



# ACT TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM

Özel Gereksinimli Çocukların Ebeveynleri ile  
Çalışanlar İçin Bir Yol Haritası

Dr. Mevlüt MARUFOĞLU

Editör: Prof. Dr. Fuat TANHAN



# ACT TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM

Özel Gereksinimli Çocukların Ebeveynleri ile Çalışanlar İçin  
Bir Yol Haritası

**Dr. Mevlüt MARUFOĞLU<sup>1</sup>**

**Editör: Prof. Dr. Fuat TANHAN<sup>2</sup>**

1-Öğr. Gör. Dr.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Erciş Meslek Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Programı  
[mevlutmarufoglu@yyu.edu.tr](mailto:mevlutmarufoglu@yyu.edu.tr) ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9834-4095>

2-Prof. Dr.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD,  
[fuattanhan@yyu.edu.tr](mailto:fuattanhan@yyu.edu.tr) ORCID ID:0000-0002-19904988



**ACT TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM**

**Özel Gereksinimli Çocukların Ebeveynleri ile Çalışanlar İçin  
Bir Yol Haritası  
Dr. Mevlüt MARUFOĞLU**

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek

**Editör:** Prof. Dr. Fuat TANHAN

**Kapak ve Sayfa Tasarımı:** Duvar Design

**Baskı:** Ocak 2025

**Yayıncı Sertifika No:** 49837

**ISBN:**978-625-5551-24-5

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

[www.duvar yayinlari.com](http://www.duvar yayinlari.com)

[duvarkitabevi@gmail.com](mailto:duvarkitabevi@gmail.com)

## ÖNSÖZ

Her insan bir dünyadır ve her dünya kendine has güzellikleri, farklılıkları ve özellikleriyle var olur. Bu dünyaları anlamak, ihtiyaç duyduklarında yanlarında olmak, gerekli rehberliği etmek ruh sağlığı çalışanlarının temel amacıdır. Bu amaç için çaba sarf ederken yepyeni bakış açıları, farklı yaklaşımlar yol gösterici olmaktadır. Bu kitap, Engelli çocukların ebeveynlerine yönelik bir yol arkadaşlığı sunma amacıyla hazırlanmıştır. Onların ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilmek, yaşamlarını zenginleştirmek, her zorluğa rağmen anlamlı ve zengin bir yaşamı sürdürebilmelerinde kendilerine destek olmak adına bu sayfalar şekillendirilmiştir.

Engelli çocukların ebeveynleri hem kısa hem de uzun vadede zorlu bir yolculuğun içine girerler. Bu yolculukta mutluluk, endişe, umut ve çaresizlik duyguları iç içe geçer. Çocuklarıyla birlikte çıktıkları bu yolculuk beraberinde pek çok zorluğu da getirmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy- ACT), bu noktada ebeveynlerin yeni bir bakış açısı ile hem kendilerini hem de çocuklarını anlamalarına ve yaşadıkları durumu kabullenmelerine yardımcı olabilecek çok değerli bir yaklaşım sunar.

Bu kitap, ebeveynlerin yaşadıklarını anlamlandırırken mevcut işlevsiz baş etme biçimlerini bir kenara bırakarak yeni bir bakış açısı ile duygusal zorluklarını anlama, derinlerdeki değerlerinin farkına varma ve yaşadıklarını koşulsuz bir biçimde kabul ederek içinde buldukları anla temas halinde, değerlerine uygun adımlarla yaşamlarını sürdürmelerinde destek olmayı hedefler.

Bu alanda çalışan uzmanlar bu kitapta sunulan bilgilerle özel engelli çocuk ebeveynlerine daha işlevsel, kapsamlı bir yaklaşımla destek olma şansı elde edeceklerdir. Aynı zamanda ebeveynlerin çocukları ile ilişkili olsun veya olmasın karşılaştıkları güçlükler karşısında yeni bir bakış açısı ve zengin davranış repertuarı ile cevap verme ve dolayısı ile yaşamları muhtemel zorlanmalara karşın koruyucu ve önleyici destek de sunulmuş olacaktır.

Bu süreçte karşılaştıkları tüm zorluklara rağmen özveriyle çocuklarına destek olan tüm ebeveynler başta olmak üzere onlara bu yolculukta içtenlikle destek olmaya çalışan eğitimci ve uzmanlara sonsuz teşekkürler.

Dr. Mevlüt MARUFOĞLU

## İÇİNDEKİLER

<b>1. Giriş .....</b>	<b>1</b>
Neden KKT .....	1
<b>2. Kabul ve Kararlılık Terapisi .....</b>	<b>2</b>
Kabul ve kararlılık terapisinin kuramsal ve felsefik temelleri.....	4
İşlevsel bağlamsalcılık .....	4
İlişkisel çerçeve kuramı .....	5
Psikolojik katılık ve psikolojik esneklik.....	6
<b>3. Engelli çocuk ebeveynleri ile yapılan KKT temelli bazı çalışmalar ...</b>	<b>11</b>
<b>4. KKT temelli psiko-eğitim programının özellikleri .....</b>	<b>14</b>
Programın yapısı.....	14
Oturumların sayısı ve süresi .....	14
Ebeveynlere yönelik programın genel ve alt amaçları.....	15
<b>5. Uygulama öncesi dikkat edilecek hususlar ve öneriler .....</b>	<b>16</b>
<b>6. Örnek psiko-eğitim programı.....</b>	<b>18</b>
Oturumların içeriği ve ana hatları.....	18
Hazırlık oturumu.....	19
1.Oturum.....	22
2.Oturum.....	31
3.Oturum.....	41
4.Oturum.....	45
5.Oturum.....	53
6.Oturum.....	57
7.Oturum.....	63
<b>Kaynaklar.....</b>	<b>67</b>

## 1- GİRİŞ

Bir çocuğun engelli olarak dünyaya gelmesi ebeveynler açısından baş edilmesi güç bir deneyimdir. Çocuğun durumunun kabul edilmesi, tedavisi, bakımı, eğitimi, bunların getirdiği maddi zorluklar, yaşamlarını yeniden yapılandırmak zorunda kalmaları ebeveynlerin pek çok ekonomik, sosyal ve psikolojik problemler yaşamalarına neden olabilmektedirler (Akandere vd., 2009; Paixão vd., 2018; Hoyle vd., 2021).

Bu kitap özel engelli çocuğu olan ebeveynlerin yaşadıkları problemlerle baş edebilmelerinde kendilerine yardımcı olacak sistematik bir çalışma ortaya koymayı amaçlamaktadır. Diğer yandan ruh sağlığı uzmanlarının önemli işlevlerinden bir tanesi danışanlarının öne çıkan problemleri olmasa da iyilik hallerini artırma ve olası sorunları önlemedir. Bu yönü ile kitabın engelli çocuğu olan ebeveynlerde gelişebilecek ruhsal problemler açısından önleyici ve koruyucu işleve sahip olması da beklenmektedir.

Kitabın giriş kısmını takip eden ikinci bölümünde Türkçe'ye Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) olarak çevrilen ACT (Acceptance and Commitment Therapy) yaklaşımı tanıtılarak felsefi ve kuramsal temelleri açıklanmıştır. Kitabın üçüncü bölümünde ulusal ve uluslararası literatürde bulunan ve ACT terapisi temel alınarak hazırlanan çeşitli çalışmalara yer verilmiştir. Bu örnekler ACT yaklaşımının engelli çocuk ebeveynlerindeki etkinliğinin göstermesinin yanında, uygulayıcıların ihtiyaç duymaları halinde daha detaylı olarak inceleyebilecekleri kaynaklardır.

Kitabın dördüncü bölümünde özel gereksinimli çocuk ebeveynlerine yönelik bir psiko-eğitim programının sahip olması beklenen özellikler sunulmuştur. Beşinci bölümde psiko-eğitim programı hazırlanmadan veya uygulama öncesinde eğitimcilerin dikkat etmeleri gereken bazı hususlar ve çeşitli önerilere yer verilmiştir. Eğitimcilerin program hazırlamadan veya örnek programı uygulamadan önce KKT yaklaşımının felsefi ve kuramsal temellerini kitabın ilgili bölümlerinden veya farklı kaynaklardan okumaları, kitapta yer verilen öneri ve uyarıları dikkate almaları önemle önerilmektedir. Son olarak kitabın altıncı bölümünde örnek bir ACT temelli psiko-eğitim programına yer verilmiştir. Bu programdaki uygulamalar alandaki önemli kaynaklardan seçilmiş, program içerisinde uygulayıcıların kullanabilecekleri metin örnekleri, kendinelik egzersizleri ve ev ödevlerine yer verilmiştir. Bu program tarafından Prof. Dr. Fuat TANHAN'ın danışmanlığında hazırlanan doktora tezinde engelli çocuk ebeveynlerine uygulanmış ve ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini ve yaşam doyumlarını anlamlı ve yüksek düzeyde arttırdığı görülmüştür.

### ***Neden KKT?***

İnsan, doğası gereği pek çok acı verici olay ve durum ile karşılaşabilmekte, bu durum ve olaylar karşısında zorlanmakta ve acı çekmektedir. Acı karşısında verilen tepkiler, acı ile baş etme biçimi ve baş etme düzeyleri ise bireyden bireye farklılık göstermektedir. ACT yaklaşımına göre acı insan yaşamının ayrılmaz bir yanındır ve kişinin yaşadığı acı verici

durumla baş etme düzeyini belirleyen psikolojik esnekliğe sahip olup olmamasıdır. Psikolojik esneklik; bireyin kendisi için engelleyici nitelikte görülen duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olarak, onları değiştirme veya kontrol etme çabası içine girmeden, değerlerine uygun kararlı adımlarla yaşamını sürdürmesi olarak tanımlanabilir (Harris, 2020a). Psikolojik esnekliğe sahip bireyler yaşanan acı verici durum ne olursa olsun psikolojik esnekliğe sahip olmayan yani psikolojik katılığı olan bireylere göre daha kabul edici olabilmekte ve yaşamlarını daha anlamlı sürdürebilmektedirler. Psikolojik esnekliğe sahip olmayan bireyler ise yaşanan acı verici durumlar karşısında daha çok zorlanmakta ve sınırlı davranış repertuarı ile birlikte pek çok psikolojik problem yaşayabilmektedirler (Gördeles Beşer ve İnci, 2014; Paixão vd., 2018; Hoyle vd., 2021). KKT yaklaşımının temel amacı bireyin psikolojik esnekliğini güçlendirerek karşılaştığı acı verici olaylarla daha iyi baş edebilmesi ve değerleri doğrultusunda daha anlamlı bir yaşam sürdürmesinde kişiye destek olmaktır (Hayes, 2004; Yavuz, 2015).

KKT yaklaşımı ile gerçekleştirilen müdahalelerde danışanların veya katılımcıların tek tek semptomları ile ilgilenmek veya bunları azaltmak gibi bir amaç bulunmamaktadır. Temel amaç kişilerin psikolojik esnekliklerini arttırmaktır. Psikolojik esneklikte meydana gelen artış ile birlikte kişilerin yaşadığı problemlere karşı daha işlevsel ve daha esnek baş etme becerileri ortaya koyması beklenmektedir. Kişilerin semptomlarında azalma olması veya sınıflandırılmış tanı düzeylerinde değişimler olması psikolojik esneklikteki artış ile birlikte ortaya çıkması muhtemel ikincil kazançlardır.

Yapılan çalışmalar engelli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin engelli çocuğu olmayan ebeveynlere göre daha düşük olduğu, diğer bir ifade ile engelli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik katılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Corti vd., 2018; Chong vd., 2019; Gur ve Reich, 2023). ACT temelli psiko-eğitim programının amacı da özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin yaşadıkları herhangi bir zorlanma veya probleme yönelik olmaktan çok ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini arttırmaya yöneliktir. Yaşanan problemler veya varsa alınmış tanılarda olumlu değişimlerin olması psikolojik esnekliğin sağlanması ile birlikte beklenebilecek ikincil kazançlardır. Ayrıca yaklaşımın tercih edilmesinde farklı pek çok çalışma grubunda yapılan kanıta dayalı çalışmalarla etkinliğinin ortaya konmuş olması da etkili olmuştur.

## 2- KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ

KKT psikoloji literatüründe üçüncü kuşak veya bazı kaynaklarda yer alan adıyla üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT) arasında yer almaktadır. Tarihsel sürecine baktığımızda; BDT'nin tarihsel arka planında üç temel kuşağın yer aldığı görülmektedir (Hayes, 2004). Bunlardan ilkini 1913'te Watson'un yeni bir akım olarak ilan ettiği, uygulamalarda yalnızca gözlenebilen davranışlara odaklanılan klasik “davranışçılık” oluşturmaktadır. Uyarıcı ve davranış arasındaki ilişki üzerine temellendirilen bu yaklaşım psikopatolojiyi açıklamakta da kullanılmış, terapi tekniği olarak da davranışı değiştirmeye odaklanan edimsel öğrenme ve klasik koşullanma üzerinde durmuştur. 1960'lı yıllara gelindiğinde uyarıcı ve davranış arasındaki nesnel ilişkiye dayalı açıklamaların davranışı açıklamakta yetersiz kaldığı, bir davranışın gerçekleşmesinde aracı olabilecek biliş gibi aracı değişkenlerin ihmal edildiğine yönelik eleştiriler ikinci kuşak bilişsel davranışçı yaklaşımların ortaya çıkmasının zeminini hazırlamıştır (Kul ve Türk, 2020; Yektaş, 2020).

Bu eleştiriler ile birlikte ortaya çıkan İkinci kuşak bilişsel davranışçı yaklaşımlar davranışın yanı sıra davranışın ortaya çıkmasındaki aracı değişkenlere odaklanmış ve özellikle problemlili davranışların ortaya çıkması ve devam ettirilmesinde işlevsel olmayan bilişlerin önemine vurgu yapmışlardır. İkinci kuşak bilişsel terapi yaklaşımları terapi sürecinde de işlevsel olmayan bu bilişlerin değiştirilmesine yoğunlaşmışlardır. Beck tarafından geliştirilen “Bilişsel Terapi”, Meichenbaum'un geliştirdiği “Bilişsel-davranışsal Değişme Terapi” Ellis'in geliştirdiği “Akılcı duygulanım davranışçı terapi” ve Lazarus tarafından geliştirilen “çok boyutlu terapi” ikinci kuşak bilişsel davranışçı terapiler arasında öne çıkmaktadırlar (Kul ve Türk, 2020). İkinci kuşak Bilişsel davranışçı terapiler alanda uzun süreli etkisini sürdürmüş ancak zamanla psikolojik bozuklukların tedavisinde kullanılan uzun süreli tedavilerden farklı sonuçlar ortaya koymadıkları ve davranış değiştirme ile birlikte yapılan bilişsel müdahalelerin pozitif etkisinin açık olmadığına yönelik eleştiriler alanyazında yer almıştır. Ayrıca ikinci kuşak bilişsel davranışçı terapilerde davranış ile işlevsel olmayan düşünceler arasındaki etkileşimlerde kişinin gözlenemeyen içsel yaşantılarının ihmal edildiği ifade edilmiştir (Vatan, 2016). Bu eleştiriler ile birlikte üçüncü kuşak olarak ifade edilen bilişsel davranışçı terapi yaklaşımları ortaya çıkmaya başlamıştır.

Üçüncü kuşak olarak ifade edilen bilişsel davranışçı yaklaşımlar 1980'lerin başlarında ortaya çıkmaya başlamışlardır. Bu yaklaşımlarda ortak bazı özellikler bulunmaktadır. Bunlardan başlıcaları; patolojik davranış değerlendirirken organizmanın çevresi ile olan etkileşimi yani davranışın gerçekleştiği bağlamı merkeze almaları, olumsuz içsel yaşantılara yönelik değiştirme veya mücadele çabası yerine kabulü esas almaları, davranışta işlevselliği önemsemeleri, klinik sınıflandırmaların yerine ortaya çıkan davranışın analizine yönelmeleri gibi özellikler sayılabilir (Yavuz, 2015).



Linehan'ın Diyalektik Davranışçı Terapisi, Segal ve arkadaşlarının Farkındalık Temelli Bilişsel Terapisi ve Steven Hayes'in öncülük ettiği Kabul ve Kararlılık Terapisi üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapilerden öne çıkanlar olmuşlardır (Dursun ve Akkaya, 2022).

Üçüncü kuşak BDT'ler arasında yer alan KKT insan doğasına, insan davranışına ve psikopatolojiye yönelik ortaya koyduğu bütüncül bir yaklaşım olma çabası ve ampirik verilerle desteklenen çalışma bulguları ile öne çıkmaktadır (Yavuz, 2015). KKT yaklaşımı birey için kabul edilmesi güç veya zorlayıcı düşünceyi değiştirmeye çalışmak yerine o düşünce ile kurulan ilişkiyi değiştirmeyi amaçlar. Kişi için sorun olarak görülen duygu veya düşünceden kaçma veya mücadele ederek ondan kurtulma çabası yerine o düşüncelere daha yakından bakmak ve anlamaya çalışmak esastır. KKT patolojileri belirti odaklı değil süreç odaklı ele alır. Kişinin psikolojik rahatsızlık belirtilerinin azalması asıl amaç değil, bu sürecin ikincil ve doğal sonucudur (Harris, 2006).

İnsanlar yaşamları boyunca kaçınılmaz olarak acı veren pek çok deneyimle birlikte, üzüntü, keder, başarısızlık, yetersizlik, hayal kırıklığı gibi duyguları tekrar tekrar yaşayabilmektedir. Yaşadıkları bu sorunları bir an evvel çözmeye, ondan kurtulmaya yönelirler. Gündelik pek çok sorundan çeşitli çözümler üreterek kurtulmak mümkün de olmaktadır. Örneğin, bir eşyası kırıldığında tamir ederek, hastalandığında ilaç olarak bu sorunlarla baş edilebilmektedir. Dış dünyadaki sorunlara karşı kullanılan bu onarma ve kurtulma mantığı içsel deneyimlerde de kullanılır ancak burada işe yaramadığı gibi problemin kaynağı haline de gelebilmektedir. İnsan ne kadar kaçmaya ve kurtulmaya çalışsa da geçmişini, yaşadığı acı verici duyguları ve her türlü içsel tecrübesini de yanında taşımaktadır. Bir yandan da kaçmaya ve kurtulmaya çalıştıkça acı verici duygular ve düşünceler daha da artmaktadır. KKT yaklaşımına göre bu duygu ve düşünceler kurtulunması gereken şeyler değil, bireyin kişisel tarihinin birer parçasıdır (Yavuz, 2015; Kul ve Türk, 2020). İnsan acı verici yaşantıları ve bu yaşantılar ile birlikte ortaya çıkan duygu ve düşünceleri ne olursa olsun anlamlı ve zengin bir yaşam sürdürebilme kapasitesine sahiptir (Harris, 2016).

### ***Kabul ve Kararlılık Terapisinin Kuramsal ve Felsefi Temelleri.***

KKT yaklaşımı felsefi temellerini “işlevsel bağlamsalcılık” yaklaşımından, kuramsal temelini ise “ilişkisel çerçeve kuramı”ndan almaktadır.

***İşlevsel bağlamsalcılık.*** KKT modeli felsefi temellerini işlevsel bağlamsalcılık yaklaşımından almaktadır (Hayes, 2004). İşlevsel bağlamsalcılık yaklaşımına göre; gerçekleşen duygu, düşünce, davranış gibi psikolojik durumlar organizma ile o psikolojik durumun gerçekleştiği bağlam arasındaki etkileşimin sonucudur. Burada bağlam; kişinin davranışı üzerinde etkisi olabilecek her türlü geçmiş ve davranışın gerçekleştiği durumdaki sosyal, biyolojik ve fiziksel çevreden meydana gelmektedir. Kişinin duygu,

düşünce, fiziksel duyum, dil gibi eylemleri çevresel durumlara verilen yanıt olarak değerlendirilmekte ve bu psikolojik fenomenlerin anlaşılması ancak gerçekleştiği bağlamın tanımlanması ile mümkün olmaktadır. Aynı zamanda bu davranışlarda bir değişiklik ancak bunların gerçekleştiği bağlamın değiştirilmesi ile mümkün olabilmektedir. Dolayısı ile terapi sürecinde de sorunlu olarak görülen davranışın içeriğini veya biçimini değiştirmekten öte davranışın gerçekleştiği bağlamı değiştirmek amaçlanmaktadır (Hayes vd., 2006; Yavuz, 2015).

İşlevsel bağlamsalcılık yaklaşımına göre davranış kişiye yarar sağlayıp sağlamadığına göre değerlendirilir. Pragmatik doğruluk olarak ifade edilen bu kriter gereğince kişinin yaşadığı düşüncenin, duygunun gerçekliğinden öte kişinin değerlerine hizmet edip etmediği önemlidir. Bu kriteri değerlendirirken kişinin inancı, kültürü, aile öyküsü, sosyo-ekonomik durumu gibi pek çok bağlamsal faktör işin içerisine girmekte ve dolayısı ile bir kişi için işlevsel olan bir durum başka bir kişi için işlevsiz olabilmektedir (Hayes, 2004; Kul ve Türk, 2020).

**İlişkisel çerçeve kuramı.** KKT yaklaşımı kuramsal temelini bir davranış analiz dalı olan ilişkisel çerçeve kuramından (Relational Frame Theory [RFT]) almaktadır. İnsanlar ve diğer hayvan türleri şekil, renk, büyüklük, benzerlik gibi fiziksel özellikler (keyfi olmayan-non arbitrary) üzerinden olayları ve şeyleri karşılıklı olarak ilişkilendirebilmektedirler (Hayes, 2004). İnsanlar diğerlerinden farklı olarak bu keyfi olmayan özellikler dışında kullandığımız dil, yaşadığımız kültür gibi bağlamsal değişkenlerle birlikte anlam kazanan keyfi çıkarımlarımıza göre de ilişkilendirmeler gerçekleştirir. İlişkisel çerçeveleri insan davranışı ve psikopatolojiyi anlama açısından anlamlı kılan da bu özelliktir (Kul ve Türk, 2020).

İnsanlar bebeklikten itibaren dil becerisini edinmeye, kelimeler ile nesnelere arasında ilişki kurmaya başlarlar. Bu ilişki iki yönlüdür, yani öğrenilen kelime duyulduğunda ilişkilenen nesne akla gelmekte, o nesne görüldüğünde ise ilişkilendirilen kelime akla gelmektedir. Bu ilişkilendirmeler dilin gelişiminde merkezi öneme sahiptir ve normal işlevsellik için de şarttır. Çocuğun zihinsel gelişiminin artması ile birlikte ilişkilendirmeler daha karmaşık hale gelmektedir (Yektaş, 2020). Bağlamsal değişkenler içerisinde şekillenen bu keyfi (orbitaly) ilişkisel yanıtlama becerimiz ile bir durum veya olaya atfedilmiş özellikler başka zaman ve durumlara da aktarılabilir. Örneğin; çocuğu ile markete giden bir anne çocuğunu market arabası ile gezdirirken aniden sendelemiş ve çocuğunu düşürme tehlikesi atlatmıştır. Hem kendisi hem de çocuğu bu durumdan oldukça korkmuştur. Anne sonraki market alışverişlerinde çocuğu yanında olmadan veya market dışındaki alışveriş yerlerinde de benzer duyguları yaşamaya başlamıştır. Evinde otururken veya eşine yaşadığı durumu anlatırken de benzer duygular ve bedensel duyumları yaşayabilmekte, hatta olaydan sonraki yaşadığı bu duygu ve bedensel duyumları olayı yaşadığı andakinden daha şiddetli ve yoğun olabilmektedir. Örnekten de anlaşılacağı

üzere; kurulan ilişkisel çerçeveler ve dolayısı ile kullanılan dil yolu ile yaşanan olumsuz, acı verici deneyimin etkisi artabilmekte ve daha da genişleyebilmektedir. Yine keyfi ilişkilendirme özelliğimiz ile deneyimlenen içsel yaşantılara yeni olumlu veya olumsuz işlevler de eklenebilir ve çeşitli genellemelere de varılabilir. “Kaygı, korku, mutsuzluk duyguları kötüdür”, “acıdan bir an evvel kurtulmak gerekir” gibi. Bu kural güdümlü davranışlar insanları sürekli olumlu duygular yaşamayı bekleme, bunun çabası içinde olma ve olumsuzlardan kurtulma çabasına itebilmektedir. Ancak bu çaba sonucu ortaya çıkan müdahaleler dış dünyadaki durumlarla baş etmede işe yarayabilirken içsel dünyada pek de işe yaramamaktadırlar (Yavuz, 2015; Yektaş, 2020).

İlişkisel çerçevelerin iki bağlamı bulunmaktadır. İlki kişinin kurduğu ilişkilendirmeler sonucu şekillenen ve kişinin düşüncesini belirleyen ilişkisel bağlam, ikincisi ise oluşan ilişkisel çerçeveler sonucu ortaya çıkan düşüncelerin kişi üzerindeki etkisini ifade eden işlevsel bağlamdır. Diğer öğrenmelerde olduğu gibi ilişkilendirmeler sonucu oluşan ilişkisel bağlamların tamamen yok olması, yapılacak dışsal müdahalelerle tam olarak değiştirilmeleri veya işlevsiz oldukları gerekçesi ile engel olunmaları mümkün değildir. Tam tersine yapılacak müdahaleler bu çerçevelerin daha güncel kalması ve daha etkin hale gelmesi ile sonuçlanabilmektedir (Hayes, 2004). KKT terapisi ilişkisel bağlam müdahaleleri yerine, kurulan ilişkisel çerçevelerin kişi üzerindeki etkisini açıklayan işlevsel bağlama yönelik müdahaleleri vurgulamaktadır. Örneğin; “ben kötü biriyim” şeklindeki bir düşünceye sahip bir danışanın bu düşüncesinin gerçeklikle bağdaşmadığına yönelik ikna girişimleri veya yerine ikame edilebilecek yeni düşünceler oluşturma çabaları çok anlamlı olmayacaktır. Çünkü ilişkilendirme gerçekleşmiş, çerçeveler oluşmuştur ve ortadan kaldırılması veya tamamen değiştirilmesi mümkün değildir. Bunun yerine “kötü birisi olduğuma yönelik düşüncelerim var” şeklindeki bir yaklaşım düşünce ile kurulan ilişkinin değişmesine ve işlevsel olabilecek daha geniş davranış repertuarı geliştirmeye olanak tanır. KKT yaklaşımı ile amaç, öğrenilen ilişkileri ortadan kaldırmak veya değiştirmek değil, yeni öğrenme deneyimleri veya tepki biçimleri ile kişide esneklik yaratmaktır (Yavuz, 2015).

### **Psikolojik Katılık ve Psikolojik Esneklik.**

KKT yaklaşımı psikopatolojiyi *psikolojik katılık modeli* ile açıklamaktadır. Bu model birbiri ile ilişkili altı temel bileşenden oluşmaktadır. Bu altı bileşenin bir aradalığı psikolojik esneklik ile, bu bileşenlerden bir ya da birkaç tanesinin eksikliği ise psikolojik katılıkla ilişkilendirilmektedir (Yektaş, 2020). Psikolojik katılık ve psikolojik esneklik kavramları ile bu kavramları oluşturan alt boyutlar aşağıda ayrıntılı biçimde ele alınmıştır.

**Psikolojik katılık.** KKT'nin psikopatoloji modeli olan psikolojik katılık kişinin belirli bir bağlamda davranış repertuarının sınırlılığına işaret eder. Sınırlı davranış repertuarına sahip bireylerin davranışları iç ve dış faktörlerin anlık pozitif veya negatif pekiştirmeleri ile şekillenmiştir ve bu durum kişinin uzun vadede değerleri ile uyumlu olmayan davranışlar sergilemesi ile sonuçlanır. Psikolojik katılık birbiri ile ilişkili altı boyuttan oluşmaktadır (Yavuz, 2015; Yektaş, 2020). Bu boyutlar:

**Bilişsel birleşme.** Bilişsel/sözel içeriklerin davranış üzerindeki baskınlığıdır. Dış dünya ve kendimize yönelik yaptığımız tanımlamalar ve düşüncelerimiz çoğunlukla negatife meyillidir ve davranışlarımız üzerinde etkilidirler. Kişi doğrudan deneyimlemeden de zihnin ürettiği bu düşünce ve tanımlamaları gerçeği yansıtıyormuş gibi algılar (Yavuz, 2015). Aslında bu birleşme hali başlı başına patolojik değildir ancak bunların baskın olma hali kişinin davranış repertuarını azaltarak kişinin eylemlerinin sonuçları ile ve anla temasını zayıflatır ve yaşadığı problemlere işlevsel çözümler geliştirmesini engeller (Harris, 2016).

**Yaşantısal kaçınma.** Kişide rahatsızlık yaratan her türlü düşünce, duygu, bedensel belirti, anı gibi içsel yaşantılardan kaçınmak için bu deneyimlerin biçimini, etkisini azaltmaya yönelik savunmacı ve katı bazı tutumlar sergileme durumudur. Bazı koşullarda koruyucu olması ve kısa vadeli de olsa olumsuz duyguların azalması ile sonuçlansa da yaygın ve sürekli kullanımı uzun vadede bu olumsuz duyguların daha yoğun bir biçimde yaşanmasına neden olur (Kul ve Türk, 2020). İlişkisel çerçeve kuramı açısından bakıldığında; zihin kaçınılan uyararla (olumsuz hisler, düşünceler, bedensel belirtiler gibi) kaçınmak için kullanılan stratejileri (uyuma, reddetme, çarpıtma gibi) ilişkilendirerek bilişsel çerçeveler oluşturulur. Ancak bu durum uzun vadede kullanılan kaçınma stratejisinin de kaçınılan uyarın gibi işlev görmesi ile sonuçlanabilecektir ve dolayısı ile kaçınılan uyarının davranış üzerindeki etkisi artarak devam edebilecektir. Sonuç olarak kaçınmalar kişinin davranış repertuarında ve olumlu duygulanımlarında azalmaya neden olmaktadır (Dursun ve Akkaya, 2022).

**Ân ile temasın kaybolması:** Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma yolu ile içinde bulunduğu durumdan soyutlanan kişinin zihni geçmiş veya gelecek odaklı zihinsel faaliyetlere yönelir. Bu yargılayıcı ve yorumlayıcı zihinsel faaliyetler sürekli bir biçimde zihinsel ruminasyon ve anksiyete olarak ortaya çıkmaktadır (Yavuz, 2015).

**Kavramsal benliğe bağlanma.** Dil becerilerinin kazanımı ile birlikte bireyler tarafından dış dünyaya yönelik sözel ve bilişsel süreçlerle gerçekleştirilen değerlendirmeler gibi kendiliğe ilişkin olarak da tanımlamalar, sınıflandırmalar ve değerlendirmeler gerçekleştirilir (Hayes vd., 2006). Dil aracılığı ile yapılan bu değerlendirmeler ile kendilik bir nesne haline getirilir ve kavramsallaştırılır. Bu kavramsallaştırma pek çok durumda işe yarar ancak yapılan bu kavramsallaştırmanın bilişsel kaynaşma yolu ile mutlak gerçeklik olarak kabul edilmesi benliğe bağlanma olarak ifade

edilmektedir (Yektaş, 2020). Bu durumda kişi algılanan ve benliğe uygun olmayan durumlardan kaçınmaya veya onları kendi algısına uygun hale getirmeye uğraşır. Bu çaba sonuç olarak kişinin değerlerine uygun hareket etmesini engelleyici bir hal alır (Yavuz, 2015; Yektaş, 2020).

**Değerlerden uzaklaşma.** Kişinin gerçekte istediği hayat tarzına uygun yaşayıp yaşamadığı ancak değerlerinin netleştirilmesi ile anlaşılabilir. Yukarıda bahsedilen boyutlar (bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma) kişinin içsel yaşantılarına takılı kalması ve dolayısı ile değerlerinden uzaklaşması anlamına gelmektedir. Değerlerinden uzaklaşan kişiler kendi içsel derinliklerinde seçtiği, istediği değerler değil de çevreden gelen eleştiri ve sosyal onay alma veya suçluluk, kaygı gibi duygularla hareket ederler (Yavuz, 2015). Kişinin değerlerle temasını arttırmaya yönelik müdahaleler kişiye davranış repertuarını değerlerine uygun şekilde genişletme ve böylece değerlerine uygun, anlamlı ve zengin bir yaşam fırsatı sunmayı amaçlamaktadır (Hayes, 2004).

**Kaçınma/kaçma ve dürtüsellik.** Kişide rahatsızlık yaratan her türlü düşünce, duygu, bedensel belirti, anı gibi içsel yaşantılar kişilerin belirli ortamlardan kaçma veya madde kullanımı, kendine zarar verme gibi davranışlara yol açabilmektedir. Bu kaçma ve kaçınma davranışları kişilerin dar davranış repertuarlarına sahip olmasından öte değerlere temaslarını ve değerlere uygun davranış planlamaları yapmalarına engel teşkil etmektedir (Kul ve Türk, 2020).

**Psikolojik esneklik.** Bireyin kendisi için engelleyici nitelikte görülen duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olarak, onları değiştirme veya kontrol etme çabası içine girmeden, değerlerine uygun kararlı adımlarla yaşamını sürdürmesi olarak tanımlanabilir (Harris, 2020). KKT yaklaşımında zorlayıcı olan duygu, düşüncelerin kişinin davranışları üzerindeki baskınlığını zayıflatmak ve böylece değerleri doğrultusunda anlamlı ve zengin bir yaşam sürdürmesinde kişiye yardımcı olmak amaçlanmaktadır (Kul ve Türk, 2020). Bu modelde danışanların tek tek semptomları ile ilgilenmek yerine, yaşanan zorlayıcı deneyime karşı kişinin verdiği tepkilerin işlevsel olup olmamasına odaklanılır. Danışma sürecinin temel amacı psikolojik esnekliğini arttırmaktır. Psikolojik açıdan esnek davranabilen birey karşılaştığı zorlayıcı deneyimlere karşı daha işlevsel şekilde baş etme davranışları ortaya koyabilecektir (Yavuz, 2015). Aşağıda psikolojik esneklik modelinin bileşenleri kısaca açıklanmıştır.

**Ayrışma.** Bireyin kendinde bir yaklaşımla, içeriğine müdahale etmeksizin oluşturduğu ilişkisel çerçeveleri fark edebilmesi ve onlara dışardan bir gözle bakabilmesidir. Daha kısa bir ifade ile düşünce ve o düşünceyi düşünen arasına mesafe koyabilmektir (Yektaş, 2020). Ayrışma ile dil ve düşünce arasındaki ilişkinin sonucu olarak ortaya çıkan düşünceler ile benliği birbirinden ayırabilme, düşünceye ait olmak ile düşünceye sahip olmak arasındaki farklılığı gözlemleyebilmek amaçlanmaktadır. Ayrışma becerisini geliştirmeye yönelik “düşünceyi renkli kalemlerle yazmak”, “düşünceye -

düşüncenin üzerine yazıldığı kâğıt yolu ile şekil, boyut vermek”, “düşüncelere yeni ve farklı isimler vermek” gibi yöntemlerle nesneleştirmek ve böylece düşüncenin davranışlar üzerindeki etkisini azaltmak mümkün olmaktadır (Yavuz, 2015).

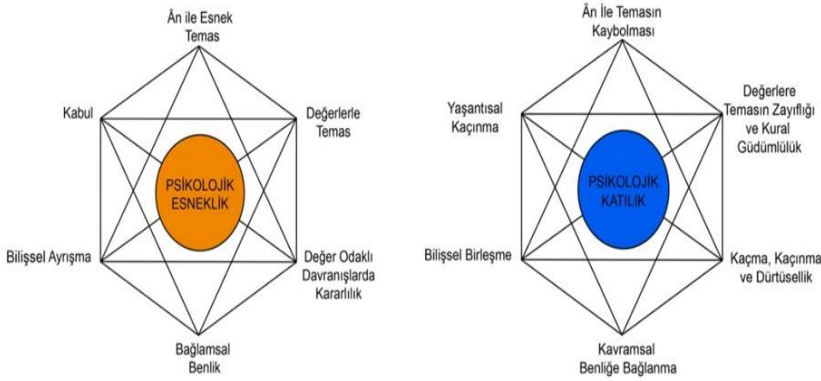
**Kabul.** Kişinin her türlü içsel yaşantılara karşı açık, yargılayıcı olmayan, bunları değiştirme çabası içerisine girmeden var olmalarına izin veren bir tutuma sahip olmasıdır. Bu tutum pasif bir biçimde rıza gösterme, boyun eğmek, çile çekmek değil, kişinin bilinçli ve istekli bir şekilde bu tutumu takınmasıdır (Eifert vd., 2009). Kabul tutumu hem yaşamın getireceği her türlü deneyim karşısında değerlere uygun davranışları seçmeye yönelik gönüllü bir isteklilik, hem de mevcut deneyimlere yönelik açık, esnek, yargısız, değiştirme çabasına girilmeyen psikolojik bir duruşu tercih etmeyi içerir. Kabul yaklaşımı ile olumsuz duygulanımları azaltmak, davranış repertuarını genişleterek yanıt esnekliği sağlamak ve değerler doğrultusunda kararlı eylemleri gerçekleştirmek mümkün olacaktır (Harris, 2006).

**Ân'da olma.** İnsan zihni bazen zamanın önemli bir kısmını geçmişe ilişkin değerlendirmeler yaparak geçirir. Geçmiş deneyimlerin muhasebesini yaparak yapılan hatalar veya olması gerekirken olamamış deneyimler üzerinden çeşitli kurgular, hikâyeler oluşturur. Zihin bazen de geleceğe odaklanmakta, geleceğe ilişkin kaygılar duygu ve düşünceler üzerinde baskın hale gelebilmekte ve bireyin işlevselliğini sınırlandırabilmektedir (Yavuz, 2015). Oysa insanın geçmişi değiştirme veya gelecek üzerinde kontrol sahibi olma şansı yoktur. Geçmişe veya geleceğe yönelik yoğun zihinsel faaliyet, yaşanılan ân'ın kaçırılması ile sonuçlanmaktadır. Ân'da olma; kişinin düşünceler arasında kaybolmadan, şu anda deneyimlenen şey her ne ise onun farkında olarak, şimdi ve burada olmak demektir. KKT yaklaşımında ân'da olma becerilerinin geliştirilmesi önemlidir. Bu becerinin gelişmesi aynı zamanda diğer psikolojik esneklik modeli bileşenlerinin de işleyişine olumlu etki yapmaktadır (Hayes, 2004; Kul ve Türk, 2020).

**Bağlamsal benlik.** Harris'e göre insan yaşantıların duyu organları aracılığı ile algılandığı fiziksel benlik, düşünme, hatırlama, yargılama gibi zihinsel becerilerle gerçekleşen düşünsel benlik ve bu iki benliğe dışardan bir gözle bakan bağlamsal benlik üzere üç benlik düzeyine sahiptir (Harris, 2016). Bağlamsal benlik; kişinin anlık deneyimlerinin ötesine geçerek benliğini algılaması olarak tanımlanabilir. Diğer bir ifade ile kişinin yaşadığı içsel deneyimlerle birleşmeden, onların farkında olan kişi olduğu bilinci ile hareket etmesidir. Bağlamsal benliğin diğer adı “gözlemleyen benlik”tir. Burada gerçekleşen gözlem hem içsel-psikolojik duyular, hem de dış dünyada meydana gelen olayları birlikte ve bir bütün olarak bir perspektifte gözlemleyebilmektir. Bağlamsal benliğe yönelik müdahaleler kişinin içsel yaşantılarının kendisini tanımlamadığı, sadece kendi zihninin ürünü olduğu ve değiştirme veya yok edilmelerini gerek olmadığına yönelik bir bakış açısı kazandırmayı hedefler (Kul ve Türk, 2020).

**Değerler.** KKT yaklaşımında değerlere yapılan vurgu onu diğer terapi yaklaşımlarından ayıran önemli bir özelliktir. Değerler; kişinin mevcut durum ve şartlardan bağımsız olarak, kendi özgür iradesi ile oluşturabildiği, yaşamı boyunca harekete geçme noktasında motivasyon kaynağı olan ve ona yaşamında yön veren ilkelerdir. Değerlerin farkında olunması kişinin yaşamındaki yönünün belirlenmesi açısından önemlidir. Kişi yaşamının sonunda nasıl hatırlanmak istiyorsa değerleri de ona uygun olacaktır (Harris, 2016). Değerlerle kastedilen ulaşılmaya çalışılan, başarılmak istenen hedefler değil, kişinin yaşamının yönünü tayin eden pusuladır. KKT temelli müdahalelerin bir amacı kişiye değerlerine temas edebilmesi ve değerleri doğrultusunda davranışsal hedefler belirleyebilmesinde yardımcı olmaktır (Yavuz, 2015).

**Kararlı eylem.** KKT yaklaşımı değerlerin farkında olmayı yeterli görmemekte, farkında olunan değerler doğrultusunda eylemleri planlama, uygulama ve bu eylemleri kararlılıkla sürdürmeyi gerekli görmektedir (Usta, 2017). Değerlerle ilişkili olan eylemler değerlerden farklı olarak somut hedeflerdir. Bu kararlı eylemler zorlanılan durumlara uyum sağlama, hedeflenen davranışları sürdürebilme veya ihtiyaç durumunda değişiklikler yapabilme gibi esnek yaklaşımları içerir. Hedeflenen eylemlerin gerçekleştirilme sürecinde katı bir yaklaşım sergilenmesi, kişilerin değerleri ile birleşmesine ve bu değerlere yönelik eylemlerin uygulanmasını zorunlu görerek baskı altında hissetmesine neden olabilecektir. Yapılacak müdahalelerde değerlerin ve eylemlerin sürdürülebilir ve gerçekçi olmasına özen gösterilmelidir (Harris, 2016).



Şekil 1. Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Katılık Modelleri. (Kaynak: Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği [baglamsalbilimler.org])

### 3- ENGELLİ ÇOCUK EBEVEYNLERİ İLE YAPILAN ACT TEMELLİ BAZI ÇALIŞMALAR

Bu bölümde uluslararası ve ulusal alan yazında engelli çocuğu olan ebeveynlere yönelik KKT temelli müdahalelerin yer aldığı çalışmalara yer verilmiştir. Bu çalışma sonuçları incelendiğinde KKT temelli müdahalelerin engelli çocuğu olan ebeveynlerin yaşadıkları pek çok sorunla baş etmede etkili oldukları görülmektedir.

Mental rahatsızlığı olan çocuklara bakım veren ebeveynlerde aile yükünü azaltmaya yönelik KKT müdahalesinin kullanıldığı bir çalışmada; sadece sağlık eğitimi alan kontrol grubunda bir farklılık bulunmazken, KKT temelli müdahalenin gerçekleştiği deney grubunda önemli düzeyde farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Putra vd., 2017)

Yapılan diğer bir çalışmada hazırlanan KKT temelli ve kısa süreli müdahalelerin etkililiği incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu OSB’li çocuğu olan ebeveynler oluşturmuştur. Ön test, son test ve kontrol gruplu yarı deneysel desende gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda; ebeveynlerin kısa süreli müdahaleler sonrasında bile yaşadıkları psikolojik zorlanmaların ve depresyon düzeylerinin düştüğü görülmüştür (Hahs vd., 2019).

Corti ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada; hazırlanan KKT temelli psiko-eğitim programının ortaöğretim süreci içerisindeki OSB’li çocuğu olan ebeveynlerin stres, kendinelik ve bilişsel birleşme düzeyleri üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Çalışma grubu 43 ebeveyn den oluşmuştur. Çalışmanın verileri Kendinelik ve Farkındalık Ölçeği, Bilişsel Birleşme Ölçeği, Kısa Ebeveyn Stres Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Çalışmanın sonucunda gerçekleştirilen psiko-eğitim programının OSB’li çocuğu olan ebeveynlerin bilişsel birleşme düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamakla birlikte, stres düzeylerini azalttığı ve yaşadıkları sorunlara ilişkin farkındalıklarını arttırdığı bulunmuştur.

Yapılan diğer bir çalışmada engelli çocuğu olan ebeveynlerde psikolojik esneklik ile ilgili alanyazın incelenmiştir. Çalışma kapsamında engelli ebeveynlerinde psikolojik esneklikle ilgili içeriğe sahip çalışmalar en sık kullanılan beş elektronik web tabanlı aracıyla ile taranmış, toplamda 26 çalışma sistematik bir biçimde incelenmiştir. Yapılan bu analizler sonucunda üç ana tema belirlenmiştir. Psikolojik esnekliğin ruh sağlığının birçok yönü ile ve çocukların bakımında ebeveynlerin işlevleri ile ilişkili olduğu ve son olarak KKT yaklaşımı esas alınarak yapılan müdahalelerin engelli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini anlamlı düzeyde arttırdığı temaları ortaya çıkmıştır (Gur ve Reich, 2023).

ABD’de OSB’na sahip çocuğu olan ebeveynlere yönelik KKT yaklaşımı esas alınarak hazırlanan psiko-eğitim programının etkililiğinin değerlendirildiği çalışmada; müdahale grubunda yer alan 20 katılımcıya toplamda 14 saat süren iki günlük bir eğitim uygulanmıştır. Müdahale sonrası yapılan analizlerde katılımcıların istatistiksel açıdan anlamlı olmamakla birlikte depresyon ve sıkıntı düzeylerinde büyük oranda iyileşme olduğu ve



bu iyileşmenin izleme testlerinde de korunduğu gözlenmiştir (Blackledge ve Hayes, 2006).

ABD’de yapılan bir başka araştırmada da hazırlanan KKT temelli psiko-eğitim programı OSB’li çocuğu olan 20 ebeveyne uygulanmıştır. Yapılan analizler uygulanan psiko-eğitim programının ebeveynler üzerinde olumlu etkileri olduğu, depresyon düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı olmamakla birlikte düşüş meydana geldiği ve ebeveynlerin yaşam kalitelerinin önemli oranda yükseldiğini göstermiştir (Montgomery, 2015).

Hindistan’da yapılan bir çalışmada Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ve OSB’na sahip çocukları olan ebeveynlere yönelik hazırlanan KKT temelli müdahale programının ebeveynlerin kabul, psikolojik esneklik ve psikolojik sıkıntı düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma grubu 4 DEHB ve 6 OSB’na sahip çocukları olan toplam 10 ebeveyn den oluşmaktadır. Çalışmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Genel Sağlık Anketi, Kabul Eylem Formu-2 ve DSÖ Yaşam Kalitesi Formu aracılığı ile toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin müdahale sonrası iyi oluş, yaşam kalitesi ve psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılıkların meydana geldiği görülmüştür (Poddar vd., 2015).

Jones ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada gelişim geriliği veya OSB’li çocuğu olan ebeveynlere yönelik hazırlanan KKT temelli uygulamalarla birlikte kendinelik programının da yer aldığı müdahale programının etkililiği incelenmiştir. Çalışmanın örneklemi 18 anne ve 3 baba olmak üzere 21 ebeveyn den oluşmuştur. Ön test son test ölçümlerin yer aldığı yarı deneysel çalışmanın sonucunda ebeveynlerin stres düzeylerinde azalma, kendinelik becerileri ile öz-şefkat düzeylerinde artış olduğu, kaygı ve depresyon düzeylerinde ise anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonuçları elde edilmiştir.

Avustralya’da gerçekleştirilen çalışmada Serebral Palsi (SP)’li çocuğu olan ebeveynlere yönelik çevrimiçi uygulanan eğitim programının etkililiği incelenmiştir. Çalışmaya yaşları 2 ile 10 arasında değişen SP’li çocuğa sahip 67 ebeveyn katılmıştır. Çalışma sonucunda uygulanan programın ebeveynlerin farkındalık düzeyleri ile çocuğun yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisinin olduğu ortaya konmuştur (Whittingham vd., 2016).

Randomize kontrollü bir çalışmada astım hastalığı olan çocukların ebeveynlerine yönelik hazırlanan dört oturumluk psiko-eğitim programının ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri, iyi oluş düzeyleri ve hastalığıdaki alevlenmeler nedeni ile hastaneye başvuru sayıları üzerindeki etkililiği araştırılmıştır. Çalışmaya yaşları 3 ile 12 arasında değişen ve astım hastalığı olan çocuklara sahip 168 ebeveyn katılmıştır. Çalışma sonucunda müdahale grubunda yer alan ebeveynlerin müdahale sonrası psikolojik esneklik düzeylerinde artış olduğu, kaygı ve stres düzeylerinde azalma olduğu ve hastalık nedeni ile sağlık hizmetlerini kullanma oranlarının düştüğü görülmüştür (Chong vd., 2019).

Ulusal alanyazında engelli ebeveynlerinde KKT temelli müdahalelerin yer aldığı ve dolayısı ile psikolojik esnekliği ele alan sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Gümüş (2020) tarafından yapılan çalışmanın amacı özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlere yönelik hazırladığı KKT temelli psiko-eğitimin ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, depresyon, anksiyete, stres düzeyi ve bakım yüküne etkisini incelemektir. Araştırma ön test, son test ve izleme testlerinin yer aldığı, randomize kontrollü bir deneysel çalışma şeklinde tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 60 özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerden oluşmaktadır. Çalışmanın deney grubuna altı oturumluk eğitim uygulanmış, kontrol grubuna ise okulun rutini içerisinde yer alan eğitimler verilmiştir. Çalışmanın verileri Birey Tanıtım Formu, Kabul ve Eylem Formu-II, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği, Zarit Bakım Yükü Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonucunda; müdahale grubunda yer alan katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının arttığı, anksiyete, depresyon, stres düzeyi, psikolojik katılık ve bakım yükü puanları ortalamalarının ise anlamlı düzeyde azaldığı bulguları elde edilmiştir. Sonuç olarak KKT temelli müdahalelerin engelli çocuğu olan ebeveynlerin desteklenmesinde kullanılması önerilmiştir.

Tümlü (2021) tarafından yapılan çalışmanın amacı 3-6 yaş arasında otizm spektrum bozukluğu olan çocukların anne ve babalarına yönelik hazırlanan KKT'ne dayalı psiko-eğitim programının ebeveynlerin psikolojik uyumları (psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu) üzerindeki etkisini araştırmaktır. Çalışma karma modelde iç içe desen şeklinde tasarlanmış, bu doğrultuda deney öncesi nitel, deneysel ve deney sonrası nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-2), Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın nitel verileri ise ebeveynler ile yapılan bireysel görüşmeler aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma sonuçları KKT temelli psiko-eğitim programının hem annelerin hem de babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu alt başlıkları için pozitif etkiye sahip olduğu ve ebeveynlerin psikolojik uyumlarını arttırmada anlamlı düzeyde etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Demirtaş (2022), özel eğitim alan çocukların ailelerinin tepkileri ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkiyi karma yöntemle ele almıştır. Araştırmanın çalışma grubu Konya ilinde yer alan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinden çocuğu eğitim alan 335 anne, 40 baba ve 25 diğer bakım veren oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre psikolojik esneklik ölçeği alt boyutları ile aile tepkileri ölçeği alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler elde edilmiş, uygulama sonucunda ebeveynlerde duygusal ve davranışsal düzeyde iyileşmeler gözlemlendiği belirtilmiştir.

#### 4- KKT TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ÖZELLİKLERİ

##### *Programların Yapısı*

- Psiko-eğitim programlarında genellikle bir psikolojik ekol/yaklaşım esas alınsa da grupla psikolojik danışma ve psiko-eğitim programlarının temel ilkeleri de dikkate alınmalıdır.
- Hazırlanan her oturum yapılandırılır ancak katılımcıların duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmelerine ve gerektiğinde karşılıklı etkileşime girebilmelerine olanak sağlayacak şekilde esnekliğe de sahip olmalıdır.
- Psiko-eğitim programlarının içeriğinde rol oynama ve psikodrama tekniklerinden faydalanılmakta, yapılan çalışmalar oturumların sonunda verilen ev ödevleri ile desteklenmektedir.

ACT yaklaşımı esas alınarak hazırlanacak bir programda her bir oturum için aşağıdaki şekilde bir planlama yapılabilir.

1. Oturumun başında bir önceki oturumun kısaca değerlendirilmesi
2. Bir önceki oturumda verilen ödevin-pratiğin kontrol edilmesi
3. O günkü etkinliklerin gerçekleştirilmesi
4. Anda olma (kendinelik) egzersizi
5. Gerçekleştirilen uygulamalara ilişkin değerlendirmelerin yapılması
6. Bir sonraki oturuma kadar katılımcılardan yapmaları beklenen pratiklerin (ödevlerin) verilmesi
7. Oturumun sonlandırılması

##### *Oturumların sayısı ve süresi*

Psiko-eğitim grupları için oturum sayıları değişkenlik göstermektedir. Bazı durumlarda oturum sayıları 12-16 arasında olmakta, bazı durumlarda ise bu sayı çok daha az olabilmektedir. Örneğin; boşanmaya adaptasyon süreci için oturum sayısı iki oturuma kadar düşebiliyorken, öfke yönetimi, stresle başa çıkma gibi konularda oturum sayısı çok daha fazla olabilmektedir (Güçray vd., 2009).

ACT yaklaşımında ise hem içerik açısından hem de psiko-eğitim gruplarının yapılandırılmasında esneklik söz konusudur, keskin sınırlarla belirlenmiş oturum sayısı veya oturum süresi bulunmamaktadır. Genel olarak psikolojik esnekliği sağlama ana amacına yönelik altı temel psikolojik süreç çerçevesinde danışanlara rehberlik etmek amaçlanmaktadır.

KKT'de grup süreçleri doksan dakika ile üç saat arasında değişebilmektedir (Bethay vd., 2013) ancak grup süreçlerini planlarken özellikle grubun kültürel özellikleri, katılımcı sayısı, niteliği, oturum sayısı gibi özellikler dikkate alınmalıdır. Bu çerçevede ebeveynlerin psiko-eğitim sırasında ev işleri, çocuk bakımı gibi ihtiyaçlarına ilişkin kaygıları ve bu kaygının oturumlara katılımı düşürme ihtimali, bu tarz etkinliklere katılım

deneyimine sahip olmamaları gibi özellikler dikkate alınarak oturum sürelerini kısa tutmak daha işlevsel olacaktır.

Oturumların gerçekleşeceği yer. Psiko-eğitim gruplarının planlamasında önemli faktörlerden bir tanesi de eğitimlerin gerçekleşeceği yerdir. Programların uygulanması esnasında uygulayıcı ile sürekli etkileşimler olmakta, zaman zaman katılımcıların dâhil olduğu drama vb. etkinlikler gerçekleştirilmektedir. Ayrıca katılımcıların sayısı dikkate alınarak tüm katılımcıların kendilerini rahat hissedebilecekleri büyüklükte bir alana ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenlerle seçilecek alanın etkileşim ve uygulamaların rahatlıkla yapılabileceği genişlikte ve eğitim ve uygulamaları engelleyici unsurların bulunmadığı bir ortamda yapılması gerekmektedir (Güçray vd., 2009).

### ***Ebeveynlere yönelik KKT temelli Psiko-eğitim programının genel ve alt amaçları***

Psiko-eğitim sürecinin genel amacı gruba katılım sağlayan ebeveynlerin ACT modelinin ilkeleri çerçevesinde psikolojik katılıklarını azaltma ve psikolojik esnekliklerini arttırmaktır. Bunun için modelin ortaya koyduğu altıgen 'in (değerler, ânla temas, ayrışma, gözlemleyen benlik ve değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atma) bileşenlerini kavrama, bu öğeler arasındaki ilişkiyi anlama ve engelli çocuğu olmaktan kaynaklı olsun veya olmasın yaşadıkları problemleri ve bu problemlerle baş etme biçimlerini yeniden değerlendirebilmelerini sağlamak amaçlanmaktadır. Böylece katılımcıların psikolojik esnekliklerini arttırmaları ve sonuç olarak daha anlamlı ve zengin bir yaşam sürdürmelerinde onları desteklemek hedeflenmektedir. Bu amaçlarla birlikte özel gereksinimli çocuk ebeveynlerine yönelik bir psiko-eğitim programında gerçekleşmesi beklenen alt amaçlar ise şu şekildedir:

- Katılımcılarda yalnız olmadıkları ve yaşamlarında karşılaşılabilecekleri en olumsuz durumlarda bile anlamlı ve dolu bir yaşam sürebilecekleri inancını geliştirmek.
- Değerlerinin farkına varma, değerlerini çevresindekilerle paylaşma ve değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atabilmelerinde katılımcılara destek olmak.
- Ân'da olmanın ne anlama geldiğini kavrama, ân ile temasın zayıflamasının kişiye ödediği bedelin farkına varma ve ân ile temas becerisini geliştirme.
- Düşüncelerle birleşme/ayrışma kavramları hakkında bilgi sahibi olma, düşüncelerle birleşme durumunun neden olduğu bedelin farkına varma, hangi düşünceleri ile birleşme halinde olduğunu fark etme, ayrışmanın önemini kavrama ve ayrışma becerilerini geliştirme.
- Engelli çocuğunun dünyaya gelmesi ile ortaya çıkan duygu ve düşüncelerinin farkına varma, bu duygu ve düşüncelere dışarıdan, bir gözlemci gibi bakabilme becerisini geliştirme.

- Yer açma ve kabul kavramları hakkında bilgi sahibi olma, engelli bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı olsun veya olmasın acı verici duygu ve düşüncelere yer açma ve bu duygu ve düşünceleri kabul etme becerisi kazanma.
- Grup üyelerinin farkına vardıkları değerlerine uygun ve kararlı adımlar atabilme becerilerini geliştirme, engelli bir çocuğun ebeveyni olma ile ilişkili acı verici duygu ve düşüncelerine yer açarak bu duygu ve düşünceleri kabul etmiş olarak değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atmaları yolunda ebeveynlere destek olmak.

## 5- UYGULAMA ÖNCESİ DİKKAT EDİLECEK ÇEŞİTLİ HUSUSLAR VE ÖNERİLER

- Uygulayıcılar Psiko-eğitim programını hazırlamadan önce ACT ile ilgili olarak Türkçe ve yabancı literatürdeki çeşitli temel kaynakları inceleyebilirler. ACT’i Kolay Öğrenmek (Harris, 2016), Gerçeğin Tokadı (Harris, 2020a), Mutluluk Tuzağı (Harris, 2020b), İnsan Davranışlarının ABC’si (Ramnerö ve Törneke, 2017), Radikal Değişimler İçin Kısa Müdahaleler: Yoğunlaştırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (Stroshall, Robinson ve Gustavsson, 2019) gibi eserler eğitimciler açısından faydalı olacaktır. Ülkemizde özel gereksinimli çocuk ebeveynlerine yönelik KKT temelli uygulamalara yer verilen doktora düzeyindeki bazı tezlerden (Gümüş, 2020; Tümlü, 2021) faydalanılabilir.
- Katılımcıların eğitim, sosyo-ekonomik düzeyleri, psikolojik müdahale geçmişlerinin olup olmaması uygulamalarda dikkat edilmesi gereken önemli unsurlardandır. Örneğin eğitimci ile katılımcıların cinsiyetlerinin farklı oluşu katılımcıların etkinliklere katılmalarının olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Özellikle özel gereksinimli çocukların bakım ve eğitimleri ile çoğunlukla anneler ilgilenmekte, dolayısı ile uygulamalar da onlara dönük olmaktadır. Eğitimcinin erkek olması annelerin sürece katılımını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu olumsuz etkiyi minimize etmek adına kadın yardımcı lider sürece dahil edilebilir. Yardımcı liderin psikolog, psikolojik danışman gibi ruh sağlığı alanından olmasına dikkat edilmelidir. Ayrıca uygulama öncesi yardımcı lidere hangi noktada desteğine ihtiyaç duyulacağı, nelere dikkat etmesi gerektiği açıklanmalı, rol karmaşasına izin verilmemelidir. Literatür incelendiğinde yardımcı liderliğin katılımcılar üzerinde bilgiyi paylaşma, etkililik, uygulayıcıya grubun işleyişine yönelik geribildirim sağlama ve denetleme alanlarında katkısı olduğu ifade edilmektedir (Güçray vd., 2009).
- Uygulamada katılımcıların okuma yazma düzeyleri önemli diğer bir değişken olmaktadır. Çünkü pek çok ACT uygulamasında katılımcıların okuma yazma becerilerine ihtiyaç duyulabilmektedir. Bu noktada katılımcılara öncesinde bilgi verilmesi ve izinlerinin alınması kaydıyla ses kayıt cihazlarından faydalanılabilir. Katılımcılara kayıtların başka yerde kullanılmayacağı bilgisi verilmelidir. Ayrıca yardımcı lider de bu süreçte katılımcıların söylediklerini yazma, kayıt cihazlarını kullanma gibi roller üstlenebilir.
- Psiko-eğitim programının içeriği katılımcıların sosyo-kültürel düzeyine uygun olmalı, kullanılacak dil sade ve anlaşılır olmalıdır.

- Uygulayıcı kendi kişisel değerleri ve ön yargılarının farkında olmalı, etnik, kültürel, ekonomik, din ve cinsiyet ile ilgili ayırım yapmamalı, katılımcıların da bu yönlü yaklaşım ve ifadelerine izin vermemelidir.
- Uygulamalar esnasında katılımcılar sık sık kendi hikâyeleri veya yaşadıkları sıkıntıları oturuma getirebilirler. Bu durum sürecin bir psiko-eğitim sürecinden çok psikolojik danışmaya dönmesi riskini ortaya çıkarabilir. Bu riskin önüne geçmek ve sürecin kontrol dışına çıkmasını önlemek amacıyla katılımcılara farklı zamanlarda görüşmeler gerçekleştirilebileceği bilgisi verilerek, uygulamalar dışındaki zamanlarda görüşmeler gerçekleştirilebilir.
- Uygulayıcı programın uygulanmasından önce, örneğin hazırlık oturumunda programın amacı, içeriği, uygulamadaki içeriklerin ve verilerin ne şekilde korunacağı gibi etik konularda açıklama yapmalı, katılımcıların gönüllü olduklarına dair yazılı onaylarını almalıdır. Katılımcılara bu süreçte yer alıp almamalarının kendi isteklerine bağlı olduğu, istedikleri noktada ayrılacakları ifade edilmeli ancak sürece katılmaya gönüllü olduktan sonra mümkün olduğunca sonuna kadar devam ettirmeye çalışmaları ifade edilmelidir.
- Eğitim programları her ne kadar yapılandırılmış olsa da eğitmen katılımcıların kendilerini ifade edebildikleri, rahatlıklar sorular sorabildikleri esnekliği de sağlayabilmelidir. Uygulamalara katılmakta veya söz almakta gönülsüz davranan katılımcılar zorlanmamalı, uygun bir dille teşvik edilmelidirler.
- Uygulamalar esnasında herhangi bir nedenle duygusal boşalma yaşayan veya kendini kötü hisseden katılımcılar olursa dışarıya çıkabilecekleri veya toplu talep olması durumunda ara verilebileceği söylenmelidir.
- Eğitmen uygulamalar esnasında beden dilini etkili bir biçimde kullanmalı, oluşabilecek aksilikler sırasında paniğe kapılmadan, gerekirse uyarlamalar yaparak süreci yürütebilmelidir.
- Eğitmen ilk oturumda kendini tanıtarak başlamalı, oturumların süresi, ara verilip verilmeyeceği gibi konularda oturum başlangıçlarında bilgilendirme yapmalıdır.
- Programın hazırlık veya ilk oturumunda eğitim süresince uyulması beklenen kurallar belirlenmeli ve kurallara mutlaka uyulması sağlanmalıdır. Katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade ederken diğer katılımcıları kırmamaya dikkat etmeleri ve içeriği ne olursa olsun birbirlerinin duygu ve düşüncelerine saygı duymaları söylenmelidir.
- Uygulayıcı etkinliklerden önce mutlaka hazırlıklı olmalı, uygulamanın gerçekleştirileceği alan uygun hale getirilmeli, eğitmen ve varsa yardımcı lider geç kalmamalı, etkinliklerde kullanılacak materyaller önceden hazırlanmalıdır (MEB, 2017)

## 6- ÖRNEK PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI

Bu programda hazırlık oturumu dışında, kaçınma ve mücadeleye yönelik yeni bir bakış açısı kazandırma amaçlı birinci oturum ve her bir temel psikolojik süreç için birer oturum olmak üzere toplam 7 (yedi) oturumluk bir program hazırlanmıştır. Programda hazırlık oturumunun süresi 30-40 dakika, diğer oturumların süresi ise ortalama 60-90 dakika olarak planlanmıştır.

**Oturumların içeriği ve ana hatları.** ACT'nin doğası gereği temel amacı kişilere psikolojik esneklik kazandırmaktır. Bu esneklik yaklaşımı sürecin tamamında görülmektedir. Harris'e (2016b) göre ACT'in psikolojik danışma sürecinin her aşamasında bulunması gereken dört temel yapı bulunmaktadır. Bunlar; kendinelik alıştırmaları, önceki oturumların değerlendirilmesi, psikolojik esneklik altığenin öğelerine yönelik müdahaleler ve ev ödevleridir. Genel olarak süreç ayrışma, kabul ve âna odaklanma becerilerinin öğretimi, ardından bağlamsal benlik, değerler ve son olarak değerler doğrultusunda eyleme geçme bileşenlerini takip şeklinde gerçekleşmektedir. *Ancak psikolojik müdahalelere ilişkin deneyimi olmayan, çalışmaya katılmaya gönülsüz olan kişilerle yapılan girişimlerde değerler ve değerler doğrultusunda eyleme geçme boyutlarına öncelik vermek daha uygun olacaktır.* Bu çerçevede hazırlanan örnek psiko-eğitim programında bu öneri dikkate alınarak oturumlarının ana hatları şu şekilde planlanmıştır;

- Hazırlık oturumu ve ilk oturum genel olarak katılımcıları sürece hazırlama ve mevcut baş etme biçimlerinin işlevsizliğinin farkına varıldığı yeni bir bakış açısı kazandırmaya yönelik olarak planlanmıştır.

- İkinci oturumda eğitim sürecinin hedeflerini belirleme, katılımcıların değerlerinin farkına varmaları ve bu değerlerini görünür kıılma, değerleri ile teması sağlama amaçlanmıştır.

- Üçüncü oturumda değerler doğrultusunda atılabilecek adımların belirlenmesi ve bu adımlara yönelik kararlı bir duruş sergileme amaçlanmıştır.

- Dördüncü oturumda katılımcıların birleşme halinde oldukları düşünceleri ve bu birleşme halinin duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki etkisini fark etmeleri, düşüncelerden ayrışma becerilerini kazanmaları amaçlanmıştır.

- Beşinci oturumda katılımcıların duygu ve düşünceleri ile ne düzeyde birleştiklerini fark etmeleri, gözlemleyen benlik ve kavramsal benlik kavramsallaştırmasını anlamaları ve gözlemleyen benlik becerilerini geliştirmeleri amaçlanmıştır.

- Altıncı oturum; katılımcıların yaşamda karşılaştıkları acı verici duygu ve düşünceleri ile mücadelenin işlevsizliğini anlamaları ve her türlü duygu ve düşünceye yer açarak kabul edebilme becerisini geliştirmeleri amaçlanmıştır.

- Yedinci oturumda ise katılımcıların ânda olmanın önemini kavrayarak geçmişin veya geleceğin baskınlığından kurtularak kendinelik becerilerini geliştirmeleri amaçlanmış ve ayrıca genel bir değerlendirme yapılarak oturumların sonlandırılması amaçlanmıştır.



Her bir oturumda ele alınan amaçlar doğrultusunda çeşitli etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

### ***HAZIRLIK OTURUMU***

Bu oturum her bir katılımcı ile ayrı ayrı yapılacak ve her bir oturumun 40-50 dakika arasında sürmesi beklenmektedir.

#### ***Oturumun Amaçları***

- Katılımcılarla tanışma ve terapötik ilişki kurma
- Psiko-eğitimin amacını sunma
- Katılımcıların psiko-eğitime katılmasında engel teşkil edebilecek algısal bir probleminin olup olmadığının değerlendirilmesi
- Oturumların gerçekleşeceği yer, saat ve oturum süreleri hakkında bilgilendirme
- Gönüllü olduğuna dair onamını alma

#### ***Süreç***

##### ***Terapötik İlişkinin Kurulması***

KKT yaklaşımında danışan/katılımcı ile kurulan ilişki merkezi bir yere sahiptir. Terapinin veya eğitimin amacına ulaşabilmesi öncelikle danışanla kurulan ilişkiye bağlıdır (Harris, 2020a). KKT’de danışanla danışman arasında bir hiyerarşi olmadığı, ortak bir amaç için bir arada bulunduğu, olumsuz duygu ve düşüncelerin danışanlara özgü olmadığı, danışana karşı herhangi bir ön yargının olmadığı söylem ve davranışlarla gösterilir. Katılımcı birey yargılanmadan, etiketlenmeden dinlenir.

##### ***Psiko-eğitimin Amacını Sunma***

Katılımcıya psiko-eğitim süresince temel alınan KKT yaklaşımının pek çok ruhsal zorlanma ile baş edebilmede kişilere yardımcı olduğunun yapılan çalışmalarla gösterildiği, KKT’nin yaşam içerisinde kaçınılmaz olarak karşılaşılan olumsuz durumlara karşın anlamlı ve zengin bir yaşam sürdürmenin mümkün olduğunu savunduğu ve söz konusu psiko-eğitim sürecinin sonunda kişilerin yaşamlarına bu açıdan katkı sağlamanın amaçlandığı ifade edilir.

##### ***Katılımcıların psiko-eğitime uygunluğunu değerlendirme***

Kişilerin psiko-eğitime katılmasında engel teşkil edebilecek algısal ya da bilişsel bir bozukluğu olup olmadığı değerlendirir. Katılımcıların etnik ve kültürel bağlamına ve kullanılan dile, katılımcıların ana dilleri psiko-eğitimde kullanılan dilden farklı ise psiko-eğitimde kullanılacak dildeki hakimiyetine ilişkin değerlendirme yapılır. Bu değerlendirmeler gözlemlere ve çeşitli yapılandırılmış veya yapılandırılmamış görüşmelerle yapılabilir. Eğitimi bu aşamada psikometrik testlerden de faydalanabilir. Katılımcılarda algısal veya bilişsel bir bozukluk gözlenmiş ise veya dili anlama ve kullanma becerileri yeterli değil ise uygun bir dille eğitimin kendileri için uygun olmayabileceği bunun eğitimin içeriğinden/yapısından kaynaklı olduğu şeklinde bir açıklama yapılarak bu katılımcılar eğitime alınmaz. İhtiyaç duyduğu destek bireysel görüşme ve diğer psikolojik müdahale yöntemleri ile verilebilir.

### ***Katılım kabul formunu imzalatma***

Katılımcıya psiko-eğitim sürecinin genel olarak içeriği, amacı oturum sayısı, günü, saati sunulduktan sonra bu eğitim programına katılmaya gönüllü olup olmadığı sorulur. Gönüllü olduğu beyanından sonra hazırlanmış olan katılım kabul formunu imzalaması istenir. Örnek katılım kabul formu (Ek-1 Katılım kabul formu) bu bölümün sonunda yer almaktadır.

### ***Oturumun sonlandırılması***

Hazırlık oturumunun genel bir değerlendirilmesi yapılarak katılımcının sürece ilişkin soruları olup olmadığı sorularak, varsa soruları cevaplandırılır. İlk oturumun nerede ve ne zaman yapılacağı söylenerek oturum sonlandırılır.

## **Form-1. Örnek Katılım Kabul Formu**

(Örnek)

### **KATILIM KABUL FORMU**

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma, tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilen ve katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerini arttırmayı amaçlayan bir çalışmadır. Çalışma için ilgili kurumlardan gerekli izinler alınmıştır. Katılımcılar istedikleri taktirde izin belgelerini görebilirler. Araştırma kapsamında belirli sayıda kişi ile çeşitli etkinlikler içeren psiko-eğitim çalışması yapılacaktır. Sorular ve etkinliklerde kişisel rahatsızlık verecek bir durum bulunmamaktadır ancak, herhangi bir nedenle araştırmanın herhangi bir aşamasında rahatsızlık hissederseniz katılımı yarıda bırakabilirsiniz. Vereceğiniz cevaplar tamamı ile gizli tutulacak, yalnızca araştırmacı tarafından değerlendirilecek ve yalnızca yukarıda ifade edilen amaç için kullanılacaktır.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, çalışma hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Çalışmaya olan katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Saygılarımızla,

Araştırmacı:

İletişim Bilgileri:

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı adı soyadı:

İmzası:

## **1. OTURUM “DEĞİŐİŐİME HAZIRLIK”**

### **Amaçlar**

- Tanışma
- Grup kurallarının belirlenmesi
- KKT yaklaşımının temel kabullerini bilme, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik kavramlarını tanıma
- Mücadele etme ve kaçınma davranışlarının işlevsiz olduğuna dair yeni bir bakış açısı kazanma

### **Süreç**

#### ***Tanışma etkinliği***

Eğitimci tüm katılımcıların birbirlerini ve eğitimciyi görecek şekilde çember veya “U” şeklinde bir oturma düzeninde oturmalarını sağladıktan sonra şu şekilde bir giriş yapabilir; “*Merhaba, hoş geldiniz. Bu ilk oturumumuza birbirimizi tanıyacağımız küçük bir oyunla başlayacağız, oyunumuz şu şekildedir; (yanında getirdiği topu göstererek), bu topu sıra ile birbirimize atacağız, topu alan arkadaşımız kendi ismini söyleyerek topu başka bir katılımcıya atacak. Birbirimizin ismini ezberlemeye çalışalım, çünkü ikinci aşamada top kendisine atılan kişi topu kendisine atan kişinin adını söyleyecek*”.

Katılımcıların kendi isimlerini söylediği ilk aşama bittikten sonra top kendisine atılan kişinin topu atanın ismini söylediği ikinci aşamaya geçilir. Bu aşamada top kendisine geldiğinde topu atanın adını söyleyemeyen katılımcı elenir. Sonda kalan iki kişi alkışlanır. Bu şekilde oyunun ikinci aşaması iki-üç kez tekrar edilir.

Eğitimciler bu aşamada kendi katılımcı grubunun özelliklerine daha uygun olabileceğini düşündükleri yazılı kaynaklarda veya internet ortamında yer alan farklı tanışma etkinliklerinden de faydalanabilir. Amaç katılımcıların birbirlerini ve eğitmeni tanımaları, eğitim sürecine ısınmalarıdır.

“Gökbulut, Ö. (2006). Anne baba olma farkındalığı gelişiminde yaratıcı dramının yöntem olarak kullanılması. Yaratıcı Drama Dergisi, 1(2), 33-46” kaynağında yer alan tanışma etkinliğinden uyarlanmıştır.

### ***Kuralların Belirlenmesi***

Psiko-eğitim sürecinin başlangıç aşamasında uyulması gereken kuralların belirlenmesi, varsa katılımcıların da eklemek istedikleri kuralların diğerlerinin de onayı ile eklenmesi, belirlenen kurallara tüm katılımcılardan uyacaklarına dair onaylarının alınması önemlidir. Bu amaçla eğitmeni şöyle bir giriş yapabilir; “*Sizinle geçireceğimiz zamanın daha verimli geçmesi ve amaçlarımıza ulaşabilmemiz adına dikkat etmemiz gereken çeşitli hususlar olduğu kanaatindeyim. Bu amaçla önceki deneyimlerimden ve yapılan benzer çalışmalardan da hareketle bazı kuralları yazdım. Sizlere dağıtacağım bu formda (Form -2, Kurallarımız) bu kurallar yer almaktadır. Bu kuralları yüksek sesle okuyacağım. Bu kuralların dışında eklememizi istediğiniz farklı kurallar var ise söyleyiniz*”.

Eğitmeni kuralları yüksek sesle okuduktan sonra varsa eklenmesi istenilen kurallar da eklenerek kurallar belirlenir. Ardından kurallarımız formlarını çoğaltarak her bir katılımcıya bu formlardan verilir.

### ***Katılımcının Öyküsünü Alma***

Bireyin geçmiş yaşantısı, engelli çocuğunun dünyaya gelmesi ile birlikte yaşadığı duygular, zorlandığı alanlar ve bu zorlanmalar ile ne şekilde baş etmeye çalıştığına ilişkin sorular sorularak etkileşim gerçekleştirilir. Katılımcıların benzer hisleri veya durumları tecrübe ettiği, bunun gerçekten zorlayıcı bir yaşantı olduğu, baş etmek zorunda oldukları durumun kolay olmadığı ifade edilerek validasyon gerçekleştirilir. Ardından baş etme biçimlerinin işe yarayıp yaramadığı, yaramıyorsa neden yaramadığı, aslında problemin kendisinin baş etme biçimleri olup olmadığı bireyle fikir alışverişinde bulunularak tartışılır. Bu diyalogların KKT’ye ilişkin bilgi verme açısından bir zemin oluşturacağı ve kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmesinin benzer duygu ve düşünceleri yaşayan diğer katılımcılarla ortaklık ve gruba aidiyet duygusu yaratacağı düşünülmektedir.

### ***Davranış İnceleme Formunun Doldurulması***

Eğitmeni şu şekilde bir giriş yapabilir: “*Bu eğitimi gerçekleştirirken Kabul ve Kararlılık Terapisi adı verilen önemli bir yaklaşımı esas alıyoruz. Bu yaklaşımın temel ilkelerinden biri yaşantısal etkinliklerin ön planda olması. Yani çeşitli egzersizlere, oyunlara katılarak, ev ödevi şeklinde etkinlikler yaparak pek çok beceriyi öğrenme fırsatı yakalamış olacağız. Sizlerle ilk görüşmemizde de eğitim sürecimiz boyunca çeşitli egzersizler yapacağımızı söylemiştim. Birçoğunuz belki de en son çocukluk çağlarınızda kalmış bu tarz davranışlara anlam vermekte ya da egzersizleri yapmakta*

zorlanabilirsiniz. Sizden isteğim mümkün olduğunca kendinizi bu sürece vermeniz ve her defasında kaldığınız yerden devam etmenizdir. Bugün ilk etkinliğimiz olarak sizlere dağıtacağım formu doldurmanızı istiyorum. Vereceğim formu dikkatlice okuyun ve orada yer alan sütunlardaki her bir başlığı doldurun (Form-3 Davranış inceleme Formu dağıtılır).

Her bir sütuna ilişkin katılımcılara soruları olup olmadığı, doldurmakta zorlanıp zorlanmadıkları sorulur ve gelen cevaplara göre bilgilendirme yapılarak formu doldurmaları sağlanır. Formun olması gerektiği şekilde doldurulması baş etme biçimlerinin işlevsizliği, kaçınma stratejilerinin yakalanması ve bu sürecin kişilerde sebep olduğu bedelin görünür hale gelmesi açısından önem arz etmektedir. Formun doldurulması tamamlandıktan sonra mevcut baş etme biçimlerinin, olumsuz duygularla mücadele etmenin işlevsizliğinin anlaşılması adına çeşitli egzersizler yapılabilir. Bu amaçla sıklıkla kullanılan egzersizlerden bir tanesi canavarla halat çekme egzersizidir. Eğitimci kısa bir açıklama yaparak egzersizin uygulanmasına geçebilir.

#### **Canavarla Halat Çekme (Harris, 2017 Sy.170)**

Eğitimci: “Bazen bir durumu, verilmek istenen bir mesajı çoğu kişi söyler, bazen uzun uzun anlatır ancak anlamakta zorlanabiliriz. Aynı şeyi farklı bir kişi bir olay üzerinden, farklı bir örnek üzerinden anlattığında ise anlatılmak istenen şeyi çok daha güzel ve çabucak anlatır. İşte bu anlatım şekline metaforik anlatım denir. Biz de kabul kararlılık yaklaşımının, öne sürdüğü düşüncelerin daha iyi anlaşılması adına çeşitli metaforlar kullanacağız. İlk metaforumuz Canavarla Halat çekme metaforu”.

Eğitimci daha önceden hazırladığı ipi çıkararak katılımcılara; “Şimdi gördüğünüz bu ipin bir ucu bende olacak, diğer tarafını sizlere sıra ile vereceğim. Beni bir canavar olarak düşünmenizi istiyorum. Bu canavar yaşamınızda mücadele içinde olduğunuz olumsuz duygu ve düşünceleriniz olsun. Sizlerden bu canavara en çok zorlandığınız olumsuz duygu veya düşüncelerden birinin adını takmanızı istiyorum” diyerek her katılımcıya canavara bir isim vermesini ister. Halatın bir ucunu da katılımcılardan birine uzatarak: “halatın bir ucunda ben varım, halatın bu ucu ..... (örneğin yetersizsin canavarı, yapamazsın canavarı, çocuğa böyle mi bakılır canavarı, ben hiçbir işe yaramıyorum canavarı gibi) canavarının, diğer ucunda ise siz varsınız. İkimiz de bu halatı kendimize doğru çekiyoruz ancak ortada kocaman, devasa bir çukur var. Siz çektikçe canavar da daha kuvvetli çekiyor (eğitimci ipi daha kuvvetli çeker, bir süre bu şekilde devam edilir). Bu şekilde, siz ve .....canavarı mücadele halinde iken sorumluluklarınızı yerine getirebilir misiniz? Çocuğunuzla ilgilenebilir misiniz ya da sizin için önemli olan şeyleri gerçekleştirebilir misiniz? (Bir süre bekler). Peki böyle bir durumda yapılabilecek en iyi şey nedir? Diyerek katılımcıların cevaplarını alır. Katılımcılardan “halatı bırakmak” cevabı geldiğinde: İşte bu! Evet canavar hala orada ancak siz onunla mücadeleyi bırakarak daha yararlı

şeyler yapabilecek duruma geldiniz.” Katılımcılardan beklenen cevap gelmezse eğitimci kendisi “halatı bırakmak” cevabını verir.

Devamında eğitimci metaforla anlatmak istenilenin ne olduğunu kısaca açıklayabilir: “İnsanların karşılaştıkları problemlerle nasıl baş etmeleri gerektiğine dair psikoloji alanında pek çok yaklaşım bulunmaktadır. Baş etmekte zorlandığımız bizi rahatsız eden bir duygu veya düşünce ortaya çıktığında bazı psikologlar, ya da uzmanlar bu duygu ve düşüncelerimizi kontrol etmemizi veya onlarla mücadele etmemizi, böylece onları yenmemizi, bazıları ise onlardan kaçmamızı önermektedir. Ancak bu baş etme biçimlerinin çok da işe yaramadığı hatta kısa ve uzun vadede olumsuz sonuçları olduğu, bize ödediği bedelin ağır olabileceğini söyleyen uzmanlar da bulunmaktadır. Hatta bu yeni fikirlerin daha etkili olduğunu ortaya koyan pek çok bilimsel araştırma da bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi de kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre hayat hem çok kıymetli ama aynı zamanda zordur çünkü insan ömrü acı çekmesini gerektirecek pek çok olayla, durumla doludur. İnsanın yaşadığı ve acı verici bu durumları kabul etmek yerine mücadele etmeye çalışması veya kaçınması az önceki canavarla mücadele etmesi gibi işe yaramamaktadır. Tam tersi yaşadığı sıkıntıların daha da büyümesine neden olabilmektedir. İnsan her şeye gücü yetecek bir varlık değildir. Evet müdahale edebileceği, değiştirebileceği şeyler vardır ancak çoğu duruma müdahale şansı, değiştirme şansı yoktur. İnsanın duygularını düşüncelerini kontrol etme çabası kocaman bir topu suyun altında tutma çabasına benzer. Bıraktığı anda top tekrar dışarı çıkacaktır. Oysa bahsettiğimiz KKT yaklaşımı insanın karşılaştığı zorluklar ne olursa olsun anlamlı ve zengin bir yaşam sürdürebileceğini ifade etmektedir”.

### **KKT'in Ana Hatları ile Tanıtılması**

Yukarıdaki örnek veya benzer bir metaforla bir giriş yapıldıktan sonra ACT yaklaşımının ana hatları ile tanıtımına geçilir. Katılımcılara “Form-4, Psikolojik Esneklik Modeli” formu dağıtılır.

Eğitimci: “Çevremizde benzer olumsuz durumlarla karşılaşan insanların farklı tepkiler verdiklerini görebilirsiniz. Kimisi yaşadığı en ufak problem karşısında çok fazla zorlanırken, kimisi yaşadıkları şeylerle baş etmek güç olmasına rağmen yaşamına kaldığı yerden ve yaşamdan keyif alarak devam edebilmektedir. Bu farklılığı açıklayan kavram KKT yaklaşımına göre psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramlarıdır. KKT yaklaşımı psikolojik esnekliği açıklarken çeşitli yönlerini-boyutlarını gösteren bir altıgen kullanmaktadır. Sizlere psikolojik esnekliğin boyutlarını gösteren altıgen 'in yer aldığı formu dağıttım. Sizlerden bu formu incelemenizi ve yapacağım açıklamalardan sonra sorularınız varsa sormanızı istiyorum”.

Eğitimci dağıttığı form üzerinden psikolojik esneklik altıgeninin her bir boyutunu ve bu boyutlar üzerinden psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramlarını kısaca açıklayarak her hafta bu boyutları içeren çalışmalar

yapacaklarını ifade eder. KKT altıgenine ilişkin yapılacak açıklamalarda bu kitabın önceki bölümlerinde yer verilen açıklamalardan faydalanılabilir.

Eğitimci: *“Yaşam yalnızca iyi ya da yalnızca kötü deneyimlerden, tamamen olumlu ya da tamamen olumsuz durumlardan-duygulardan-düşüncelerden oluşmamaktadır. Hepimiz bazen iyi şeyler yaşar, iyi şeyler düşünür ve kendimizi iyi hissederiz. Bazen de olumsuz şeyler yaşarız, olumsuz düşünür, kendimizi kötü hissederiz. Bunlar yaşamın doğal parçası ancak bazen insanlar yaşadıkları kötü durumlar karşısında çıkmaza girerler, ızdırap çekerler. Bu psiko-eğitimde esas aldığımız kabul ve kararlılık yaklaşımına göre bizim çıkmaza girmemize, ızdırap yaşamamıza neden olan şey yalnızca başımıza gelen kötü olayların kendisi değil psikolojik katılığımızdır. Psikolojik katılığı yüksek olan bireyler başlarına gelen olumsuzluklar karşısında acı çekerler çünkü yaşadıkları acı verici duyguları, düşünceleri bastırmaya, yok etmeye, kontrol altında tutmaya çalışırlar. Bu kişilerin diğer bir özelliği ya geçmişteki yaşadıklarında takılı kalırlar veya gelecekte yaşarlar, her iki durumda da bugünü-ânu kaçıırırlar. Yine hepimizi hayata bağlayan, bizim için önemli olan, bu zor hayatları yaşanır kılan çeşitli inançları, değer verdiği insanlar, kısaca değerleri vardır. Psikolojik katılığı olan kişiler hayatlarındaki bu temel değerleri ile bağlarını kaybetmişlerdir, kendi değerlerine hizmet eden eylemler yerine çevrelerindeki insanların belirledikleri ilkelere göre hareket ederler. Oysa psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler acı verici, istenmeyen içsel olaylara da kapıları açıktır. Geçmiş geçmişte kalmıştır, gelecek ise henüz gelmemiştir, oysa şu anda yaşadığı anın içindedir ve ana ilişkin farkındalığı yüksektir. Bu kişiler kendileri için önemli olan değerlerin farkındadırlar ve hangi şartlar altında olursa olsun o değerlere uygun eylemler gerçekleştirmeye çabalarlar. İşte bahsettiğimiz KKT yaklaşımının amacı insanların çektikleri ızdırabı azaltarak, anın farkında oldukları, yaşamı gerçek manada hissettikleri, değerleri doğrultusunda kararlı eylemler gerçekleştirebildikleri bir yaşama sahip olmalarında onlara yardımcı olmaktır”.*

### **Kendinelik egzersizi**

Her oturumda oturum sonlandırılmadan önce an’da olma veya diğer adı ile kendinelik egzersizleri gerçekleştirilir. Eğitimci bu egzersizlere geçmeden şu şekilde bir giriş yapabilir: *“Kabul ve kararlılık terapisini altıgen üzerinde açıklamaya çalışırken ânla esnek temas başlığından bahsetmiştim. Bazen içinde bulunduğumuz durum, yaşadığımız sıkıntılar içinde bulunduğumuz anı unutmamıza, ondan kopmamıza neden olabilmektedir. Bu gibi durumlarda genellikle ya geçmişteki bir olayı, durumu düşünür, muhasebesini yaparız. Acaba şöyle yapsaydım daha mı iyi olurdu, keşke öyle davranmasaydım, öyle davranmayıp şöyle davransaydım şu sonuçlar olurdu gibi düşünceler aklımızda dolanıp durur. Bazen de geleceğe, gelecekte olabilecek olumsuz durumlara odaklanırlar. Acaba korktuğum şeyler olacak mı, hastalanacak mıyım? Ya sevdiklerimin başına bir şey gelirse.. gibi düşünceler zihnimizde dolanıp durur. İşte KKT yaklaşımı bu durumu anla temasın kaybolması olarak ifade eder ve kişinin anla temasını önemser. Çünkü içinde bulunduğumuz an dışında*

*kontrolümüzün olduğu, ya da müdahale edebileceğimiz başka zaman dilimi yoktur. An'la temasımızı güçlendirmek de aslında diğer pek çok beceri gibi öğrenilebileceğimiz bir beceridir. Bunun için de her oturumumuzun sonuna doğru sizinle bir anla temas ya da başka bir ismi ile kendinelik egzersizi gerçekleştireceğiz. Burada anla temas sadece içinde bulunduğumuz ana odaklanma ile sınırlı değil, kendimizin, bedenimizin, duygularımızın, çevremizde olup bitenlerin, duyu organlarımızın hissettiklerinin farkında olmak gibi pek çok şeyi de içermektedir. Bugün de sizinle kısa bir kendilik egzersizi gerçekleştireceğiz". Bu açıklamadan sonra ilk kendinelik egzersizi olmasından dolayı mümkün olduğunca sade ve anlaşılır bir egzersiz yapılır. Aşağıda bu egzersizlerden bir tanesinin uygulanması yer almaktadır.*

#### **Demir Atın (Harris,2020a sy. 143)**

Eğitimci: *"Aşağıdakileri yapmak için beş ile on saniyenizi ayırın. Önce ayaklarınızı sağlam yere basarak duruşunuzu (omurganızı) dikleştirin. Bunu yaparken yavaş ve derin bir nefes alın. Şimdi etrafınıza bakın ve gördüğünüz beş şeyi fark edin. Neleri fark ettiniz kendi kendinize söyleyin. Şimdi duyduklarınıza dikkatinizi verin ve duyduğunuz beş şeyi fark edin. Hangi sesleri duydunuz bunları kendi kendinize söyleyin. Şimdi nerede olduğunuzu ve ne yapmakta olduğunuzu fark edin. Aynı egzersizi tekrar edin".* Eğitimci bu egzersizi gerçekleştirirken tüm katılımcıların yönergeleri anlayacağı, uygulayacağı yeterli süreyi ayarlamaya çalışır.

#### **Oturumun Özetlenmesi ve Değerlendirme**

Eğitimci o günkü oturumu kısaca özetledikten sonra; *"Bugünkü oturumumuzun sonuna geldik. Gösterdiğiniz çabalar için sizi tebrik ederim. Genel olarak oturuma, yaptığımız açıklamalara yönelik söylemek istediğiniz, sormak istediğiniz bir şey var mı? Bugünkü oturumdan neler öğrendiniz? Bu oturumda kendinizle ilgili yeni yeni fark ettiğiniz bir şeyler oldu mu?"* gibi sorular sorarak söz almak isteyen katılımcılara kendilerini ifade etme imkânı tanır.

#### **Ödev Verme ve Oturumun Sonlandırılması**

KKT yaklaşımında katılımcılara çeşitli becerilerin öğretilmesi amaçlanır ancak eğitim veya danışma süreci ile sınırlı uygulamalar becerilerin edinilmesi ve özellikle genellenmesi açısından yeterli olmayacaktır. Dolayısı ile uygulamaların mutlaka eğitim süreçleri dışında da uygulanması, desteklenmesi gerekmektedir. Bu noktada çeşitli ev ödevleri verilebilmektedir.

Eğitimci: *"KKT yaklaşımında çeşitli becerileri öğrenmeye çalışıyoruz ancak tek başına burada yaptıklarımız becerileri kazanmamız için yeterli olmayacaktır. Bu açıdan sizlere her hafta bir sonraki oturuma kadar yapmanızı istediğim ödevler vereceğim. (Form-3, Davranış İnceleme Formu'nun yeni bir nüshasını dağıtır). Önümüzdeki hafta için; burada doldurduğumuz davranış inceleme formunu evlerinize götürmenizi ve zorlandığınız, kendinizi kötü hissettiğiniz durumlar esnasında veya sonrasında bu formu doldurmanızı istiyorum. Tek bir zamanda yaşadığınız bir durumla sınırlı olmasın, farklı zamanlarda yaşadığınız pek çok durumu yazabilirsiniz. Doldurduğunuz formu bir*



*sonraki oturuma getirmenizi istiyorum” şeklinde açıklama yapar. Son olarak bir sonraki oturumun gün ve saatini söyleyerek oturumu sonlandırır.*

## **Form-2, Kurallarımız**

### **KURALLARIMIZ**

1. Grubumuz 15 kişiden oluşmaktadır ve bundan sonra grubumuza başka kimse katılmayacaktır.
2. Oturumlarımız cumartesi günleri saat 13’te başlayacak ve 7 hafta boyunca sürecektir. Gün veya saat değiştirmemiz durumunda bu durum grup üyeleri ile paylaşılacaktır.
3. Bu grup sürecimizde yaşananlar, söylenenler, paylaşılanlar özeldir ve burada kalmalıdır.
4. Önemli bir nedenimiz olmadığı sürece oturumlarımıza vaktinde ve eksiksiz katılmamız önemlidir.
5. Dikkatimizin dağılmaması ve zaman kaybımızın olmaması adına oturumlar esnasında yiyecek ve içecek bulundurulmamasına dikkat etmemiz gerekmektedir.
6. Grupta yer alan her arkadaşımızın her söylediği önemli ve değerlidir. Arkadaşlarımızın paylaşımları esnasında sözlerini kesmeyecek, sözlerine müdahale etmeyecek ve aşağılayıcı, yargılayıcı ve olumsuz bir tavır ve söylemde bulunmayacağız.

Ekleme istediğiniz maddeler var ise lütfen aşağıya ekleyiniz.

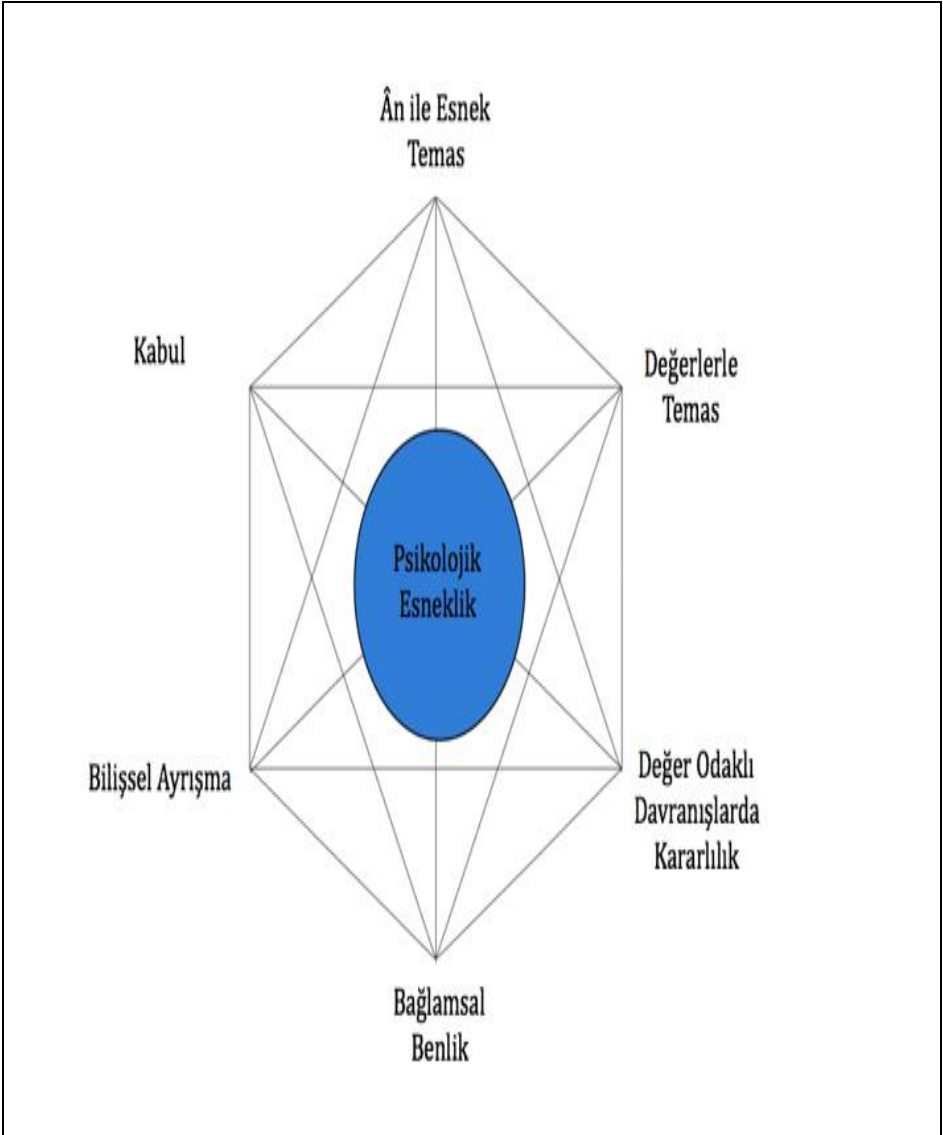
7. ..
8. ..
9. ..
10. ..
11. ..
12. ..

### Form-3, Davranış İnceleme Formu

Ne oldu?	Neler yaptım?	Ortaya çıkan sonuç
Son günlerde kendinizi kötü hissettiğiniz zorlandığınız bir durum ya da olay	Bu durum karşısında neler yaptınız? Hangi davranışları sergilediniz?	Bu davranışlarınızın sonucu ne oldu?
Olay-yer:  O anda ne oluyordu? ..... .....  O an bende hangi duygu ortaya çıktı? ..... .....  O anda zihnimde hangi düşünceler vardı? ..... ..... ..... .....  O anda vücudumda ne(ler) hissettim? ..... ..... .....		Anlık (kısa vadedeki sonuçları)  Uzun vadedeki sonuçları:

[www.baglamsalbilimler.org](http://www.baglamsalbilimler.org) sitesinden Prof. Dr. Fatih Yavuz tarafından hazırlanan davranış inceleme formu esas alınarak hazırlanmıştır.

#### Form-4, Psikolojik Esneklik Modeli (Altıgen)



Kaynak: <https://www.baglamsalbilimler.org/kabul-ve-kararlilik-terapisi-KKT/>

## **2. OTURUM – DEĞERLER**

### **“GERÇEKTE BENİM İÇİN ÖNEMLİ VE ANLAMLI OLAN NE?”**

#### **Amaç:**

- Katılımcıların eğitimden beklentilerinin ve hedeflerinin belirlenmesi
- Katılımcıların değerlerini fark etmeleri ve bu değerlerin daha belirgin hale getirilmesi
- Hedef – değer- kural arasındaki farkları anlama
- Yaşamının gittiği yönü değerlendirme
- Değerleri ile temas etmesini sağlama

#### **Süreç**

#### **Önceki Oturumun Özetlenmesi, Değerlendirme ve Ödevlerin Kontrol Edilmesi**

Eğitimci: “Geçtiğimiz hafta ilk oturumumuzu gerçekleştirdik. Bu oturumda amacımız birbirimizi tanımak, eğitimimizi dayandırdığımız kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımını anlamak ve eğitimimize ilişkin kurallarımızı belirlemektir. Geçen bir hafta içerisinde fark ettiğiniz yeni bir şey veya burada ifade etmek istediğiniz bir şey oldu mu? Değerlendirmelerinizi almak istiyorum, bu süreçte neler düşündünüz, neler hissettiniz? İlk değerlendirmeyi kim yapmak ister?” Diyerek katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade imkânı verir. Grupla gerçekleştirilen bu etkileşimden sonra katılımcıların ödevleri kontrol edilir. Ödevleri yaparken neler hissettikleri, ödevi yaparken zorlanıp zorlanmadıkları sorularak ödevler üzerinden etkileşim gerçekleştirilir. Ardından sonraki aşamaya geçilir.

#### **Grubun Beklentilerinin-Hedeflerinin Belirlenmesi**

Eğitimci; “Burada belli amaçlar için toplanıyoruz ve oturumumuzun bu aşamasında sizlerin eğitimden beklentilerinizi-amaçlarınızı öğrenmek istiyorum. Bunun için sizlere bir form vereceğim (katılımcılara Form-5, Beklentiler Formunu dağıtır). Burada yaptığımız çalışmaların başarılı bir şekilde tamamlanması durumunda sizlerde ne gibi değişimler olmasını bekliyorsunuz? Bu psiko-eğitimden sonra neleri daha fazla ya da neleri daha az yapmak istersiniz? cevaplamanızı kolaylaştırmak adına bir metafor kullandım. Forma baktığınızda görmüşsünüzdür. Sihirli değnek metaforu”. Formda yer alan yönerge okunur ve sorular sorularak katılımcılardan cevaplarını forma yazmaları istenir. Yazmakta güçlük çeken veya çok yavaş yazan katılımcılara yardımcı lider aracılığı ile ve bizzat destek sunularak süreç devam ettirilir.

### **Değerleri Fark Etmek- Belirginleştirmek**

Eğitimci: “Yaptığımız bu egzersiz ile eğitim sürecimizin sonunda ulaşmak istediğimiz hedeflerimizi yazmış olduk. Hepimizin yaşamında neredeyse her zaman çeşitli hedefleri vardır. Mesela benim arabamı değiştirmek gibi bir hedefim olabilir. Başka birisinin ev satın almak gibi. Bir rahatsızlığa sahip biri için ise tedavi olup iyileşmek de bir hedef olabilir. Aynı zamanda bu hedeflerimiz çeşitli dönemlerde değişiklik de gösterir. Örneğin bundan birkaç yıl önce psikoloji bölümünü kazanmak gibi bir hedefim vardı, bölümü kazandıktan sonra öğrenciliğimi bitirip bir iş sahibi olmak gibi bir amacım vardı. Gelecekte kendi alanımda kariyerimi ilerletmek gibi bir hedefim olabilir. Bu hedeflerimize ulaşmak için de çaba sarf eder, çalışırız. Bir de bu hedeflerimizin altında yatan, o hedeflere ulaştığımızda da elde etmek istediğimiz ve aynı doğrultuda farklı hedefler belirlediğimiz veya yaşamımıza yön veren değerlerimiz vardır. Bugün ele alacağımız, çalışacağımız konumuz değerler. Değerlerin ne olduğunu anlamak adına çeşitli egzersizler yapacağız, ardından kendi yaşamımızı, değerlerimizi değerlendireceğiz. Acaba değerlerimize uygun yaşıyor muyuz, yaşamıyor muyuz? Değerlerin ne olduğunu anlamak için değerlere örnek verecek olursak. Örneğin ben psikoloji bölümünü insanlara daha fazla yardımcı olmak amacı ile istiyordum, bu benim için bir değer. Değerim insanlara yardım ama bu değerimi gerçekleştirmek için hedefim psikoloji bölümünü okumak. Aynı şekilde iş sahibi olarak para kazanıp daha rahat yaşamak, gezebilmek, yeni yerler keşfetmek istiyordum. Keşfetmek de benim için bir değer. Yine şu anda işimi sürdürerek, daha iyi yerlere gelerek aileme daha rahat bir yaşam sağlamaya çalışıyorum. Ailem benim için önemli bir değer alanı. Bu noktada sizler için yaşamımın amacı şunlardır diyebileceğiniz, sizin için nelerin önemli olduğunu düşünmenizi istiyorum. Şimdi buna ilişkin bir egzersiz gerçekleştireceğiz”.

### **Cenaze Töreni Egzersizi (Harris,2020b. Sy.294)**

Eğitimci: “Rahat ettiğiniz bir pozisyonda oturun. Gözlerinizi kapatın veya kapatmak istemiyorsanız gözlerinizle bir noktaya odaklanın. Şimdi alıp verdiğiniz nefesinize odaklanın. Nefesinizi hissedin. Nefes alışınızı, tekrar geri verişinizi hissedin. Biraz daha derin nefes alın... aldığımız nefesi, bütün havayı dışarı verin Şimdi biraz daha yavaş nefes alıp verin.. tüm dikkatiniz nefesinizde olsun.. Kendinizi rahat bırakın. Kontrol etmeye çalışmadan kendi haline bırakın, nefesiniz en rahat ritmi bulup ona göre devam etsin. (Her komuttan sonra katılımcının komutu anlaması ve uygulayabilmesi için yeterli

zamanı vermeye özen gösterin) şimdi size söyleyeceğim durumu hayal etmenizi istiyorum. Kendi taziyenizdesiniz. Evet, öldünüz ve kendi taziyenizdesiniz. Uzun, belki 80 belki 90 yıl yaşadktan sonra hayatınızı kaybettiniz ve cenazeniz kaldırılıyor. Cenaze töreniniz bitti taziye evine geçildi.. sizler de onların yanındasınız.. onlar sizi görmüyor, duymuyor ama siz herkesi görüyor ve herkesin ne konuştuğunu duyabiliyorsunuz.. akrabalarınız, sevdiğiniz insanlar herkes sizin taziyeniz için orada.. zihninizi rahat bırakın.. siz 90 yaşında iken onlar şu anki yaşlarında olabilirler veya daha erken yaşta öldüğünüzü de düşünebilirsiniz.. taziye evinde şu anda sevdiğiniz insanlardan birkaç tanesi orada bulunan cemaate sizinle ilgili konuşma yapıyor. sizin için hayatta nelerin önemli olduğu, nelere değer verdiğiniz, onlar için ne anlam ifade ettiğiniz, yaşarken en çok nelere özen gösterdiğiniz gibi konularda birkaç cümlelik kısa konuşmalar yapıyor ve tamda duymak istediğiniz şeyleri söylüyorlar.. onlardan neler duymak isterdiniz? Bir süre düşünmenizi istiyorum. Belki biraz zorlanacaksınız, başka sesler duyacaksınız.. ancak beklemenizi ve kalbinizin sesini dinlemenizi istiyorum.. gerçekten neler duymak isterdiniz? (yeterli bir süre beklenir)..... Muhtemelen bu egzersiz sizlerde farklı farklı duygulara, düşüncelere neden olmuştur. Sizler hangi duyguları hissettiniz, bu duygular size neler söylüyordu.. sizin için bu hayatta gerçekten önemli olan şeyler neler? ..nasıl bir insan olmak istiyorsunuz.. bu egzersiz size neler düşündürdü.. bunları düşünmenizi istiyorum.. (bir süre bekledikten sonra ) şimdi tekrar nefesinize odaklanmanızı istiyorum.. oturduğunuz sandalyeyi hissedin.. çevredeki sesleri hissedin.. egzersizi acele etmeden, bitirebilirsiniz.. tekrar hoş geldiniz..” Bir süre bekledikten sonra eğitimci gönüllü olandan başlayarak katılımcılardan duyduklarını ifade etmelerini ister. Sıra ile katılımcılara söz verilir.

Eğitimci: “Değerler bizim için hayatımızı şekillendiren yönümüz, bir insan olarak kalbimizin derinliklerinde nasıl davranmak istediğimiz ile nasıl biri olmak istediğimiz ile ilgili arzularımızdır. Yaşamı bizim için anlamlı kılan çeşitli inanç, duygu ve düşüncelerimiz vardır. Değerler hedeflerden ve yaşamımızda uymamız gerektiğini öğrendiğimiz kurallardan farklıdır. Hedeflerin belli bir süresi, sınırı vardır. Gerçekleştirildiklerinde biterler. Kurallar da çoğunlukla içinde bulunduğumuz kültürün şekillendirdiği, bazen istemeyerek de olsa uyduğumuz şeylerdir. Oysa değerler bizim yaşamdaki prensiplerimiz veya yaşamımızda gitmek istediğimiz yöndür. Değerlerimizin

*farkında olmadığımızda (onlarla temasımız yok veya zayıf olduğunda) davranışlarımıza yön veren içinde bulunduğumuz kültür, toplum ve çevre baskısı olur. Sırf bize iyi-uyumlu densin diye inanmadığımız doğrultuda yaşarız. Sonuç olarak hayatımızın kontrolü başkalarının elinde olur ve anlamını yitirmiş bir hayatı yaşamak durumunda kalırız. Hayat pek çok zorluklarla dolu olabilmekte. Sizler de zorlu bir deneyimi yaşıyorsunuz. Değerlerinize şu açıdan da bakabilirsiniz; engelli bir çocuğa sahip olmak baş edilmesi güç bir durum olsa gerek. Yaşamınızda ki bu zor duruma ne adına göğüs geriyorsunuz, bu durumu sizin için anlamlı kalan şeyler ne? Bu sorulara vereceğiniz cevaplar bu zorluklar karşısında sizi ayakta tutacak şeyler de değerlerinizdir”.*

### **Değerleri Sınıflandırma**

Eğitimci: “*Şimdi sizlere pek çok değer yer aldığı bir liste paylaşacağım. (Form-6, Değerleri Sınıflandırma Formu katılımcılara dağıtılır.) Değerler elbetteki sadece bu listede olanlarla sınırlı değildir, pek çok başka değer de olabilir. Doğru değer, yanlış değer diye bir şey de yoktur. Örneğin bir kıyafetin rengini seçerken biri kırmızı renkli kıyafeti tercih ederken diğeri mavi renkli olanını tercih edebilir. İki tercihe de doğru veya yanlış diyemeyiz. Şimdi sizlere verdiğim listedeki değerlerin karşısında kutucuklar var, bu değerlerden sizin için “çok önemli” olarak gördüklerinizin karşısına 3, “biraz önemli” gördüklerinizin karşısına 2 ve “az önemli” olduğunu düşündüklerinizin karşısına 1 yazmanızı istiyorum. Listenizi bitirdikten sonra 3 puanı verdiklerinizi, yani sizin için çok önemli olanları listenin altına yazın. Listeniz çok uzun olursa içlerinden yine bir sıralama yaparak sizin için en önemli olan 5-6 değeriniz kalacak şekilde eleme yapın. Yine listeniz çok kısa olursa yazmadığınız değerlerden önemli olduğunu düşündüklerinizi ekleyerek 5-6 değerinizi yazmış olun”.*

Bu aşamada katılımcıların değerlerini ortaya koymalarında yardımcı olabilecek çeşitli sorular sorulabilir? Örneğin:

- Seçme şansınız olsa nasıl bir hayat seçerdiniz?
- Kalbinizin derinliklerinde sizin için gerçekten önemli olan nedir?
- Bu hayatta nasıl bir insan olmak istiyorsunuz?
- Kendini nasıl geliştirmek istiyorsunuz?
- Hangi kişisel özelliklerinizi, güçlü yönlerinizi ortaya çıkarmak istiyorsunuz?
- Kendinize veya başkalarına nasıl davranmak istiyorsunuz?

- Sizin için hayatın en önemli anları hangileridir?

Tüm katılımcıların formu doldurmaları beklenir. Ardından bir sonraki aşamaya geçilir.

### ***Hayat Yolu ve Anlamli Adımlar Egzersizi (Stroshall, Robinson, Gustavsson,2019)***

Eğitimci: “Yaptığımız etkinliklerle bizim için önemli olan değerlerimizi daha belirgin hale getirmiş olduk ancak değerlerin farkına varmak tek başına anlamlı ve zengin bir yaşam sürdürmek için yeterli değil. Daha anlamlı ve zengin bir yaşam sürme amacımıza ulaşabilmemiz adına değerlerimiz doğrultusunda adımlar atmamız gerekmektedir. Şu andaki durumumuz ne? Değerlerimiz doğrultusunda adımlar mı atıyoruz, yoksa attığımız adımlar bizi değerlerimizden uzaklaştırıyor mu? Bunu netleştirmek adına sizinle bir egzersiz daha yapacağız”.

Katılımcılara Form-7, Hayat Yolu ve Anlamli Adımlar formu dağıtılarak formda yer alan sorular tek tek sorulur. “Kendi yaşam serüvenlerinin bu aşamasında nerede oldukları, zorlayıcı duygular ve düşüncelerle mücadele etmek sizi hayat yolunda nereye konumlandırıyor? Attığınız adımlar, davranışlarınız, tercihleriniz sizi değerlerinize doğru mu konumlandırıyor yoksa değerlerinizden uzaklaştırıyor mu?” gibi sorular üzerinden etkileşim gerçekleştirilir.

### ***Kendinelik Egzersizi***

#### ***Bir Nefes Alın Üçe Kadar Sayın (Harris, 2020, Sy. 85)***

Eğitimci: “Kendinelik egzersizimizi gerçekleştirmeye geldi sıra.. öncelikle rahat edeceğiniz bir biçimde oturmanızı istiyorum.. Derin bir nefes alarak nefesinizi tutun ve üçe kadar sayın.. şimdi nefesinizi mümkün olduğunca yavaş bir biçimde bırakın.. acele etmeyin.. nefesinizi verirken omuzlarınız düşsün.. kürek kemiklerinizin sırtınızdan aşağı doğru yavaşça kaydığını hissedin.. aynı şeyi bir kez daha yapalım.. derin bir nefes alın.. üçe kadar sayın.. bedeninizi serbest bırakın.. serbest bırakma ve rahatlama hissini fark edin.. yalnızca nefes almanın, alabiliyor olmanın basit keyfini çıkarın.. bir şeyleri serbest bırakmanın, önünden çekilmenin keyfini çıkarın.. bu egzersiz gün içerisinde de yapabilirsiniz. Basit ama etkili bir egzersiz.. nefesinizi serbest bırakırken sesli olarak da -nefesimi serbest bırakıyorum- da diyebilirsiniz..”

### ***Oturumu Özetleme ve Değerlendirme Alma***



Eğitimci: “*Hepimiz günlük yaşamın hengamesi içinde çoğunlukla sahip olduğumuz değerleri hayata geçirmek yerine bir kısır döngü içerisinde hayata devam ederiz. Kontrol edemeyeceğimiz başkalarının ne söylediği, zihnimizin bize söyleyip durduğu düşünceler vb. ile uğraşır dururuz. Oysa insan için aslolan, iyi ya da kötü hissetmesine neden olan, kontrol edebileceği belki de tek ve en önemli Şey o anki davranışlarıdır. Bugün bu davranışlarımızın yönü konusunda bize rehberlik edebilecek değerlerimizi ele aldık. Ayrıca mevcut davranışlarımızın değerlerimize hizmet edip etmediğini anlamak adına konumumuzu değerlendirdik. Bu günkü bu etkinliklerimiz hakkında görüşlerinizi almak istiyorum. Neler hissediyorsunuz? neler düşünüyorsunuz? Kim söz almak ister?”* diyerek katılımcılara söz verir ve bu Şekilde etkileşim gerçekleştirilir.

### ***dev Verme ve Oturumun Sonlandırılması***

Eğitimci: “*Sizlerden önümüzdeki oturuma kadar yapmanızı istediğim egzersiz kısaca değerlerinize uygun bir davranışla güne başlamamız. “İyi Bir Güne İyi Bir Başlangıç” (Stroshall, Robinson, Gustavsson,2019). Gne başlarken, yani uyandığınızda ilk beş dakika veya öncesinde de olabilir, örneğin uyumadan önce de planlayabilirsiniz, değerlerinize uygun bir davranış belirleyin ve ardından bu davranışı sergileyerek güne başlamanızı istiyorum. Örneğin; hayvanlara yiyecek vermek, kapınızın nn süpürmek, karşılaştığınız insanlara selam vermek, evrenizde temas ettiğiniz her Şeyi fark etmek gibi. Tercihini size bırakıyorum.”*

Katılımcılara eklemek veya sormak istedikleri bir Şey olup olmadığı sorularak oturum sonlandırılır.

## Form-5, Beklentiler Formu, Sihirli Değnek Metaforu

*“Elinizde bir sihirli değnek olduğunu farz edelim ve bu sihirli değnek sayesinde birkaç saniye içerisinde size sıkıntı veren, sizi zorlayan duygu ve düşüncelerden kurtulduğunuzu kabul edelim. Bu durumda şu ankinden farklı olarak neler yapardınız? Ya da neleri artık yapmaz veya daha az yapardınız? Neler düşünür neler hissederdiniz ?*

.....

Sihirli değnek metaforundan hareketle beklentilerinizi yazmakta zorlandıysanız aşağıdaki sorulara cevap veriniz..

.....olduğu zaman bu terapinin işe yaradığını anlarım.

.....  
.....

.....Olursa daha iyi hale geldiğimi anlayacağım.

.....  
.....

## Form-6 Değerleri Sınıflandırma

Değerler					
Kabul	( )	Fit olmak	( )	Açık fikirlilik	( )
Macera	( )	Esneklik	( )	Sabır	( )
Kendini ifade etmek	( )	Özgürlük	( )	Sebat	( )
Gerçekçi olmak	( )	Sıcakkanlılık	( )	Keyif	( )
Güzellik	( )	Bağışlayıcı olmak	( )	Güç	( )
Önemsemek	( )	Eğlence	( )	Karşılıklılık	( )
Kendini aşmak	( )	Cömertlik	( )	Saygı	( )
Merhamet	( )	Minnet	( )	Sorumluluk	( )
Riayet	( )	Dürüstlük	( )	Romantizm	( )
Ana odaklanmak	( )	Destek	( )	Emniyet	( )
Katkıda bulunmak	( )	Alçakgönüllülük	( )	Öz farkındalık	( )
İşbirliği	( )	Espri	( )	Özbakım	( )
Cesaret	( )	Bağımsızlık	( )	Kendini kontrol	( )
Yaratıcılık	( )	Çalışkanlık	( )	Kişisel gelişim	( )
Merak	( )	Yakınlık	( )	Duyulara yönelik ilgi	( )
Teşvik	( )	Adalet	( )	Cinsellik	( )
Eşitlik	( )	Nezaket	( )	Beceriklilik	( )
Heyecan	( )	Sevgi	( )	Ruhanilik	( )
Hakkaniyet	( )	Kendinelik	( )	Güven	( )
Düzen	( )				

Bu listeden 3 puan verdiğiniz değerleri aşağıya yazın.

- 1: .....
- 2: .....
- 3: .....
- 4: .....
- 5: .....

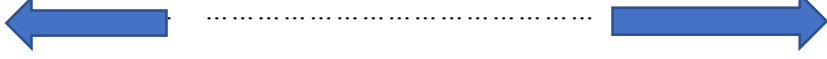
Değer listesinin oluşturulmasında “Harris, R. (2020a). Gerçeğin Tokadı. (ed. K. Fatih Yavuz), İstanbul, Litera Yayıncılık. Sy. 263” kaynağında yer alan değer listesinden faydalanılmıştır.

## Form-7, Hayat Yolu ve Anlamalı Adımlar Egzersizi

### Hayat Yolu ve Anlamalı Adımlar Egzersizi

**Kontrol ve Kaçınma**

**Gerçekten istediğim yaşam**



1. Bir tarafta kontrol ve kaçınma çabalarınız, diğer tarafta gerçekten yaşamak istediğiniz yaşam bulunuyor. İlk olarak kendi yaşamınızı değerlendirdiğinizde bu çizginin neresinde olduğunuzu düşünüyorsunuz. Olduğunuzu düşündüğünüz yere ve yöne doğru küçük bir ok çiziniz.
2. Duygu ve davranışlarınızı daha fazla kontrol altında tutmak veya kaçınarak baş etmeye çalışıyorsanız bu çabanın sizin açınızdan getirileri ve bedeli nedir?
3. Çizginin sağ tarafı değerlerinizin olduğu, daha anlamlı bir yaşama doğru olan yönünü gösteriyor. Daha anlamlı bir yaşama doğru ilerlediğinizi gösteren davranışlarınız nelerdir?
4. Tıkandığınızda anlamlı bir yaşama, değerlerinize uygun bir yaşama doğru ilerlemeye nasıl devam edebilirsiniz?
5. Çevrenizde daha anlamlı bir yaşama doğru ilerlemenizde kimlerin yardımı olabilir?

“Strosahl, K., Robinson, P.A. ve Gustavsson, T. (2019). Radikal Değişimler İçin Kısa Müdahaleler: Yoğunlaştırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT). Fatih Yavuz ve Merve Terzioğlu (çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık. Sy.122” kaynağından uyarlanmıştır.

### 3.OTURUM

#### “DEĞERLERE DOĞRU KARARLI ADIMLAR”

##### *Amaçlar*

- Katılımcıların anlamlı ve zengin bir yaşam için değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atmalarının önemini anlamalarını sağlamak
- Değerleri doğrultusundaki davranışsal hedefleri planlamak ve planlanan hedefleri gerçekleştirme konusunda katılımcıları cesaretlendirmek

##### *Süreç*

#### *Önceki Oturumun Özetlenmesi, Değerlendirme ve Ödevlerin*

##### *Kontrol Edilmesi*

Eğitimci: “Geçtiğimiz hafta gerçekleştirdiğimiz oturumda eğitimimizin amacını, hedeflerimizi belirlemeye çalıştık. Ardından yaşamımıza yön veren değerlerimizi konuştuk, onları daha açık hale getirmeye çalıştık. Davranışlarımızın, mevcut yaşamımızın değerlerimizle ne kadar uyumlu olduğunu, istediğimiz yaşama doğru mu adımlar atıyoruz yoksa başkalarının belirlediği istikametlerde mi gidiyoruz bunu belirlemeye çalıştık. Geçen haftaki oturumumuz hakkında neler düşünüyorsunuz? Geçen bu bir hafta içerisinde fark ettiğiniz yeni bir şey veya burada ifade etmek istediğiniz bir şey oldu mu? Değerlendirme yapmak ister misiniz, neler düşünüyorsunuz, neler hissediyorsunuz?” Diyerek katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine imkân verir. Gerçekleştirilen etkileşimden sonra katılımcılara bir önceki oturumda verilen ödevler kontrol edilir. Ödevleri yaparken neler hissettikleri, ödevi yaparken zorlanıp zorlanmadıkları sorularak ödevler üzerinden etkileşim gerçekleştirilir.

#### *Hedefleri Planlamak (Harris, 2020a. Sy271)*

Eğitimci: “Eğitimimizin bu aşamasına kadar değerlerimizi ve değerlerimize uygun bir yaşamımız olup olmadığını veya bu noktada nerde olduğumuzu değerlendirmiştik. İçinde bulunduğumuz durumun bir kısır döngüye dönüştüğünden söz etmiştik. Şimdi geleceğe yönelik neler yapacağız, bugünden itibaren değerlerimize uygun neler yapabiliriz. Söz ettiğimiz kısır döngüden nasıl kurtulabiliriz onu birlikte planlamaya çalışacağız. Şimdi sizlere bir form daha vereceğim. Bu form ile sizin için çok önemli olduğunu düşündüğünüz değerleri belirledikten sonra bu değerlere yönelik hedeflerimiz neler olabilir? değerlerimize uygun davranışlarımızı nasıl çoğaltabiliriz? Bunu birlikte belirlemeye çalışacağız. (Katılımcılara Form-8, hedef planlamak formu dağıtılır). Değerlerimizi belirlerken veya değerlerimize uyumlu hedef davranışları belirlerken bazı noktalara dikkat etmemiz gerekiyor. Gerçekçi olmayan, imkanlarımıza uymayan, uygulanabilir olmayan hedefler belirlediğimizde boşuna zaman harcamış oluruz. Hedeflerimizin uygunluğunu bakmak amacıyla formun altında çeşitli sorular yer almakta. Hedeflerimizi seçerken bunlara da dikkat edeceğiz”.

Katılımcıların hedeflerinin belirlenmesinde yardımcı uygulayıcı ile birlikte rehberlik edilerek bu süreçte her bir değer alanı ve değerler doğrultusunda hedefler belirlenmeye çalışılır.

### **Hedeflere Doğru Kararlı Adımlar**

Eğitimci: “Sizlerle şimdiye kadar çeşitli egzersizler yaptık, oyunlar oynadık. Bunların tamamı aslında bundan sonraki davranışlarımızda değişiklikler meydana getirmek amaçlı yaptığımız şeyler. Çünkü davranışlarımız değişmeyecekse, aynı şekilde davranmaya, düşünmeye devam edeceksek yaşadığımız bu sürecin bize pek bir faydası olmayacaktır. Dolayısı ile önemli olan davranıştır. Bu süreçle birlikte edindiğimiz becerileri davranışlarımızı şekillendirmek için kullanmamız ve bu noktada kararlılık göstermemiz gerekmektedir. Değerlerimizi artık biliyoruz, değerlerimize uygun hedeflerimizi de belirledik, şimdi bunları uygulama noktasında kararlı bir duruşu nasıl sergileyebiliriz? Buna yönelik kısa bir egzersiz gerçekleştireceğiz.”

### **Değerleri ve Eylemleri Beyan**

Eğitimci: “Sizlerden isteyeceğim şeyi yapmakta zorlanabilirsiniz ancak bazen yapmayı planladığımız şeyleri başkalarına söylemek bizi daha motive edebilmektedir. Sizlerden seçtiğiniz bir alandaki değerlerinizi ve bu değerler doğrultusunda atacağınız adımları, hedeflerinizi yüksek sesle söylemenizi istiyorum. Diğer katılımcılar gönüllü olarak etkinliği gerçekleştiren katılımcıyı alkışlayabilir veya cesaretlendirecek bir söz söyleyebilirler”.

### **Kendinelik Egzersizi**

#### **Beş Şeyi Fark Edin (Harris, 2020b. Sy. 221)**

Eğitimci: “Bir anlığına durun. Yaptığınız şeyleri bir kenara bırakın. Düşüncelerinize ara verin. Sadece şimdi ve burada olanlara dikkatinizi vermenizi istiyorum. İlk olarak çevrenizde olan beş nesneyi fark edin. Nesnelerin renklerini, büyüklüklerini, odaya kattıkları havayı fark edin. Şimdi de şimdi ve burada olan beş sesi fark edin. Aldığınız kokuları hissedin. İlle de beş tane olmak zorunda değil bu arada. Daha azı veya fazlası da olabilir. Fiziksel olarak hissettiğiniz beş şeyi fark edin şimdi de. Yaptığımız bu egzersizi gün içerisinde ara ara yapmanızı istiyorum. Özellikle içinde bulunduğunuz andan ya da yaptığınız işle bağlantınızın kesildiğini fark ettiğiniz zamanlarda yapmanızı istiyorum. Evde bu egzersizi yaparken mümkün olduğunca beş duyu organımız üzerinden de hissettiklerini fark etmenizi istiyorum”.

### **Oturumun Özetlenmesi ve Değerlendirme Alma**

Eğitimci: “Sizinle bugünkü oturumumuzda yaşamımızdaki beklentilerimizi gerçekleştirmek veya baş etmekte zorlandığımız bir durumla karşılaştığımızda kullandığımız yöntemlerin yarattığı kısırdöngüden bahsettik. Ardından önemli olanın davranışlarımız olduğundan, bu

*kısırdöngüden kurtulmak veya yaşadığımız problemlerle daha işe yarar bir şekilde baş etmek için değerlerimize uygun hangi davranışları sergileyebiliriz sorusunu sorduk. Bu sorudan hareketle kendimize çeşitli davranışsal hedefler belirledik. Bundan sonraki oturumlarımızda yine altıgenin öğelerinden bahsederken değerlerimize uygun davranmaktan bizi alıkoyan, işimizi zorlaştıran unsurlardan ve bu unsurlara karşı neler yapabileceğimizden söz edeceğiz. Ancak dediğimiz gibi asıl olanın davranışlarımız ve bundan sonraki oturumların sonunda da sizlerden belirlediğimiz hedeflere uygun davranışları evde de yapmanızı isteyeceğim. Ev ödevlerimiz çoğunlukla hedeflediğimiz davranışları gerçekleştirmek olacak”.*

Katılımcıların gerçekleşen oturuma ve yapılan açıklamaya ilişkin değerlendirmeleri alınır. Varsa sordukları sorular üzerinden etkileşim gerçekleştirilir.

### ***Ödev Verme ve Oturumun Sonlandırılması***

Eğitimci: *“Sizlere bir form dağıtacağım. Bu formun ilk kısmına değerlerinizi, ardından değerleriniz doğrultusunda belirlediğimiz hedefleri yazmanızı istiyorum. Bundan sonraki haftalarda da bu forma hangi değerinize yönelik hangi davranışı gerçekleştirdiğinizi yazmanızı ve bundan sonraki haftalarda getirmenizi istiyorum”.* Ardından katılımcılara “Form-9, Değerlerim Doğrultusunda Attığım Adımlar” formu dağıtılır ve eklemek istedikleri veya soracakları bir soru olup olmadığı sorularak oturum sonlandırılır.

## Form-8 Hedef planlamak

<i>Değerlerimiz</i>	<i>Bu değerlere uygun hedeflediğimiz davranışlarımız</i>
1.....	
2....	
3....	
4....	
5....	
6...	
.....	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Seçtiğimiz hedeflerde, yapacağımız davranışlar açık bir biçimde belirtilmiş mi?</i></li><li>• <i>Yapacağımız davranışların zamanı, yeri belirtilmiş mi?</i></li><li>• <i>Seçtiğimiz hedefler yaşamımıza anlam katacak, hayatımızı daha iyi yapacak ve gerçekçi hedefler midir?</i></li><li>• <i>Bu hedeflerimizin önünde ne gibi engeller çıkabilir?</i><ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Biz bu engellerle nasıl mücadele edebiliriz?</i></li></ul></li><li>• <i>Bu hedeflerinizi burada söylemenizi istiyorum böylece bir taahhütte bulunmuş olacaksınız. Bu taahhüdünüzü aynı zamanda arkadaşlarınıza veya ailenizdeki bireylere de söyleyebilirsiniz.</i></li><li>• <i>Gün gün hedeflerimize ne derece ulaştığımızı, ilerleyip ilerlemediğimizi not edelim.</i></li></ul>	

“Harris, R. (2020a). Gerçeğin Tokadı. (ed. K. Fatih Yavuz), İstanbul, Litera Yayıncılık. Sy.271-277.” Kaynağından faydalanılarak oluşturulmuştur.



### Form-9, Değerlerim Doğrultusunda Attığım Adımlar

Değer alanlarım	Pazar	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi
Ailem- çocuklarım							
Arkadaşlarım							
İnancım							
İşim							
Hobilerim							
Sağlığım							
Sosyal sorumluluklarım							
.....							

[www.baglamsalbilimler.org](http://www.baglamsalbilimler.org) Doç. Dr. Fatih Yavuz,'un hazırladığı formdan düzenlenmiştir.

#### 4. OTURUM

#### AYRIŞMA “DÜŞÜNCELERDEN İBARET DEĞİLİM”

##### **Amaçlar**

- Bilişsel birleşme ve ayrışma kavramlarını anlama
- Birleşme halinde oldukları düşünceleri ve bu birleşme halinin duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki etkisini fark etme
- Ayrışma becerilerini kazanma

##### **Süreç**

##### **Önceki Oturumun Özetlenmesi, Değerlendirme ve Ödevlerin Kontrol Edilmesi**

Eğitimci: “Hoş geldiniz. Bugün 4. Oturumumuzu gerçekleştiriyoruz. İlk olarak önceki oturumumuzu değerlendirmenizi istiyorum. Son bir hafta içerisinde geçtiğimiz haftaki oturum veya diğer oturumlarımıza ilişkin fark ettiğiniz, burada konuşmak istediğiniz bir şeyler oldu mu? Neler düşünüyorsunuz, neler hissediyorsunuz? Kim söz almak ister?” şeklinde bir giriş yapar ve katılımcılara söz vererek değerlendirmelerini alır. Ardından katılımcılardan hafta içerisinde yapmaları istenen değerleri doğrultusundaki pratiklerden oluşan ödevler kontrol edilerek, bu ödevler üzerinden de etkileşim gerçekleştirilir.

##### **Bilişsel Birleşme ve Ayrışma**

Eğitimci: “Bugünkü oturumumuzun konusu zihnimizle veya beynimizle olan ilişkimiz. Beynimiz bize neler söylüyor, niye söylüyor, her zaman doğruyu mu söylüyor bunları konuşacağız. Zihnimiz durmaksızın çalışan, sürekli düşünce üreten makineler gibidir. Hayatta karşılaştığımız her durumu anlamaya, karşılaştığımız problemleri önce anlamaya ardından çözüm üretmeye çalışır. Bu durum zihnimizin var olmaya başladığı yani düşünme becerisine sahip olmaya başladığımız bebekliğimizden itibaren başlamıştır. Çocukluktan itibaren anne babamızdan, içinde yaşadığımız toplumdaki, kendi deneyimlerimizden bir şeyler öğreniriz ve beynimiz de bu öğrenmelerimize göre sürekli olarak düşünce üretir. Düşüncelerimiz zamanla o kadar otomatikleşir ki çoğu zaman hızlıca gelir ve geçerler. Durup düşünmeden onları fark edemeyiz bile. Şu anda birkaç saniye zihnimize odaklanırsak muhtemelen zihnimizden geçen pek çok düşünceyi yakalayabiliriz. Düşüncelerimizin bazıları hızlıca gelip geçerken bazıları ise sürekli tekrar edip durur, bir nevi zihnimize yapışıp kalır ve yapışıp kalan düşüncelerin duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız üzerindeki etkisi çok daha fazladır. Zihnimize yapışıp kalan bu düşüncelere katılmasak da zihnimizin söylediği bu düşüncelere karşı çıksak da bu düşüncelerin bizim üzerimizdeki etkisi çoğu zaman azalmaz. Hatta biz mücadele ettikçe bu düşünceler daha da güçlenebilmektedirler. Örneğin “ben iyi bir anne değilim”, “ben iyi bir baba değilim”, “ben mutlu olamam”, “ben yetersiz biriyim”, “beceriksizin tekiyim” gibi. Kabul ve kararlılık yaklaşımı

düşüncelerimizle bu bir olma halini bilişsel birleşme olarak ifade etmektedir. Bu birleşme hali bir süre sonra bizi düşüncelerimizden ibaretmiş gibi davranmamıza neden olabilmektedir. Altıgenimizi açıklarken ifade ettiğimiz gibi amacımız daha zengin ve anlamlı bir yaşam sürdürmek, bunun ayaklarından biri de birleşme halinde olduğumuz düşüncelerden sıyrılmak, onlara dışardan bakmak yani ayırmaktır. KKT yaklaşımı bize şunu söyler; siz bir zihne sahipsiniz ama siz zihninizle aynı değilsiniz. Bizler düşünceler içerisinde kaybolduğumuzda zihninizden farklı ve ondan daha büyük olan benliğimiz ile zihniniz arasındaki ayrımı kaybederiz. Bu birleşme halini tetikleyen, ortaya çıkaran ve zihninizin sürekli tekrar ettiği düşüncelere ise yapışkan düşünceler deniyor. Bu yapışkan düşünceler sadece düşünce ile de sınırlı değildirler. Canımızı sıkın, bizi inciten istemediğimiz duygular, geçmişteki hatıralar ya da bedenimizde hissettiklerimizin tamamını da kapsar. Bunlar ortaya çıktığında kendisi ile birlikte ne yapmamızı söyleyen kuralları da getirirler. Oysa çoğu zaman bu kuralların da bize bir faydası yoktur”.

### **Kâğıt Üzerindeki Düşünceler (Harris, 2020a, Sy253)**

Eğitimci: “Öncelikle sandalyelerinize dik bir biçimde oturun. Rahat edeceğiniz bir pozisyon alın. Bedeninizi dinleyin. Aşağıdan yukarıya doğru bedeninizi kontrol ederek rahat olduğunuzdan emin olun. Nefesinize odaklanın. Nefes alışverişinizi fark edin. İçinize çektiğiniz havayı. O havanın dışarı çıkarken ki ısısını. Şimdi de mümkün olduğunca zihin makinenizin çalışmasını dinleyin. Bakalım zihniniz size neler söylüyor. Çocuklarınız, aileniz, yaşamınız, nasıl biri olduğunuz hakkında. Burada buluşunuz. Geleceğiniz. Çocuğunuzun geleceği. Ölüm konusunda neler söylüyor mesela veya yaşam konusunda zihniniz size neler söylüyor? Bunları dinleyin. Bazı düşünceler çok rahatsız edici olabilir. Lütfen onlara da izin verin. Unutmayın bunlar zihninizin size söyledikleri. Bunların gerçek olduğuna inansanız da inanmasanız da yalnızca bu düşünceleri zihninizin size söylediğini fark edin.”

Egzersiz esnasında eğitimci aşağıdaki soruları da sorarak kişilerin daha fazla düşünceyi yakalamasında destek olmaya çalışabilir.

- Engelli bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı zihninizin söylediği düşünceler neler?
- Zihniniz sizin ve çocuğunuzun geleceğine ilişkin neler söylüyor?
  - Zihninizin söylediği düşüncelerden hangileri değerleriniz doğrultusunda hareket etmenizi engelliyor?

Eğitimci: “Bu düşüncelerden sizi en çok rahatsız eden, sizi sık sık pençesine alan, ikide bir aklınıza gelen, canınızı sıkın 3-4 tanesini aklınızda tutmanızı istiyorum. Zihninizin söyleyecekleri bitti ise zihnimize bu söylediği düşünceler için teşekkür edin (zihnin kişinin kendisinden ayrı bir yapı olduğu söyleme de yansıtılmaya çalışılıyor) ve istediğiniz zaman bitirebilirsiniz”.

## **Zihninin Söyledikleri**

Eğitimci: “az önceki etkinliğimizde sizlerden zihninizin size söylediği ve canınızı en çok sıkan düşünceleri aklınızda tutmanızı istemiştim. Aklınızda tuttuğunuz bu düşünceleri size dağıtacağım formda (Form-10, Zihninin Söyledikleri Formu dağıtılır) yer alan düşünce balonlarının içine yazmanızı istiyorum”. (Yazma işlemi için belirli bir süre verilir, tüm katılımcılar yazma işlemini bitirdikten sonra devam edilir).

Eğitimci: “Düşüncelerinizin yer aldığı bu kağıdı bırakmayın, yukarı doğru kaldırın, gözlerinizin önünde tutun ve bu rahatsız edici düşüncelere odaklanın. Bir süre bekleyin (katılımcılar bu esnada kâğıdı her iki eli ile göz hizasında bir süre kadar tutmaya devam ederler). Şimdi kağıdı kucağınıza koyun, dizlerinizin üzerine... şimdi etrafınızı izleyin ve etrafınızdaki olanları fark edin. Neler var.. kimler var.. Fark edin. Buradaki sesleri, Kokuları fark edin.. düşünceler hala yanınızda bir yere gitmediler.. onları tekrar fark edin.. onlardan ayrılmayın.. Sürekli yanınızdalar. Şimdi sizlere soracağım soruya cevap vermenizi istiyorum. Düşüncelerinizi ilk olarak gözünüzün önünde tutunuz. Ardından dizlerinizin üstüne bıraktınız. Her iki durumda da düşünceleriniz yanınızda ama düşünceleriniz dizlerinizin üstünde olunca gözünüzün önünde olduklarından daha mı az etkili olmaya başladılar? Düşüncelerinizi gözünüzün önünden dizlerinizin seviyesine getirdiğinizde çevrenizle olan etkileşiminizde, etrafınızdakileri görmeniz, duymanız ve olup biteni fark etmenizde bir farklılık oldu mu?”

### **Düşünceleri Adlandırma Egzersizi (Harris, 2020a, sy.256)**

Eğitimci: “Şimdi sizlerden kağıtlara yazmış olduğunuz düşüncelere birer isim vermenizi istiyorum. Örneğin; iyi bir anne olmadığınızı söyleyen düşünceye “yetersiz anne düşüncesi” diyebilirsiniz. Veya size sürekli karamsar düşünceler söyleyen yanınıza “felaket tellalı” veya “kötü falcı” diyebilirsiniz. Her bir düşünceye birer isim verdikten sonra bu isimlendirmelerinizi bizimle paylaşmanızı istiyorum.” Katılımcılardan düşüncelerine verdikleri isimleri gönüllü olanlardan başlayarak söylemeleri istenir.

### **..... Diye Bir Düşüncem Var Egzersizi**

Eğitimci: “Şimdi sizlerden yazdığımız düşünceleri veya aklınıza gelen farklı ve olumsuz düşünceleri göz önüne getirmenizi istiyorum. Zihninizin bir makine gibi sürekli çalıştığını söylemiştik. Dikkat ederseniz şu anda da zihniniz sizlere bir şeyler söylüyor. İster olumlu ister olumsuz o düşüncelerin gelmesine de izin verin. Şimdi ise zihninizin getirdiği bu düşüncelerin önüne “benim ..... şeklinde bir düşüncem var”.. demenizi istiyorum. Bunu yüksek sesle söyleyin”. Gönüllü olan katılımcılarımızdan başlanarak egzersiz yapılır. Bu esnada katılımcılardan farklı şekilde ifade edenlerden cümleleri tekrar ettirerek “ Benim .... şeklinde düşüncem var” şeklinde düzelttirin. Egzersizin

sonunda katılımcılara bu etkinliklerin duygu ve düşünceleri üzerinde yarattığı etkiye ilişkin etkileşim gerçekleştirilir.

### ***Yavaş-Hızlı-Farklı Söyle (Harris,2020a,sy.256)***

Eğitimci: “Şimdi de sizden sizi rahatsız eden bu düşünceleri önce yavaş yavaş, hani bazen eski teyipler takılırdı ya onun gibi, ardından teybimiz hızlandığındaki gibi hızlı hızlı, ya da bir çocuk sesi ile veya aklınıza gelecek farklı şekillerde ve sesli olarak söylemenizi istiyorum. Örneğin “ben ye-ter-siz-im”, “ben i-şe ya-ra-maz-ın te-ki-yim” gibi.

### ***Gökteki Bulutlar (Stroshall, Robinson, Gustavsson,2019,sy.19)***

Eğitimci: “Kendinizi rahat hissedeceğiniz bir pozisyonda oturun. Gözlerinizi kapatın veya belli bir noktaya odaklanın. Bir hayale dalmanızı istiyorum. Gündüz vakti gökyüzünü seyre daldığınız bir hayal. Nerede gökyüzünü seyretmek isterdiniz. Tam da orada olduğunuzu hayal edin. Bir dere kenarında, bir evin damında. Sizin hayaliniz, size kalmış nerde olduğunuz. Gökyüzüne bakıyorsunuz. Gökyüzü masmavi. Bulutlar var. Küçük küçük beyaz bulutlar. Bazısı fırtına bulutları gibi kara bulutlar. Bazısı ne beyaz ne siyah. Arada gri bulutlar. Akıp geçiyorlar. Şimdi de sessizce zihninizi dinlemenizi istiyorum. (20 saniye kadar beklenir). Bakalım zihniniz size neler anlatıyor. Anlattığı şey ne olursa olsun. İster size saçma gelen bir şey olsun isterse muhteşem bir şey olsun. Bırakın söylesin. Şimdi zihninizin size söylediği her düşüncüyü alın ve onu gökyüzündeki bir bulutun üzerine bırakarak gitmesini izleyin. Güzel şeyleri beyaz bulutların üstüne. Olumsuz şeyleri kara fırtına bulutlarının üstüne. ya da bazılarını gri bulutların üstüne. Bulutlar aldıkları her düşünce ile birlikte yavaş yavaş ortadan kayboluyor. Bulutlar yavaşlarsa bekleyin bir süre sonra kaybolacaklardır. Hiçbir bulut günlerce aylarca kalmaz. Her bulut mutlaka gider. Zihniniz düşüncelere ara verirse ona da izin verin ve bekleyin. Bulutların manzarasının keyfini çıkarın. Birazdan düşünceler akmaya devam edecek. Zihnimiz bu arada çalışmaya ve farklı farklı alanlardan da düşünceler getirmeye devam ediyor. Size bu ne saçmalık. Ne yapıyorsun sen burada. Gibi düşünceler de getirebilir. Onların da orada bulunmasına izin verin ve onları da bulutların üzerine yerleştirin ve kaybolmasını izleyin. Acele etmeyin veya bir an evvel bulutların kaybolmaları için zorlamayın. Hoşunuza giden düşünceleri de özellikle bekletmeyin. Onlara da aynı şekilde muamele edin. Kaybolmayan bulutlar varsa onları da kabul edin. Bu egzersizi yaparken sıkılabilir veya devam etmekte zorlanabilirsiniz. Bu duygular ortaya çıktığında onları da kabul edin ve “sıkıldım duygusu” veya “devam etmekte zorlandığım” duygusu diyerek onları da birer bulutun üzerine koyun. Bu egzersizi devam ettirmekte zorlanmanız, sıkılmanız gayet doğaldır. Çünkü zihniniz kontrolün kendisinde olmasını istemektedir. Bu durumu da kabul edin ve egzersize kaldığımız yerden devam edin. Şimdi yavaş yavaş oturumu sonlandırabilirsiniz. Etrafınızdakileri fark edin. Egzersize başlarken ki durumdan farklı bir şey var mı onu fark edin. Hoş geldiniz”.

Eğitimci aşağıda yer alan sorular ve benzeri sorular ile katılımcılarla etkileşim gerçekleştirir.

- Yaptığımız egzersiz sizde hangi duyguları ortaya çıkardı? Ne hissediyorsunuz?
- Düşüncelerin gelmesine ve tekrar gitmesine izin vermek sizde nasıl bir etki yaratıyor?
- Bu sürece müdahale etme isteği uyandı mı? Bulutları hızlandırmaya çalışmak veya bazı durumlarda yavaşlatmaya çalışmak gibi.
- Daha çok hangi duyguları yaşadınız?

### **Kendinelik Egzersizi**

#### **Faydalı Bir Angarya ile Ana Odaklanma (Harris, 2020b, Sy.228)**

Eğitimci: “Bugünkü ana odaklanma egzersizimizi bir kez burada birlikte gerçekleştireceğiz ancak bu egzersizi buradan çıktıktan sonra uygun olduğunuz zamanlar da yapmanızı istiyorum. Etkinliğimiz şu şekilde. Evde en çok hangi işleri yapmaktan sıkılıyorsunuz veya o işi yapmak size zor geliyor? Elbise ütülemek, evi süpürmek, bulaşıkları yıkamak gibi. Faydalı ama sizin yapmaktan sıkıldığınız bir iş olabilir. Yapmaktan kaçtığımız, ertelediğiniz bir iş olsun. Bu kez bu sevmediğiniz işi her yaptığınızda ana odaklanmanızı istiyorum. Ana odaklanırken daha iyi mi hissedeceğim veya daha kötü mü olacak? yaptığım işler daha mı kolayıma gelecek? Bunların hiçbirini önemsemeden sadece ana odaklanmaya bakın. Örneğin; ütü yapıyorsanız, ütilediğiniz kıyafeti dikkatlice inceleyin. Giysilerinizin renklerini, şekillerini fark edin. Kırışıklıklar yok olurken desenlerin nasıl ortaya çıktığını veya kaybolduğunu seyredin. Ütü yaparken çıkan seslere odaklanın. Ütünün çıkardığı buharın sesi, ütü masasının gıcırdaması gibi seslere odaklanın. Elinizin ütüyü tutuşunu, kol ve omuzlarınızın hareketlerini fark edin. Detaylandırmak sizin elinizde, mümkün olduğunca detaylı şekilde inceleyerek o ana odaklanmaya, o andaki her şeyi fark etmeye çalışın”.

### **Oturumun Özetlenmesi ve Değerlendirme Alma**

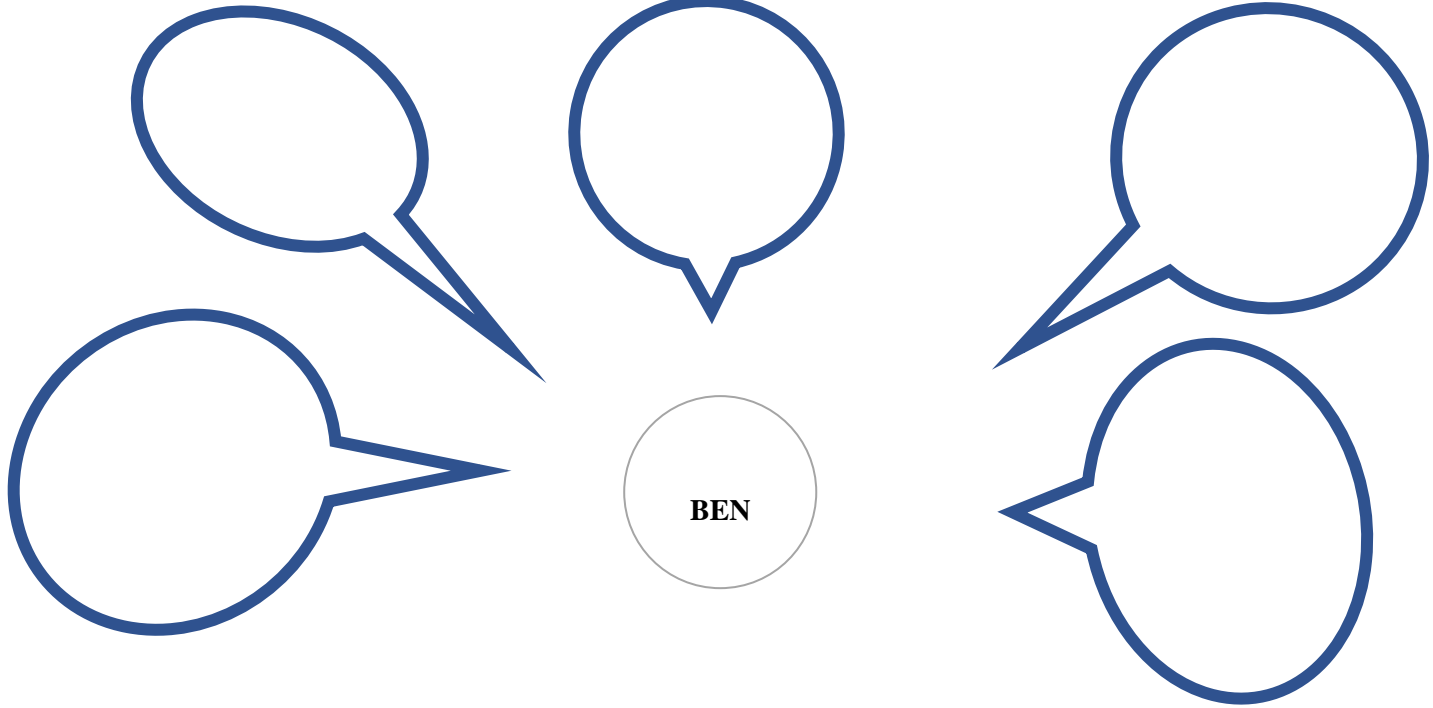
Eğitimci: “Bugünkü oturumumuzda bir makine gibi sürekli çalışan zihnimizin bize söyledikleri, bu söylediklerinin bizim davranışlarımız üzerindeki etkisi üzerinde konuştuk. Zihnimizin söylediklerini yakalama ve söylediklerine karşın mücadeleyi bir kenara bırakarak düşüncelerin zihnimizde var olmasına, gelip gitmesine, müdahale etmeden bekleyebilmeyi başarmaya çalıştık”. şeklinde özetleme yaptıktan sonra katılımcılardan gönüllü olandan başlanarak oturuma ilişkin değerlendirmeleri alınır.

### **Ödev Verme ve Oturumun Sonlandırılması**

Eğitimci: “Sizden gelecek oturuma kadar bir önceki oturumda verdiğim “Form-9 değerlerime uygun attığım adımlar” ödevinin dışında bugün yaptığımız egzersizlerin bir kısmını da evde yapmanızı istiyorum.

(Düşünceleri Yakalama Egzersizi Formu dağıtılır) *İlk olarak günlük yaşamınızda hangi anlarda yapışkan düşünceler ortaya çıkıyor? Bu düşünceler size neler söylüyor? sizi nasıl bir tuzağa çekiyor, gerçekten değerlerinize uygun davranmanızı mı istiyor yoksa işlevsiz, kendini tekrar eden düşünceler mi? Düşüncelerden ayrışmanın ilk ve belki de en önemli adımı bunları ve bu düşüncelerin sizi çektiği çıkmazı fark edebilmektir. Gün içerisinde yakaladığınız düşüncelere buradaki gibi bazı egzersizlerle cevap vermenizi istiyorum. Örneğin; yeniden adlandırdığınız şekli ile geldi yine ... şu düşüncem diyebilirsiniz. Ardından bu düşünceyi kabul edin, gelmesine izin verin ve onu bir kâğıda yazarak cebinize koyun veya elinizde bir süre taşıyın. Benzer şekilde gelen düşünceleri bulutların üzerine bırakarak kaybolmalarını seyredin. Bunları yaparken düşüncelerin sizi çektikleri tuzağı fark edin ama ona uymayın, yalnızca ne yapmaya çalıştığına dışarıdan bir gözle bakın. Bunu gün içerisinde mümkün olduğunca yapmanızı ve imkânınız varsa yazmanızı, haftaya da burada bizimle de paylaşmanızı istiyorum. Yazma imkânı bulamazsanız aklınızda tutmaya çalışın ki burada sizin deneyiminizi dinleyebilelim". Bir sonraki oturumda tekrar görüşmek üzere" denilerek oturum sonlandırılır.*

**Form-10. Zihnimin Söyledikleri**





## Form-11. Düşünceleri Yakalama Egzersizi Formu

Düşüncenin ortaya çıktığı yer ve zaman:
Ortaya çıkan duygu, düşünce, bedensel duyum:
Bu duygu-düşünce-duyum size ne söylüyor?  Sizi nasıl bir tuzağa çekiyor?  Gerçekte değerlerinize uygun davranmanızı mı istiyor yoksa işlevsiz, kendini tekrar eden düşünceler mi?
Bu düşünce ile ne yaptım? <ul style="list-style-type: none"><li>• “Geldi yine ..... düşüncem” etkinliği</li><li>• Hızlı ve yavaş söylemek</li><li>• Şarkı şeklinde söylemek</li><li>• Kâğıda yazarak cepte taşımak</li><li>• Bir bulut olarak izlemek ve gitmesine izin vermek</li></ul>

## 5. OTURUM

### GÖZLEMLEYEN BENLİK “İÇ DÜNYANA DIŞARDAN BAKABİLMEK”

#### Amaç

- Kavramsal benlik ve gözlemleyen benlik kavramlarını anlama
- Düşüncelerle birleşme düzeyi ve bu birleşmenin neden olduğu bedeli fark etme
- Gözlemleyen benliğe ilişkin beceriler kazanma

#### Süreç

#### **Önceki Oturumun Özetlenmesi, Değerlendirme ve Ödevlerin Kontrol Edilmesi**

Katılımcılar yerlerini aldıktan sonra oturum başlatılır. Eğitimci: “hoş geldiniz. Beşinci oturumumuzla birlikteyiz. Geçen haftaki oturumumuzda düşüncelerimizle birleşme halinden, bu durumun davranışlarımız üzerindeki etkisinden bahsetmiştik. Geçen haftadan bugüne bu konu hakkında hiç düşündünüz mü? Değerlendirme yapmak ister misiniz?” Diyerek katılımcılarla etkileşim gerçekleştirir. Yine katılımcılardan hafta boyunca yapmaları istenen ödevleri kontrol edilerek ödevler üzerinden etkileşim gerçekleştirir.

#### **\*Benim Üç Özelliğim Etkinliği**

Eğitimci; “Bugünkü eğitimimize biraz farklı bir etkinlikle başlayacağız. Sizlerden ayağa kalkmanızı, üç parmağınızı (eğitimci üç parmağını havada tutarak) havaya kaldırarak salonda dolaşmanızı, dolaşırken de önce adınızı ardından en belirgin olduğunuzu düşündüğünüz üç özelliğinizi birer ya da birkaç kelime ile ve mümkün olduğunca buradaki herkese teker teker ve ben süre bitti deyinceye kadar paylaşmanızı istiyorum. Kendimden başlayarak örnek vereyim; “Adım Mevlüt, Merhametli biriyim, çabuk sinirlenen biriyim, biraz da utangaç biriyim. Evet şimdi salonda dolaşıyoruz ve birbirimize adımızı ve üç özelliğimizi söylüyoruz”. Katılımcıların tüm salonda gezmeleri için yeterli bir süre geçtikten sonra sürenin bittiği söylenerek katılımcılardan yerlerine oturmaları istenir. Sıra ile katılımcılardan birinin ayağa kalkması istenir, diğer katılımcılardan ayakta olan katılımcının özelliklerini söylemeleri istenir.

\*Prof. Dr. A. Halim Ulaş tarafından gerçekleştirilen Eğitici Drama Eğitimlerindeki tanışma egzersizlerinden uyarlanmıştır.

#### **Kavramsal Benlik ve Gözlemleyen Benlik**

Eğitimci: “Daha önceki etkinliklerden de hatırlayacağınız gibi zihnimizin bir makine gibi sürekli çalıştığını ve hem kendimize ilişkin hem de dışımızda olup bitenlere ilişkin bir şeyler söylediğini söylemiştik. Zihnimiz bunlarla birlikte kendimize ilişkin etiketlemeler yapar. Nasıl biri olduğumuz, yeterliliklerimiz, zaaflarımız konusunda bazı genellemelerde bulunur. Bu etiketlemelerle birlikte bu etiketlere uygun olarak nerede nasıl davranmamız gerektiğine ilişkin çeşitli kurallar da söyler. Çoğunlukla da olumsuz şeyler söyler. Zihnimiz bu etiketlemeleri ve kuralları anne babamızla olan

ilişkilerimiz, akrabalarımızla, arkadaşlarımızla olan ilişkilerimiz, daha önceki deneyimlerimiz, iyi yaptığımız şeyler, başarısız olduğumuz şeylerden elde ettiği sonuçlara göre yapar, çeşitli genellemeler de bulunur. Bu durumun hayatımızı kolaylaştırıcı yönü de vardır elbette. Çoğu zaman kararlar verirken, tercihlerde bulunurken bu etiketlemelere uygun davranmak işimize gelir, zihnimizin daha az yorulmasını sağlar. Örneğin; hiç tanımadığı bir şehre yeni gelmiş genç bir kızın zihni ona “tek başına gezmek tehlikelidir” dediği için bir yakını ile gezmeyi tercih ederek olası pek çok riskten kendisini koruyabilir. Ancak pek çok durumda zihnimizin yaptığı etiketlemeler ve beraberinde söylediği kurallar yaşamımızı, sınırlandırmakta, değerlerimize uygun veya istediğimiz şeyleri yapmaktan bizi alıkoyabilmektedir. Örneğin: başkalarının kendisini beğenmeyeceğini düşünen ve kendisinin “yetersiz” olduğunu düşünen biri toplumdaki mümkün olduğunca kaçmayı tercih edebilir. Ya da elinden geleni yaptığı halde iyi bir anne olmadığını düşünen biri sürekli olarak kendini suçlayabilir, kendini kötü hissedebilir. Kişinin bu etiketlemelerinin davranışları üzerinde fazlaca hâkim olması KKT yaklaşımı tarafından “kavramsal benlik” olarak ifade edilmektedir. Diğer bir ifade ile kavramsal benlik önce başkalarının bize söylediği, ardından zamanla bizim de içselleştirdiğimiz çeşitli özellikleri ifade eden kavramlara göre çeşitli kurallar oluşturmamız ve bu düşünce ve beraberindeki kuralların kendimize ilişkin düşüncelerimizi, davranışlarımızı belirler hale gelmesi. Bu etiketler ve kurallar değişmez değildir, her zaman doğru da değildir. Zamanla insanın değişimi, kendini geliştirmesi ile bu etiketlerin etkisi azalabilmektedir. Önemli olan bizim ne yaptığımız, nasıl davrandığımızdır. KKT yaklaşımı insanların bu etiketlerin altında kaybolduğu kavramsal benlik yerine gözlemleyen benlik kavramı ile açıkladığı bir durumu önermektedir. Gözlemleyen benlik kavramını yapacağımız bir egzersizle açıklamaya çalışacağız”.

### **Gökyüzü ve Hava Durumu (Harris, 2017)**

Eğitimci: “Rahat bir pozisyonda oturun. Dikkatinizi bedeninize vererek aşağıdan yukarıya tüm bedeninizi kontrol edin. Rahat bir pozisyonda olduğunuzdan emin olun. Dikkatinizi nefesinize vermenizi istiyorum şimdi. Nefes alışverişinizi dinleyin. Birkaç kez derin derin nefes alın ve yavaşça bırakın. Şimdi sizlerden gökyüzünü düşünmenizi istiyorum. Gök yüzünde bir ay, bir gün bir yıl boyunca neler oluyor? Gök yüzündeki havayı düşünün. Bazen kapkara bulutlar gökyüzünü kaplıyor. Çok şiddetli fırtınalar, gök gürültüleri, şimşekler çok sert fırtınalar. Bazen apaçıktır gökyüzü. Masmavi ve pürüzsüzdür. Oysa hava durumu günden güne mevsimden mevsime değişiklik gösterse de gökyüzü hiçbir zarar görmez. Hava durumu ne olursa olsun gökyüzünde her zaman yeri vardır. Her türlü hava durumu ne kadar şiddetli olursa olsun gelip geçicidir. İçimizdeki biz ya da gözlemleyen benliğimiz de gökyüzü gibidir. Duygu ve düşüncelerimiz de hava durumudur. Duygularımız, düşüncelerimiz çeşitli durumlarda, farklı farklı şekillerde ortaya çıkar ancak benliğimiz yerli yerindedir. Kimi zaman gökyüzü olduğumuzu unuttur benliğimizi hava durumu ile bir tutarız. Kendimizi

etiketleriz kara bulutların olduğu bir günde çok kötüyüm deriz, ya da her şey berbat olacak deriz. Bazen güneşli bir havada hemen mükemmelim deriz, her şeye gücüm yeter benim deriz. Kendimizi, duygularımızı bir kavramla, tek bakış açıcı ile sınırlandırırız. Oysa biz bir anlık veya geçici bir ruh halinden daha fazlasıyız. Yapmamız gereken gökyüzündeki bulutların yukarısına çıkabilmek, bulutlara, hava durumuna yukarıdan bakabilmek. Gözlemleyebilmek. Ancak o durumda iyi havaların da kötü havaların da bize ait olduğunu ve gelip geçici olduğunu anlayabiliriz.”

Eğitimci: “sizler gibi ben de gün içerisinde yapıp ettiklerime, bunların sonuçlarına ilişkin çeşitli değerlendirmeler yaparım. Örneğin sizlerle gerçekleştirdiğimiz eğitimde yaptığımız etkinlikler yeterli oluyor mu? İsteddiğimiz sonuçları elde edebilecek miyiz? Gibi çeşitli sorular sorup bunlara ilişkin yorumlar yapıyorum. Sizler de muhtemelen yapıp ettiklerinize, sorumluluklarınızı yeterince yerine getirip getirmediğinize veya davranışlarınızın sonuçlarına ilişkin zaman zaman düşüncelere dalarız. Özellikle de kendimize kaldığımız zamanlarda, örneğin gece uyumadan önce gibi. Sizlerden az önce söz ettiğim örneğin gece başınızı yastığınıza koyduğunuzda günü değerlendiren, sizin o gün için yaptıklarınızı tartan, yeni kararlar verenin kim olduğunu düşünmenizi istiyorum. Bunları gerçekleştiren yönünüzü fark etmenizi istiyorum. Duygulardan düşüncelerden bağımsız olan, onlardan daha büyük olan, ruh hali değişse de kendisi değişmeyen yönünüz, parçanız. Gözlemleyen benlik bu tarafımızdır ve siz kendinizi -hava durumunda bulutların üstünde bir yerde konumlandırması gibi- ne denli dışardan bakabilirseniz yaşama karşı o derece esnek olabilirsiniz. Sizin konumlandığınız yerde size rehberlik edecek, sizi güçlü kılacak göstergeniz de var. Daha önceki oturumlardan da hatırlayacağınız gibi sizin yönünüz “değerleriniz”. Yaşamda karşılaştığınız olaylar ne kadar can sıkıcı, zorlayıcı olursa olsun sizin yaşamınız anlamlı ve zengin kılacak şey değerlerinize uygun ve kararlı davranışlar sergilemektir”.

### **Kendinelik egzersizi**

#### **Beden Taraması Nefes Egzersizi (Ameni, 2016, Sy.83)**

Eğitimci: “Gözlerinizi kapatın. Bedeninizi kontrol edin ve tüm bedeninizin rahat bir pozisyonda olduğundan emin olun. Dev bir ekranda bir film izler gibi ortaya çıkan şeyleri izleyin. Bazen zorlanabilirsiniz ancak her defasında kaldığınız yerden devam edin. İlk olarak nefesinize odaklanın. Onu fark edin. Nefes alışverişinizi, nefes alıp verdiğinizde vücudunuzdaki değişimleri fark edin. Göğsünüzün inip kalkmasını, karnınızın içeri ve dışarı nasıl hareket ettiğini fark edin. Soluduğunuz havayı, havanın içinizden geçişini fark edin. İçinize çektiğiniz havanın verdiğiniz havadan daha sıcak oluşunu fark edin. (Bir süre bekler). Şimdi dikkatinizi tamamen zihninizin söylediklerine odaklanmanızı istiyorum. Az önce nefes alışverişinizi izlediğiniz gibi beyninizin yaptıklarına odaklanın. Oradaki olup biteni izleyebiliyor musunuz? Zihninizden geçenlere film sahneleri gibi bakmaya çalışın.

Zihninizdekilere müdahale etme isteğiniz olabilir. Bazı şeylerin yersiz olduğunu düşünebilirsiniz. Siz müdahale etmeden bu düşüncelerin gelip geçmelerine izin verin. Zihninizden geçen düşünceleri. Hissettiklerinizi. Ortaya çıkabilecek anıları gözlemleyin. Unutmayın şu anda sadece zihninizden geçenleri seyircisisiniz. Bir yandan da bedeninizde olup bitene de odaklanmaya çalışın. Karnınızda, kollarınızda, bacaklarınızda, ellerinizde neler hissediyorsunuz? (Bir süre bekler). şimdi dikkatinizi çevrenizdeki seslere odaklamanızı istiyorum. Hangi sesler var? Onları dinleyin, fark edin. Diğer yandan zihninizden geçenleri, bedeninizde olup bitenleri ve çevrenizdeki sesleri birlikte fark etmeye çalışın. (Bir süre bekler). Yavaş yavaş sonlandırabilirsiniz. Hoş geldiniz”.

### **Oturumu Özetleme ve Değerlendirme Alma**

Eğitimci: “İnsan olarak sürekli çalışan bir zihne, duygulara, bedensel değişimlere sahibiz ancak bizler bunlarla sınırlı değiliz. Bunlardan daha da büyük olan bir yapıya, değerlendiren, kararlar alan, iradesi olan yönlerimizi de fark edebilen bir benliğe sahibiz. Bu bizim gözlemleyen benliğimiz. Neden gözlemleyen. Çünkü olup bitenin dışında, ona dışarıdan bakabilen, değerlendirebilen, karar verebilen yönümüz bu. Bugün bu benliğimizi daha da görünür kılmaya ve güçlendirmeye çalıştık. Bu konuda neler düşünüyorsunuz, neler hissediyorsunuz bizimle paylaşır mısınız?” Diyerek katılımcılarla etkileşim gerçekleştirilir.

### **Ev Ödevi Verilmesi ve Oturumun Sonlandırılması**

Eğitimci: “Daha önceki oturumlarda da ifade ettiğimiz gibi asıl olan davranışlarımız. Değerştirmeye çalıştığımız temel şey davranışlarımız. Sizlerden ödev olarak bir önceki haftada olduğu gibi belirlediğiniz hedefler doğrultusunda attığınız adımlarımızı yazdığımız “değerlerime uygun attığım adımlar” egzersizimizi devam ettirmenizi ve fırsat buldukça kendinelik egzersizlerini yapmanızı istiyorum” der ardından katılımcıların soruları varsa cevaplandırarak oturumu sonlandırır.

## 6. OTURUM

### “YER AÇ VE KABUL ET”

#### Amaç

- Katılımcıların acı verici duygu ve düşüncelerle mücadelelerini fark etmelerini ve bu mücadelenin sonuçlarının farkında olmalarını sağlamak
- Katılımcıların acı verici duygu ve düşüncelere yer açma ve bunları kabul becerilerini geliştirmek

#### Süreç

#### Önceki Oturumun Özetlenmesi, Değerlendirme ve Ödevlerin

#### Kontrol Edilmesi

Katılımcılar yerlerini aldıktan sonra oturuma başlanır. Eğitimci: “Hoş geldiniz. Bugün altıncı oturumumuz için bir aradayız. Geçen hafta kavramsal benlik ve gözlemleyen benlik kavramlarından bahsetmiş, çeşitli uygulamalar yapmıştık. Geçen haftaki konularımız ve yaptığımız çalışmalar hakkında neler düşünüyorsunuz? Geçen haftadan bugüne fark ettiğiniz, paylaşmak istediğiniz bir şey var mı?” Diyerek etkileşim başlatır. Böylece katılımcıların önceki oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına imkân tanınmış olur. Eğitimci etkileşimden sonra katılımcıların ödevlerini kontrol eder. Ödevler üzerinden de etkileşim gerçekleştirerek bir sonraki aşamaya geçilir.

#### Duyguları Tanıma Egzersizi

Eğitimci ilk olarak katılımcı sayısının iki katı kadar küçük kağıtlara “sevgi, sevinç, hoşgörü, iyimserlik, mutluluk, saldırganlık, gurur duyma, güven, iğrenme, nefret, öfke, hor görme, memnuniyetsizlik, pişmanlık, hayal kırıklığı” gibi duyguların isimlerini yazar. Hazırladığı kağıtları bir kutunun içerisine koyarak kutuyu da bir sehpa veya masanın üzerine koyar. Masanın üzerine iki tane de ayrı kutu koyar. Katılımcıları tesadüfi olarak A-B olmak üzere iki gruba ayırır. Katılımcılardan her iki gruptan birer kişi olmak üzere sıra ile ayağa kalkmalarını ister. A grubundan ilk kişi kutunun içinde bir kâğıt çeker ve kâğıtta yazılı olan duyguyu canlandırır veya kâğıtta yazılı kelimeyi kullanmadan aynı duyguyu başka kavramlarla açıklamaya çalışır. B grubundaki kişi duyguyu tahmin etmeye çalışır. Aynı şekilde ikincisinde B grubundan bir kişi kutudan çektiği kâğıtta yazılı duyguyu canlandırır veya farklı kelimelerle anlatır. A grubundaki rakibi tahmin etmeye çalışır. Oyun bittikten sonra eğitimci tüm katılımcılarla canlandırılan duygunun olumlu mu olumsuz mu olduğunu sorarak, olumlu duyguları olumlu duygular kutusuna, olumsuz duyguları olumsuz duygular kutusuna atmalarını söyler (Eren vd. 2020, Sy.32 kaynağında yer alan etkinlik ten uyarlanmıştır)

#### Gerçeğin tokadı (Harris,2020a. Sy.53)

Eğitimci: “Sizler pek çok açıdan farklı olmakla birlikte önemli bir ortak noktaya sahipsiniz. Ortak noktanız malum çocuklarınızın diğer çocuklardan farklı gereksinimlere sahip olması. Şimdi size bir metin okuyacağım. Bu metnin yazarı Russ Harris adında, Avustralya’da yaşayan bir tıp doktoru ve aynı zamanda bir psikoterapist. Metni onun bir kitabından aldım. Bu kişi

eğitimimizde bize yol gösteren KKT yaklaşımının önde gelen isimlerinden biri ve bu alanda pek çok kitabı bulunmaktadır. Hazırsanız okumaya başlıyorum”. Ardından Form-12, Gerçeğin Tokadı kitabından alınan metni okur. Metnin okunması bittikten sonra katılımcılara; “Bu metinde yer alanlar sizin için de tanıdık geldi mi? Sizler bu süreçte neler yaşadınız? Bizimle paylaşır mısınız? Diyerek katılımcıların yaşadıkları süreci ifade etmelerine imkân tanır.

Eğitimci; “Şimdi sizlerden çocuğunuzun özel gereksinimli olduğunu öğrendikten/fark ettikten sonraki ilk zamanları hatırlamanızı istiyorum. O anda neler yaşadınız, neler hissettiniz? Hangi duygu ve düşünceleri yaşadınız ve bunlardan hangilerine halen sahipsiniz?” Diyerek katılımcılardan gönüllülüğe dayalı olarak duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini ister. Bu etkileşim sona erdikten sonra “Şimdi sizlerden aşağıdaki cümlede yer alan boşluğu doldurmanızı istiyorum”.

1.....benim kurtulmayı en çok istediğim duygu ve düşüncelerdir?

“Yazdığınız bu duygu ve düşüncelerin baş edilmesi zor olduğunu tahmin edebiliyorum. Onları oldukları gibi kabul mu ediyorsunuz yoksa bir an evvel o duygu ve düşüncelerden kurtulmaya mı çalışıyorsunuz? diyerek katılımcıların bu duygu ve düşüncelerle baş etme biçimlerini sonraki soruda yazmalarını ister.

2. Bu duygu ve düşüncelerden kurtulmak için yaptıklarım.

.....  
.....

Eğitimci: “Bu duygu ve düşüncelerden kurtulmak için denediğiniz her bir yöntemi düşünün (can sıkıcı duyguların ortaya çıkabileceği durumlardan kaçınmak, bulunmamaya çalışmak, sigara içmek, reçeteli ilaç almak vb. kişilerin ifade ettikleri kaçınma stratejileri yakalanarak, bunun aslında işe yaramayan ve hatta problemin özünü oluşturan unsurlar olduğu yapılan etkileşimle ifade edilmeye, gösterilmeye çalışılır). Artık önceki oturumlarımızdan da biliyoruz ki yaşadığınız olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulmak için gösterdiğiniz mücadele pek de işe yaramıyor. Yine hatırlayacağınız gibi kabul ve kararlılık terapisi de tam da bunu söylüyordu. Yani her insan ister istemez yaşamında çeşitli acı verici olaylar, durumlar yaşayacaktır. Bu durumlar da kişide acı, üzüntü gibi duygulara, acı verici düşüncelere neden olacaktır. Bu duygu ve düşüncelerle mücadele etmenin ya da bir an evvel bunlardan kurtulmaya çalışmanın pek faydası yoktur, aksine mücadele etmek bu duygu ve düşüncelerin daha güçlü hale gelmesine sebep olabilmektedir. Peki ne yapacağız? Kim bu acı veren duygu ve düşünceleri ister ki? Elbette hiçbirimiz istemeyiz ancak bunlar da hayatın gerçeği. Kabul ve kararlılık terapisi bu noktada bize “kabul”ü önermektedir. Kabul demek bu duygu ve düşüncelere karşı çaresiz olmak veya bunlara teslimiyet değil, bu duygu ve düşüncelerin hayatımıza hükmetmesine izin

vermeden bunlara hayatımızda “yer açmak” demek. Bu noktada söylediklerimin daha iyi anlaşılması adına sizinle bir egzersiz yapmak istiyorum.”

***Dolu Kutu (Stroshall, Robinson, Gustavsson,2019, Sy. 220)***

Eğitimci katılımcılara küçük kağıtlar dağıtarak bu kağıtlara hiç istemedikleri, hoşnut olmadıkları ancak sürekli onlarla olan, ikide bir karşılımlarına çıkan duygularını yazmalarını ister. Bu duyguları kağıtların istedikleri yerine yazabilecekleri söylenir. Ayrıca şu anda akıllarına gelmeyen veya adlandıramadıkları olumsuz duygularının da bu kağıtlarda olduğunu düşünmeleri istenir. Gönüllü bir katılımcıyı çağırır ve yanında bulundurduğu kutuyu uzatarak yazdıklarını kutuya koymasını ister. Ardından kutuyu önce yukarı kaldırmasını ve kollarını öne doğru uzatarak her iki eli ile kutuyu tutmasını ister. Bir süre bekledikten sonra katılımcılara “sizce uzun bir süre yanımızda taşımak zorunda olduğumuz bu kutuyu bizi daha az yoracak veya bizi tüketmeyecek şekilde taşımamızın başka yolu yok mu? Örneğin kutuyu kucağınıza alsanız hem kutu gözünüzün önünde hem de daha rahat taşımış olmaz mısınız?” ardından katılımcıdan kutuyu indirerek kucağına almasını ister. “İşte kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımı istemediğimiz içsel, sıkıntı verici yaşantılarla mücadele etmek yerine onlarla temas etmeyi seçersek daha az zorlayıcı olacaklar, bizi daha az tüketecek ve daha rahat taşınabilecekler. Onları herhangi bir yere atmadık ama yok etmeye de çalışmadık, sadece yanımızda kalmalarına izin verdik. Bu şekilde bir yaklaşım istemediğimiz içsel yaşantıların yaşamımızı alt üst etmesine izin vermeden de onlara yer açabileceğimizi gösterir”.

***Kendinelik Egzersizi***

***Çevre ile Ana Odaklanma, Bedene-Nefese-Seslere Yönelik Farkındalık Egzersizi (Harris, 2020b Sy.219)***

Eğitimci: “Sizden ilk olarak telefonlarınızı kapatarak veya sessize alarak bir kenara bırakmanızı istiyorum. Söylediklerimi takip etmeye çalışın. Sandalyelerinize rahat bir biçimde oturun. Dikkatinizi çevreye verin. Mümkün olduğunca çok fazla şeyi fark etmeye çalışın. Hava nasıl, sıcak mı? Durgun bir hava mı var hareketli mi? Odanın ışığı nereden geliyor ve nasıl bir ışık? Keskin mi? Az mı? Şimdi duyabildiğiniz en az beş sesi, gördüğünüz beş tane nesneyi, bedeninizin hissettiği en az beş şeyi (yüzünüze çarpan hava, ayaklarınızın yere değmesi, sırtınızın sandalyeye temas etmesi, bedeninize dokunan kıyafetleriniz) fark edin ve bunu yarım dakika boyunca sürdürün.

Şimdi bedeninize odaklanın. Kol ve bacaklarınız nerede? Omurganız nasıl bir pozisyonda? Dik mi oturuyorsunuz, biraz eğri mi? Tüm bedeninizi baştan ayağa doğru sıra ile kontrol edin ve fark edin. Gözlerinizi kapatın veya kapatmak rahatsız edici geliyorsa bir yere odaklanın. Yarım dakika boyunca bedeninize odaklanmayı ve fark etmeyi sürdürün.

Şimdi nefesinize odaklanmanızı istiyorum. Nefes alırken göğsünüzün yükselip alçalmasına, havanın burun deliklerinizden girip çıkmasına dikkatinizi verin. Havayı soluduğunuzda akciğerlerinizin şişmesini fark edin.



*Karnınızın öne doğru hareketini hissedin. Akciğerleriniz inerken havanın dışarı çıkmasını fark edin. Yarım dakika boyunca nefesinize odaklanmayı sürdürün.*

*Bu bölümde sadece duyduğunuz seslere odaklanın. Sizin hareketlerinizden kaynaklanan sesleri, odadan gelen sesleri ve odanın dışından gelen sesleri fark edin. Bunu da yarım dakika boyunca sürdürün.”*

“Harris, R. (2020b). Mutluluk Tuzağı. M. Hakan Türkçapar ve K. Fatih Yavuz (çev. Ed.). Çev: Çağlar Şaher. Litera Yayıncılık, İstanbul. Sy.220” kaynağı esas alınarak oluşturulmuştur.

### **Oturumun Özetlenmesi ve Değerlendirme Alma**

Eğitimci: “Yaşamımız boyunca pek çok acı verici yaşantılar, duygular, düşünceler yaşarız. Bunlar hayatımızın kaçınılmaz gerçekliği. Ancak çektiğimiz acıyı ızdıraba dönüştüren, bizi çıkmaza sokan şey yaşamımızın doğal bir parçası olan bu duygu ve düşünceleri bir an evvel yok etme veya görmezden gelme çabamız. Bu duygu ve düşüncelerle mücadele etmemiz onları yok etmek yerine daha da güçlü hale getirmektedir. Yapmamız gereken her türlü duygu düşünce ve deneyime yer açmak ve onları kabul etmektir. Bugünkü oturumumuzda bunu işlemeye çalıştık. Bu oturumumuz hakkında sizler ne düşünüyorsunuz, neler hissediyorsunuz, kimler söz almak ister?” diyerek katılımcılarla etkileşim gerçekleştirilir.

### **Ödev Verilmesi ve Oturumun Sonlandırılması**

Eğitimci: “Ödev olarak aşağıdaki ânda olma egzersizini yapmanızı istiyorum. Bu egzersizi her gün yapmanızı ve egzersizi ne düzeyde yapabildiniz? Yaparken neler hissettiniz? Zorlandınız mı etkinlik sonunda kendinize bu soruları sorarak not almanızı istiyorum”.

### **İnsanlarla Anda Olma (Harris, 2020a. Sy. 237)**

Eğitimci: “Her gün bir kişiyi seçin. Bu çocuklarınız olabilir, ailenizden başka biri olabilir veya komşunuz olabilir. O kişiyi daha önce hiç görmemiş gibi yüzüne odaklanın. Gözlerinin rengine, dişlerinin rengine, saçlarının rengine odaklanın. Yüzündeki buruşuklukların şekline, derinliğine, nasıl hareket ettiğine, nasıl yürüdüğüne, nasıl konuştuğuna dikkat edin. Mimiklerine, beden diline ve ses tonuna dikkat edin. O anda neler düşündüğünü anlamaya çalışın. O konuşurken çok sevdiğiniz bir şarkıyı söylüyor veya en çok merak ettiğiniz sorunun cevabını açıklıyormuş gibi dikkatlice dinleyin. Ve belki de en önemlisi bu etkileşimin sonucu ne oluyor onu fark edin. Egzersizi unutmamak için kişiyi önceden seçin ve sabah kalktığınızda kimi seçtiğinizi ve ne yapacağınızı kendinize hatırlatın.” Katılımcıların soruları varsa cevaplandırılır ve oturum sonlandırılır.

## **Form-12. Gerçeğin Tokadı**

*Kırkıncı yaş günüm yakınlarında hayat bana öylesine iyi davranıyordu ki belki de hayat gerçekten kırkıncı yaşlıyordur! Diye düşünmeden edemiyordum. Her şey tıkırında gibi görünüyordu. Terapistlik ve yaşam koçluğu işimi çok seviyordum, sağlık durumum mükemmeldi, sağlam bir evliliğim ve harika arkadaşlarım vardı. Ama bütün bunlar hayatımın en büyük sevinç kaynağı ile kıyaslandığında soluk kalıyordu; on bir aylık güzel bebeğim.. bebeğime karşı beslediğim sevgi, sevinç ve şefkat duygularına benzer bir şeyi daha önce hiç yaşamamıştım.*

*Her anne baba gibi, oğlumun dünya üzerindeki en güzel ve en akıllı bebek olduğunu düşünüyordum ve sık sık onun gelecekteki yaşamı üzerinde hayaller kuruyordum. Her yönden benden çok daha akıllı olacaktı ve benim aksime spor dallarında başarılı olacak, okuldaki arkadaşları arasında popüler olacak ve büyüdükçe kızların sevgilisi haline gelecekti. Sonrasında üniversiteye gidecek ve iyi bir kariyere başlayacaktı. Ah o harika hayaller.. Oğlumuz on sekiz aylık olduğunda karım ve ben oğlumuzun gelişimindeki önemli aşamalarda gecikme göstermesinden dolayı kaygı duyuyorduk. Diğer konular bir yana yürümüyor ve çok az konuşuyordu. Biz de onu bir çocuk doktoruna götürdük ve muayene ettirdik. Doktor tepeden tırnağa oğlumuzu inceledi ve "erkek çocuklarında sık görüldüğü gibi" oğlumuzun gelişiminin yavaş olduğunu söyledi. Kaygılanmamamızı ve başka endişelerimiz olursa gelip kendisini görmemizi söyledi.*

*Üç ay sonra kaygılarımız iyice artmıştı. Oğlumuz hala az konuşuyor, hala yürümüyor ve ona söylediklerimizin çok azını anlıyordu. Onu tekrar uzmana götürdük. Uzman yine ters giden bir şey olmadığını, sadece küçük oğlumuzun yavaş geliştiğini söyledi. Yakında diğer çocukların seviyesine gelecekti, endişe edilecek bir şey yoktu.*

*Sonraki iki ay boyunca, kaygılarımız artarak devam etti. Oğlumuz kendi iç dünyasına dalıp gitmiş gibiydi. Artık iki yaşına gelmişti ve hala yürüyemiyordu; poposu üzerinde sürüklenerek hareket ediyordu. Bunların yanı sıra göz bebeklerini döndürmek, dişlerini gıcırdatmak, duvarda ve yerdeki çizgilere göz ucuyla bakakalmak gibi tuhaf davranışlar geliştirmeye başlamıştı. Hala neredeyse hiç konuşmuyor ve kendi adını bile anlamıyordu.*

*Başka bir uzmanın görüşüne başvurduk. Bu doktor durumdan çok kaygılandı ve bir konuşma terapisti ve psikolog ile birlikte kapsamlı bir değerlendirme yaptı. Güzel oğluma iki yaşına basmadan sadece beş gün öncesinde otizm teşhisi konmuştu.*

*Dünyam yıkıldı, hayatım boyunca böyle bir acı hissetmemiştim. Otizm de hani şu günlük konuşma sırasında duyduğunuzda ürpermenize mani olamadığınız kanser veya AIDS gibi kelimelerden biri. Ve bunun kendi çocuğunuza teşhis olarak konduğunu duyduğunuz zaman, sanki biri karnınıza bıçak saplayıp içinde döndürüyor ve yavaşça bağırsaklarınızı bu delikten çıkarıyormuş gibi hissediyorsunuz.*

*Ağlıyor hıçkırıyor, inliyordum. İnsanın canının bu kadar yanacağını hiç bilmezdim. Daha önce burnum kırılmış, ağır hasta olmuş ve sevdiğim insanların ölümüne şahit olmuşum ama olaylar sırasında hissettiğim acı bu acının yanında hiçti..*

*Bu kitabı yazdığım sırada, gerçeğin bu tokadının üzerinden üç yıldan fazla bir süre geçmişti ve bu süreçte çok şey öğrendim ve olgunlaştım. Yediğim bu tokat şimdi geçmişte kaldı. Klişe gibi algılanma pahasına da olsa şunu söyleyeyim ki her ne kadar benim bu yolculuğum uzun, zorlu ve acı dolu geçse de bu süreçte müthiş kazanımlarım da oldu. Bu yol boyunca çok miktarda üzüntü, korku, kızgınlık yaşadım ama öte yandan bu yolda bolca sevinç, sevgi ve mucize de mevcuttu. Sizin de kendi yolculuğunuzda aynı duyguları yaşayacağınızdan eminim.*

*Russ harris, gerçeğin tokadı, sayfa 23-28*

## 7. OTURUM

### ÂNDA OLMAK “ŞİMDİ VE BURADA”

#### Amaçlar

- Kavramsal benlik ve gözlemleyen benlik kavramlarını anlama
- Ânla teması boyutunda kendi durumunu değerlendirebilme, Ânla temasının kaybolmasının kendisine ödediği bedelin farkında olma
- Ânla temasını engelleyen duygu ve düşüncelere yer açma ve kabul aracılığı ile ânla teması becerisini geliştirme
- Eğitimin değerlendirilmesi ve sonlandırılması

#### Süreç

#### Önceki Oturumun Özetlenmesi, Değerlendirme ve Ödevlerin

#### Kontrol Edilmesi

Katılımcılar yerlerini aldıktan sonra, Eğitmen; “Bugün 7. Ve son Oturumumuzu gerçekleştiriyoruz. Sizlerden her hafta yaptığımız gibi önceki oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerinizi paylaşmanızı istiyorum. Geçen haftaki ele aldığımız konu acı verici duygu ve düşüncelerimize yer açmak ve onları kabul etmektir. Bu konuda kim söz almak ister?” Diyerek katılımcılarla etkileşim başlatır. Ardından özetleme yaparak katılımcıların değerleri doğrultusunda geçen hafta içerisinde hangi adımları attıklarını, ödevlerini yapıp yapmadıklarını kontrol eder.

#### Ânda Olma veya Kendinelik

Eğitmen: “Çocuğunuz özel eğitime getirdiniz, arkadaşlarınızla konuştunuz, çıktığınızda eve uğramadan alışveriş yaptınız. Akşam eve gittiniz. Eşiniz işten geldi ve bugün neler yaptın? diye sordu. Bu sorusuna karşın o güne ilişkin hiçbir şey hatırlamadığınız oldu mu? Ya da birisi ile sohbet ederken birden onu hiç dinlemediğinizi, aklınızın başka yerde başka şeyle meşgul olduğunu fark ettiniz mi? Biraz da zor bir durumdur değil mi. Gerçekte ordaysanız ancak karşısındakinin ne dediğini aslında hiç anlamamışsınızdır. Söylediklerine ilişkin bir şey sorduğunda kusura bakma aklım başka yerdedi gibi cevaplar veririz. Bu durum buradaki oturumlarımız için de geçerli. Muhtemelen bazen burada egzersiz yaparken veya ben bir şeyler anlatırken, aklınızdan pek çok şey geçiyor olabilir, akşam yemeğinde ne yapsam, hoca anlatıyor da bunların bir faydası olur mu vb düşüncelere daldığınız olmuştur. Aslında bunların tamamı da gayet doğal. Çünkü daha önceki bilgilerimizden de artık biliyoruz ki zihnimiz otomatik çalışan bir makine. Bizi koruma adına çoğu zaman bizi ya geçmişe götürür, bize muhasebe yaptırıp durur. Ya da gelecekle ilgili planlar yapar, kaygılarını tekrar eder durur. İşte bu durum ana odaklanmamak veya ânla temasının kaybolması olarak ifade edilmektedir. Ânla teması kaybetmenin yani ya geçmiş ya da gelecekle sürekli biçimde meşgul olmanın, bulunduğu anı fark edememenin bizim açımızdan önemli bir bedeli vardır. O da içinde olduğumuz anı ve tabii ki zamanı kaçırmaktır. Aslında bizim için önemli olan ya da var olan sadece şimdiki zaman-şimdiki ândır. Geçmiş artık geçmişte kalmıştır, gelecek ise henüz gelmemiştir.

*Peki ne yapacağız? Ve nasıl yapacağız?.. Yapmamız gerek ana odaklanmaktır. Yaşadığımız şeyin tamamen farkında olmak, o an yaptığımız şeye dikkatimizi, ilgimizi vermektir. Ana odaklanmak kendine gelmek, çevremizde olup bitene dikkatimizi vererek olup biteni fark etmek, bizim dışımızda olup bitenle yakın ilişki kurmak ve hayatın her anının kıymetini bilerek yaşamaktır.*

*Neden ana odaklanmalıyız? Çünkü sahip olduğumuz tek bir yaşam var ve onun hakkını vermeliyiz. Ne geçmişi yeniden yaşama ne de geleceği belirleme şansımız var ancak ânın üzerinde gücümüz vardır o güç te harekete geçmektir. Yapacağımız şey kısaca yaşadıklarımızın farkında olarak, kendinde olarak yaşamak, yaşamımızda olup biten olumlu veya olumsuz deneyimlere yer açma ve kabul etme, değerlerimizin farkında olma ve değerlerimize doğru bir yön tercih etme ve bu tercihlere uygun harekete geçmektir.*

*Yaşamımızın her anını bir derviş, bir ermiş gibi her ânın farkında olarak yaşamak gibi bir beklentimiz elbette yok ve gerçekçi de olmaz ancak anda olma becerimizi geliştirebiliriz. Bildiğiniz gibi daha önceki oturumlarımızın neredeyse tamamında âna odaklanma becerilerimizi, diğer adı ile kendinelik egzersizlerimizi yapıyorduk. Bugün de ânda olma becerilerimize yönelik egzersizler gerçekleştireceğiz. Şunu da belirteyim; ana odaklanmakta zorlanıyorsanız bilin ki altında çok büyük ihtimalle kaçtığınız bir şeyler vardır. Onunla yüzleşmeyi deneyebilirsiniz. Şimdi ilk olarak sizinle kuru üzüm egzersizini gerçekleştireceğiz”.*

### **Kendinelik Egzersizi**

#### **Kuru Üzüm Egzersizi (Harris, 2016)**

*Eğitimci: “Rahat edeceğiniz bir pozisyonda oturun. Ayaklarınız yere basın. Bedeninizi dinleyin ve rahat olduğunuzdan emin olun. (Katılımcılara birkaç tane kuru üzüm dağıtır). Gözlerinizi kapatın veya bir noktaya odaklanın. Şimdi sizlere dağıttığım üzümlerden bir tanesini elinize alın. Elinizdeki üzümü biraz inceleyin. Daha önce böyle bir üzüm görmediğinizi düşünün ve onu bir araştırmacı gözü ile detaylı bir şekilde inceleyin. Üzümün şeklini fark edin, neye benziyor? Kıvrımlarını inceleyin, sertliğini, yumuşaklığını, dokusunu inceleyin. Rengi nasıl? Kaç tane renk barındırıyor? Işığın üzerindeki yansımaları fark edin. Sıcaklığını fark edin. Ağırlığını fark edin. Kokusuna bakın ve derin derin koklayarak kokusunu fark edin.. Şimdi üzümü ağzınıza koyun ancak ısırmayın ve bir süre bekleyin. Aromasını fark edin. Yeme isteğinizi fark edin. Şimdi yavaş yavaş ısırın. Acele etmeyin. Ağzınızda oluşan tadı fark edin. Çiğnerken ki çıkardığınız sesi fark edin. Dilinizin üzümü nasıl şekillendirdiğine, ağzınızda dolaştırmasına dikkat edin. Çiğnedikten sonraki yutma isteğini fark edin. Yavaşça yutabilirsiniz. Ağzınızda bıraktığı tadı hissedin. Tüm bedeninizin verdiği tepkiyi hissedin, şimdi üzümü yutabilirsiniz”. Ardından bu deneyim esnasında neler hissettikleri, neler düşündükleri sorularak etkileşim gerçekleştirilir.*

### **Oturumun Değerlendirilmesi ve Eğitim Sürecinin Sonlandırılması**

Eğitimci: “Sizinle birlikte çıktığımız yolun sonuna geldik. Bugüne kadar belli bir yol kat ettiğimizi düşünüyorum. Yaşamlarımıza farklı bir pencereden bakmaya çalıştık, pek çok beceri edinmeye çalıştık. Bizim için gerçekten önemli olan değerlerimizi keşfetmeye onlarla temas kurmaya çalıştık, bu değerlerimiz doğrultusunda yaşamamıza engel olan ve birleşme halinde olduğumuz düşüncelerle ayrılmaya çalıştık, istemediğimiz ancak bizimle olacak, mücadele etmenin fayda sağlamayacağı duygu ve düşüncelere yer açıp onları kabul etmeye gönüllü olmayı öğrendik. Ne geçmişte takılıp kalmaya ne geleceğin kaygısına takılmadan ana odaklanma becerileri kazanmaya çalıştık. Hiç değişmeyen, fırtınaların dışında kalabilen ve zararlarından etkilenmeyen benliğimize yani gözlemleyen benliğimize odaklanmaya çalıştık. Bunların tamamı aslında bundan sonraki davranışlarımızda değişiklikler meydana getirmek amaçlı yaptığımız şeyler. Çünkü davranışlarımız değişmeyecekse, aynı şekilde davranmaya, düşünmeye devam edeceksek yaşadığımız bu sürecin bize pek bir faydası olmayacaktır. Dolayısı ile asıl olan davranıştır. Bu süreçle birlikte edindiğimiz becerileri davranışlarımızı şekillendirmek için kullanmamız ve bu noktada kararlılık göstermemiz gerekmektedir”.

### **Engelleri Aşmak**

Eğitimci salonun bir köşesine bir pano ve üzerinde raptiyeler yerleştirir. Katılımcılardan kendilerine dağıtacağı boş kağıtlara daha önceki etkinliklerden de faydalanarak değerlerini, hedeflerini, her şey kendilerinin arzuladığı gibi olsa nasıl bir hayat istediklerini birkaç kelime ile kısaltacak şekilde yazmalarını ister. Yapılacak egzersiz için ayağa kalkmalarını ve bir koridor oluşturacak şekilde karşılıklı dizilmelerini ister. Eğitimci: “Sizlerden sıra ile karşıda gördüğümüz panoya yazmış olduğunuz hedeflerinizi asmanızı ve raptiye ile sabitlemenizi istiyorum. Bu nokta sizin ulaşmak istediğiniz hayatı temsil etmektedir. Diğer katılımcılardan sağ tarafta olanlar değerlerine doğru seçtiği hedeflere ilerlemeye çalışırken kişinin karşısına çıkabilecek acı verici, can sıkıcı şeyleri temsil edecek. Bunlar çevreden duyabileceği olumsuz şeyler (sen yapamazsın, yetersizsin gibi), zihninin söyledikleri (boşuna çabalyorum tekrar aynısı olacak, başaramayacağım, zaten eşim izin vermez, onların istediği gibi olmazsan mutsuz olursun, daha öncede denedim, zavallının tekiyim), anıları (bir çocuğa bakmayı becermedin, her şeyi berbat etmiştin yine edeceksin) olabilir. Sol taraftaki diğer katılımcılar ise karşısına çıkan bu engellerle baş edebilmesi için ona çeşitli önerilerde bulunabilirler (zihninin söylediklerini de al ve yoluna devam et, bu duyguyu da kucakla, unutma bu sadece zihninin söyledikleri ve zihninden daha büyüksün, acı da insana dair ve sana ait ona da izin ver gibi). Ardından gönüllü olan ilk katılımcı ile etkinliğe başlar. Egzersizin sonunda egzersiz ile ilgili duygu ve düşünceleri sorularak etkileşim gerçekleştirilir.

Eğitimci: “sizlerle yaklaşık 8 hafta süren bir yolculuğun sonuna geldik. Bu yolculukta temel amacımız sizlerin daha anlamlı ve daha zengin bir

*yaşam sürdürmeniz, karşılaştığınız problemlerle daha işlevsel yöntemlerle baş edebilmenizdi. Umarım burada öğretmeye çalıştıklarımızın yaşamlarınızda bir karşılığı olur ve öğrendikleriniz sizlerin yaşamlarını daha zengin hale getirir. Hepinize katılımınız için teşekkür ederim”* der ardından katılımcılara tek tek söz hakkı vererek duygu ve düşüncelerini paylaşma imkânı tanır. Ardından eğitimi sonlandırır.

## Kaynaklar

- Akandere, M., Meryem, A., ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Bethay, J. S., Wilson, K. G., Schnetzer, L. W., Nassar, S. L., ve Bordieri, M. J. (2013). A controlled pilot evaluation of acceptance and commitment training for intellectual disability staff. *Mindfulness*, 4, 113-121.
- Blackledge, J. T., ve Hayes, S. C. (2006). Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Child ve Family Behavior Therapy*, 28(1), 1-18.
- Chong, Y. Y., Mak, Y. W., Leung, S. P., Lam, S. Y., ve Loke, A. Y. (2019). Acceptance and commitment therapy for parental management of childhood asthma: An RCT. *Pediatrics*, 143(2).
- Corti, C., Pergolizzi, F., Vanzin, L., Cargasacchi, G., Villa, L., Pozzi, M., ve Molteni, M. (2018). Acceptance and commitment therapy-oriented parent-training for parents of children with autism. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2887-2900.
- Demirtaş, Z. (2022). *Özel eğitim alan çocukların ailelerinin tepkileri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir karma yöntem araştırması*. Necmettin Erbakan Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Dursun, A., ve Akkaya, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi odaklı deneysel araştırmalar: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 340-352. <https://doi.org/10.18863/pgy.1014526>
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., ve Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and behavioral practice*, 16(4), 368-385.
- Gördeles Beşer, N., ve İnci, F. (2014). Zihinsel engelli çocuğu olan ailelere verilen grup danışmanlığının etkinliğinin değerlendirilmesi. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 5(2). 84-91
- Güçray, S. S., Çekici, F., & ÇOLAKKADIOĞLU, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1).
- Gümüş, E. Ç. (2020). *Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlere uygulanan kabul ve kararlılık terapisi temelli girişimlerin psikolojik sağlık depresyon anksiyete stres düzeylerine ve bakım yüküne etkisi*. Akdeniz Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Gur, A., ve Reich, A. (2023). Psychological flexibility of parents of children with disabilities: A systematic literature review. *Research in Developmental Disabilities*, 136, 104490.



- Hahs, A. D., Dixon, M. R., ve Paliliunas, D. (2019). Randomized controlled trial of a brief acceptance and commitment training for parents of individuals diagnosed with autism spectrum disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 154-159.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70-76. <https://doi.org/10.3316/informit.545561433272993>
- Harris, R. (2016). *Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (çev. ed. Hasan T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2020a). Gerçeğin Tokadı. (ed. K. Fatih Yavuz), İstanbul, Litera Yayıncılık
- Harris, R. (2020b). Mutluluk Tuzağı. M. Hakan Türkçapar ve K. Fatih Yavuz (çev. Ed.). Çev: Çağlar Şaher. Litera Yayıncılık, İstanbul.
- 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. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hoyle, J. N., Laditka, J. N., ve Laditka, S. B. (2021). Mental health risks of parents of children with developmental disabilities: A nationally representative study in the United States. *Disability and Health Journal*, 14(2), 101020.
- Jones, L., Gold, E., Totsika, V., Hastings, R. P., Jones, M., Griffiths, A., ve Silverton, S. (2018). A mindfulness parent well-being course: Evaluation of outcomes for parents of children with autism and related disabilities recruited through special schools. *European Journal of Special Needs Education*, 33(1), 16-30.
- Kul, A., ve Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805.
- MEB. (2017). Psiko sosyal destek programı uygulama kılavuzu, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri, Ankara. [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2019\\_09/30111750\\_uygulama\\_kYlavuzu.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_09/30111750_uygulama_kYlavuzu.pdf)
- Montgomery, D. (2015). *The effects of Acceptance and Commitment Therapy on parents of children diagnosed with autism*. Walden University. Doctoral Dissertation.
- Naime, E. R. E. N., Ergin, D. A., ve Tatli, C. (2020). Yetişkinlerde Öznel İyi Oluş Düzeyini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Yaratıcı Drama Temelli Eğitim Programının Etkililiğinin Sınanması. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 15(1), 19-34.
- Paixão, E. S., Rodrigues, L. C., Costa, M. da C. N., Itaparica, M., Barreto, F., Gérardin, P., ve Teixeira, M. G. (2018). Chikungunya chronic disease:

- A systematic review and meta-analysis. *Transactions of the Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene*, 112(7), 301-316.
- Poddar, S., Sinha, V. K., ve Mukherjee, U. (2015). Challenges of parents having developmentally challenged children: An intervention approach using acceptance and commitment therapy. *Journal of family medicine and primary care*, 4(4), 604.
- Putra, I. P. G. Y. S., Hamdani, N., ve Supriati, L. (2017). Influence of Acceptance and Commitment Therapy on the family's burden in treating people with mental disorders. *Nurse Line Journal*, 2(2), 126-133.
- Ramnerö, J., ve Törneke, N. (2017). *İnsan davranışlarının ABC'si*. (çev. Hasan Turan Karatepe ve K. Fatih Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Strosahl, K., Robinson, P.A. ve Gustavsson, T. (2019). Radikal Değişimler İçin Kısa Müdahaleler: Yoğunlaştırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT). Fatih Yavuz ve Merve Terzioğlu (çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Tümlü, C. (2021). Kabul ve kararlılık terapisi'ne dayalı psiko-eğitim programının otizm spektrum bozukluğu olan çocuk (3-6 yaş) anneleri ve babalarının psikolojik uyumlarına etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi.
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-204. <https://doi.org/10.18863/pgy.238183>
- Whittingham, K., Sanders, M. R., McKinlay, L., ve Boyd, R. N. (2016). Parenting intervention combined with Acceptance and Commitment Therapy: A trial with families of children with cerebral palsy. *Journal of Pediatric Psychology*, 41(5), 531-542.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*, 1231-1240.