur. “Çok yorgunum, çok zor, başarısız olacağım, çok pahalı, uzun sürecek, yeterli güvenim yok, diğerleri onaylamaz, her şey ters gidecek.” Makine hiç durmaz, neden üstüne neden üretir. Zihniniz, benim zihnim, herkesin zihni bu tarz düşünceler üretir. Bu zihninizin doğal sürecidir. Problem, bu düşüncelerin bizi esir almasına, neyin yapıp yapamayacağımıza dikte etmesine izin verdiğimizde ortaya çıkar. Eğer onlara diğer işe yaramayan düşüncelere davrandığımız gibi – ne olduklarını görme, nazıkçe tutma ve kendimizi tuzağa düşmekten kurtarma – davranırsak o zaman bu düşünceler bizi değerli olanı yapmaktan alıkoyamaz.

Şu anda da zihniniz değerleriniz doğrultusunda eyleme geçmemeniz için birtakım gerekçeler üretiyor. Bunların tümü de mükemmel nedenler. Peki, eğer burada herhangi bir eylemde bulunmazsanız, pes eder ve olduğunuz yerde kalırsanız, bu hayatınızı uzun vadede zenginleştirir mi ve iyileştirir mi? O zaman zihniniz geçerli, mükemmel nedenler bulsa bile eyleme geçmeye kararlı mısınız? İşte bu gerekçelendirme. Kendinize “çok yorgun olduğum için bunu yapamayacağıma dair düşüncelerim var” deyin. Kendinize “teşekkürler zihnim, güzel bir gerekçe” diyebilirsiniz. Gerekçeleri şarkı gibi mırıldanabilir ya da sakince akıntıda sürüklendiklerini izleyebilirsiniz. Sahip olmak istediğiniz zengin, anlamlı hayat kaçırıldı ve artık harekete geçmezseniz onu asla göremeyeceksiniz. Zihniniz yapmamanıza dair nedenler bulsa da harekete geçmeye gönüllü müsünüz?

Teşekkür ederim.

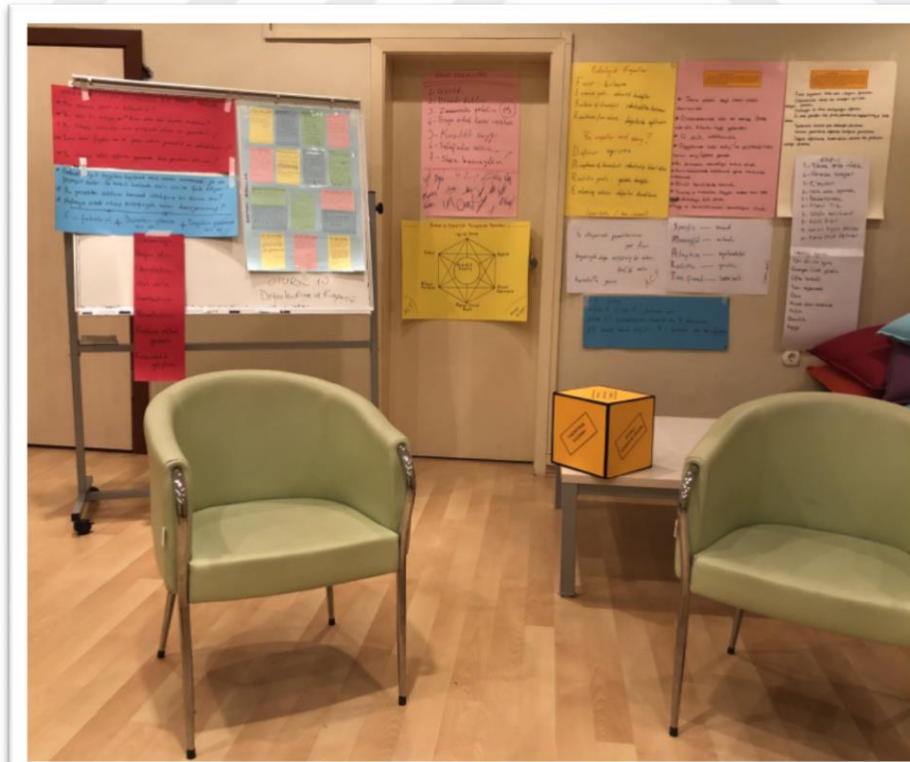
Ek 15. Hayatımın Belgeseli Uygulaması

Kendinizi rahat hissettiğiniz bir şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın. Her zamanki gibi nefes alıp vermeye devam edin, ne çok derin ne de çok yüzeysel. Şimdi kendi hayatınızın belgeselinin çekildiğini hayal edin. Hayatınızın sonunda duruyorsunuz. Ve geriye dönüp baktığınızda dolu dolu ve anlamlı bir hayat yaşadığınızı görüyorsunuz. Bu filmde, sizi tanıyan kişilerle yapılan röportajlar yer alacak ve hayatınızın başlıca olayları konu edilecek. Aileniz, arkadaşlarınız, çocuklarınız, iş arkadaşlarınız, komşularınız, hatta hep gittiğiniz o kafedeki garson sizin nasıl biri olduğunuzu, özelliklerinizi, ilişkilerinizdeki duruşunuzu, kendinize ve başkalarına nasıl davrandığınızı, hayattaki amacınızı anlatacaklar.

Bu insanlar neler söylesin isterdiniz? Ne deseler izlerken tüyleriniz diken diken olurdu? Ebeveynleriniz sizin nasıl bir evlat olduğunuza dair neler söylesin? Sevdığınız insanlar, onların hayatında oynadığınız rol hakkında ne desin? Peki ya zorluklarla, can yakan durumlarla karşılaştığınızda bunlarla nasıl baş ettiğinize dair neler anlatsınlar? Sizin için en önemli şeylerin neler olduğunu söylesinler? Şimdi birkaç dakika boyunca sessizce hayatınızın belgeselini izlemenizi istiyorum.

Hayatınızın belgeselini rahat bir pozisyonda izlediğinizde, kendinizi hazır hissettiğiniz zaman gözlerinizi açın ve odaya bir göz atın. Tekrar hoş geldiniz.

Ek 16. Materyal Fotoğrafları



Ek 17. Katılımcı Fotoğrafları



Ek 18. Ölçek Kullanım İzinleri



***** @gmail.com>

Fwd: Ölçek kullanma izni

1 mesaj

***** @hotmail.com>
Alıcı: ***** @gmail.com>

25 Kasım 2018 06:29

iPhone'umdan gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: ***** @yahoo.com>
Tarih: 24 Kasım 2018 22:00 +3
Kime: ***** @gmail.com>
Konu: Ynt: Ölçek kullanma izni

Merhaba Hatice Hanım,

Tabii ki kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim.

İyi çalışmalar

K. Fatih Yavuz

Doç.Dr., Başasistan, Bakırköy Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları EAH, 5. Psikiyatri Kliniği

Başkan, Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

Şahsi web sayfası: www.fatihyavuz.info

Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği web sayfası: www.baglamsalbilimler.org

***** @hotmail.com> şunları yazdı (23 Kas 2018 21:39):

Merhaba *****
Yapmayı planladığımız bir doktora tez çalışmasında uyarlamış olduğunuz "Kabul ve Eylem Formu-II" ölçme aracını izniniz olursa kullanmak istiyoruz.
Etik kurul başvurusu ve gerekli yasal izinleri alabilmemiz için izin yazınızı e-mail olarak göndermeniz yeterli olacaktır.
Selamlar...

Ek 18'in devamı



***** @gmail.com>

İt: ölçek kullanma izni

1 mesaj

***** @gmail.com>
***** @gmail.com>

27 Kasım 2018 08:55

***** Ph.D.
PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE
TRABZON UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES
61335 TRABZON/TURKEY
Phone: *** (Office)**

Gönderen: ***** @gmail.com>

Gönderildi: 26 Kasım 2018 Pazartesi 18:05

Kime: *****

Konu: Re: ölçek kullanma izni

merhabalar,

Ekte gönderiyorum. Kolaylıklar dilerim.

Ozgur.

On Fri, Nov 23, 2018 at 9:44 PM I ***** @hotmail.com> wrote:

Merhabalar (*****

Yapmayı planladığımız bir doktora tez çalışmasında uyarlamış olduğunuz "Temel Empati Ölçeği"ni izniniz olursa kullanmak istiyoruz.

Etik kurul başvurusu ve gerekli yasal izinleri alabilmemiz için izin yazınızı e-mail olarak göndermeniz yeterli olacaktır.

Selamlar...

Hatice *****
PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE
KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES
61335 TRABZON/TURKEY
Phone: *** (Office)**

Ek 18'in devamı





@gmail.com>

İlt: Ölçek kullanma izni

1 mesaj

***** mail.com>

23 Kasım 2018 21:58

Alıcı: ***** @gmail.com>

***** İ.D.

**PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE
KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES
61335 TRABZON/TURKEY
Phone ***** (Office)**

Gönderen: ***** @medeniyet.edu.tr>

Gönderildi: 23 Kasım 2018 Cuma 21:54

Kime *****

Konu: Re: ölçek kullanma izni

Merhaba ***** Öz-duyarlık Ölçeğini kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar

Android için Outlook uygulamasını edinin

Kimden: *****

Gönderildi: 23 Kasım Cuma 21:40

Konu: ölçek kullanma izni

Kime: *****

Merhaba *****

Yapmayı planladığımız bir doktora tez çalışmasında uyarlamış olduğunuz "Öz-Duyarlık Ölçeği" ni izniniz olursa kullanmak istiyoruz.

Etik kurul başvurusu ve gerekli yasal izinleri alabilmemiz için izin yazınızı e-mail olarak göndermeniz yeterli olacaktır.

Selamlar...

**PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE
KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES
61335 TRABZON/TURKEY
Phone: ***** (Office)**

Ek 18'in devamı



***** @gmail.com>

Fwd: Ölçek kullanma izni

1 mesaj

***** @hotmail.com>

4 Aralık 2018 19:38

Alıcı: ***** @gmail.com' ***** @gmail.com>

iPhone'umdan gönderildi

İleti başlangıcı:

Kimden: ***** @gmail.com>
Tarih: 4 Aralık 2018 20:25:31 GMT+3
Kime: ***** @gmail.com>
Konu: Ynt: Ölçek kullanma izni

Merhaba *****

"Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Ölçeği" ni tez çalışmasında kullanabilirsiniz. Ölçeğin makalesine ve kullanıldığı yayınlanmış ilgili makale ve tezlere de çalışmanın kapsamında yer vermeniz uygun olur. İyi çalışmalar.

Prof.Dr. *****

Dokuz Eylül Üniversitesi

Buca Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

 Dokuz Eylül University
 Buca Faculty of Education
 The Department of Psychological Counseling and Guidance
 35160 İzmir/TURKEY
 Phone: *****

***** @hotmail.com>, 23 Kas 2018 Cum, 21:46 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba *****

Yapmayı planladığımız bir doktora tez çalışmasında geliştirmiş olduğunuz "Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerini Değerlendirme Ölçeği" ni izniniz olursa kullanmak istiyoruz. Etik kurul başvurusu ve gerekli yasal izinleri alabilmemiz için izin yazınızı e-mail olarak göndermeniz yeterli olacaktır.

Selamlar...

Ek 19. Etik Kurul Belgesi

T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
GENEL SEKRETERLİK

Sayı / Ref. : 81614018-144
Konu / Subj. :Etik Kurul Belgesi

13.03.2019

Sayın, 1 *****

“Kabul ve kararlılık yönelimli psikolojik esnekliği geliştirme programının psikolojik danışman adaylarının öz duyarlılık, empati ve etkili psikolojik danışman niteliklerine etkisi” adlı doktora tezi çalışmanız için gerekli olan Etik Kurul incelemesi Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından yapılmış olup, çalışmanıza onay verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.


Prof. Dr. *****
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek 20. Anket İzni

T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 99699167-730.08.03-E.1041

19.04.2019

Konu : Anket İzni *****

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 09.04.2019 tarihli ve 25919855-044-E.1003 sayılı yazınız.

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Programı öğrencisi ***** , Pr ***** danışmanlığında hazırlamakta olduğu “ Kabul ve Kararlılık Yönetimi Psikolojik Esnekliği Geliştirme Programının Psikolojik Danışman Adaylarının Öz Duyarlılık, Empati ve Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerine Etkisi ”adlı bilimsel çalışma kapsamında Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında bilimsel çalışma yapma isteği bizzat kendisinin yapması koşuluyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim

 e-imzalıdır
Prof. Dr. . *****
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Trabzon Üniversitesi Rektörlüğü, Söğütlu Mah. Adnan Kahveci Bulvarı, 61335 – Akçaabat-Trabzon / TÜRKİYE

Tel : 0 (462) 377 71 76 Fax : 0 (462) 248 73 44

Bilgi : 1 *****

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Kodu : 70834419-C728-4362-B4BD-66441E38F16F - <http://ebys.trabzon.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama>

Ek 21. Araştırmacının ACT Eğitimi Katılım Belgesi



9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

**** yılında ***** doğdu. İlk ve orta öğrenimini Trabzon’da gördü. 2002 – 2006 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. 2009 yılında başladığı Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Medya ve İletişim programından 2011 yılında mezun oldu. 2015 yılında bitirdiği Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans eğitiminin ardından, aynı üniversitenin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bilim dalında doktora eğitimine başladı. Halen, 2007 yılında atandığı Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü bünyesinde psikolog olarak görev yapmaktadır.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : *****

E-Posta : *****

Tel : *****