



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ
TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ ŞEFKAT
DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

GİZEM YETİZ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Antalya, 2022

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gizem Yetiz

Danışman: Doç. Dr. Evrim Çetinkaya Yıldız

Antalya, 2022

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

24 / 01 / 2022

Gizem YETİZ

İmzası

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gizem YETİZ'in bu çalışması 06.01.2022 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

İMZA

Başkan: Doç. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT
(Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

Üye: Doç. Dr. Tuğba SARI
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

Üye (Danışman): Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programının Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Ramazan KARATAŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YETİZ, Gizem

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ

Ocak 2022, 89 Sayfa

Covid 19 pandemisinin insanların sağlığı ve iyi oluşu üzerinde olumsuz etkileri olmuştur. Öz şefkati geliştirmenin ve öz şefkatin temel bileşenlerini içinde barındıran kabul ve kararlılık terapisi temelli müdahalelerinin ise bu gibi süreçlerde insanlara fayda sağladığı bilinmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, pandemi sürecinde kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu doğrultuda araştırma 2x3'lük öntest-sontest-izleme ölçümlü deney-kontrol gruplu deneysel model ile yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören, yaşları 19-28 arasında değişen 16 (10 kadın, 6 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) ile toplanmıştır. Deney grubu katılımcılarına Zoom uygulaması üzerinden 8 oturumluk çevrimiçi kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmanın bulguları, kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programına katılan deney grubu katılımcılarının öz şefkat düzeylerinin arttığını ve bu etkinin bir ay sonrasında yapılan izleme sürecinde de kalıcılığını sürdürdüğünü göstermiştir. Deneysel müdahaleye dâhil olmayan kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat düzeylerinde ise anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Ulaşılan bu bulgular kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının pandemi döneminde eğitimlerine çevrimiçi olarak devam eden üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini arttırmada etkili olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve kararlılık terapisi, öz şefkat, psikoeğitim, covid-19 pandemisi, çevrimiçi.

ABSTRACT

THE EFFECT OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY BASED PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON SELF COMPASSION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS DURING THE PANDEMIC PERIOD

YETİZ, Gizem

Master Thesis, Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor: Assoc. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ

January 2022, 89 Pages

Covid 19 pandemic has had negative effects on the health and well-being of people. It is known that the development of self-compassion and the interventions based on acceptance and commitment therapy, which includes the basic components of self-compassion, benefit people in such processes. In this context, the aim of this research is to examine the effect of acceptance and commitment therapy based online psychoeducation program on the self-compassion levels of university students during the pandemic process. The research was carried out with a 2x3 pre-test-post-test-follow up measured experiment-control group experimental model. The participants of the study consists of 16 (10 women, 6 men) university students who were aged between 19 and 28 and studying at Akdeniz University, Faculty of Education. The data of the study were collected with the Self-Compassion Scale. The experimental group participants trained through 8 session online acceptance and commitment therapy based psychoeducation program through the Zoom application, while control group participants received no intervention. The findings of the study showed that the self-compassion levels of the experimental group participants participating in the online psychoeducation program based on acceptance and commitment therapy increased and this effect maintained permanent during the follow up process one month later. There was no significant difference on the self-compassion levels of the control group participants who were not involved in the experimental intervention. These findings have shown that the online psychoeducation program based on acceptance and commitment therapy was effective in increasing the self-compassion levels of university students who continued their education online during the pandemic process.

Keywords: *Acceptance and commitment therapy, self compassion, psychoeducation, covid-19 pandemic, online.*

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
TABLO, ŞEKİL VE GRAFİKLER LİSTESİ.....	vi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	5
1.2. Araştırmanın Amacı.....	8
1.3. Araştırmanın Önemi	8
1.4. Araştırmanın Sayıtları.....	11
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	11
1.6. Tanımlar.....	11

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi	12
2.1.1. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Tarihçesi.....	12
2.1.2. Kuramın Felsefi Temelleri	13
2.1.3. Kuramın İnsanın Doğasına Bakışı.....	15
2.1.4. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Temel Kavramları	15
2.1.5. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikopatoloji Modeli.....	19
2.2. Öz Şefkat.....	21
2.2.1. Öz Şefkatin Bileşenleri.....	23
2.3. Öz Şefkatle Karıştırılan Kavramlar	25
2.4. Öz Eleştiri ve Ruh Sağlığı Problemleri.....	26
2.5. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Öz Şefkat.....	27
2.6. Kabul ve Kararlılık Terapisi Perspektifinden Neff'in Öz şefkat Kavramsallaştırması .	29
2.6.1. Öz Sevecenliğe Karşı Öz Yargılama.....	29
2.6.2. Ortak Paylaşımların Bilincinde Olmaya Karşı İzolasyon	30
2.6.3. Bilinçli Farkındalığa Karşı Aşırı Özdeşleşme.....	30
2.7. İlgili Araştırmalar	31

2.7.1 Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Araştırmalar.....	31
2.7.2. Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	37
3.2. Çalışma Grubu	37
3.2.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması	38
3.3. Veri Toplama Araçları	39
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	39
3.3.2. Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ).....	39
3.4. Verilerin Toplanması	40
3.5. Programın Geliştirilme Süreci	40
3.6. Deneysel İşlem.....	42
3.6.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Çevrimiçi Psikoeğitim Programının Uygulanışı.....	45
3.7. Verilerin Analizi	52

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcılara Yönelik Betimsel Bulgular	54
4.2. Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Bulgular	55
4.2.1. Deney Grubunun Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Testine Yönelik Puanlarının Karşılaştırılması	55
4.2.2. Kontrol Grubunun Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Testine Yönelik Puanlarının Karşılaştırılması	57
4.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalara Yönelik Bulgular	57
4.3.1. Deney ve Kontrol Grubunun Deneysel Süreçte Öz Şefkat Puanlarındaki Değişim.....	57

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma.....	59
5.2. Öneriler.....	63
5.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	63
5.2.2. Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler.....	63
KAYNAKÇA.....	65
EKLER.....	80
Ek-1 Öz-Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ)	80
Ek-2 Öz Şefkat Ölçeği İçin Alınan İzin.....	82
Ek-3 Kişisel Bilgi Formu.....	83
Ek-4 Etik Kurul Kararı.....	84
Ek-5 Kabul ve Kararlılık Terapisi Eğitimi Katılım Belgesi.....	85
Ek-6 Self- Compassion: Building Blocks and Barriers Webinar with Russ Harris.....	86
ÖZGEÇMİŞ.....	87
İNTİHAL RAPORU.....	88
BİLDİRİM.....	89

TABLO, ŞEKİL VE GRAFİKLER LİSTESİ

Şekil 2.1 Kabul ve Kararlılık Terapisi Modeli ve Öz Şefkat.....	29
Tablo 3.1 Araştırmada Kullanılan Öntest-Sontest-İzleme Ölçümlü Deney-Kontrol Gruplu Deneysel Modelin Gösterimi.....	37
Tablo 3.2 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Öz Şefkat Ön Test Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonucu.....	38
Tablo 3.3 Demografik Bilgiler	39
Tablo 3.4 Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Çevrimiçi Psikoeğitim Programının İçeriği.....	43
Tablo 4.1 Deney ve Kontrol Grubunun Öz Şefkat Değişkenlerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	54
Grafik 4.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Puan Ortalamaları.....	55
Tablo 4.2 Deney Grubunun Öz Şefkat Ön test, Son test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Friedman Mertebeler Testi Sonuçları	56
Tablo 4.3 Deney Grubunun Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	56
Tablo 4.4 Kontrol Grubunun Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Friedman Mertebeler Testi Sonuçları.....	57
Tablo 4.5 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	58

KISALTMALAR LİSTESİ

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

ÖŞÖ: Öz Şefkat Ölçeği



BÖLÜM I

GİRİŞ

Mücadeleler, zorluklar, kayıplar, başarısızlıklar, ayrılıklar, yetersizlik hissi, hayal kırıklıkları yaşamın ve insan olmanın doğasında vardır. Hayat güzel günleri ve zor günleri ile bir bütündür. Bazen mutlu, eğlenceli zamanlar geçiren insan, bazen de düşüncelerinin çıkmazına girip acı dolu deneyimler yaşayabilir. Bu acı dolu anları düşünerek an ile temasını yitirip, geçmiş veya geleceğin ağına takılabilir ve yaşam değerleriyle olan temasını yitirebilir. Yaşama hem keyifli hem de acı dolu tüm yönleri ile evet diyebilme becerisi ise bireyin psikolojik becerileriyle ilgilidir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012).

Kabul ve kararlılık terapisine göre zihnimizin problem çözme, planlama, tanımlama, karşılaştırma ve yorumlama gibi pek çok becerisi bulunmaktadır ve insan zihni olumsuz düşünmeye ve kendini diğerleriyle karşılaştırmaya yönelik olarak evrimleşmiştir (Harris, 2009; Yavuz ve Terzioğlu, 2017). İlkel çağda olumsuza odaklanarak tehlikelere karşı tetikte olmamızı sağlayan zihnimiz sayesinde, atalarımız tehlikelerin üstesinden gelerek daha uzun süre yaşamışlardır. Modern çağda zihnimiz ‘yırtıcı bir hayvanın saldırısına uğramak’ gibi hayati tehlikesi olan durumlar üzerine olumsuz senaryolar yazmak yerine sınavı geçememek, hastalığa yakalanmak, reddedilmek, küçük düşmek, çalıştığı işi kaybetmek gibi belki de hayatı boyunca asla gerçekleşmeyecek durumlar üzerinde sürekli olumsuz senaryolar yazmaktadır. Zihnimizin bu senaryolarla yapmak istediği aslında tıpkı ‘fazla yardımcı bir arkadaş’ gibi bizleri güvende tutmak ve korumaktır. Bu senaryolar, gerçekleşmeyecek olaylar üzerinde bizleri meşgul ettiğinde ise işlevsiz hale gelmektedir. Kabul ve kararlılık terapisine göre zihnimizin problem çözme modu ile aşırı şekilde özdeşleşmemiz, bizleri acı verici yaşantılara sürüklemektedir (Yavuz ve Terzioğlu, 2017). İlkel zamanda hayatta kalmanın bir diğer önemli koşulu ise bir gruba ait olmaktır. Grupta olmak hayatta kalmayı, doğal afetlere ya da yırtıcı hayvanlara karşı güçlü olmayı sağlamaktadır. Gruptan dışlanmamak için ilkel insan kendisine sürekli ‘yeterince uyum sağlıyor muyum, yeterince iyi miyim, gruba yeterince katkı sağlıyor muyum?’ sorularını sorarak kendisini diğer üyelerle kıyaslamaktadır. Modern çağda evrimleşen zihnimiz ise sürekli kendimizi toplumdaki diğer insanlarla karşılaştırmaya, daha fazlasını istemeye eğilimli hale gelmiştir. Ancak zihnimiz artık bu kıyaslamaları eskisi gibi küçük bir gruba değil, zamanla gelişen sosyal medya aracılığıyla kocaman bir toplulukla yapmaktadır. Bu zihin yapısı ve özellikle sosyal medyanın etkisiyle kendimizi sürekli bizden

daha güzel, daha yakışıklı, daha zeki, daha zengin, daha formda olanlarla kıyaslayarak ‘yeterince iyi değilim’ hikâyesini zihnimizde taze tutmamıza neden olmaktadır. Özetle, zihnin evrimi ile insanlar çoğu zaman gerçekleşmeyecek felaket senaryolarına, kendini diğerleriyle kıyaslamaya, değerlendirmeye ve acımasızca eleştirmeye eğilimli hale gelmiştir (Harris, 2009).

Öz eleştiri, bireyin devamlı kendisini şiddetli ve yıkıcı şekilde eleştirmesi, kendisine yeteneklerini aşan hedefler oluşturup bunları kendisinden beklemesi, eksik yönleri için kendisini suçlaması, devamlı olarak diğer insanlar tarafından reddedileceği ya da onaylanmayacağı kaygısını içermektedir (Holle ve Ingram, 2008). Bireylerin stresli durumlarda kendileriyle nasıl ilişki kurduğu önemlidir. Bu stres verici faktörlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi, bireylerin zor anlarında kendilerine takındıkları tutuma (öz eleştirel ya da şefkatli bir tutum) göre artabilir ya da azalabilir (Yadavaia, 2013). Öz şefkat acı deneyimleri karşısında bireyi yaşayabileceği duygusal risklere karşı bir koruyucu etkiye sahiptir (Atalay, 2019). Sıkıntıya karşı dengeli ve dikkatli bir duruş sağlamak ve hoş olmayan deneyimler karşısında bireyin dengesini korumasını, şimdiki zamanda hayata açılmasını kapsamaktadır (Harris, 2009). Olumsuz yaşantılara karşı bariyer görevi görebilmekte ve birey hayatındaki kötüye giden deneyimlerine yönelik olumlu duygular geliştirebilmektedir (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007).

Şefkatin yaklaşık 2600 yıldır duygusal iyileşme için yapılan uygulamalarda yer aldığı, son yıllarda ise ampirik olarak da desteklenen şefkat ve öz şefkatin, psikoterapi sürecindeki etkisinin daha fazla araştırıldığı ve uygulandığı görülmektedir (Tirch, Schoendorff ve Silberstein, 2014). Şefkatin doğası ve işlevleri hakkında yapılan araştırmalarda artış görülmüştür. Öz şefkat, bireyin olumsuz yaşam deneyimlerine ve çektiği acılara karşı kendisine anlayışlı davranmasını, yetersizliklerini, başarısızlıklarını kabullenici bir tavırla karşılaşmasını, tüm bunları insan olmanın bir parçası olarak görerek, kendi acılarını şefkatle hafifletme ve iyileştirme isteğini içerir (Neff, 2003b). Diğer bir deyişle, bireyin başarısız olduğunda ya da hata yaptığında kendisini sert bir şekilde yargılamak yerine sınırlarını ve kusurlarını kabul etmesini sağlayan, kendisine karşı nazik ve anlayışlı bir tutuma sahip olması anlamına gelir (Neff, 2004). Bu duruş bireyin yeterince iyi olmadığı veya yaşam zorluklarıyla yeterince iyi başa çıkamadığı için kendini yargıladığı veya suçladığı eleştirel bir yaklaşımın aksini kapsar (Neff, 2003b).

Yaşadığımız kültürde bireylere, güçlü insanların kendi acılarına kayıtsız olması, sessiz bir tutum sergilemesi mesajı verilmekte ve şefkat kavramı toplumda zayıflık olarak görülmektedir. Bu mesaj, bireylerin yaşamın zorluklarıyla mücadele ederken

kullanabilecekleri en güçlü mekanizmalardan biri olan öz şefkatle temasını engellemiştir. İnsanın doğası gereği zorluklardan ve acıdan kurtulup kaçmak istemesi doğaldır. Bu durumun sorun haline gelmesinin sebebi ise insanın bunlardan kaçmaya, mücadele etmeye çalışmasıdır. Yapılan araştırmalar acı verici duygulardan kaçınmanın birçok ruhsal sorunla ilişkili olduğunu göstermektedir (Hayes vd., 1999). Bu zorluklarla mücadele etmeye çalışan birey anla ve değerleriyle olan bağlantısını yitirmektedir (Harris, 2009). Şefkat eğitiminin temelinde ise “Acı verici deneyimlerden kaçmaya çalışmanın daha çok acı verdiği” düşüncesi vardır (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Benzer şekilde kabul ve kararlılık terapisinin temelinde de duygu veya düşüncelerden kaçmak, kurtulmaya çalışmak yerine acı veren deneyime temas ederek, ona bir yer açarak değerli bir yaşama doğru ilerlemek amaçlanmaktadır (Harris, 2009).

Kabul ve kararlılık terapisi insanların acı verici düşünce, duygu ve fiziksel duyumlarını kabul etmelerine ve bu yönde davranış değişikliklerini teşvik etmek için değerli bir yaşam yönü seçmelerine dolayısıyla bireylerin yaşam kalitesini arttırmaya yardımcı olan, geniş çapta çeşitli problemlerin tedavisinde etkili olduğu kanıtlanmış modern bir davranış terapisi (Eifert ve Forsyth, 2005; Foreman, Herbert, Moitra, Yeomans ve Geller, 2007). Kabul ve kararlılık terapisinin altında işlevsel bağlamsalcılık felsefesi yatar ve bu felsefe organizmayı etkileşime girdiği durumsal ve tarihsel bağlam içinde ele alır (Hayes, 1993). Kabul ve kararlılık terapisinin dayandığı kuram ise kaynağını dil ve bilişle ilgili yapılan araştırmalardan alan İlişkisel Çerçeve Kuramı’ndan alır (Hayes ve Strosahl, 2004). İlişkisel çerçeve kuramı ile düşüncelerin, kelimeler veya resimlerden ibaret olduğu yaklaşımıyla bireyleri kendi değerlerine ve hedeflerine göre yaşamaya teşvik etmektedir (Biglan ve Hayes, 1996). Kabul ve kararlılık terapisi teknikleri ile üzerine çalışmaları olan Pierre Cousineau, danışanlarına yalnızca bir beceri kazandırabilse, bu becerinin ‘öz şefkat becerisi’ olacağına değinmiştir (Tirch vd., 2014). Öz şefkat, kişinin başarısızlıkları, kendisi, geçmişi, bugünü ve geleceğiyle barışmasında kilit bir ögedir. Maalesef değerlendirmeye ve karşılaştırmaya yatkın olan zihinlerimiz kendimizden, düşüncelerimizden, duygularımızdan, davranışlarımızdan, geçmişimizden korkmayı ya da nefret etmeyi kolaylaştırmaktadır. Öz şefkat becerisi sayesinde birey kendisini eleştirmek yerine kıymet verdiği şeylere doğru ilerlemek için ihtiyaç duyduğu her türlü desteği kendisinden alarak, kendisinin en iyi arkadaşı olabilir. Birey kendi acılarına yer açma becerisi ve cesaretine sahip olursa değişim çok daha kolaylaşır (Tirch vd., 2014). Hayes’e göre öz şefkat, kabul ve kararlılık terapisi modelindeki altı temel süreçte yer almaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Yurt dışında yapılan araştırmalar kabul ve kararlılık terapisi temelli müdahaleler ile öz şefkatin artırılabilceğine yönelik

kanıtlar sunmaktadır (Amini ve Nejad, 2021; Berman ve Kurlancheek, 2021; Ghalenoei ve Mansouri, 2020; Graham, 2016; Jahromi ve Abudi, 2019; Köhle vd., 2021; Viskovich ve Pakenham, 2019; Yadavaia, 2013).

Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemiştir. Pandemi sonucu dünya çapında halk sağlığını korumak adına sosyal mesafe, günlük faaliyetlerde kısıtlamalar, karantinalar dâhil olmak üzere katı önlemler alınmıştır (Suresh, 2021). Bu süreçte sosyal mesafe ve kısıtlamalar, yüz yüze psikolojik yardım hizmetlerini engellemiş ve kolay erişim sağlama özelliği ile çevrimiçi müdahaleler önemli bir hale gelmiştir. Dahası yapılan araştırmalarda çevrimiçi psikolojik müdahalelerin, yüz yüze müdahaleler kadar etkili olduğu saptanmıştır (Murphy vd., 2009). Çevrimiçi psikolojik yardım hizmetleri; kolay ulaşılabilir olma, kişisel alanında kendini daha açık olarak ifade edebilme ve rahat hissedebilme konularında bireylere avantajlar sunmakta ve pandemi sürecinde psikolojik yardım hizmetlerinin devamlılığına katkı sunmaktadır (Zeren, Bican ve Başar, 2020). Pandemi sürecinde bireyler ağırlıklı olarak stres, anksiyete, depresyon, yalnızlık, uyku problemleri, obsesif kompulsif bozukluk gibi ruh sağlığı sorunları ile karşı karşıya gelmiştir (Türkçapar, Kahya, Çapar-Taşkesen ve Işık, 2021). Pandemi süreci öncesi ve pandemi sürecinde yapılan araştırmalar kabul ve kararlılık terapisi müdahalelerinin ve öz şefkatin bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir (Al alawi vd., 2021; Kotera ve Gordon, 2021). Okulların uzaktan eğitime geçiş yapması sebebiyle akademik ve sosyal çevrelerinden uzakta kalan üniversite öğrencilerinin bu zorlu süreçte mevcut çalışma ile kabul ve kararlılık terapisi bileşenlerini deneyimlemesinin, öğrencilerin mevcut davranış repertuarlarını genişleterek ruh sağlıklarına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında öz şefkat geliştirme konusunda geniş yelpazede pek çok çalışma olduğu bilinmektedir. Ancak, araştırmacının bilgisi dâhilinde Türkiye’de kabul ve kararlılık terapisi temelli bir psikoeğitim programı ile öz şefkatin bağımlı değişken olarak ele alındığı bir araştırmayla karşılaşılmamıştır. Bu konuda bir ihtiyaç olduğu fark edilmiş ve buradan hareketle kabul ve kararlılık terapisi temelli bu çevrimiçi psikoeğitim programının pandemi sürecinde uzaktan eğitim sürecine devam eden üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilmesi gerekli görülmüştür.

Bu noktalardan hareketle, bu araştırmada kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının pandemi sürecinde eğitimlerine uzaktan eğitim yoluyla devam eden üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkililiğinin incelenmesi hedeflenmiştir.

1.1. Problem Durumu

Toplumsal sağlığı sağlamada genç nüfusun sağlığı önemli bir yer teşkil etmektedir (Sümer, 2008). Hayatındaki değişimlere uyum sağlama sürecinde olan niversite öğrencileri depresyon, kaygı ve intihar sorunlara karşı risk grubundadır (Bayar, 2016). Alanyazındaki araştırmalar ruh sağlığı sorunlarının lisans öğrencileri arasında çok yaygın olduğunu göstermektedir (Bayram ve Bilgel, 2008; Mowbray vd., 2006; Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf ve Wilens, 2015). 2188 niversite ğrencisi ile yürütülen ve yüz yüze görüşmeleri içeren bir çalışmada ğrencilerin DSM-4 tanı kriterlerine göre %10.6'sının ruhsal bozukluk, %11.9'unun ise anksiyete bozukluğu gösterdiği saptanmıştır (Blanco vd., 2008). Zivin, Eisenberg, Gollust ve Golberstein (2009) tarafından 2843 niversite ğrencisi ile yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin yarısından fazlasında araştırılan ruh sağlığı problemlerinden (depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu, kendine zarar verme, intihar düşüncesi) en az birinin grldği tespit edilmiştir. 2005 yılı verilerine göre Amerika'da niversite ğrencilerinin %10'unun intihar girişiminde bulunma düşüncesine sahip olduğu saptanmıştır (Amerikan Koleji Sağlık Derneği, 2006).

Üniversite ğrencilerin problem alanlarını araştıran Schweitzer (1996) alışmasında Amerikalı niversite ğrencilerinin sırasıyla akademik, duygusal, mesleki ve ekonomik problemler yaşadığını belirtmiştir. Amerika'da Kansas Devlet niversitesi'nin psikolojik danışma merkezine başvuran niversite ğrencilerinin problemlerinin 13 yıl boyunca araştırıldığı bir çalışmada, öğrencilerin problemlerinin; gelişimsel sorunlar, durumsal sorunlar, depresyon, ilişkiler, stres ve kaygı, akademik beceriler, ailevi sorunlar, tıbbi tedavi süreci, cinsel taciz, fiziksel problemler, yasal problemler, intihar düşünceleri, yeme bozuklukları, kronik ruhsal problemleri, sigara/madde kullanma ve kişilik bozuklukları olduğu ve öğrencilerin sorunlarının geçmişe göre artış gösterdiği görülmüştür (Benton, Robertson, Tseng, Newton ve Benton, 2003). Türkiye'de niversite ğrencilerinin problem alanlarının incelendiği bir araştırmada öğrencilerin en çok duygusal, akademik ve ekonomik problemler yaşadığı görülmüştür (Erkan, ankaya, Işık ve zbay, 2012). Deniz, Avşaroğlu ve Hamarta (2004) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada ise, öğrencilerin en fazla obsesyon ve depresyon semptomlarını gösterdiği, zbay (1997) tarafından yürütülen benzeri bir çalışmada ise öğrencilerde en fazla depresyon semptomlarına rastlamıştır. Türk niversite Gençliği Araştırması bulgularına bakıldığında öğrencilerin %14.7'sinin geleceğe yönelik umutsuzluk yaşadığı bulgusu göze çarpmaktadır (Yazıcı, 2003). Erkan, Cihangir-ankaya, Işık ve zbay (2011) tarafından yürütülen bir araştırmada, psikolojik danışma merkezine

başvuran üniversite öğrencilerinin en çok depresyon, uyum problemleri, aile ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ve akademik problemler yaşadığı görülmüştür. Yeşilyaprak (1986) ise sekiz üniversitenin psikolojik danışma servislerini incelenmiş ve öğrencilerin psikolojik danışmaya başvurma nedenlerinin iç daralması, hiçbir şeyden zevk almama, çökkünlük, karamsarlık, isteksizlik gibi sorunlar olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yapılan çalışmalar genel olarak gençlerin duygusal problemler ile karşıya kaldığını göstermektedir. Üniversite öğrencileri benzer sorunları yaşamakla birlikte bu sorunların yoğunlukları kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir (Ulu Ercan, 2019).

Gallagher (2007) tarafından yürütülen bir araştırmaya göre son 30 yılda üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinden elde edilen bilgiler öğrencilerin psikolojik sorunlarının ve şiddetinin %86 oranında arttığını göstermektedir. Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde yürütülen benzer bir çalışmada ise son 5 yılda öğrencilerin anksiyete bozukluğu, acil müdahale gerektiren kriz, depresyon, öğrenme güçlüğü ve kendine zarar verme gibi sorunlarının artış gösterdiği görülmüştür (Gallagher, 2014). Dahası öğrencilerin ihtiyaç duymalarına rağmen psikolojik yardıma başvurma oranlarının da düşük olduğu yönünde verilere rastlanmıştır (Kızıldağ, Zorbaz, Gençtanırım ve Arıcı, 2012). Blanco ve diğerleri (2008) tarafından yapılan bir araştırmaya göre duygu durum bozukluğu olan öğrencilerin %34'ünün, anksiyete bozukluğu olanların ise %16'sından azının kendi sorunları için yardım istediği ve incelenen bozuklukların tamamında tedavi arama oranının %20'den az olduğu görülmektedir. Araştırmalar göz önüne alındığında gençlerin karşılaştıkları problemlerle etkili baş edebilmeleri için psikolojik yardıma ihtiyaç duyduklarını söylenebilir.

Gençlik çağı bireylerin fiziksel ve sosyal yönden değişimler yaşadığı, cinsel, davranışsal, akademik, duygusal ve ekonomik alanlarda çatışmalar içinde olduğu ve kimlik bulma çabalarının arttığı bir çağdır (Bayhan, 1997). Üniversite öğrencileri, ergenliğin sonlarından genç yetişkinlik dönemine doğru geçiş sürecinde kimliklerini keşfetme çabasında olduklarından önemli bir yaşam dönemi içerisindeyler (Jourdan, 2006). Üniversite öğrenciliği dönemi ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinden farklıdır. Bu dönemde bireyler ebeveynlerinden daha bağımsız olmakla birlikte yetişkin bir bireyin sorumluluk ve rolünü üstlenmemişlerdir. Bu dönemde bireyler sorumluluk üstlenmek için bir geçiş aşamasının ve keşfin baskın olduğu bir süreçtedirler (Arnett, 2004; Fincham ve Cui, 2011). Üniversite öğrencileri öğrenim görmek için aile ve arkadaşlarından uzaklaşmak ve yeni sosyal bağlar kurmak durumunda kalmaktadır. Öğrenciler bir taraftan gelişimsel görevlerini yerine getirmek bir taraftan da üniversitedeki hayata uyum sağlamak gibi sorunlarla karşı karşıya kalırlar (Ulu Ercan, 2019). Bu dönemde bireyler yaşam tarzı, sorumluluklar ve kimlik

oluşumu gibi konular ile karşı karşıyadır (Gall, Evans ve Bellerose, 2000). Çoğu öğrenci için üniversite dönemi bu konular hakkında karar vermeyi ve daha çok bağımsızlık elde etmeyi simgeler (Hinkelman ve Luzzo, 2007).

Sorumlulukları ve yaşadıkları güçlükler arasında zorlanan gençler ruh sağlığı bakımından risk grubundadır (Kızıldağ vd., 2012). Sosyal destek ve ilişkilerle ilgili yaşadıkları zorluklar, ayrıca akademik ve ekonomik problemler lisans öğrencileri arasında psikopatolojinin belirleyicileri olarak kendini göstermektedir (Blanco vd., 2008; Blum, 1998; Eisenberg, Gollust, Golberstein ve Hefner, 2007). Bu çağdaki bireyler kendilerini sert bir tutumla eleştirebilmekte, çevresiyle kıyaslayabilmekte ve yetersiz oldukları durumları içselleştirebilmektedirler (Neff, 2003a). Yaşam dönemleri kriteri göz önüne alındığında, bireylerin kendilerine en çok şefkat göstermeleri gereken ergenlik ve genç yetişkinliğin ilk dönemlerinde, kendilerine karşı düşük düzeyde şefkat gösterdikleri görülmüştür (Neff, 2003b; Neff ve McGehee, 2010). Ergenlik dönemindeki ve genç yetişkinliğin başlarındaki bireyler bu dönemlere özgü olarak daha idealist olmakta ve öz eleştiri düzeyleri ise daha yüksek olmaktadır (Neff, 2003b).

Kabul ve kararlılık terapisinin hedefi bireyin zorlayıcı, acı verici yaşantılarına an içinde temas edebilmesi, düşüncelerin tuzağına düşmeden değerlerine yönelik davranışlarda bulunabilme becerisinin geliştirilmesidir (Harris, 2009). Kabul ve kararlılık terapisini diğer yaklaşımlardan ayıran en temel nokta, bireylerin yaşadıkları sorunlardan kaçmak veya kontrol etmeye çalışmak yerine onları insan doğasının kaçınılması mümkün olmayan bileşenleri olarak görmesidir. Asıl problem, insanların bu zorlayıcı içsel yaşantılarından ve sıkıntılardan kurtulma çabasıdır. Bu kurtulma çabasının birçok psikolojik rahatsızlığa sebep olduğu görülmektedir (Hayes vd., 1999). Kabul ve kararlılık terapisi düşünce ve duyguları mekanik bir bakış açısıyla görmemektedir. Bu yaklaşım düşünce ve duyguların davranışları etkilediğinin ancak belirlemediğinin altını çizerek (Biglan ve Hayes, 1996). Bireyin eylemleri üzerinde seçim yapabildiğini belirtmektedir (Harris, 2009). Bu nedenle kabul ve kararlılık terapisi duygu ve düşünceleri değiştirmeye çalışmadan, bağlamsal değişkenleri manipüle ederek bireylerin bu duygu ve düşüncelerle olan ilişkisini değiştirmeye odaklanır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999).

Neff ve Tirch (2013) kabul ve kararlılık terapisinin bileşenlerinin şefkatli bir zihin çerçevesi geliştirmek için uygun bir psikoterapi yaklaşımı olduğunu belirtmiştir. Bu araştırma, bağlamsal davranış bilimi temelinde öz şefkati, kabul ve kararlılık terapisi modeli açısından ele almayı amaçlamaktadır. Dolayısıyla öz şefkatin, kabul ve kararlılık terapisinin altı çekirdek bileşeninin içinde yer aldığı göz önüne alındığında, kabul ve kararlılık terapisi

müdahalesinin, öz şefkat düzeylerini de arttıracakı düşünülmektedir. Bu bağlamda, kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programın öz şefkati geliştirme konusunda katkıda bulunabileceği düşünülmüştür.

Araştırmanın problemi kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının, pandemi döneminde eğitimlerine çevrimiçi olarak devam eden Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini test etmektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının, pandemi döneminde eğitimlerine uzaktan devam eden Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkililiğini ortaya koymaktır.

Aşağıda araştırmanın deney ve kontrol grubu katılımcılarına yönelik sınanacak denencelere yer verilmiştir.

Denence 1: Deney grubu katılımcılarının öz şefkat son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 2: Deney grubu katılımcılarının öz şefkat izleme testi puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 3: Deney grubu katılımcılarının öz şefkat son test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 4: Deney grubu katılımcılarının öz şefkat son test puan ortalamaları, kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat son test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 5: Deney grubu katılımcılarının öz şefkat izleme testi puan ortalamaları, kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 6: Kontrol grubunda yer alan bireylerin, öz şefkat ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.3. Araştırmanın Önemi

Hem kabul ve kararlılık terapisi müdahaleleri hem de öz şefkat çalışmaları çok çeşitli süreç ve sonuç çalışmalarında klinik yarar gösteren yapılardır (Neff, 2011; Ruiz, 2010). Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde kabul ve kararlılık terapisi müdahalelerinin ve öz şefkatin yukarıda bahsi geçen üniversite öğrencilerinin yaygın problemleri olan depresyon

(Karakasidou ve Stalikas, 2017; Yadavaia, 2013), anksiyete (Arimitsu, 2016), yeme bozukluğu (Braun, Park ve Gorin, 2016), intihar düşüncesi (Ducasse vd., 2018), umutsuzluk depresyonu (Zhou, Chen, Liu, Lu ve Su, 2013), stres (Karakasidou ve Stalikas, 2017; Pülschen ve Pülschen, 2015; Viskovich ve Pakenham, 2019), sigarayı bırakma (Savvides, 2015) ve alkol tüketimi (Harvey, Henricksen, Bimler ve Dickson, 2017) üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalarda kabul ve kararlılık terapisi müdahalelerinin ve öz şefkatin aynı zamanda pozitif ruh sağlığı için önemli olan üniversite yaşamına uyum (Hacıoğlu Sarı, 2016), psikolojik dayanıklılık (Yağbasanlar, 2018), yaşam doyumu (Räsänen, Lappalainen, Muotka, Tolvanen ve Lappalainen, 2016; Viskovich ve Pakenham, 2019), farkındalık (Neff ve Germer, 2013), olumlu duygu (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek ve Finkel, 2008), benlik saygısı (Arimitsu, 2016), kendini kabul (Neff, 2003b), iyi oluş (Neff ve McGehee, 2010), kendini affetme (Sayın, 2017), mutluluk (Finlay-Jones, Kane ve Rees, 2017), öz yeterlik (Aşık, 2019) ve yaşam kalitesi (Barghandan, Akbari, Khalatbari ve Varaste, 2018) gibi psikolojik sağlığa işaret eden olumlu kavramların düzeyini arttırmada anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Bu bağlamda kabul ve kararlılık terapisi müdahalelerinin ve öz şefkatin sağladığı yararlar göz önüne alındığında, mevcut araştırmanın genç bireylerin ve dolayısıyla toplum sağlığı için faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bireyin stresli durumlarda kendisiyle nasıl ilişki kurduğu önemlidir. Bireyin kendisiyle ilişkisinde sürekli acımasızca, yıkıcı bir şekilde kendini eleştirmesi şimdi ve gelecekte acı çekmesine neden olabilir (Yadavaia, 2013). Alanyazın öz eleştirinin birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkili olduğunu (Castilho vd., 2015) göstermektedir. Kabul ve kararlılık terapisi yaşadığımız acı yaşantıların kaynağının dil olduğunu belirlemekte ve dil ve bilişin psikolojik acı üzerindeki katkısını incelemektedir (Ramnerö ve Törneke, 2008; Yovel, 2012). Danışanlar kullandıkları dilsel süreçler nedeniyle, yaşadıkları duygusal süreçlerini mevcut halinden daha büyük algılama eğilimindedirler (Ögel, 2015). Bu bağlamda kabul ve kararlılık terapisinde değer odaklı davranışların ortaya çıkışını arttırmak ve kaçınma davranışlarını azaltmak için dilin davranışlar üzerindeki sözel etkisi azaltılmaya çalışılır (Ögel, 2015). Bu yönüyle kabul ve kararlılık terapisi, insanların sözel kapasitelerinin zararlı işlevlerine karşı olası bir panzehir sunmaktadır (Luoma, Hayes ve Walser, 2017).

Öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve zihin sağlığını arttırabilen öğretilebilir bir beceridir (Neff ve Germer, 2013). Öz şefkatin geliştirilmesi bireyleri kendi sorunlarına ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı hale getirmekte, kendilerine karşı olan anlayışlarını genişletmelerini sağlamaktadır. Kabul ve kararlılık terapisinin altıgen modeli içerisinde, öz şefkat becerisinin bileşenlerini barındırdığı bilinmektedir (Tirch vd., 2014). Bu bağlamda kabul ve kararlılık

terapisi müdahalesinin, bireyin kendisiyle olan ilişkisinde öz şefkat geliştirmesinde yardımcı olabileceği düşünülmüştür. Buradan hareketle, program sonrası katılımcıların kabul ve kararlılık terapisi temelinde öz şefkat becerisinin geliştirilmesi ile gençlerin öz eleştirel, yargılayıcı düşüncelere mesafe koyarak baskılardan sıyrılması, an içinde deneyimine dâhil olma becerilerinin geliştirilmesi, acı verici yaşantılara bir yer açarak dolu ve anlamlı bir hayat için harekete geçmesi hedeflenmektedir.

Covid-19 salgınının tüm dünyada insanların sağlığını ve iyi oluşunu zayıflatıcı etkileri olmuştur (Saladino, Algeri ve Auriemma, 2020; Türkçapar vd., 2021). Alanyazındaki araştırmalar pandemi sürecinin bireyleri anksiyete, stres, depresyon, ümitsizlik, mutsuzluk gibi durumlarla yüzleştirdiğini, kabul ve kararlılık terapisi müdahalelerinin ve öz şefkatin ise bireylerin ruh sağlığında olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Kroska vd., 2020; Suresh, 2021). Kroska ve diğerleri (2020) araştırmalarında kabul ve kararlılık terapisi modelinin pandemi sürecinde psikolojik iyi oluşu arttırmaya ve psikolojik sıkıntıyı azaltmaya yardımcı olabileceğini göstermiştir. Araştırmada pandemiye bağlı sıkıntıların düşük deneyime açıklık ve düşük davranışsal farkındalık ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Suresh (2021) yaptığı araştırma sonucunda, pandemi sürecinde öz şefkat düzeyi daha yüksek olan bireylerin hem karantina günleri sırasında hem de karantina sonrasında, stres düzeylerinin daha düşük olduğu ve davranışlarının üzerinde daha çok kontrol sahibi olduklarını bulmuştur. Benzer şekilde, pandemi sürecinde yürütülen bir araştırmada çevrimiçi kabul ve kararlılık terapisi ve bilişsel davranışçı terapi müdahalelerinden oluşan altı haftalık terapinin bireylerin anksiyete ve depresyon düzeyini azaltmada etkili olduğu saptanmıştır (Al-Alawi vd., 2021). Alanyazındaki bu sonuçlar, pandemi sürecinde okullarına ve dolayısıyla akademik ve sosyal hayatlarına devam edemeyen üniversite öğrencilerine yapılabilecek önleme ve müdahale çalışmaları için kabul ve kararlılık terapisi modeli bileşenlerinin ve öz şefkatin koruyucu ve önleyici hedefler oluşturabileceğini göstermektedir.

Alanyazın incelendiğinde yurt dışında örnekleri olmasına rağmen, araştırmacının bilgisi dahilinde Türkiye’de kabul ve kararlılık terapisi ile öz şefkatin bağımlı değişken olarak ele alındığı bir çevrimiçi kabul ve kararlılık terapisi müdahalesinin bulunmadığı görülmüştür. Bu bağlamda pandemi sürecinde yürütülen mevcut araştırma, çevrimiçi kabul ve kararlılık terapisi temelli bir psikoeğitim programının Türk üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisinin ele alınması yönüyle güncel ve alanyazına katkı sağlayacak niteliktedir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

1. Katılımcıların Öz-Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) veri toplama aracını içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2020-2021 eğitim öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden ve çalışmaya gönüllü olan öğrenciler ile sınırlıdır ve elde edilen bulgular ancak benzer özelliklere sahip gruplara genellenebilir.
2. Pandemi süreci sebebiyle araştırma çevrimiçi olarak uygulanan kabul ve kararlılık terapisi temelli deneysel müdahale ile sınırlıdır.
3. Araştırmada üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerine yönelik ölçümler kendini değerlendirme yolu ile veri elde edilen Öz-Şefkat Ölçeği(ÖŞÖ) ile sınırlıdır.
4. Araştırmada uygulanan programın etkililiği pandemi süreci sebebiyle çevrimiçi olarak toplanan ön-test, son-test ve izleme verileri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Kabul ve Kararlılık Terapisi: Kabul ve kararlılık terapisi insanların acı verici düşünce, duygu ve fiziksel duyumlarını değiştirmeye veya onlarla mücadele etmeye çalışmadan, onları oldukları gibi kabul etmelerine ve bu yönde davranış değişikliklerini teşvik etmek için değerli bir yaşam yönü seçmelerine yardımcı olan, geniş çapta çeşitli problemlerin tedavisinde etkili olduğu kanıtlanmış modern bir davranış terapisi (Eifert ve Forsyth, 2005; Foreman, Herbert, Moitra, Yeomans ve Geller, 2007).

Öz Şefkat: Öz şefkat bireyin zor, acı veya başarısızlıkla sonuçlanan deneyimler yaşadığında kendini yargılamak veya eleştirmek yerine acısı ile temas halinde olması, yaşadığı deneyimi tüm insanların yaşayabileceği bir yaşam deneyimi olarak görmesi ve kendine karşı nazik ve anlayışlı bir tutuma sahip olması olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a).

Psikoeğitim: Bireylerin kişisel ya da kişilerarası sorunlarının üstesinden gelebilmeleri, karşılaşılabilecekleri muhtemel sorunları önleyebilmeleri için yapılandırılmış bir program ile bilgi ve beceri kazanmalarını hedefleyen grup çalışmasıdır (Çivitci, 2018).

Covid-19 Pandemisi: 11 Mart 2020’de Dünya Sağlık Örgütü tarafından ilan edilen küresel korona virüs salgını.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi, üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapiler arasında yer alan bir davranışçı psikoterapi yöntemidir. Bu terapi yaklaşımı hümanistik ve davranışçı yaklaşımı farkındalık ile birleştirmiştir (Ögel, 2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi felsefesini işlevsel bağlamsalcılık yaklaşımından alırken, kuramsal çerçevesini ilişkisel çerçeve kuramından almaktadır (Yavuz, 2015). Kabul ve kararlılık terapisi psikopatoloji ve mutsuzluğun kaynağının esnek olmama olduğunu vurgulamaktadır (Harris, 2009). Kurama göre, duygusal kaçınma stratejileri kullanılmaya başlandığında, sahip olunan inanç daha da güçlenmekte ve söz konusu kaçınmanın ta kendisi, danışan için kaçınılması gereken şeye dönüşmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2003). Kabul ve kararlılık terapisi, bireyin içsel yaşantılarını fark edip onları değiştirmeye veya onlarla mücadele etmeye çalışmadan, oldukları gibi kabul ederek, değerleri odaklı davranışlara yönelmesini içermektedir (Harris, 2009).

Kabul ve kararlılık terapisi, bireylerin anlam dolu bir yaşantı sürmeleri için kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, anla esnek temas, değerlerle temas ve değer odaklı davranışlarda kararlılığı içeren bir dizi strateji kullanır. Bu süreçlerin her birinde danışanların çektiği acılar ve arzulanmayan deneyimlerin ortaya çıkarabileceği zorluklar şefkat ve sıcaklıkla ele alınır. Kabul ve kararlılık terapisi insanların içsel deneyimlerini şefkatle kucaklamalarına yardımcı olurken, aynı zamanda da değer odaklı yapıcı davranışların repertuarını oluşturmaya odaklanmıştır (Luoma vd., 2017).

2.1.1. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Tarihçesi

Bilişsel davranışçı terapi ekolleri içerisinde birinci dalgayı davranışçı terapi, ikinci dalgayı bilişsel davranışçı terapi ve üçüncü dalgayı ise farkındalık ve kabul temelli terapiler oluşturmaktadır. 1950 ve 1960'lı yıllarda popüler olan davranışçı terapiler, bireyin içsel yaşantılarını göz ardı edip, yalnızca gözlemlenebilen davranışlarına odaklanmaktadır. Davranışçı terapide, davranış değişikliğini sağlamak için klasik ve edimsel koşullanma ilkeleriyle uyarıcı-tepki arasındaki ilişkiye müdahale edilmekte ve özellikle fobilerde etkili olmaktadır. Özellikle depresyon tedavisinde yetersiz oluşu davranışçı terapinin sınırlılığını

ortaya çıkarmıştır. 1970'lerde ortaya çıkan davranışçılığın "ikinci dalgası", bireylerin düşünce ve inanç sistemlerine odaklanan bilişsel terapi olmuştur. Zamanla bilişsel terapi ile ilgili yaklaşımların geliştirilmesi, zenginleştirilmesi ile bilişsel ve davranışçı yaklaşım birleştirilmiş ve ikinci dalga olan bilişsel davranışçı terapiler ortaya çıkmıştır (Harris, 2009). Bilişsel davranışçı terapiler işlevsel olmayan düşünce ve inançları kontrol etme ve yeniden yapılandırmaya odaklanmaktadır (Yavuz, 2015). Kabul ve kararlılık terapisi ise işlevsiz düşünceleri ve duyguları kontrol etmek, onlardan kurtulmak yerine onları kabul etmeyi ve yaşam amaçları doğrultusunda eylemler sergileme fikri ile üçüncü dalga terapiler arasında yerini almıştır (Pearson, Heffner ve Follette, 2010). Üçüncü dalga terapiler semptomları ortadan kaldırmaya eleştiri getirmiş ve psikolojik olguların işlev ve bağlamlarına dikkat çekmiştir (Harris, 2009). Kabul ve kararlılık terapisi, bilişsel davranışçı terapinin aile üyelerinden birisi olmakla birlikte (Hayes vd., 1999) düşünceleri yeniden yapılandırmanın sakıncalarının olabileceğini belirterek bilişsel davranışçı terapiye eleştiri getirmiştir (Rosenfarb ve Hayes, 1984). Kabul ve kararlılık terapisinin temelleri 1978'te Hayes tarafından ortaya atılmıştır (Işık ve Ergüner Tekinalp, 2013). 1980'lerin başlarında Hayes kuramı "kapsamlı uzaklaşma" olarak isimlendirmiştir (Hayes, 2008). Hayes, Kuzey Carolina Üniversitesi'nde öğretim elemanı olarak çalışırken kaygı bozukluğu ve panik atak geçirdiği bir dönem yaşamıştır. Yaşadığı problemler yaşamını zorlaştırmış ve bu problemleri aşmak için kabul ve kararlılık terapisini kullanmıştır (Çakır ve Uzun, 2018). Doğu felsefesi ve kendi tecrübeleri ile kabul ve kararlılık terapisini geliştirmiştir (Cloud, 2006). 1999 yılında kabul ve kararlılık terapisıyla ilgili ilk kitabı Hayes yayınlamıştır (Çakır ve Uzun, 2018). Kelley G. Wilson, Russ Harris, Kirk D. Strosahl ve Jason Luoma kurama katkısı olan diğer isimlerdir (Işık ve Ergüner Tekinalp, 2013).

2.1.2. Kuramın Felsefi Temelleri

2.1.2.1. İşlevsel Bağlamsalcılık

Kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımının temelini oluşturan bilim felsefesi işlevsel bağlamsalcılıktır (Hayes, Hayes, Reese ve Sarbin, 1993). İşlevsel bağlamsalcılık temellerini, pragmatizm ve bağlamsalcılıktan almaktadır (Yavuz, 2015). İşlevsel bağlamsalcılıkta, davranış organizmaların etkileşime girdiği durumsal ve tarihsel bağlam içinde hassasiyetle kapsamlı bir şekilde ele alınır (Hayes vd., 1993). Bir başka deyişle, eylem bağlamında ve karşılıklı ilişkileri çerçevesinde araştırılır (Hayes ve Brownstein, 1986). Sözü geçen davranış kelimesi gözlemlenebilen davranışların yanı sıra duygu, hatıra, düşünce ve hislerin bütünü

kapsamaktadır (Ciarrochi, Robb ve Godsell, 2005). Davranışların çerçevesine bakılarak bağlam bir tanım kazanmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Bir örnek ile açıklanırsa, saat öğlen vaktinin geldiğini bildirir ve öğlen yemeği için bireyde istek doğurur. Ancak öğlen vakti geldiğinde kimse saati duymaz veya görmezse saat, yemek yeme davranışı için bağlam olmaktan çıkar (Yavuz ve Özşahin Terkuran, 2019). Bu felsefe, bütün davranışların amaçlı oldukları ve belirli bir bağlama adaptasyon sağladıklarını kabul etmektedir (Hayes vd., 2006). Olaylar gerçekleştiği bağlamlar ile ilişki halindedir ve davranış-çevre bütün şekilde incelenir (Çakır ve Uzun, 2018). Bu yaklaşım pragmatik boyutta herhangi bir durumu doğru olarak kabul edebilmek için, o durumun içinde bulunduğu bağlamda işe yararlılığını dikkate almaktadır. Davranışlar “iyi” veya “kötü” olarak kategorize edilmeden, içinde bulunulan bağlama ve davranışın işlevine göre değerlendirilir. Fikirler başarılı davranışlar ve sonuçlar ortaya çıkarıyorsa tercih edilir ve sürdürülürler (Harris, 2009).

2.1.2.2. İlişkisel Çerçeve Kuramı

İlişkisel çerçeve kuramının geliştiricileri Hayes ve Barnes-Holmes’tür (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001). Kabul ve kararlılık terapisinin kuramsal temelini oluşturan ilişkisel çerçeve kuramı kaynağını dil ve bilişle ilgili yapılan araştırmalardan almaktadır (Hayes ve Strosahl, 2004). Bu kuram, dilin ve bilişin, uyarıların ilişkilendirilmesi ile öğrenilmiş davranışlardan oluştuğunu vurgular. Yaşadığımız acı yaşantıların kaynağının dil olduğunu belirtir ve dil ve bilişin psikolojik acı üzerindeki katkısını irdeler (Ramnerö ve Törneke, 2008; Yovel, 2012). Kuram insanların diğer canlılardan ayrılan bir yanının nötr ve önemli olaylar arasında ilişkilendirmeler kurabiliyor olması olduğunu ve bir uyarının sözel olarak ifadesi ile gerçek hali arasında insanlar için fark olmadığını belirtmektedir. İnsanlar karşılaştığı herhangi nötr bir uyarıcıya öncesinde ilişkilendirilmemiş bir uyarıcı işlev atfedebilir (Ramnerö ve Törneke, 2008). Herhangi somut bir kanıt olmadığı halde insanlar kendileri, geçmiş ve gelecekle ilgili sözel tasarımlara duygusal tepkiler verebilmektedir (Yavuz ve Özşahin Terkuran, 2019).

Zihnimiz tıpkı silme butonu olmayan bir hesap makinesine benzer. Bu hesap makinesinde artı, çarpı ve eşittir tuşları varken eksi (silme) tuşu bulunmaz. Hesap makinesi benzetmesinde olduğu gibi zihnimize giren herhangi bir şey silinmez (Hayes’in TEDx konuşması, 2016). Buradan hareketle bireyin ilişkilendirme yolu ile yaptığı öğrenmenin bir kez oluşmuş olması bu öğrenmenin asla yok olmayacağı anlamına gelir, yalnızca ilişkilendirilen uyarıların etkisi sönebilir. Örneğin, yaşantıları sonucunda bir çocuk “ben

çirkinim” gibi bir çıkarım yapabilir. “Ben=çirkin” ilişkilendirme davranışının etkisi bazen artsa bazen azalsa da her zaman çocukla birlikte var olacaktır (Yavuz, 2015).

2.1.3. Kuramın İnsanın Doğasına Bakışı

Kabul ve kararlılık terapisi insanın acı çekmesinin, ıstırapın yaşamın bir parçası ve doğal bir durum olduğunu belirtir (Harris, 2009). Buna paralel olarak, dünyadaki psikolojik problemlerin istatistiklerine bakıldığında da mutlu olmanın insanın doğal hali olduğu varsayımının doğru olmadığı görülmektedir (Harris, 2008). Daha önce de belirtildiği gibi dilsel süreçler kabul ve kararlılık terapisinde önemli bir yere sahiptir. İnsanlar yaşadıkları durumlarda dilsel çerçeveleri yönünde konuşmakta, sonrasında olasılıkları düşünmekte ve bu olasılıkları karşılaştırmaktadır. Bu dilsel çerçeveler bir taraftan bireyin çevreye uyum sağlaması için önemliyken bir taraftan da bireyin acı ve ıstırap yaşamasına neden olabilmektedir. Örnek olarak, sosyal kaygısı olan biri oluşturduğu ilişkisel çerçeveyi kalabalıkta konuşma yapmaktan kaçınarak kaygı hissetmeyeceği şeklinde ilişki kurabilir. Bu çerçeve ile birey performansı ile ilgili kaygı hissedebilir, kendisini ideal ile karşılaştırabilir ve şimdiki kavramsallaştırdığı geçmiş ve korktuğu gelecek ile kıyaslayabilir. Örnekten de anlaşılacağı üzere, bireyin kullandığı dil onun davranışlarını şekillendirmektedir (Çakır ve Uzun, 2018). Söz konusu dışsal tehlikeler olduğunda kaçmak, mücadele etmek işe yararken, söz konusu içsel yaşantılar olduğunda bu stratejiler işe yaramamaktadır (Harris, 2008). Bireyler problemlerini kontrol etmeye, kurtulmaya ve acıdan kaçmaya çalıştıkça daha fazla problemlerinin içine saplanmaktadır. Olumluyu ve mutluluğu amaçlayan yaklaşımların etkili olmamasının nedeni de bu kaçma ve kurtulma çabalarıdır (Hayes vd., 1999). Mutluluk için bireyin duygularını değiştirmeye uğraşmasına gerek yoktur (Harris, 2008). Kabul ve kararlılık terapisi bu noktada çözümün bireyin bakış açısında değişiklik yapmak olduğunu ileri sürer (Işık ve Ergüner Tekinalp, 2013). Bireyin olumsuz duygu, anı veya düşüncelerini düzeltmek yerine, onlarla temas etmesini ve yaşamında bu içsel yaşantılara yer açmasını vurgular (Harris, 2008).

2.1.4. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Temel Kavramları

Kabul ve kararlılık terapisi kabul, bilişsel ayrışma, an ile esnek temas, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlar olmak üzere psikolojik sağlığı ve gelişimi tanımlayan altı süreçli bir modeldir (Hayes vd., 2012). Her biri birbiriyle ilişkili ve birbirini destekleyen bu model “esnek altıgen modeli” olarak adlandırılmaktadır (Hayes vd., 2004). Bütün bu süreçler bireylerin duygu, düşünce, davranış ve duyularını kontrol etmeye ya da

değiştirmeye çalışmadan, şimdiki anla temas edebilme ve değerlerine yönelik davranışlarını değiştirme veya sürdürme becerisi olan psikolojik esnekliği oluşturmaya katkı sağlamaktadır (Hayes vd., 2006; Ögel, 2015). Esnek altıgen modelinin bileşenleri aşağıda açıklanmıştır.

2.1.4.1. Kabul

Kabul, psikolojik katılık modelindeki deneyimsel kaçınmanın bir alternatif duruşunu temsil etmekte ve değerlere dayalı eylemlerin arttırılmasının bir yolu olarak gösterilmektedir (Wilson, Hayes, Gregg ve Zettle, 2001). Kabul ve kararlılık terapisinde kabul, aktif olarak ortaya çıkan hoş veya acı veren yaşantılara karşı açık olmayı, esnek bir şekilde bu deneyimlerin varlığına izin vermeyi içermektedir (Yavuz, 2015). Bir diğer deyişle, içsel yaşantıları değiştirmeye çalışmadan, mücadele etmeden onları olduğu gibi kucaklamaktır (Hayes vd., 1999). Kabul kişinin zor kişisel deneyimleriyle veya onları ortaya çıkarabilecek olaylarla temas kurmaya istekli olduğu bir duruşu içermektedir. Bu psikolojik duruş “kasıtlı olarak açık, alıcı, esnek ve yargılayıcı olmayan bir tavırla anı deneyimlemeye gönüllü olmayı” kapsar (Hayes vd., 2012).

Kabul, bireyin iç dünyasındaki duygu ve düşünceleri onaylamak, sevmek ya da onlara boyun eğmek, pes etmek anlamına gelmez. Bunun yerine gönüllü ve aktif bir şekilde onlara karşı verilen mücadeleyi bırakıp barışmayı ve iç dünyasında onlara yer açmayı içerir (Harris, 2009). İçsel yaşantılardan kaçınmaya, mücadele etmeye çalışmak bu yaşantıların daha da yoğunlaşmasına ve artmasına sebep olur (Işık ve Ergüner Tekinalp, 2013). Birey kabul ile mücadeleyi bırakarak acı veren duygular, anılar ve hislere içinde bir yer açabilir. Böylelikle kabul, içsel yaşantıların kaçınılan olay olma işlevi değiştirir ve içsel yaşantılar merakla izlenen olaylara dönüşür (Harris, 2009). Kişi yaşama karşı kabul bileşeniyle yaklaşmadığında, deneyimsel kaçınma olasılığı daha yüksektir. Deneyimsel kaçınma, hayal kurmak, dikkat dağıtmak, uyuşturucu ve alkol almak, para harcamak gibi pek çok başka formda kendini gösterebilir (Zettle, 2007).

2.1.4.2. Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışma, bilişsel kontrol girişimlerine (örneğin; değiştirme, bastırma ya da ortadan kaldırmayı düşünme) bir alternatif sunmaktadır (Yadavaia, 2013). Kabul ve kararlılık terapisinde insanların düşüncelerin ağına düşme, kapılma eğilimi olduğunu belirtir (Blackledge, 2007). Bilişsel davranışçı terapiden farklı olarak işlevsel olmayan düşüncelerin değiştirilmesi yerine bu düşünceleri onların hükmüne girmeden yalnızca “düşünce” olarak merakla gözleminin etkili olduğunu savunur (Hayes, 2004). Bilişsel ayrışma, bireyin düşüncelerinin

içeriğini değiştirmeye çalışmadan, onun düşünceleriyle olan ilişkisini değiştirmeyi amaçlar. Bilişsel ayrışma sayesinde birey ve düşünceleri arasına bir mesafe koyulur (Harris, 2008). Bilişsel ayrışma davranışların düzenlenmesinde sözel olayların baskınlığını azaltır ve bu sayede bireylerin davranışsal repertuarlarını genişletir. Böylece bireylerin yaşamlarının gereksiz yere sınırlandırılması ve düşüncelerinin içeriği tarafından yönlendirilmesi zayıflatılmış olur (Yadavaia, 2013). Bir kelimeye anlamından bağımsız olarak sadece bir kelime olarak bakıldığında, kelimenin bağlamından ayrılmakta ve böylelikle kelime-davranış arasındaki bağ zayıflamaktadır. Böylelikle davranışlar, sözcüklerin hükmünden ayrışabilmektedir (Hayes vd., 1999). Birey, bilişsel ayrışma ile kendisini düşüncelerinin akışına kaptırmadan, onları fark ederek gelip geçmelerine müsaade edebilmektedir.

2.1.4.3. An ile Esnek Temas

Anda olmak, bireyin düşüncelerinin arasında kaybolması yerine şimdi ve burada vaziyette, deneyimlerinin farkında olması anlamına gelmektedir (Harris, 2009). Şimdiki ana gönüllü ve esnek bir şekilde odaklanmayı içermektedir (Yadavaia, 2013). Kişinin içinde bulunduğu anla temasının artması, içsel yaşantıları ve dünyaya karşı deneyimleriyle arasındaki bağın kuvvetlenmesini sağlar (Harris, 2009). Bireyin istekli ve esnek bir şekilde anda olması, değerlerine yönelik davranışlar sergilemesine katkıda bulunur (Yavuz, 2015).

Bilişsel ayrışma, sözel süreçlerin baskınlığını zayıflatarak an ile esnek temas sürecini güçlendirebilir (Graham, 2016). Kabul bileşeni de zor duygusal deneyimlerin şu andaki farkındalığını sağlamakta ayrılmaz bir unsurdur (Yadavaia vd., 2014). Anla temas deneyimleri ile bireyin davranışlarındaki esneklik artacak, davranışları değerlerine daha tutarlı hale gelecek ve problemleri davranışının yerine işlevsel davranışlar üretebilme yeteneği kazanacaktır (Harris, 2009).

2.1.4.4. Bağlamsal Benlik

Bağlamsal benlik, kişinin kendisini gözlemlediği yerdir (Yadavaia, 2013). Bir başka deyişle bağlamsal benlik, bireyin herhangi bir anın içinde, farkındalığının farkında olmasıdır (Hayes, 2008). Bu alan bireyin yaşantılarının akışına kapılmadan, neleri fark ettiğini fark etmesini sağlayan bir psikolojik alandır. Yaşam boyunca bireyin düşünceleri, duyguları, vücudu, rolleri değişim gösterir ancak bütün bu değişim sürecinin farkında olan ve gözlemleyen benliği değişmez (Harris, 2009). Kişi değerlendirmelere ya da tanımlara bağlandığında başarısızlıklar ve eksiklikler tarafından kolayca zarar görebilir (Graham, 2016). Bağlamsal benlik ile düşünce, duyum, duygu ve deneyimlerin bireyin kendisi, bireyin özü

olmadığını vurgulanır (Ögel, 2015). Kabul ve kararlılık terapisi, bireylerin içsel yaşantılarının onları tanımlamadığını vurgulayarak, içsel yaşantıların yalnızca bireyde açığa çıkan ayrı olaylar olduğunu belirtir ve bu yaşantıları değiştirmeye ya da ortadan kaldırmaya çalışmaz. Böylelikle birey içsel yaşantılarını referans almak zorundalığı olmadan değerlerine yönelik bir yaşam sürebilir (Yavuz, 2015).

2.1.4.5. Değerler

Değerler, bireyin yaşamında önemli olanın ne olduğunu, kalbinin derinliklerinde nelere kıymet verdiğini, bu hayatta ne amaçla yaşamak istediğini ifade ederler (Harris, 2009). Anda olma, kabul, ayrışma ve bağlamsal benlik müdahaleleri, bireye değerleri doğrultusunda anlamlı davranışlar sergilemesi için esneklik kazandırır (Yavuz, 2015). Bu müdahaleler, bireylerin günlük hayatta yaşantılarına mesafe koyarak onlar için asıl önemli, değerli olan şeyin ne olduğunu bulmalarına yardımcı olur (Yavuz ve Terzioğlu, 2019).

Hedefler bireyin tamamlamak, elde etmek, başarmak istediği somut şeyleri içerirken, değerler ise hayat yolunda kalbimizin derinliklerinde önem verdiğimiz ve gitmeyi tercih ettiğimiz yönleri temsil eden pusulamız gibidir (Yavuz ve İlkay, 2019). Değerler sonu olmayan yollardır ve belli bir amaca veya noktaya ulaştıktan sonra sonlanmazlar (Harris, 2009). Değerler devam eden davranış kalıplarını içerir. Örneğin, birey öz şefkatli olma değeri yolunda yaşamı boyunca adımlar atabilir (Yadavaia, 2013). Birey yaşamı boyunca değerlerine yönelik davranışlar sergileyebilir (Yavuz, 2015). Kabul ve kararlılık terapisi boyunca bireyin değerlerinin netleştirilmesi önemlidir, değerleri açıklığa kavuşturulmadan yapılan ayrışma ya da kabul teknikleri amacına ulaşmaz (Harris, 2009). Bu süreçte danışanın değerlerine yönelik farkındalık kazanması, değerleri yönelimli davranışlar sergilemesine yardımcı olunur (Yavuz, 2015).

2.1.4.6. Değer Odaklı Davranışlar

Değer odaklı eylemler, daha geniş esnek ve etkili davranış kalıpları oluşturmak için davranışın sürekli olarak yönlendirilmesidir (Hayes vd., 2012). Bir başka deyişle; bireyin seçtiği değerleri doğrultusunda eyleme geçmesidir. Bu eylemler tutarlı, esnek, gerektiğinde işleyişi değişebilen özelliktedir (Harris, 2009). Kabul ve kararlılık modelinin bileşenlerinin her biri, değer odaklı davranışların ortaya çıkmasına hizmet ederek anlam ve canlılık duygusu oluşturur. Kararlılık burada gelecekle ilgili verilen sözlerden ayrılarak, şimdiki zamanda kabul ve kararlılık terapisinin tanımladığı davranış terapisi ile tutarlı, değer odaklı gerçek davranışları içermektedir (Yadavaia, 2013).

2.1.5. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikopatoloji Modeli

Psikopatolojinin kabul ve kararlılık terapisi perspektifindeki karşılığı psikolojik katılıktır. Psikolojik katılık, bireyin belli bir bağlam içerisindeki davranış repertuarının sınırlılık seviyesini göstermektedir (Yavuz, 2015). Kabul ve kararlılık terapisi, altı faktörün psikolojik katılığa katkıda bulunabileceğini öne sürer (Hayes vd., 2006). Bunlar; yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, anla temasın kaybolması, kavramsal benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma ve kaçma, kaçınma dürtüsellik boyutlarıdır (Hayes, 2009).

2.1.5.1. Yaşantısal Kaçınma

Kabul ve kararlılık terapisi yaşantısal kaçınmanın danışan için uzun vadede maliyetine, işlevsizliğine odaklanır (Graham, 2016). Bireyin kullandığı stratejiler kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadeli bakıldığında psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Batten, 2011; Harris, 2009). Zamanla bireyin kaçmaya çalıştığı duygu, düşünce ve deneyimleri artmakta, kaçma davranışları yaşam alanında daralmaya sebep olmakta, şimdiki anla teması engellemekte ve yaşam kalitesini azaltmaktadır (Arch ve Craske, 2008). Yaşantısal kaçınma sürecince, kişi rahatsız olduğu içsel yaşantılarının ortaya çıkmaması için çaba sarf ederken ve kendini bunları engellemek için meşgul ederken olumsuz pekişme ile birlikte kendisi için asıl önemli olan değerlerine yönelik yolunda rotasını kaybetmektedir (Yavuz, 2015). Bu süreç kişiyi psikopatolojiye sürüklemektedir (Hayes vd., 2012). Birey rahatsız edici yaşantılardan kaçınmak için alkol, sigara, aşırı uyuma veya uyuşturucuya yönelmektedir (Harris, 2009). Kabul ve kararlılık terapisi kaygı bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, alkol ve madde bağımlılığının kaynağının yaşantısal kaçınma olduğunu vurgular. Kabul ve kararlılık terapisine göre, insan zihni olumsuz olana yöneliktir. Bireyler olumsuz deneyimlerinden uzaklaşmaya çalıştıkça bu olumsuzluklar daha da güçlenir (Harris, 2008). Birey bir duyguyu hissetmemeye çalışırken tam aksine o duyguyu daha çok hisseder veya bir olayı unutmaya uğraştıkça onu daha çok hatırlar. Kabul ve kararlılık terapisi, danışanların olumsuz deneyimlerinden kaçınmanın mümkün olmadığını belirtir ve onları kabul etmeleri için danışanlarına yardım eder (Yadavaia, 2013).

2.1.5.2. Bilişsel Birleşme

Bilişsel birleşme, ilişkisel çerçeve kuramından hareketle oluşturulmuş bir kavramdır (Levin ve Hayes, 2009). İlişkisel çerçeve kuramı, gerçek nesne ve onun sözel olarak ifadesi arasında bir ayrım olmadığını belirtir. Diğer bir deyişle, bir olayın deneyimlenmesi ve o olayın düşünülmesi bireyde benzer deneyimler oluşturur. Bireyler deneyimlerini dil ile

birleştirmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2008). Bilişsel birleşme, bireyin aşırı şekilde sözel süreçlerin içinde olması veya davranışlarındaki aşırı kontrolle kendini gösterir. Bireyler acı verici ve yararsız birçok düşünce (yetersizim, değersizim, beni kimse sevmez, kötü biriyim vb.) ile birleşirler. Düşünceleriyle birleşen bireyler, dünyaya karşı sözel katılaşılmış kurallar çerçevesinde yaklaşır ve kaynaştığı kelimelerin içinde değerleriyle olan bağlantısını kaybederler (Harris, 2009). Alanyazındaki araştırmalar bilişsel birleşmenin ve yaşantısal kaçınmanın stres, kaygı, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ile ilişkili olduğu göstermektedir (Barden ve Fergeus, 2016).

2.1.5.3. An ile Temasın Kaybolması

Bireyler olumsuz hatıralar ve deneyimleri üzerinde düşünerek, gelecekle ilgili hayaller kurarak, gerçekleşmemiş durumlara ilişkin kaygılanarak an ile temaslarını yitirirler. An ile temaslarını yitiren bireyler bu şekilde geçmiş ve gelecek arasında hapsolmaktadır (Harris, 2009). Zihinleri geçmiş veya gelecekle ilgili kurgularla dolu olan bireylerin deneyimlerine ilişkin farkındalıkları azalmaktadır. Bu bireylerde düşüncelerle birleşme ve yaşantısal kaçınmalar ortaya çıkabilmektedir (Harris, 2009). Bu durum bireyi endişe ve ruminasyona sürüklemekte ve bireyi anla temas edemez hale getirmektedir (Yavuz, 2015). Kabul ve kararlılık terapisinde amaçlanan, bireyin geçmiş ve geleceğe ilişkin kurgularını ortadan kaldırmak değildir. Ancak bu kurgular bireyin değerlerinin önünde engel oluşturmaya başladığında, daha esnek düşünmesini sağlamak amacıyla anla temas etme becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Yavuz ve Karatepe, 2017).

2.1.5.4. Kavramsal Benliğe Bağlanma

Kişinin içsel yaşantılarından, benliğini ayıramaması durumudur (Harris, 2008). İnsanların yaşantılarıyla oluşturdukları “ben beceriksizim” gibi kendileriyle ilgili öyküleri vardır. Zaman içinde bu öyküler bireyin çevresi tarafından onaylanmakta ve birey için pekiştirici olmaktadır (Yavuz, 2015). Kişinin “oluşturduğu öyküye dönüşmesi” durumuna kavramsallaşmış benlik adı verilir (Hayes, Masuda ve De Mey, 2003). Oluşturulan kavramsallaştırmalar yalnızca “beceriksizim” gibi olumsuz kendilik algısında değil, olumlu algılarda da problemlere sebep olabilmektedir. “Başarılıyım” düşüncesi ile birleşen birey, küçük bir başarısızlık durumunda dahi yıkılabilmektedir (Işık ve Ergüner Tekinalp, 2013). Ya da “bağımsız ve güçlü” olduğu düşüncesiyle birleşen biri gerçekten zor bir durumda olduğunda, yardıma ihtiyaç duyduğunda birleştiği bu düşünce onun için işlevsel olmayacaktır. Kişi oluşturduğu öyküye katı bir şekilde inanmaya başladığında, esnekliğini kaybeder ve

davranışlarını oluşturduğu bu öyküye göre sergiler (Harris, 2009). Bu şekilde davranmak uzun vadede kişinin davranış repertuarını daraltır (Harris, 2008).

2.1.5.5. Değerlerden Uzaklaşma

Değerler kişinin yaşamında kıymet verdiği, yaşamını anlamlı kılan seçimleridir (Harris, 2008). Bireyin davranışları rahatsız edici deneyimler ve yararsız düşünceler ile birleştiğinde değerleri ile kurduğu temas azalmakta ya da kaybolmaktadır (Harris, 2009). Psikolojik katılığı yüksek bireyler, davranışlarını değerlerine göre değil, olumsuz pekiştirecin ön planda olduğu şekilde eleştiri, suçluluk, utançtan kaçınmak ya da çevrelerinden onay almak yönünde sergilerler. Bireyin içsel yaşantılarına takılı olması, değerleri ile olan bağı olumsuz yönde etkiler (Yavuz, 2015). Bu durum bireyi anlam dolu bir yaşamdan uzak tutarken, onu tek düze, anlam açısından fakir bir yaşantıya sürükler (Harris, 2008).

2.1.5.6. Kaçma, Kaçınma, Dürtüsellik

İnsanı anlam dolu, değer odaklı bir yaşamdan alıkoyan davranışlar; kaçma, kaçınma ve dürtüsel davranışlar olarak adlandırılmaktadır (Harris, 2008). Bu davranışlar kişinin yaşamında kıymet verdiği değerleri doğrultusunda ilerlemesini engellemektedir. Kaçma, kaçınma ve dürtüsel davranışlar bireyin hayatında karşılaştığı zor durumlarda sıkıntı içine saplanmasına ve sorunlar yaşamasına sebep olmaktadır. Kişinin davranışları olumsuz yaşantılardan kaçınmak olduğundan bu davranışlar tepkisel ve otomatik olarak gerçekleşmektedir (Harris, 2009). Kendine zarar verme, aşırı uyuma, içe kapanma, intihara teşebbüs, madde kullanımı ve kaçınma-kaçma davranışları bu gibi işlevsiz davranışlara örnek olarak verilebilir (Yavuz, 2015).

2.2. Öz Şefkat

Şefkat kelimesi, Latince kökenlidir ve “acıyı paylaşmak, acıyı anlamak ve onu fark etmek” anlamına gelmektedir (Atalay, 2019). Şefkat odaklı terapinin kurucusu olan Paul Gilbert (2005) şefkati, ilgi, bakım vermek, yargılamamak, sakinleşmek, empati ve sempati kavramlarını içine alacak şekilde tanımlamıştır. Wispe (1991) ise şefkati tanımlarken acıdan kaçmamak, diğer insanların acı yaşantılarını fark etmek ve diğerlerinin acısını azaltmak için gerekeni yapmak ifadelerini kullanmıştır. Şefkat, acıya karşı açık olmayı ve acıyı iyileştirme motivasyonunu içermektedir. Bireyler şefkati deneyimlemek için önce acının yaşamın bir parçası olduğunu kabul etmelidir (Neff ve Dahm, 2017). Germer (2009) şefkatli olmanın,

bireyin yaşadığı acıya direnmeyi bırakıp, acıyı ve acıya karşı gösterdiği tepkiyi kabul etmesinden geçtiğini belirtmiştir. Gilbert (2005) şefkatın 3 yönü olduğunu ve bunların; bizden diğerlerine aktarılan şefkat, başkalarından bize gelen şefkat ve öz-şefkat olduğunu belirtmiştir.

Budist kültürünün bir öğretisi olan öz şefkat kavramı psikolojiye Neff (2003a) tarafından kazandırılmıştır. Budist felsefe zor, acı verici deneyimlerin yaşamın bir parçası olduğunu belirtmektedir (Rubin, 2013). Bu felsefeye göre önemli olan bu yaşantılarla bireyin nasıl başa çıktığıdır. Amacına uygun bir yaşam, bireyin bu yaşantılarla uygun bir yolla başa çıkması ile mümkün olabilir (Thurman, 2006). Öz şefkat ise, acı ve zor yaşantılarla başa çıkmanın sağlıklı bir yoludur (Neff, 2003a).

Öz-şefkat kişinin zor zamanlarında kendisine karşı nazik olmasını, acı verici düşünce veya duygularını farkındalıkla deneyimlemesini ve deneyimlediği acıyı insanlığın doğası olarak görmesini içermektedir (Neff, 2003a, 2003b). Öz şefkat, bireyin acı çekme tecrübesiyle karşı karşıya kaldığında kendisiyle kurduğu ilişkiyi vurgulamaktadır (Neff ve Dahm, 2017). Öz şefkatli birey zor ve sıkıntılı zamanlarında, başarısız olduğunda, hata yaptığında, güçsüz ve zayıf hissettiği anlarında kendisine, ihtiyaç duyduğu nezaketi, ilgiyi ve desteği verebilen bireydir (Atalay, 2019; Germer, 2009). Bir diğer deyişle, birey zorlayıcı yaşantılarına, hatalarına, eksiklerine bilgece bir bakış açısıyla yaklaşp kendisine karşı sevecen davranabilir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Bireyler ancak kendilerine şefkatli davrandıkları zaman, diğerlerine karşı şefkatli olabilirler (Germer, 2009). Öz şefkat, kişinin bu zor anlarında kendisine karşı olumlu hisler geliştirmesini sağlaması ile olumsuzluklara karşı bariyer görevi görebilmektedir (Leary vd., 2007).

Öz şefkat her biri birbiriyle etkileşim halinde olan öz-sevecenliğe karşı öz yargılama, ortak paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme bileşenlerinden oluşmaktadır (Costa vd., 2016). Bu unsurlar birey yaşamında kişisel hatalarla, algılanan yetersizliklerle veya zor deneyimlerle karşılaştığında, kendine karşı şefkatli bir zihin çerçevesi oluşturmak için birleşir ve karşılıklı olarak birbirini etkiler (Neff ve Dahm, 2017). Her bir bileşen birbiri ile iç içe geçmiş haldedir ve bileşenlerden herhangi birinin yokluğu halinde, diğer bir bileşene sahip olmak çok da mümkün değildir (Atalay, 2019). Her bir bileşen birbirini destekler niteliktedir. Örneğin, bireyin acı çektiğine yönelik bilinçli farkındalığı, ortak paylaşımların bilincinde olma bileşenin içeriği olan diğerlerinin de acı çektiğine anlamasına yönelik yardımcı olur; ortak paylaşımların bilincinde olma bileşeni ise, acı çekmeyi normalleştirirken bireyin kendisine öz eleştiri yerine öz sevecenlik göstermesine yardımcı olabilir (Yadavaia, 2013). Bireyler olumsuz bir deneyim yaşadığında

kendisini eleştirme, sadece kendisi ile ilgilenme ve kendini diğerlerinden yalıtma tepkilerini gösterme eğilimindedir. Neff'in sunduğu bileşenler ise bunların tam tersi olarak, olumsuz durumlarda kendini sevmek, yaşantıların insanlığın ortak bir parçası olduğunu bilmek ve bu yaşantılara dengeli yaklaşmayı kapsamaktadır (Germer, 2009).

2.2.1. Öz Şefkatin Bileşenleri

Bu bölümde öz şefkatin öz sevecenliğe karşı öz yargılama, ortak paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme bileşenleri açıklanmıştır.

2.2.1.1. Öz-Sevecenliğe Karşı Öz Yargılama

Öz sevecenlik, bireyin yaşadığı ıstıraplar, yetersizlikler, başarısızlıklar, zor yaşantıları karşısında kendini eleştirmesi, suçlaması, cezalandırması yerine kendisine ihtiyacı olan ilgiyi, sevecenliği vermesidir (Neff, 2003b). Bir başka deyişle, bireylerin herhangi bir zorluk ya da başarısızlık yaşadıklarında kendilerini azarlamak yerine kusurların kaçınılmazlığını kabul etmeleri, kendilerine özen ve şefkatli davranmalarını içerir (Clay, 2016).

Bireyler yaşamlarında olmasını istediklerini her zaman elde edemezler. Bu durumu inkâr eden bireyler hayal kırıklığı ve stres yaşayabilmekte veya kendilerini daha çok eleştirebilmektedir. İnkâr etmek yerine, içinde bulunduğu acı deneyimi kabul etmesinin bireyde duygusal sakinlik oluşturacağı varsayılmaktadır (Neff, 2008). Bireyler yaşantılarında başarısız olduklarında ya da hata yaptıklarında genellikle kendilerine karşı sert, eleştirel ve aşağılayıcı (ör., çok aptalsın, tembelsin, utan kendinden) bir dil kullanmaktadırlar. Muhtemelen yakın bir arkadaşlarına söyleyemeyecekleri bu sözleri, kendilerine karşı acımasızca kullanırlar (Atalay, 2019). Oysa öz şefkatli kişiler kendilerini katı bir şekilde yargılamazlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh ve DeJitterat, 2005). Öz sevecenlik ile bireyin kendisine karşı anlayışlı ve destekleyici davranışları gelişmektedir. Böylece birey “yeterince iyi olmadığı” düşünceleri ile kendisini cezalandırmak yerine kendisine nazik ve cesaret verici davranmayı seçer (Neff ve Dahm, 2017).

2.2.1.2. Ortak Paylaşımların Bilincinde Olmaya Karşı İzolasyon

Ortak paylaşımların bilincinde olma, bireyin zor zamanlardan geçerken yaşadığı durumun yalnızca kendisi tarafından değil, benzer yaşantıların diğer insanlar tarafından da deneyimlendiğinin farkında olmasıdır (Neff, 2003b). Yaşamları istedikleri gibi gitmediğinde insanlar genellikle kendilerini izole olmuş hissederek (Clay, 2016). Zor zamanlar geçirirken

genellikle kendilerini diğerlerinden daha başarısız, şanssız ve dezavantajlı görmeye yatkın olurlar. Bu düşünce tarzı da bireylerin yalnız hissetmesine sebep olur ve “Neden ben?” sorusuyla bireyi karşı karşıya bırakabilir (Atalay, 2019). Kişi istemediği, olumsuz deneyimler yaşadığında bunun yalnızca kendisi tarafından yaşandığını düşünüp utanç duygusu hissedebilir ve yaşadığı utanç duygusu da kişiyi izole bir yaşantıya itebilmektedir (Germer, 2009). Ortak paydaşım, herkesin bazen hata yapabileceğini ya da başarısız olabileceğini vurgular (Neff ve Dahm, 2015). Bu bileşen, bireyin insanlıkla olan iletişimini, bağlarını açığa çıkarır (Kirkpatrick, 2005). Acı yaşamın parçasıdır ve insanlar farklı nedenlerle de olsa acıyı tadarlar. Birey yaşadığı zor durumun başka insanlar tarafından da deneyimlendiğini gördüğünde izole hissetmek yerine insanlığın bir parçası olduğunu hisseder ve yalnızlık duyguları azalır (Neff, 2003a). Bu bileşene sahip olan bireyler eşitlik, özgürlük ve kültürel değerler gibi prensiplere sahip olduğundan kendilerine ve diğerlerine karşı şefkatli davranışlar sergilerler (Neff ve Harter, 2002).

2.2.1.3. Bilinçli Farkındalığa Karşı Aşırı Özdeşleşme

Bilinçli farkındalık bireyi zorlayan düşünce, duygu ya da durumları görmezden gelmeden, bastırmadan onları oldukları haliyle görmek demektir (Neff, 2003b). Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığın, bireyin şimdi ve burada gerçekleşen deneyime dâhil olması anlamına geldiğini belirtmiştir. Öz şefkatin ön şartlarından biri bilinçli farkındalık bileşenidir (Atalay, 2019). Bireyin zor bir yaşantısına öz şefkat ile yaklaşabilmesi için öncelikle acı hissettiğini fark etmelidir (Neff, 2003a). Bilinçli farkındalık yaşanan acıyı fark etmeyi, öz şefkat ise bireyin duyduğu acının içinde kendisine nazik davranmasını içerir (Atalay, 2019).

Neff insanların olumsuz duygulara genellikle onları abartarak ya da bastırmaya çalışarak yanıt verdiğini belirtmiştir. Buna karşılık öz şefkatli bireyler, duygu ve düşüncelerini yargılamadan gözlemleyen bireylerdir (Clay, 2016). Bilinçli farkındalık, bireyin zor anlarında duygularına kapılmasını engel olarak, bu anı olduğu gibi algılamasına yardımcı olur (Neff, 2003a). Duruma şimdi ve burada, yargılamadan, kabul edici bir tavırla yaklaşmak bireyin hissettiği acıya karşı farkındalığını artırır (Atalay, 2019). Aynı zamanda bilinçli farkındalık bireyleri izole olma, aşırı özdeşleşme gibi tutumlardan uzak tutabilmektedir (Neff, 2003b). Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalık bileşeninin, bireylerin zihinlerini yaşadıkları zor deneyimlerle meşgul etmektense “şimdi ve burada” ya odaklanarak, yaşantılarına sakin ve kontrollü şekilde yaklaşmasını sağlayabileceğini belirtmiştir.

2.3. Öz Şefkatle Karıştırılan Kavramlar

Öz şefkat kavramı bencillik, ben-merkezcilik, kendini üstün görmek, kendine acımak, tembellik, pasiflik, kendini şımartmak gibi kavramlarla karıştırılabilmektedir. Bu bölümde öz şefkatle karıştırılan bu kavramlara yönelik ayrıntılı açıklamalara yer verilmiştir.

Öz şefkat kavramı, bireyin zor yaşantılarında kendisiyle yakından ilgilenmesini, kendisine destek, ilgi ve sevecenlik göstermesini içerdiğinden ben-merkezcilik veya bencil olma ile ilişkilendirilebilmektedir. Ancak öz şefkat ben-merkezci olmak ya da bencil olmakla ilişkisizdir (Germer, 2009). Aksine birey kendisine açık oldukça, yaşamın diğer taraflarına yakınlaşabilmektedir. Bireyler ancak kendilerine şefkatli davrandıkları zaman, diğerlerine karşı şefkatli olabilirler. Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler hem kendilerini hem de diğer insanları önemsemeye, şefkatli davranmaya yatkın olurlar (Germer, 2009). Bu bilgileri destekler şekilde yapılan araştırmalar da öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, diğer insanlara karşı gösterdikleri şefkat düzeyinin de yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır (Crocker ve Canevello, 2008; Neff ve Beretvas, 2013).

Öz şefkat bireyin kendisini diğer insanlardan üstün görmesi veya narsistik bir yönelim anlamına gelmez (Neff, 2003b; Neff ve Vonk, 2009). Tam aksine özellikle de ortak paylaşımların bilincinde olma bileşeniyle insanların birbirine bağlılığını, benzerliğini bütünün bir parçası olduğu vurgusu ile öz şefkat bireyin kendisini diğerlerinden üstün görmesine karşı koruyucu bir etkiye sahiptir (Atalay, 2019). Bu bilgiyi destekler şekilde araştırmacılar narsizm ve öz şefkatin ilişkili olmadığını belirtmişlerdir (Neff, 2003b; Neff ve Vonk, 2009).

Öz şefkat kavramı, bireyin kendine acıması anlamına gelmez (Atalay, 2019). Acı yaşantıları ile meşgul olan bireylerin, sorunları ile özdeşleşip kendine acıma eğilimi olduğu düşünülmektedir. Tam aksine yapılan araştırmalar öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin, olumsuz yaşantılarıyla alakalı sorumluluk üstlenmekten kaçınmadığını ve bu süreçte kendileriyle ilgili olumsuz duygular hissetmediklerini saptamışlardır (Leary vd., 2007). Kendine acıyan bir birey diğerlerinin de kendi acısının benzerini deneyimledikleri gerçeğinden uzaklaşarak yaşadığı sorunu yalnızca kendisi yaşıyormuş gibi görür ve kendisini yalnız hisseder. Öz şefkatli birey ise ortak paydaşım bileşeni ile diğer insanlarla bir bağının olduğu hissini yaşar, acının herkes tarafından deneyimlendiğinin farkındadır ve diğerlerinin acıları ile ilgilenir (Neff, 2003b).

Öz şefkat kişinin kendisini sert ve acımasızca eleştirmemesini içerdiğinden ve bireyin gelişimini engelleyebileceği düşüncesinden dolayı tembellik ve pasiflikle ilişkilendirilebilmektedir. Tam aksine Neff (2003a) bireyin öz şefkatli olmamasının, onun

daha çok pasifliğe yönelmesine sebep olabileceğini belirtmiştir. Bireyin kendisine karşı acımasızca eleştirel olması yerine içinde bulunduğu durumu farkındalıkla ele alması ve kendisine şefkat göstermesi birey için daha motive edici bir etkiye sahiptir.

Öz şefkat kişinin kendisine karşı sevecen, nezaketli davranması içeriğinden ötürü kendini şımartma ile karıştırılabilmektedir. Ancak öz şefkat kavramı bireyin arzuladığı her şeyi kendisine sunması anlamına gelmemektedir (Neff, 2011). Bireyin rahatına düşkün davranışları, kısa sürede ona haz verirken uzun sürede zararlıdır. Kısa süreli haz veren davranışlar bireyin o an içindeki ıstırabını azaltsa da uzun vadeli zararlı etkileri vardır. İyi oluş kavramı, kısa vadeli hazları reddetmeyi gerektirmektedir. Öz şefkat sanılanın aksine bireyin kendini şımartmasına engel olmaktadır çünkü uzun vadeli zararlı etkileri olan bu davranışlar bireye zarar vermektedir (Atalay, 2019). Öz şefkat ise bireyi zor yaşantılarla mücadele etmek, yaptığı hatalardan ders çıkarmak konusunda motive etmektedir (Neff, 2011).

Öz şefkat ile ilişkilendirilen kavramlardan birisi de öz-saygıdır. Öz-saygı, bireyin benliği hakkında yaptığı değerlendirmeleri kapsamaktadır (Leary ve Baumeister, 2000). Öz-saygıyı artırma amaçlı programlar ise bireyin övgü dolu, olumlu yönlerini vurgulama eğilimi taşımaktadır (Neff ve Vonk, 2009). Ancak öz şefkat bireyin kendisine değerlendirmelerden arınık bir şekilde, dışarıdan bir gözle bakmasını ve kendisini olduğu gibi kabul edip sevecenlik göstermesini içermektedir (Neff, 2003b). Diğer bir deyişle, öz-saygı bireyin olumlu yönlerine odaklanmayı vurgularken, öz şefkat bireyin kendisini olduğu haliyle kabul etmesine katkıda bulunmaktadır (Neff vd., 2007). Benzer şekilde Leary ve diğerleri (2007) yaptıkları araştırmada öz şefkatli bireylerin kendini kabul düzeyinin, öz saygısı yüksek bireylere göre fazla olduğunu bulmuştur.

2.4. Öz Eleştiri ve Ruh Sağlığı Problemleri

Öz şefkatin zıttı olarak kabul edilen öz eleştirinin sıkça kullanılmasının ruh sağlığına olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Blatt ve Zuroff (1992) öz eleştirinin, bireyleri stresli veya olumsuz olaylara yanıt olarak depresyon geliştirmeye yatkın hale getirebilecek bir kişilik özelliği olduğunu belirtmiştir. Alanyazın öz eleştirinin birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkili olduğunu ve psikopatolojinin ortaya çıkmasına ortam hazırlayan bir kişilik eğilimi olduğunu göstermektedir (Castilho, Pinto-Gouveia ve Duarte, 2015). Araştırmalar öz eleştirinin depresyon (Adams, Abela, Auerbach ve Skitch, 2009), anksiyete, utanç ve kendine zarar verme (Gilbert vd., 2010), mutsuzluk, hayal kırıklığı, endişe, kızgınlık, travma sonrası stres bozukluğu (Cox, MacPherson, Enns ve McWilliams, 2004; Mongrain ve Zuroff, 1995;

Sharhabani-Arzy, Amir ve Swisa, 2005) gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Öz eleştirinin bireyin kapasitesini aşan hedefler belirlemeye yöneltmesi özelliği göz önüne alındığında, öz eleştirinin, sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik ile anlamlı bir ilişkisi olduğu söylenebilir (James, Verplanken ve Rimes, 2015). Öz eleştirel bireylerin yaşadıkları başarısızlık durumlarında kendilerine ve diğerlerine karşı daha fazla öfke duydukları da yapılan çalışmalarda belirtilmiştir (Santor ve Yazbek, 2006). Öz eleştirel bireyler için diğer insanlar tarafından beğenilip onaylanmak önemli olduğundan, öz eleştirinin sosyal kaygı ve yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda görülmüştür (Cox, Fleeta ve Stein, 2004; Fennig vd., 2008).

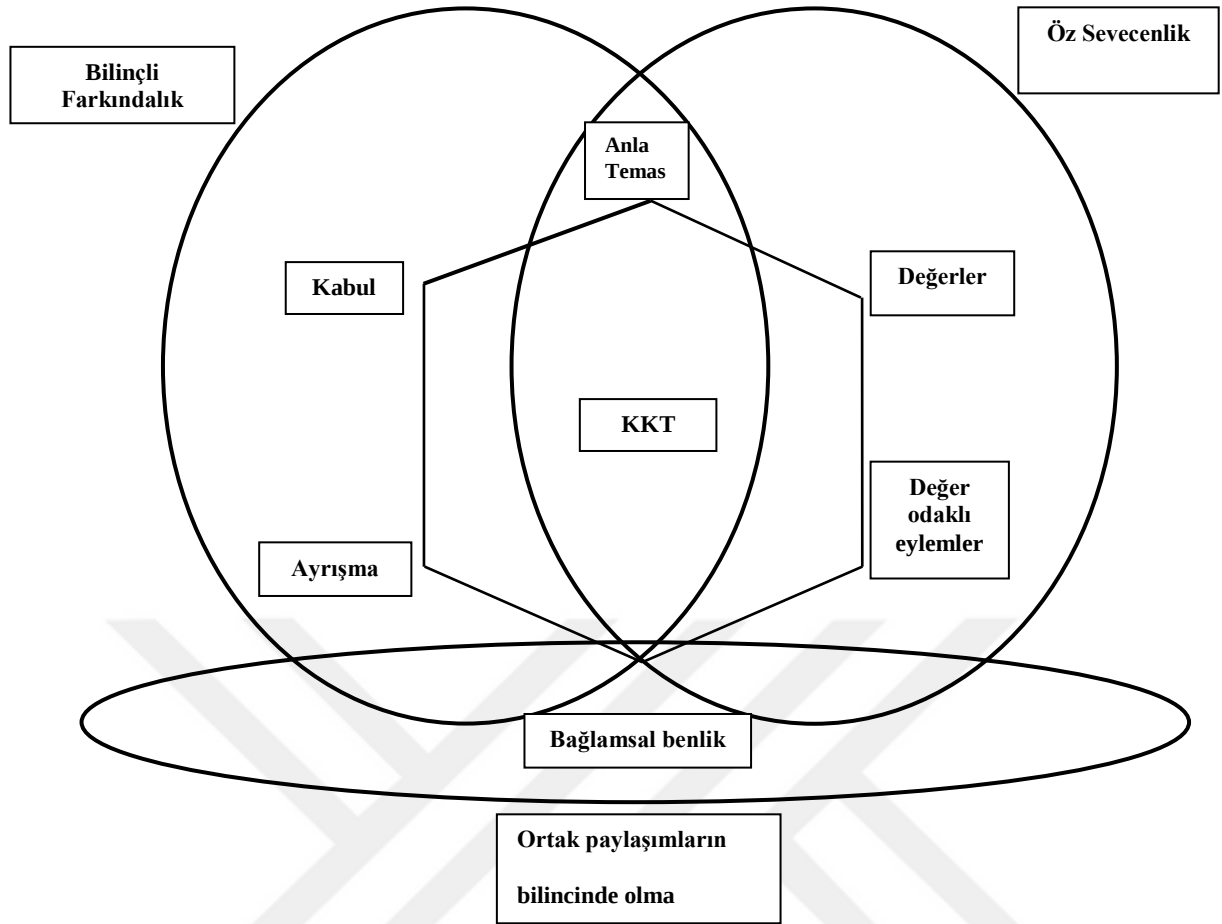
Öz şefkat kaynağını sevgiden, öz eleştiri ise korkudan almaktadır (Neff, 2012). Öz şefkat kişinin yetersizlik hissi karşısında psikolojik sağlamlığını arttırmaktadır (Warren, Smeets ve Neff, 2016). Büyük bir bölümü lisans öğrencileri ile yürütülen çalışmaların sonuçları öz eleştirinin psikopatoloji ile öz şefkatin ise psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Yadavaia, 2013). Öz şefkat; öz sevecenlik, ortak insanlık ve farkındalık bileşenleri ile öz eleştiriye sağlıklı bir alternatif olarak sunulmuştur (Neff, 2003b). Son zamanlarda ise terapistlerin danışanlarına, kendilerine karşı nasıl daha az eleştirel ve nasıl daha şefkatli olmayı öğretebilecekleri konusunda çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Warren vd., 2016).

2.5. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Öz Şefkat

Kabul ve kararlılık terapisi, öz şefkat odaklı müdahalelerin entegrasyonu için uygun bir terapidir. Kabul ve kararlılık terapisi modelinin temel unsurlarının çoğu öz şefkat kavramsallaştırmasıyla tutarlıdır (Hayes vd., 2006). Öz şefkat henüz kabul ve kararlılık terapisi modelinin resmi bileşenlerinden biri olmasa da öz şefkatin, kabul ve kararlılık terapisi modelinde ortaya çıkan içsel bir değer olduğu ortaya konmuştur (Neff ve Tirch, 2013; Tirch, 2010). Buna paralel olarak Hayes (2008) öz şefkatin kabul ve kararlılık terapisinin modelinin doğasında var olan tek değer olabileceğini öne sürmüştür. Dahl, Plumb, Stewart ve Lundgren (2009) şefkat ile kabul ve kararlılık terapisi modeli arasındaki ilişkiyi özetlemiştir. Dahl ve meslektaşlarının modeline göre şefkat, bireyin sıkıntı verici düşüncelerinin, öz değerlendirmelerinin eylemlerine ve zihnine hâkim olmasına izin vermeden, düşüncelerini farkındalıkla gözlemlemesini ve değerlerini takip ederek kendine sevecen davranmasını içermektedir.

Kabul ve kararlılık terapisi perspektifinden öz şefkati anlamak için, kabul ve kararlılık terapisinin kuramsal çerçevesi olan ilişkisel çerçeve kuramına bakmak gerekmektedir. İlişkisel çerçeve kuramı bakış açısı, bireylerin kendini şefkatin fonksiyonlarını anlamasına ve öz şefkatli davranışları geliştirmesine yardımcı olabilir (Neff ve Tirsch, 2013). Kabul ve kararlılık terapisi, öz şefkati araştırırken deneyimlerin sözel yapısını merkeze yerleştirir. Öz eleştirinin temelinde yatan sözel süreçleri anlamak, daha şefkatli bir yaklaşımı teşvik edebilecek müdahaleler geliştirmeye yardımcı olabilir (Tirsch vd., 2014). İlişkisel çerçeve kuramı farkındalık ve perspektif alma süreçlerini açıklamaktadır (Barnes-Holmes, Hayes, Gregg, 2001; Törneke, 2010). Esnek perspektif alma bireylerin kişisel deneyimlerinden, yaşadığı acılardan daha az etkilenmelerini sağlamaktadır (Hayes, 2008). Hayes'e göre öz şefkat ve şefkatin kökleri, kabul ve kararlılık terapisi modelindeki altı temel süreçte bulunmakta ve bütün bu süreçlerin öz şefkatin ortaya çıkışı ile ilişkisi bulunmaktadır (Hayes vd., 2006). Neff ve Tirsch (2013) yaptığı araştırmalarda kabul ve kararlılık terapisinin bileşenlerinin öz şefkatli bir zihin çerçevesi geliştirmek için bir araya geldiğini ve karşılıklı olarak birbirini etkilediğini belirtmiştir. Buna paralel olarak alanyazındaki araştırmalar kabul ve kararlılık terapisi bileşenleri ile öz şefkatin pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Watkins ve Blackledge, 2011).

Kabul ve kararlılık terapisi modeli ve öz şefkatin Neff (2003a) tarafından tanımı, farkındalığı içeren geniş bir benlik duygusu deneyimini ve değerlere yönelmeyi içermektedir. Öz şefkatin amacı, kişinin acısının dindirilmesi ve kişinin iyi oluşu ve refahını arttırmaktır. Buna paralel şekilde, acıyı hafifletmek ve değerlere yönelmek kabul ve kararlılık terapisinin doğasında da yer almaktadır. Kabul ve kararlılık terapisi terapistleri şefkat üzerine çalışmışlar ve şefkatin kabul ve kararlılık terapisi modelinin içerisindeki yerini ayrıntılı olarak incelemişlerdir (Tirsch vd., 2014). Öz şefkatin birinci boyutu olan öz sevecenliğin kabul ve kararlılık terapisi modelinde; anla temas, bağlamsal benlik, değerler ve değerler odaklı eylemler süreçlerinde yer aldığı görülmektedir. Öz şefkatin ikinci bileşeni olan ortak paylaşımların bilincinde olma bileşeninin, kabul ve kararlılık terapisi modelindeki esnek perspektif almanın bir fonksiyonu olarak ortaya çıkan bağlamsal benlikle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Hayes ve Long, 2013). Öz şefkatin üçüncü boyutu olan bilinçli farkındalık ise anla temas, kabul, bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik ile temsil edilmektedir (Wilson ve DuFrene, 2009). Öz şefkat ve kabul ve kararlılık terapisi bileşenlerinin bu ilişkisi Şekil 2.1'de gösterilmiştir (Tirsch vd., 2014).



Şekil 2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Modeli ve Öz Şefkat (Tirch, Schoendorff ve Silberstein, 2014)

2.6. Kabul ve Kararlılık Terapisi Perspektifinden Neff'in Öz şefkat Kavramsallaştırması

Bu bölümde Neff'in öz şefkat teorisi, kabul ve kararlılık terapisi perspektifinden açıklanmıştır.

2.6.1. Öz Sevecenliğe Karşı Öz Yargılama

Neff (2003b) öz sevecenliği “kendini acımasızca eleştirmek veya yargılamak yerine kendine karşı nezaket ve anlayış genişletmek” olarak açıklamaktadır. Kabul ve kararlılık terapisi bakış açısından öz sevecenlik ise; anla temas, bağlamsal benlik, değerler ve değerlere yönelik davranışlar ile yakından ilişkilidir (Tirch vd., 2014). Neff (2003b) in tanımında belirttiği “kendine anlayışı genişletme” ilişkisel çerçeve kuramında perspektif alma ile sağlanmaktadır. Hayes ve diğerleri (2012) şefkati ele alırken özellikle perspektif alma süreçlerinin altını çizmektedir (Tirch vd., 2014). Yadavaia (2013) ise yürüttüğü araştırmada perspektif almanın öz şefkat yaratma potansiyeline sahip olduğunu belirtmiştir. Boland ve diğerleri (2021) perspektif alma ile bireylerin benlikleriyle ilgili düşünce ve duygularına

mesafe alıp bilişsel ayrışma sağlayabileceğini ve benliklerine karşı öz şefkat becerisi geliştirebileceği bulgusuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte bireylerin anla temas ederek değerlerine yönelik davranışlar sergilemesi derin bir öz sevecenlik duruşu oluşturabilmektedir (Yadavaia, 2013).

2.6.2. Ortak Paylaşımların Bilincinde Olmaya Karşı İzolasyon

Kabul ve kararlılık terapisinde perspektif alma, kişinin yaşama ‘ben-şimdi-burada’ perspektifinden bakmasını sağlar. ‘Ben-şimdi-burada’ perspektifi bir araya geldiğinde ise bağlamsal benlik duygusu oluşturmaktadır (Zhang vd., 2018). Benlik kavramsallaştırma zayıfladıkça ve perspektif alma güçlendikçe, perspektif olarak ben ve diğerleri arasında daha geniş bir ortak bilinç duygusu oluşur. Birey bu yol sayesinde birey, öz şefkatin ortak paylaşımların bilincinde olma bileşenindeki gibi daha büyük bir ‘biz’ in bir parçası olma hissine sahip olabilmektedir (Yadavaia, 2013).

2.6.3. Bilinçli Farkındalığa Karşı Aşırı Özdeşleşme

Neff (2003b), bilinçli farkındalığı “kişinin acı verici düşünce ve duygularıyla aşırı özdeşleşmeden onları dengeli bir farkındalıkta tutması” olarak tanımlamaktadır. Kabul ve kararlılık terapisinde perspektifinden bilinçli farkındalık ise esnek altıgen modelinin anla temas, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik bileşenleriyle ilişkilidir (Fletcher ve Hayes, 2005). Şimdiki anla temas bileşeni, öz-şefkatli davranışın sergilenmesi için önemlidir. Çünkü birey fark etmediği bir acıya müdahale edemez ve öz şefkatin uygulanması için kişinin acısının farkında olması gerekmektedir (Yadavaia, 2013).

Kabul ve kararlılık terapisinde perspektifinde kabul edici bir duruş, öz şefkatin önemli bir parçasıdır (Yadavaia, 2013). Kişi bir duygunun veya deneyimin var olmasına izin verdiği zaman, deneyimine tam ve esnek bir şekilde katılabilir. Bilişsel ayrışma bileşeni ise bireyin kendisi ve düşünceleri arasında mesafe koyarak düşüncelerinin yalnızca zihinlerinden geçenler olduğunu fark etmesini ve deneyimlerine farkındalıkla yaklaşmasını sağlamaktadır (Harris, 2009). Bu savunmasız duruş sayesinde birey zihnin öz eleştirilere inanmak, onlara yanlış olduğunu kanıtlamaya çalışmak gibi çabalarla meşgul olmak yerine, sadece düşüncelerin gelip gitmesine izin verip öz sevecenlik ve değerlerine yönelik hareket etmek konusunda daha özgür hale gelmektedir. Bununla birlikte bireyleri bilişsel birleşmenin zararlı etkilerinden koruyan alternatif bir benlik duygusu olan bağlamsal benlik, bireyin düşünce ve duygularına mesafe alabilmesini sağlayarak öz şefkatin geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptir (Yadavaia, 2013).

2.7. İlgili Araştırmalar

2.7.1 Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Araştırmalar

Kabul ve kararlılık terapisiyle ilgili yabancı alanyazın incelendiğinde geniş bir yelpazede pek çok örneklem grubu ile çalışıldığı ve terapinin ruh sağlığı üzerinde pozitif etkileri olduğu görülmektedir. Kabul ve kararlılık terapisi literatüründe üniversite öğrencileri ile pek çok araştırma programı yürütülmüş ve bu araştırmaların öğrencilerin yaşadığı problemler üzerinde pozitif etkilerinin olduğu görülmüştür. Grégoire, Lachance, Bouffard ve Dionne (2018) tarafından 144 Kanadalı üniversite öğrencisi ile yürütülen her biri iki buçuk saat süren 4 haftalık kabul ve kararlılık terapisi atölyesinin, üniversite öğrencilerinin okula bağlılık, psikolojik esneklik ve zihin sağlığı üzerindeki etkileri incelemiştir. Müdahale sonrası deney grubu katılımcılarının kontrol grubundakilere kıyasla psikolojik esneklik, iyi oluş, okula bağlılık düzeylerinin daha yüksek, stres ve depresyon semptomlarının ise daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Kohtala, Lappalainen, Savonen, Timo, ve Tolvanen (2015) tarafından 4 oturumluk kabul ve kararlılık terapisinin, 57 psikoloji yüksek lisans öğrencisinin depresif semptomları üzerindeki etkisi irdelenmiştir. Sonuçlar, kabul ve kararlılık terapisi programının deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla depresyon semptomlarını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin 6 ay sonrasında yapılan izleme testinde de kalıcılığını koruduğunu göstermiştir. Frögeli, Djordjevic, Rudman, Livheim ve Gustavsson (2015) tarafından 113 hemşirelik bölümü öğrencisi ile kabul ve kararlılık terapisi tekniklerinden oluşan 6 haftalık bir müdahale programı yürütülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla bilinçli farkındalık düzeyinde artış gözlenirken, algılanan stres düzeylerinin azaldığı ve 3 ay sonrasında yapılan izleme ölçümünde bu etkinin sürdüğü görülmüştür. Pülschen ve Pülschen (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada 68 özel eğitim bölümü öğrencisine kabul ve kararlılık terapisi temelli bir stres azaltma programı uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kabul ve kararlılık terapisi temelli programın deney grubu katılımcılarının kontrol grubu katılımcılarına kıyasla algılanan stres düzeylerini önemli düzeyde azalttığı ve iş birliği düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında kabul ve kararlılık terapisinin internet tabanlı uygulamalarının da yer aldığı görülmektedir. Räsänen, Lappalainen, Muotka, Tolvanen ve Lappalainen (2016) tarafından 19-32 yaşlarında 62 üniversite öğrencisi yürütülen bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmak için 7 haftalık çevrimiçi kabul ve kararlılık terapisi müdahale programı yürütülmüştür. Sonuçlar, deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna

kıyasla psikolojik iyi oluş, yaşam memnuniyeti ve farkındalık becerilerinin arttığını; algılanan stres düzeyi ve depresyon semptomlarının ise azaldığını, 12 ay sonrasında yapılan izleme ölçümü ise bu etkinin sürdüğünü göstermiştir. Walker (2017) tarafından 20 davranışçı terapist ile yürütülen bir çalışmada “PsyFlex6” adındaki 6 haftalık çevrimiçi kabul ve kararlılık terapisi programının, stres ve tükenmişlik üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre çevrimiçi programın deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla psikolojik esneklik düzeyini arttırdığı, stres ve tükenmişlik düzeyini ise azalttığı görülmüştür. Programdan iki ay sonrasında yapılan izleme ölçümünde ise programın etkilerinin sürdüğü saptanmıştır. Pandemi sürecinde Al-Alawi ve diğerleri (2021) tarafından Covid-19 kaynaklı depresyon ve anksiyete semptomları gösteren 60 katılımcı ile çevrimiçi ve internet tabanlı kendine yardım müdahalesinin etkililiği kıyaslanmıştır. Deney grubu katılımcılarına 6 haftalık çevrimiçi kabul ve kararlılık terapisi ve bilişsel davranışçı terapi müdahaleleri uygulanırken, kontrol grubuna haftalık olarak internet üzerinden e-posta yoluyla kabul ve kararlılık terapisi ve bilişsel davranışçı terapi içerikli kendine yardım bilgileri ulaştırılmıştır. Sonuçlar, çevrimiçi terapi alan deney grubu katılımcılarının, internet tabanlı terapi alan kontrol grubuna kıyasla anksiyete ve depresyon düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığını göstermiştir. Bruhns, Lüdtke, Moritz ve Bucker (2021) 400 üniversite öğrencisi ile akıllı telefon uygulaması yoluyla 4 haftalık kabul ve kararlılık terapisi temelli bir araştırma yürütmüştür. Araştırma sonucu akıllı telefon uygulamasının, deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla depresyon semptomlarını azalttığı ve öz saygı düzeylerini ise arttırdığı görülmüştür (Bruhns, Lüdtke, Moritz ve Bucker, 2021).

Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yürütülen kabul ve kararlılık terapisi temelli uygulamalara yönelik çalışmalar da mevcuttur. Kaya Akdemir (2018) tarafından 20 üniversite öğrencisi ile yürütülen kabul ve kararlılık terapisi yönelimli 8 oturumluk psikoeğitim programının öğrencilerin başa çıkma yeterliği düzeylerine etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla başa çıkma yeterlik düzeylerinin arttığını ve bu etkinin 2 ay sonrasında yapılan izleme ölçümünde de etkisini gösterdiği görülmüştür. Demirci Seyrek (2017) tarafından 18 üniversite öğrencisi ile yürütülen kabul ve kararlılık terapisi yönelimli 8 oturumluk psikoeğitim programının, öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeylerine etkisini incelemiştir. Sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubuna kıyasla, mevcut anlam düzeylerinin arttığını, aranan anlam düzeylerinin ise azaldığını göstermiştir. Psikoeğitim programından 2 ay sonrasında yapılan izleme ölçümünde ise bu etkinin sürdüğü görülmüştür. Kaya (2019) tarafından 35 üniversite öğrencisi ile yürütülen 8 oturumluk kabul ve kararlılık terapisi programının beden imgesi esnekliği

üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Elde edilen veriler, programın deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubuna kıyasla beden imgesi esnekliğini arttırdığını ve 3 hafta sonrasında yapılan izleme ölçümünde bu etkinin kalıcılığını koruduğunu göstermiştir. Büyüköksüz (2021) tarafından yürütülen 8 oturumluk kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının 37 ergenin benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Müdahale sonrası deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla benlik saygısı düzeylerinin arttığını ve öz şefkatin benlik saygısına aracılık ettiği görülmüştür.

Sonuç olarak kabul ve kararlılık terapisi müdahalelerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, yaşam memnuniyeti (Räsänen vd., 2016), bilinçli farkındalık (Frögeli, 2015), okula bağlılık, psikolojik esneklik (Grégoire vd., 2018), mevcut anlam düzeyi (Demirci Seyrek, 2017), başa çıkma yeterliği (Kaya Akdemir, 2018), beden imgesi esnekliği (Kaya, 2019) ve benlik saygısı (Büyüköksüz, 2021) düzeylerini artırma, depresyon (Bruhns vd., 2021; Kohtala vd., 2015) ve stres (Frögeli vd., 2015; Pülschen ve Pülschen, 2015), düzeylerini azaltma üzerinde etkili sonuçları olduğu görülmektedir.

2.7.2. Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde, öz şefkat ile ilgili araştırmaların farklı örneklem ve çeşitli problemlerle ilgili oldukça geniş bir alan kapladığı görülmektedir. MacBeth ve Gumley (2012) tarafından öz şefkat ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelendiği bir meta-analiz çalışmasında, öz şefkatin ruh sağlığı ve sağlamlığını anlamada önemli bir değişken olduğu ve psikopatolojik değişkenler ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin incelendiği pek çok araştırma bulunmaktadır. Terry, Leary ve Mehta (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada 119 öğrencinin üniversiteye başlamadan önce öz şefkat düzeyi ölçümleri ve üniversitenin ilk döneminden sonrasında bu öğrencilerin memnuniyet, evi özleme, depresyon düzeyi ölçümleri yapılmıştır. Elde edilen bulgular öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, zorluklarla daha başarılı şekilde baş edebildiğini, memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve depresyon belirtilerinin ve evi özleme düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Uysal (2019) tarafından 635 üniversite öğrencisinin öz şefkat ve psikolojik sağlamlık puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Hacıoğlu Sarı (2016) tarafından 233 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada, üniversite yaşamına uyum ve öz şefkat arasında pozitif anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Literatürde farklı kültürlerdeki üniversite öğrencileri ile öz şefkat kavramı konusunda araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Neff, Pisitsungkagarn ve

Hsieh (2008) tarafından yürütülen 223 Taylandlı, 181 Amerikalı ve 164 Tayvanlı üniversite öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada, üç örneklemdaki katılımcıların da ortak olarak öz şefkat, yaşam doyumu ve iyi oluş arasında pozitif yönlü, öz şefkat ve depresyon arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Gilbert (2010) tarafından geliştirilen Şefkat Odaklı Terapi, bireylerin şefkat becerilerini ve niteliklerini geliştirmelerini, öz eleştiri tepkilerini anlayabilmelerini ve farkındalık düzeylerini arttırmalarını sağlamaktadır. Şefkat odaklı terapi, bireyleri kendi sorunlarına ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı hale getirmekte, kendilerine karşı olan anlayışlarını genişletmeye odaklanmaktadır (Brown ve Leary, 2017). Şefkat odaklı terapinin bireylerin şiddetli ve kalıcı ruh sağlığı sorunları yaşayan bireylerin depresyon, anksiyete, stres, öz eleştiri, utanç, itaatkar davranış ve sosyal karşılaştırma düzeyini azalttığı (Judge, Cleghorn, McEwan ve Gilbert, 2012), kişilik bozukluklarının tedavisinde (Lucre ve Corten, 2013), yeme bozukluklarının (Gale, Gilbert, Read ve Goss, 2014) tedavisinde, sosyal kaygı ve utancın tedavisinde (Boersma vd., 2015) etkili olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde, öz şefkat geliştirme konusunda pek çok deneysel çalışmanın yer aldığı görülmektedir. Neff ve Germer (2013) tarafından 21 yetişkin birey ile 8 haftalık farkındalıklı öz şefkat programı uygulanmıştır. Sonuçlar, programın, deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla öz şefkat, başkalarına şefkatli olma, farkındalık ve iyi oluşta önemli düzeyde artış sağladığını ve kaçınma, anksiyete, depresyon, stres düzeyinde ise azalma sağladığını göstermiştir. Müdahaleden 6 ay ve 1 yıl sonrasında yapılan izleme ölçümlerinde ise müdahalenin kalıcılığını koruduğu görülmektedir.

Öz şefkatin deneysel literatüründe üniversite öğrencileri ile yürütülen pek çok araştırmaya rastlanmıştır. Karakasidou ve Stalikas (2017) tarafından 74 üniversite öğrencisi ile yürütülen 6 haftalık öz şefkat programı sonucunda, programın deney grubu katılımcılarının kontrol grubu katılımcılarına kıyasla öz şefkat, mutluluk ve yaşam doyumu puanlarının arttığı; depresyon, anksiyete ve stres puanlarını ise azaldığı gözlenmiştir. Arimitsu (2016) tarafından 40 Japon üniversite öğrencisi ile 7 haftalık bir öz şefkat geliştirme programı yürütülmüştür. Müdahale sonucunda deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla öz şefkat, pozitif duygu ve benlik saygısı puanlarının arttığı; suçluluk, negatif duygu, utanç, depresyon ve anksiyete puanlarının azaldığı ve bu etkinin üç ay sonrasında yapılan izleme ölçümünde de kalıcılığını koruduğu görülmüştür. Smeets, Neff, Alberts ve Peters (2014) tarafından 52 kadın üniversite öğrencisi ile yürütülen üç haftalık öz şefkat grup müdahalesinin sonucu, deney grubundaki bireylerin öz-şefkat, bilinçli farkındalık, iyimserlik ve öz yeterlilik düzeylerinin kontrol grubundakilere kıyasla önemli ölçüde arttığı ve aynı zamanda

ruminasyon düzeylerinin önemli ölçüde azaldığını göstermiştir. Kirkpatrick (2005) tarafından 80 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada Gestalt terapisi tekniği olan “çift sandalye” ile bireylerin öz şefkat düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlar, çift sandalye tekniği ile öz şefkatin geliştirilebileceğini ve öz şefkat ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Öz şefkat ile psikolojik iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu, kişisel gelişim, öz saygı ve iyimserlik arasında pozitif yönde; öz şefkat ile depresyon, anksiyete, öz eleştiri, ruminasyon ve mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Pandemi sürecinde yapılan araştırmalarda öz şefkat becerisinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, pandemi sürecinde öz şefkat becerisinin geliştirilmesinin önemli bir hale geldiği görülmektedir (Gutiérrez-Hernández vd., 2021; Li, Wang, Cai, Sun ve Liu, 2021). Kotera ve Gordon (2021) tarafından pandemi sürecinde yürütülen bir araştırmada; sağlık ve eğitim alanlarında çalışan kişiler (N=512) ile yürütülen şefkat temelli 10 haftalık deneysel müdahale sonucunda şefkat eğitiminin katılımcıların işle ilgili iyi oluş düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürdeki öz şefkat geliştirme uygulamaları arasında çevrimiçi müdahaleler de yer almaktadır. Finlay-Jones, Kane ve Rees (2017) tarafından 37 Avusturalyalı stajyer psikolog ile 6 modül çevrimiçi öz şefkat geliştirme programı yürütülmüştür. Elde edilen bulgulara göre programın, katılımcıların öz şefkat ve mutluluk düzeylerini arttırdığı; depresyon, duygu düzenleme güçlüğü ve stres düzeylerini ise azalttığı ve 3 ay sonrasında yapılan izleme ölçümünde bu etkilerin kalıcılığını koruduğu görülmüştür. Eriksson, Germundsjö, Åström ve Rönnlund (2018) tarafından 81 psikolog ile yürütülen 6 haftalık çevrimiçi farkındalıklı öz şefkat programının, deney grubu katılımcılarının kontrol grubundakilere kıyasla öz şefkat düzeylerini arttırdığı, stres ve tükenmişlik semptomlarını ise hafiflettiği görülmüştür.

Literatürde ayrıca akıllı telefon uygulamaları ile öz şefkat becerisi geliştirme müdahalelerinin bireyler üzerinde anlamlı etkileri olduğu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Linardon (2020) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında akıllı telefon uygulaması kullanılarak yürütülen 27 randomize kontrollü araştırmanın sonuçları incelenmiş ve akıllı telefon uygulamalarının katılımcıların öz şefkat, bilinçli farkındalık ve kabul düzeylerini belirgin şekilde arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan bu uygulama öz şefkat, kabul ve bilinçli farkındalık becerilerinin daha ucuz, kolay erişilebilir ve düşük yoğunluklu müdahaleler ile öğrenilebileceğini göstermesi sebebiyle önemlidir.

Türkçe alanyazında öz şefkate yönelik olarak yürütülen deneysel araştırmalar incelendiğinde farklı örneklem gruplarıyla yürütülen araştırmalara rastlanmıştır. Sarıcaoğlu

(2015) tarafından 28 üniversite öğrencisine yönelik sekiz oturumluk bilinçli öz anlayış geliştirme programı yürütülmüştür. Program sonunda deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla öz anlayış düzeyinin anlamlı düzeyde arttığı ve bu etkinin 1 ay sonrasında yapılan izleme ölçümünde etkisini sürdürdüğü görülmüştür. Sarıgül (2021) tarafından 36 lise öğrencisi ile yürütülen 8 oturumluk öz şefkat geliştirme programının, öğrencilerin öz şefkat ve riskli davranışları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçları deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubuna kıyasla öz şefkat düzeylerinin arttığını ve riskli davranışlarında ise azalma olduğunu göstermiştir. Yıldırım (2018) tarafından 18 ortaokul öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada, altı haftalık öz şefkat programının, öznel iyi oluş, öz şefkat ve öz şefkat vermekten korkma üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, program sonrasında deney grubundaki ergenlerin kontrol grubuna kıyasla öz şefkat ve öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı, öz şefkat vermekten korkma düzeyinin düştüğü ve 6 hafta sonrasında yapılan izleme ölçümünde müdahalenin kalıcılığını koruduğu görülmüştür.

Sonuç olarak üniversite öğrencileri ile yürütülen öz şefkat müdahalelerinin öz şefkat, mutluluk, yaşam doyumu (Karakasidou ve Stalikas, 2017), benlik saygısı (Arimitsu, 2016), bilinçli farkındalık, iyimserlik ve öz yeterlik (Smeets vd., 2014) düzeylerini arttırmada, depresyon, anksiyete, suçluluk, utanç (Arimitsu, 2016), stres (Karakasidou ve Stalikas, 2017) ve ruminasyon (Smeets, 2014) düzeylerini azaltmada etkili sonuçları olduğu görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının, pandemi dönemindeki üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyine etkisini ortaya koymayı hedefleyen bu çalışmanın modeli 2x3'lük "öntest-sontest-izleme ölçümlü deney-kontrol gruplu deneysel model" dir.

Araştırmanın bağımsız değişkeni kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programı uygulaması iken, bağımlı değişkeni öz şefkattir. Bu araştırma Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden oluşan iki grupla (deney ve kontrol) yürütülmüştür. Deney grubunda yer alan öğrencilere çevrimiçi kabul ve kararlılık terapisi temelli program uygulanırken, kontrol grubundakilere herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

Tablo 3.1. Araştırmada Kullanılan Öntest-Sontest- İzleme Ölçümlü Deney-Kontrol Gruplu Deneysel Modelin Gösterimi

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test	İzleme
Deney	ÖŞÖ*	Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programı	ÖŞÖ	ÖŞÖ
Kontrol	ÖŞÖ	İşlem yok	ÖŞÖ	ÖŞÖ

**Öz Şefkat Ölçeği*

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini, Covid-19 pandemisi kısıtlamaları nedeniyle 2020–2021 eğitim-öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenimlerine uzaktan eğitim yoluyla devam eden ve ilan edilen programa katılmaya gönüllü olarak başvuran lisans öğrencileri oluşturmaktadır.

3.2.1 Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması

Araştırma, internet üzerinden yapılan duyurular ve eğitim fakültesinde çevrimiçi olarak derse giren hocalar aracılığıyla Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerine ulaştırılmış ve programa katılmak isteyen kişilerin başvurması istenmiştir. Araştırmaya katılmak üzere gönüllü olan 25 kişi ile telefonda görüşülmüş ve yürütülmesi planlanan çevrimiçi grup süreci ile ilgili ayrıntılı bilgilendirme yapılmıştır. Bilgilendirme sonrasında 20 kişi araştırma için gönüllü olduklarını belirtmiştir. Gönüllü olan öğrenciler seçkisiz olarak deney (6 kadın, 4 erkek) ve kontrol grubuna (5 kadın, 5 erkek) atanmıştır. Ancak çevrimiçi psikoeğitim programının başladığı ilk oturuma deney grubundan 2 erkek katılımcı ve kontrol grubundan 1 erkek ve 1 kadın katılımcı katılmadığı için araştırmanın nihai katılımcıları deney grubunda 8 (6 kadın, 2 erkek) ve kontrol grubunda 8 (4 erkek, 4 kadın) olmak üzere toplam 16 katılımcıdan oluşmuştur. Deney ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanan katılımcıların öz şefkat ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş ve ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($U = 31$, $z = -.105$, $p > .05$). Deney ve kontrol grubu katılımcılarının Mann Whitney U testi sonucuna ilişkin bulguları Tablo 3.2.'de, deney ve kontrol grubu katılımcılarına ait demografik bilgiler ise Tablo 3.3.'te verilmiştir.

Tablo 3.2. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Öz Şefkat Ön Test Karşılaştırmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonucu

		N	Sıra ortalamaları	Sıra toplamaları	U	p	z
Öz Şefkat ön test	Deney grubu	8	8.38	67	31	.91	-.105
	Kontrol grubu	8	8.63	69			

$p < .05$

Tablo 3.3. Demografik Bilgiler

Değişkenler		Deney (N=8)		Kontrol (N=8)	
		%	N	%	N
Cinsiyet	Kadın	75	6	50	4
	Erkek	25	2	50	4
Yaş	19	12.5	1	0	0
	20	0	0	50	4
	21	37.5	3	12.5	1
	22	25	2	25	2
	23	12.5	1	12.5	1
	28	12.5	1	0	0
Bölüm	PDR	75	6	100	8
	Sınıf öğretmenliği	25	2	0	0
Sınıf	1	12.5	1	0	0
	3	62.5	5	100	8
	4	25	2	0	0

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçlarını Kişisel Bilgi Formu ve Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) oluşturmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf ve öğrenim görmekte oldukları bölüm bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

3.3.2. Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ)

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Türkçe' ye uyarlama çalışması Kantaş (2013) tarafından yapılan Öz-Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .94'tür. Ölçek 26 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; kendine sevecenliğe karşı yargılayıcılık, ortak insanlığa karşılık sosyal yalıtılmışlık ve bilinçli farkındalığa karşılık aşırı özdeşleşmedir. Her bir madde, Neredeyse hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Ara sıra (3), Çoğu zaman (4) ve Neredeyse her zaman (5) olarak 5'li likert şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin kendini yargılayıcılık, sosyal yalıtılmışlık ve aşırı özdeşleşme alt ölçek maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek öz şefkat düzeyini temsil etmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Etik kurul izni alınmış olan çalışmanın duyuruları Aralık 2020’de farklı kanallarla (çevrimiçi olarak derse giren hocalar aracılığıyla ve internet üzerinden yapılan duyurularla) yapılmış ve çalışmaya gönüllü olan öğrenciler tesadüfi olarak gruplara atanmıştır. Araştırmada veriler araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve Öz Şefkat Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Çevrimiçi ortamda veri toplamak üzere Google formlar dökümanı kullanılmıştır. Araştırmanın ön test verileri 21 Aralık 2020’de kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programına başlamadan önce, son test verileri 14 Ocak 2021’de sekiz oturumluk psikoeğitim programı tamamlandıktan sonra ve izleme testi verileri de 12 Şubat 2021’de programın bitişinden bir ay sonra Öz Şefkat Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

3.5. Programın Geliştirilme Süreci

Araştırmacı öncelikle Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği’nin (TÜRBAD) kabul ve kararlılık terapisi eğitimine katılarak “Kabul ve Kararlılık Terapisi Eğitimi Katılım Belgesi” sertifikasını almıştır. Kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programını hazırlanırken araştırmacı ilgili alanyazından, Yadavaia’nın (2013) geliştirdiği 6 saatlik kabul ve kararlılık terapisi atölye çalışmasından, Harris’in (2020) kabul ve kararlılık terapisi ile öz şefkatin nasıl geliştirileceğine ilişkin seminerinde (Self-compassion: Building Blocks ve Barriers Webinar) paylaştıklarından, Harris’in www.imlearningact.com internet adresinde paylaştığı egzersizlerden, ‘ACT’İ Kolay Öğrenmek’ kitabındaki egzersizlerden (Karatepe ve Yavuz, 2018), ‘Mutluluk Tuzağı’ kitabındaki egzersizlerden (Türkçapar ve Yavuz, 2016), ‘The Big Book of ACT Metaphors’ kitabındaki egzersizlerden (Stoddard ve Afari, 2014), kabul ve kararlılık terapisi eğitiminde deneyimlenen egzersizlerden ve Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği’nin (TÜRBAD) internet sitesindeki formlardan yararlanılmıştır. Psikoeğitim programının oturumları kabul ve kararlılık terapisinin altı temel bileşeni olan değerler, bilişsel ayrışma, anla temas, kabul, bağlamsal benlik ve değerler doğrultusunda davranışlar temelinde şekillenmiştir. Programın içeriği hakkında Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği’nden uzman görüşü alınmıştır. Yüz yüze uygulanması planlanan ve ona uygun olarak geliştirilen program Covid-19 pandemisi ve kısıtlamalar sebebiyle çevrimiçi uygulanmak üzere revize edilmiş ve araştırmacı çevrimiçi uygulama öncesi çevrimiçi psikolojik danışma eğitimine katılmıştır.

Program geliştirilirken esnek altıgen modelinin boyutlarının öz şefkatle gösterdiği pozitif korelasyonel ilişkiler dikkate alınmıştır. Yaşantısal kaçınma, bireyin rahatsız olduğu içsel yaşantılarının ortaya çıkmasını engellemek için çaba sarf etmesiyle meşgul olurken, değerleri ile temasını yitirmesini içermektedir (Yavuz, 2015). Oysa istenmeyen duygu ve düşüncelerden kaçınma stratejileri paradoksal bir şekilde bu deneyimlerin daha çok güçlenmesine neden olmaktadır (Harris, 2008). Farr, Ononaiye ve Irons (2021) yaptıkları araştırmada düşük düzeyde yaşantısal kaçınmanın yüksek düzeyde öz şefkat ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Kabul ise bireyin yeterince iyi olmayan, hasarlı, sevilmeyen, reddedilen tüm yönlerini olduğu gibi kucaklamasını, onlara yer açmasını içerir (Luoma ve Platt, 2015). Marshall ve Brockman (2016) yaptıkları araştırmada öz şefkat ile kabul arasında pozitif bir korelasyonel ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Buradan hareketle birey incindiğinde, yaralandığında söz konusu acı deneyimi kabul etmesi, şefkatli bir duruş oluşturmaya yardımcı olmaktadır.

Kavramsallaşmış benlik kişinin kendisiyle ilgili oluşturduğu hikâyeye dönüşmesidir (Hayes, Masuda ve De Mey, 2003). Öz eleştiri temel olarak kendimiz ve başkaları hakkında anlattığımız hikâyelerle kaynaşmakla ilgilidir. Perspektif alma ise kendi hikâyemize esnek bir bakış açısı almamızı sağlar (Luoma ve LeJeune, 2014). Yadavaia (2013) yaptığı çalışmada benlik kavramsallaştırmanın zayıflamasının ve perspektif almanın güçlenmesinin şefkatli bir duruş oluşturmada etkili olduğunu belirtmiştir. Boland ve diğerleri (2021) yaptıkları araştırma sonucunda perspektif alma ile öz şefkati becerisi geliştirebileceği bulgusuna ulaşmıştır.

Bilişsel ayrışma davranışların düzenlenmesinde sözel olayların baskınlığını azaltır ve bireylerin davranışsal repertuarlarını genişlemesine yardımcı olur (Yadavaia vd., 2014). Bilişsel ayrışma ile birey öz eleştirel düşüncelerine mesafe alabilmekte ve kavramsal benliğe bağlanma azaltılabilmektedir (Luoma ve Platt, 2015). Marshall ve Brockman (2016) yaptıkları araştırmada öz şefkat ile bilişsel ayrışma arasında pozitif korelasyonel bir ilişki olduğunu bulmuştur. Perspektif almanın ise bilişsel ayrışma üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmüştür (Boland vd., 2021).

Bireyler olumsuz deneyimleri üzerinde düşünerek, gelecekle ilgili hayaller kurarak, gerçekleşmemiş durumlara ilişkin kaygılanarak an ile temaslarını yitirirler (Harris, 2009). Anla esnek temas, deneyimini görmezden gelmek ya da kendini yargılamak yerine gönüllü ve esnek bir şekilde deneyimlerinin farkında olmayı içerir. Danışanlar ise genellikle öz değerlendirmelerini dahi fark etmezler, bu yüzden kendileriyle bu şekilde ilişki kurmanın

etkilerini gözlemleyemezler (Luoma ve LeJeune, 2014). Sünbül ve Malkoç (2018) yaptıkları araştırmada öz şefkat ve anda olmanın pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu bulmuştur.

Değerler kişinin kalbinin derinliklerinde önem verdiği, hayatını anlamlı kılan seçimleridir (Harris, 2008). Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, öz şefkat ve değerler arasında pozitif korelasyonel bir ilişki olduğu görülmektedir (Marshall ve Brockman, 2016; Sünbül ve Malkoç, 2018). Değer odaklı davranışlar bireyin seçtiği değerleri doğrultusunda eyleme geçmesidir (Harris, 2009). Levin ve diğerleri (2021) araştırmasında öz şefkat becerisi arttığında, bilişsel birleşmenin etkisinin azaltılması ile değer odaklı davranışların artış gösterdiği görülmüştür. Bu bağlamda psikoeğitim programında grup üyelerine esnek altıgen modelinin kabul, bilişsel ayrışma, anla esnek temas, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlar bileşenlerinin kazandırılmasına yönelik egzersizlere yer verilmiştir.

3.6. Deneyisel İşlem

Pandemi sürecinde yürütülen kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programı 21 Aralık 2020-12 Şubat 2021 tarihleri arası her biri 60-90 dakika süren, sekiz çevrimiçi oturumdan oluşmaktadır. Program gün ve saati katılımcılara uygun olacak şekilde Pazartesi ve Perşembe günleri, akşam 19.00-20.30 saatleri arasında planlanmıştır. Çevrimiçi psikoeğitim programı için “zoom” platformu kullanılmıştır. Zoom platformunun zaman kısıtlamasını ortadan kaldırmak ve ısınma egzersizinde katılımcıların ikili gruplar halinde etkileşimini sağlayan zoom ara odaları (breakout rooms) özelliğinden yararlanabilmek amacıyla sekiz oturum süresi boyunca zoom üyeliği satın alınmıştır.

Kabul ve kararlılık terapisi temelli bu psikoeğitim programını geliştiren ve uygulayan uygulamacı PDR lisans programını tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimi esnasında kabul ve kararlılık terapisi eğitimi, bilişsel terapi eğitimi, çevrimiçi psikolojik danışma eğitimi ve oyun terapisi eğitimlerini tamamlamıştır. Programın uygulanması esnasında tez danışmanından düzenli süpervizyon alınmıştır. Ayrıca etik konusunda gerekli hassasiyet gösterilmiş, bilgilendirmiş onam formu ile katılımcıların izinleri alınmış ve grup kuralları içerisinde oturum öncesi internet, mikrofon ve kamera kontrolü, oturumlara belirlenen gün ve saatinde katılma, oturumlara devamlılık, gizlilik, söz alma, oturum sırasında özel mesajlaşmaların olmaması, oturumlara yalnız olunan, sessizliğin sağladığı bir ortamdan katılma gibi kurallar da yer almıştır. Kabul ve kararlılık terapisi temelli bu programı uygulamak için gerekli eğitimleri tamamlamış olmak gerektiği için program içeriği paylaşılrken metaforların yalnızca birkaç tanesi ayrıntılı olarak sunulmuştur. Programın içeriği Tablo 3.4’te verilmiştir.

Tablo 3.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Çevrimiçi Psikoeğitim Programının İçeriği

1.Oturum Tanışma ve KKT temelli programın tanıtımı	• Tanışma, kaynaşma • Isınma Egzersizi • Yapılandırma ve grup kurallarının oluşturulması • Program ve öz şefkat hakkında bilgilendirme • Bireysel amaç belirlenmesi • İki arkadaş metaforu (Harris, 2020) • Kapanış: Oturumun özetlenmesi
2. Oturum Gündem: Değerler Hedefler: Değerlere yönelik farkındalık kazanma ve değerlerinin neler olduğunu belirleme Kendisiyle olan ilişkisinde değerleri ile olan temasını fark etme	• Özetleme, ısınma egzersizi ve bu oturumun gündemi olan değerlerin açıklanması • Isınma Egzersizi • Cenaze egzersizi (Yadavaia,2013) • Boğa gözü (Harris, 2009) • Bir değer olarak öz şefkatin ele alınması Kapanış: Oturumun özetlenmesi
3. Oturum Gündem: Yaratıcı Umutsuzluk, Kontrol Problemdir Hedefler: Öz eleştirinin etkilerine yönelik farkındalık kazanma KKT perspektifinden zihin makinasının nasıl çalıştığını kavrama Düşünce ve duygulara yönelik kullanılan kontrol stratejilerinin işlevsiz olduğunu ve kontrolün problemin kendisi olduğunu kavrama	• Özetleme, bu oturumun gündeminin açıklanması • Kendimizi eleştirmemizin nedenleri ve etkilerinin konuşulması (Yadavaia, 2013) • Zihnin işleyişi konusunda bilgilendirme (Harris, 2009) • Bilgisayar metaforu (Yadavaia, 2013) • Yalan makinası metaforu (Harris, 2009) • Pembe fili düşünme (Harris, 2009) • Kâğıdı itme egzersizi (Harris, 2021a) Kapanış: Oturumun özetlenmesi
4. Oturum Gündem: Bilişsel Ayrışma Hedefler: Düşüncelerle birleştğinde, onların akışına kapıldığında neler olduğunu fark edebilme Düşüncelere yönelik ayrışma becerisi geliştirebilme	• Özetleme, bu oturumun gündeminin açıklanması • Kasvet ve Felaket Radyosu Metaforu (Türkçapar ve Yavuz, 2016) • Düşünce Olarak Eller egzersizi (Harris, 2021a) • Akıntıdaki Yapraklar Egzersizi (Harris, 2009) • ... Diye Bir Düşüncem Var Egzersizi (Harris, 2009) • Düşünceyi Şarkı Olarak Söyleme Egzersizi (Harris, 2009) Kapanış: Oturumun özetlenmesi, gelecek oturum için alıştırma verilmesi

5. Oturum Gündem: Anla Temas Etmek ve Kabul Hedefler: Duygu ve düşüncelerin akışına kapılmadan, esnek bir şekilde deneyimlerine odaklanma becerisi geliştirme Hoşa gitmeyen düşüncelere ya da duygulara karşı açık olma, esnek bir şekilde bu deneyimlerin varlığına izin verebilme ve onlara şefkatle karşılık verebilme	• Özetleme, geçen oturumda verilen alıştırmaya yönelik paylaşımların alınması, bu oturumun gündeminin açıklanması • Zaman Makinası Metaforu (Harris, 2009) • Demir Atma Egzersizi (Harris, 2009) • Farkındalıklı Portakal Yeme Egzersizi (Harris, 2021b) • Farkındalıklı Müzik Dinleme Egzersizi (Stoddard, Afari, 2014) • İstenmeyen Parti Misafiri Metaforu videosunun izlenmesi • Şefkatli El Egzersizi (Harris, 2021a) Kapanış: Oturumun özetlenmesi, gelecek oturum için alıştırma verilmesi
6. Oturum Gündem: Bağlamsal Benlik Hedefler: Bağlamsal benliği fark etme ve deneyimleme Deneyimlerini perspektif alarak şefkatli tarafından gözlemleyebilme becerisi geliştirme	• Özetleme, geçen oturumda verilen alıştırmaya yönelik paylaşımların alınması, bu oturumun gündeminin açıklanması • Gökyüzü Metaforu (Harris, 2009) • Satranç Tahtası Metaforu (Harris, 2009) • Konuşmak ve Dinlemek Egzersizi (Harris, 2009) • Eleştiren, Eleştirilen, Şefkatli Gözlemci Egzersizi • Kapanış: Oturumun özetlenmesi
7.Oturum Gündem: Değerler Doğrultusunda Davranışlar Hedefler: Değerlere yönelik davranışlar belirleme Değerlerine yönelik harekete geçebilme	• Özetleme, bu oturumun gündeminin açıklanması • Otobüsteki Yolcular metaforunun katılımcılarla paylaşılması, videosunun izlenmesi. • “Değer”li Eylem Planım formu ile katılımcıların yaşam alanlarındaki değerlerine özellikle öz şefkate yönelik hangi davranış adımlarını atabilecekleri üzerinde durulması Kapanış: Oturumun özetlenmesi
8.Oturum Sonlandırma	• Gündemin açıklanması • Demir Atma Egzersizi (Harris, 2009) • Oturumların özetlenmesi • Katılımcıların oturumlara yönelik kazanımlarını ifade etmesi • Katılımcıların psikoeğitim programında öğrendikleri becerileri günlük hayatlarında nasıl kullanacakları üzerinde konuşulması • Sonlandırma

3.6.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Çevrimiçi Psikoeğitim Programının Uygulanışı

1. OTURUM

Tanışma ve KKT Temelli Programın Tanıtımı

- Tanışma, kaynaşma
- Isınma Egzersizi
- Yapılandırma ve grup kurallarının oluşturulması
- Program ve öz şefkat hakkında bilgilendirme
- Bireysel amaç belirlenmesi
- İki Arkadaş Metaforu (Harris, 2020)

Oturuma lider ve üyelerin kendilerini tanıtması ve bir ısınma egzersizi ile başlanmıştır. Oturumun devamında katılımcılarla grubun kuralları belirlenmiş ve etik ile ilgili durumlar ele alınmıştır. Kabul ve kararlılık terapisi temelli program ve öz şefkat hakkında bilgilendirme yapılmış ve katılımcıların gruba katılma amaçları belirlenmiştir. Ardından ‘İki arkadaş metaforu’ katılımcılar ile paylaşılmıştır. *Lider: Zor bir dönemden geçtiğini varsayalım. Hayatında birçok sorun ve zorluk olduğunu ve hayatın senin için gerçekten çok zor olduğunu düşün. Bu zamanlarda yanında hangi arkadaşın olmasını istersin?* sorusu sorulmuş ve biri eleştirel ifadeler kullanan diğeri ise şefkatli ifadeler kullanan iki arkadaşın örneği sunulmuştur. Sonrasında katılımcılara: *“Peki ya sen kendine karşı zor zamanlarında nasıl bir arkadaşsın? Eleştirel, sert ya da şefkatli, destekleyici hangisi?* sorusu sorularak kendileri hakkında düşünceleri sağlanmış ve bu konuda katılımcıların görüşleri alınmıştır. *Lider: “Yaşam yolculuğumuzda ilerlerken ‘İki arkadaş’ metaforunda olduğu gibi kendimize karşı şefkatli davranmak, değerlerimize doğru anlamlı, zengin bir yaşam için bize yardımcı olur”* ifadesi kullandıktan sonra oturumu özetleyerek sonlandırmıştır.

2. OTURUM

Gündem: Değerler

Oturumda Kullanılan Etkinlik/Egzersizler:

- **Cenaze egzersizi** (Yadavaia,2013)
- **Boğa gözü** (Harris, 2009)

Hedefler:

- Değerlere yönelik farkındalık kazanma ve değerlerinin neler olduğunu belirleme
- Kendisiyle olan ilişkisinde değerleri ile olan temasını fark etme

Oturuma geçen haftanın bir özetinin yapılması, ısınma egzersizi yapılması ve gündemin açıklanması ile başlanmıştır. Oturum boyunca kabul ve kararlılık terapisinin kalbi olan değerlere yönelik egzersizler yapılmıştır. Cenaze egzersizi katılımcıların öldükleri ve ruhlarının kendi cenazelerine katıldığını, onlar için kıymetli olan insanların da orda olduğunu hayal etmelerini içeren bir egzersizdir. Egzersizde ek olarak katılımcılara *“Peki ya senin için değerli olan bu insanlar, senin kendinle olan ilişkinle ilgili neler söyler? Senin için kıymetli olan bu insanların, senin kendine nasıl davrandığınla ilgili neler söylemesini istersin? Şefkatli, acımasız...”* ifadeleri kullanılmıştır. Sonrasında katılımcılarla bir değerler listesi paylaşılmış ve ‘Boğa gözü’ egzersizi ile katılımcıların yaşam alanlarındaki değerlerini belirlemeleri üzerinde durulmuştur. Bu oturumda kendine değer vermenin bir değer olarak ortaya çıkıp çıkmadığı üzerinde durulmuştur. Ardından oturum özetlenerek sonlandırılmıştır. Katılımcılardan biri daha önce hiç değerleri hakkında düşünmediğini ve değerleri üzerinde düşünmenin onun kendisini daha iyi tanımasını sağladığını ifade etmiştir.

3. OTURUM

Gündem: Yaratıcı Umutsuzluk, Kontrol Problemdir

Oturumda Kullanılan Etkinlik/Egzersizler:

- Kendimizi eleştirmemizin nedenleri ve etkilerinin konuşulması (Yadavaia, 2013)
- Zihnin işleyişi konusunda bilgilendirme (Harris, 2009)
- Bilgisayar metaforu (Yadavaia, 2013)
- Yalan makinası metaforu (Harris, 2009)
- Pembe fili düşünme (Harris, 2009)
- Kâğıdı itme egzersizi (Harris, 2021a)

Hedefler:

- Öz eleştirinin etkilerine yönelik farkındalık kazanma
- KKT perspektifinden zihin makinasının nasıl çalıştığını kavrama
- Düşünce ve duygulara yönelik kullanılan kontrol stratejilerinin işlevsiz olduğunu ve kontrolün problemin kendisi olduğunu kavrama

Oturuma geçen haftanın bir özeti yapılması ve gündemin açıklanması ile başlanmıştır. Sonrasında ise kendimizi eleştirmemizin nedenleri ve etkilerinin konuşulması ile devam edilmiştir. Lider *“İlk önce neden kendimizi eleştirdiğimiz hakkında konuşalım bunun etkileri neler? Daha iyi olmaya çalışmak, iyi görünmek ya da mükemmel olmaya çalışmak, toplumun/sosyal medyanın bizden düzeltmemizi istediği şeyleri düşünün örneğin; görünüş (ağırlık, vücut şekli, cilt), başarı (notlar, spor, aktiviteler), kişilik (daha güzel, daha pozitif,*

daha arkadaşça)” açıklamasını yaparak “Peki ya öz eleştirinin motive edici olarak ele alınması hakkında ne düşünüyorsunuz?” sorusunu sormuştur. Sonrasında katılımcılara zihnin işleyişi konusunda bilgilendirme yapılmıştır. ‘Bilgisayar metaforu’ kullanılarak katılımcılardan egzersizdeki yarım bırakılmış alanları doldurmaları ve zihinlerinde nelerin belirlediğine dikkat etmeleri istenmiştir. Zihnimizin önceki yaşantılarımız aracılığıyla metafordaki yarım ifadeleri otomatik olarak tamamlamasına benzer şekilde, kendimize yönelik olumsuz değerlendirmeleri de otomatik şekilde getirebildiği belirtilmiştir. Ardından lider “Kendinizi belirli şeyler hissettiğiniz için eleştirdiğiniz oluyor mu? ‘Bundan korkmamalıyım’, ‘bunun üstünde bu kadar durmamalıyım’, ‘bu kadar üzülmemeliyim’, ‘bunu hissetmemeliyim çünkü mantıklı değil’. Peki ya kendimize ‘Yanlış şeyler hissediyorsun’ diyerek bu duyguları değiştirebilir miyiz? Bununla ilgili sizinle bir deney yapalım mı? ifadelerini kullanarak yalan makinası metaforu katılımcılarla paylaşılmıştır. Lider “Kaygılanmamaya çalışmak aslında kaygıyı arttırır. Kendinizi endişeli hissetmediğinizi söylemek aslında sizi daha fazla endişelendirebilir. Üzülmemeye çalışmak üzüntüyü arttırır çünkü bir noktada üzüntüyü hissedeceksiniz, bu insani bir duygu, çünkü belirli bir şeyde başarısız oldunuz. Ya da gerçekten sinirlendiğinizde sakinleşmenizi söylemek sizi daha sinirli yapacaktır. Bunlar ve bunun gibi düşüncelerle hayatımızın birçok anında kaygı yaşıyoruz. Tamamen doğal olarak kaygıyı azaltmak, yok etmek ve ondan kaçmak istiyoruz. Çünkü zihnimiz her zaman yaptığı gibi tıpkı fazla yardımcı bir arkadaş gibi bize yardımcı olmak, bizi tehlikeden korumak istiyor. Peki ya düşünceleri yok etmeye çalışınca ne oluyor deneyimleyelim mi?” açıklamasını katılımcılarla paylaşılmıştır. Sonrasında düşünceleri yok etmeye çalışmanın etkisiz olduğunu deneyimlemeleri için ise ‘Pembe fili düşünme’ metaforu kullanılmıştır. Lider: “Bir şeyi düşünmemeye çalıştığınızda (bu olumlu bir şey de olabilir) sözlü bir kural yaratırsınız ‘X’i düşünme’ kuralı. Sorun ise kuralın içinde X’in bulunmasıdır. Çünkü zihniniz aklınıza X’i getirme eğiliminde olacaktır. Mantıklı mı? Pembe fili düşünme işe yaradı mı?” sorusunu yöneltmiştir. Katılımcılar paylaşımlarda bulunmuştur. Oturum özetlenerek sonlandırılmıştır.

Katılımcılardan biri “Böyle düşünmemeliyim dediğim zaman aslında bu düşüncelerin daha çok aklıma geldiğinin, onları yok etmeye çalışınca onları daha çok çağırdığının farkında değildim” ifadelerini kullanmış ve diğer katılımcılar da düşüncelerle mücadele etmeye çalışmanın düşünceleri daha çok getirdiğini belirtmiştir. Katılımcılardan kâğıtlarına kendilerini eleştirdikleri, uzun zamandır mücadele ettikleri ya da kurtulmaya çalıştıkları bir şeyi yazmaları ve bütün güçleriyle kâğıdı itmelerini içeren ‘Kâğıdı itme’ egzersizi sonrası katılımcılardan biri: “Düşüncelerim ve duygularımdan kurtulmaya çalıştığımda, evet ne kadar

zor olduğunu biliyordum ama bunu fiziksel olarak deneyimlediğimde özellikle bu yorgunluğu fiziksel olarak hissedince daha da ne hissettiğimi, kendime ne yaptığımı anladım” paylaşımında bulunmuştur.

4. OTURUM

Gündem: Bilişsel Ayrışma

Oturumda Kullanılan Etkinlik/Egzersizler:

- Kasvet ve Felaket Radyosu Metaforu (Türkçapar ve Yavuz, 2016)
- Düşünce Olarak Eller egzersizi (Harris, 2021a)
- Akıntıdaki Yapraklar Egzersizi (Harris, 2009)
- ... Diye Bir Düşüncem Var Egzersizi (Harris, 2009)
- Düşünceyi Şarkı Olarak Söyleme Egzersizi (Harris, 2009)

Hedefler:

- Düşüncelerle birleştğinde, onların akışına kapıldığında neler olduğunu fark edebilme
- Düşüncelere yönelik ayrışma becerisi geliştirebilme

Oturuma geçen haftanın bir özeti yapılarak başlanmıştır. Bu oturumun gündemi bilişsel ayrışma üzerinde durmaktır. Oturum boyunca düşünceye düşünce olarak bakabilmeleri, öz eleştirel düşüncelerle aralarına mesafe koyabilmeleri için egzersizler yapılmıştır. Öncelikle Kasvet ve Felaket Radyosu metaforu katılımcılarla paylaşılmıştır. Sonrasında ‘Düşünce olarak eller’ egzersizi yapılmıştır. Katılımcılar egzersiz sonrası düşünceleriyle birleştiklerinde değer verdikleri şeyler ile iletişim kuramadıklarını ve onlar için bu durumun zor olduğunu ifade etmiştir. Sonrasında katılımcılarla düşüncelerine yönelik ayrışma becerilerini geliştirebilmeleri için ‘Akıntıdaki yapraklar’, ‘...Diye bir düşüncem var’, ‘Düşünceyi şarkı olarak söyleme’ egzersizleri yapılmıştır. Katılımcılar bu egzersizlerin, sıkı sıkıya bağlandıkları düşüncelerin birer ses, kelime parçası olduğunun ayırmasına varmalarını sağladığını, yaptıkları egzersizlerin düşünceyi sadece düşünce olarak görmek konusunda etkili olduğunu ve oturumun onlar için eğlenceli olduğunu ifade etmiştir. Katılımcılardan biri, düşüncelerinin içinde çoğu zaman kaybolduğunu, bu durumun davranışlarına çok fazla müdahale ettiğini ama aslında bu egzersizlerle düşüncelerinin sadece düşünce olduğunu fark ettiğini ve düşüncelerinin davranışlarını bu denli etkilemeyebileceğini deneyimlediğini ifade etmiştir. Bu oturum ve sonraki oturumlarda katılımcıların ‘Zihnim... söylüyor’ ifadeleri kullandığı liderin dikkatini çekmiş ve katılımcıların zihinlerini ayrı bir varlık olarak ele alabildikleri gözlemlenmiştir. İlerleyen oturumlarda katılımcılardan biri, ders çalışırken öz eleştirel düşüncelerin zihninde gezindiğini, sürekli zihninin oraya gidip geldiğini ve bu

oturumda öğrendiği egzersizler ile zihnine teşekkür edip o anda onun için önemli olan ders çalışmasına geri dönebildiğini, oturumlardan önce bu durumu yaşasa o düşünceye daha fazla vaktini ayırıp gününü berbat edebileceğini ancak öğrendiği becerilerin kıymet verdiklerine yönelik davranışlarında etkili olduğunu ifade etmiştir.

Ardından oturum özetlenmiş ve ‘Oltaya takılmak’ formu (Harris, 2009) katılımcılara ödev olarak gönderilerek, bu hafta boyunca katılımcılardan düşüncelerinin tuzağına düştüklerini fark ettiklerinde bu oturumda deneyimledikleri (...diye bir düşüncem var, düşünceyi şarkı olarak söyleme egzersizi, akıntıdaki yapraklar) egzersizleri ile ayırışmayı deneyimlemeleri istenmiştir.

5. OTURUM

Gündem: An’da Olmak ve Kabul

Oturumda Kullanılan Etkinlik/Egzersizler:

- Zaman Makinası Metaforu (Harris, 2009)
- Demir Atma Egzersizi (Harris, 2009)
- Farkındalıklı Portakal Yeme Egzersizi (Harris, 2021b)
- Farkındalıklı Müzik Dinleme Egzersizi (Stoddard ve Afari, 2014)
- İstenmeyen Parti Misafiri metaforu videosunun izlenmesi
- Şefkatli El Egzersizi (Harris, 2021a)

Hedefler:

- Duygu ve düşüncelerin akışına kapılmadan, esnek bir şekilde deneyimlerine odaklanma becerisi geliştirme
- Hoşa gitmeyen düşüncelere ya da duygulara karşı açık olma, esnek bir şekilde bu deneyimlerin varlığına izin verebilme ve onlara şefkatle karşılık verebilme

Oturuma önceki haftanın bir özeti yapılarak başlanmış ve geçen oturumda katılımcılara verilen alıştırmaya yönelik paylaşımlar alınmış ve oturumun gündemi açıklanmıştır. Katılımcılar hafta boyunca düşüncelerinin tuzağına düştüklerinde akıntıdaki yapraklar ve düşünceyi şarkı olarak söyleme egzersizini kullandıklarını ve bu egzersizlerin etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bu oturumda anla temas ve kabule yönelik egzersizler yapılmıştır. Oturumda katılımcılar demir atma egzersizinin anı deneyimlemek konusunda etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Farkındalıklı portakal yeme egzersizinde katılımcılardan biri portakal bahçeleri olduğunu ama daha önce hiç bu şekilde farkında olarak portakal yemediğini belirtmiştir. Diğer bir katılımcı ise portakal yeme egzersizinden sonra aslında normalde hiç anı deneyimleyemediğini fark ettiğini ifade etmiştir. Genel olarak farkındalıklı portakal yeme egzersizinin onlar için çok keyifli olduğunu belirtmişlerdir.

Sonrasında farkındalıklı müzik dinleme egzersizine geçilmiştir. Lider: “Şimdi bir müzik açacağım ve an içerisinde neler deneyimlediğinize dikkatinizi verin. Müzikteki enstrümanlara, müzik sırasında nefes alışınıza, vücudunuzda olanlara dikkatinizi verin. Müziği dinlerken zihninizde bazı deneyimler ortaya çıkacak çünkü zihniniz böyle programlandı, bu her zaman oluyor, onları da gözlemleyin. Neler olduğunu, duygu, düşünce, hisleri fark edin. Müzikle ilgili yargılamaları, düşünceleri, duyguları, duyumları fark edin. Bu olduğunda gelen düşüncelere teşekkür edip müziğe, enstrümanlara odaklanın. Müzikle bağlantı kurun. Şimdi farkındalığınızı yavaşça şuana getirin. Sandalye ile olan temasınızı fark edin, odanın içinde kendinizi zihninizde canladırın. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.” şeklindeki yönergeyi paylaşmıştır. Sonrasında zihinlerinin onları nereye götürdüğü ve anla bağlantı kurup kuramadıkları konusunda katılımcıların deneyimleri üzerinde konuşulmuştur. Farkındalıklı müzik dinleme egzersizinde bazı katılımcılar zihinlerinin onları geçmişe götürdüğüne, bazıları zihinlerinin onları geleceğe götürdüğüne, bazıları müziğe odaklanabildiklerine ve anı deneyimleyebildiklerine yönelik paylaşımlarda bulunmuşlardır.

Ardından katılımcılarla istenmeyen parti misafiri videosu izlenmiştir. Katılımcılardan biri videoya ilişkin “Aslında istemediğim kabul etmediğim çok şey var ama o da benim hayatımda önemli bir yer kaplıyor. O da benim bir parçam onu yok saymak artık bana yabancı gibi, aslında onun da bir yeri var” ifadesini kullanmıştır. Sonrasında ‘şefkatli el’ egzersizi yapılmıştır. Ardından oturum özetlenmiş ve katılımcılardan hafta boyunca anla temas üzerine pratik yapmaları (dış fırçalamak, duş almak, yemek yapmak, yemek yemek, dans etmek, yürümek, çay hazırlamak, müzik dinlemek vs.) istenmiştir.

6. OTURUM

Gündem: Bağlamsal Benlik

Oturumda Kullanılan Etkinlik/Egzersizler:

- Gökyüzü Metaforu (Harris, 2009)
- Satranç Tahtası Metaforu (Harris, 2009)
- Konuşmak ve Dinlemek Egzersizi (Harris, 2009)
- Eleştiren, Eleştirilen, Şefkatli Gözlemci Egzersizi

Hedefler:

- Bağlamsal benliği fark etme ve deneyimleme
- Deneyimlerini perspektif alarak şefkatli tarafından gözlemleyebilme becerisi geliştirme

Oturuma geçen haftanın bir özeti yapılarak ve gündem açıklanarak başlanmıştır. Sonrasında ‘Gökyüzü metaforu’ ve ‘Satranç tahtası metaforu’ katılımcılarla paylaşılmıştır. Öz eleştirilerin, acıların bizlere zarar veremeyeceği bir alan olan gözlemleyen benliklerine ilişkin farkındalık kazanmaları için ‘Konuşmak ve dinlemek egzersizi’ uygulanmış ve katılımcılar bu alanı deneyimlemiştir. Oturumun devamında ‘Eleştiren, eleştirilen ve şefkatli taraf egzersizi’ yapılmış ve egzersiz boyunca katılımcılar bu üç tarafın da yerine geçerek her bir alanı deneyimlemiştir. Katılımcılar yaşadıkları olaylar, durumlar hakkında düşünürken egzersizde olduğu gibi durumlara şefkatli tarafından bakabildiklerini belirtmiştir. Egzersiz sonrası katılımcılardan biri ‘Şefkatli tarafım benim kendimi başka bir taraftan izlememi, olan bitene karışmadan ikisini de gözlemlememi sağlayan, diğer iki tarafı birleştiren bir taraftı, ilk baştaki karamsarlık yerini umuda bıraktı’ ifadelerini kullanmıştır.

7. OTURUM

Gündem: Değerlere yönelik davranışlar

Oturumda Kullanılan Etkinlik/Egzersizler:

- **Otobüsteki Yolcular metaforu**
- **“Değer”li Eylem Planım**

Hedefler:

- Değerlere yönelik davranışlar belirleme
- Değerlerine yönelik harekete geçebilme

Oturuma önceki haftanın bir özeti yapılarak başlanmıştır ve gündem açıklanarak devam edilmiştir. Otobüsteki yolcular metaforu katılımcılarla paylaşılmış ve metaforun videosu izlenmiştir. Video sonrasında katılımcılardan her birine kendi otobüslerinin şoförleri olduklarını ve otobüslerine inip binen yolcuları, değerlerini ve gittikleri güzergâhı hayal etmeleri içeren bir imajinasyon yapılmış ve katılımcıların paylaşımları üzerinde durulmuştur. Katılımcılardan biri *“Aslında bu metafor hayata benziyor, hayat bir yolculuktur herkes bir şofördür, herkesin elinde bir direksiyon var. Sorun şu ki sen o direksiyonla kendi istediğin yere mi gideceksin yoksa arkandaki o kuru gürültüye uyup gitmek istediğin yerden vaz mı geçeceksin. Aynı zamanda sürekli otobüsün ismi değişti. Değerlerine doğru ilerlerken yeni imkânlar yazıyordu. En son yarış pistine doğru gittiğinde o kadar özgür ve mutluydu ki o mutluluğu böyle içimde hissettim. Direksiyon bizim elimizde ya arkadaki yolcuları dinleyeceğiz gitmek istediğimiz yere ulaşamayacağız. Ya da kendi değer verdiğimiz yolda gideceğiz”* ifadelerini kullanmıştır.

Sonrasında Değerli Eylem Planım formu ile bireylerin yaşam alanlarındaki değerlerine özellikle öz şefkate yönelik hangi davranış adımlarını atabileceği üzerinde durulmuştur. Oturum özetlenerek sonlandırma oturumunda görüşmek üzere oturum sonlandırılmıştır. Değerli Eylem Planım formu <https://www.baglamsalbilimler.org/materyaller/> adresinden edinilmiştir.

8. OTURUM:

Sonlandırma

- Gündemin açıklanması
- Demir atma (Harris, 2009)
- Oturumların özetlenmesi
- Katılımcıların oturumlara yönelik kazanımlarını ifade etmesi
- Katılımcıların psikoeğitim programında öğrendikleri becerileri günlük hayatlarında nasıl kullanacakları üzerinde konuşulması
- Sonlandırma

Bu oturumda sonlandırma oturumunun gündemi açıklanmış ve demir atma egzersizi yapılmıştır. Psikoeğitim programının bir özeti yapıldıktan sonra katılımcıların deneyimleri, kazanımları üzerinde durulmuştur. Bundan sonraki süreçte psikoeğitim programında öğrendikleri becerileri günlük hayatlarında nasıl kullanacakları üzerinde konuşulmuş ve oturumlar sonlandırılmıştır.

3.7. Verilerin Analizi

Psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesine yönelik elde edilen veriler SPSS 21 paket programında çözümlenmiştir. Veriler analiz edilirken, deney grubu katılımcılarının öz şefkat son test puanları ile kontrol grubu katılımcılarının son test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı Mann Whitney U ile incelenmiştir. Deney grubu katılımcılarının öz şefkat izleme testi puanları ile kontrol grubu katılımcılarının izleme testi puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı Mann Whitney U ile incelenmiştir.

Deney grubu katılımcılarının öz şefkat ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı Freedman Testi ile incelenmiştir. Deney grubundaki ön test, son test ve izleme testleri arasındaki farklılaşmaların hangi ikili ölçümlerden kaynaklandığını saptayabilmek için ölçümler Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile

karşılaştırılmıştır. Kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farka Freedman Testi ile bakılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, 8 oturumluk kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik nicel verilere dayalı olarak yürütülmüş analizlere ve bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcılara Yönelik Betimsel Bulgular

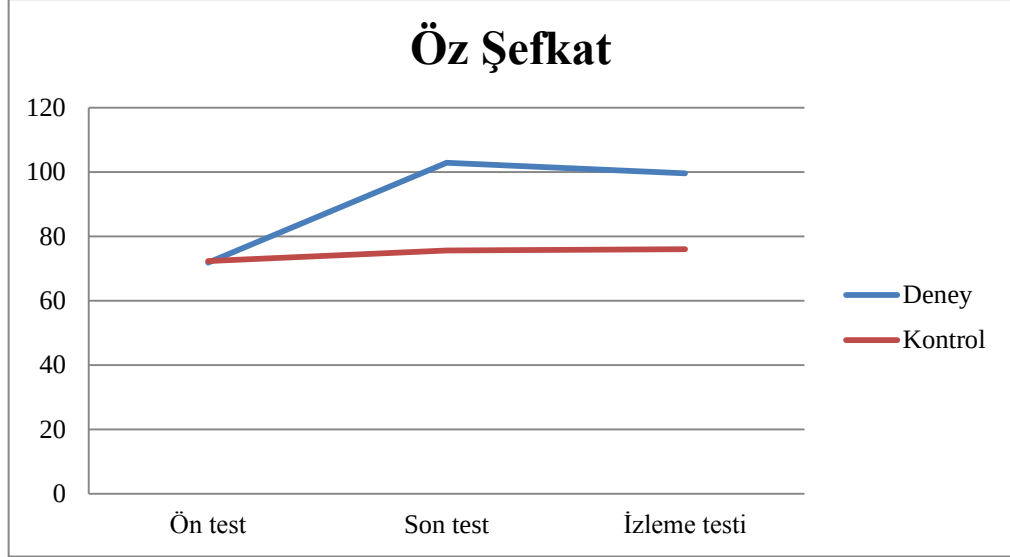
Deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat değişkenine yönelik aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 4.1’ de verilmiştir.

Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Grubunun Öz Şefkat Değişkenlerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Gruplar	Öz Şefkat	$\bar{X}$	Ss
Deney	Ön test	71.87	25.43
	Son test	102.87	11.35
	İzleme	99.62	10.30
Kontrol	Ön test	72.37	17.59
	Son test	75.62	20.98
	İzleme	76.00	23.45

Tablo 4.1. incelendiğinde deney grubu katılımcılarının öz şefkat ön test puan ortalamasının $\bar{X}=71.87$, son test puan ortalamasının $\bar{X}=102.87$ ve izleme testi puan ortalamasının $\bar{X}=99.62$ olduğu saptanmıştır. Kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat ön test puan ortalamasının $\bar{X}=72.37$, son test puan ortalamasının $\bar{X}=75.62$ ve izleme testi puan ortalamasının $\bar{X}=76.00$ olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol gruplarının öz şefkat ön test, son test ve izleme puan ortalamalarının daha iyi anlaşılması için ölçümler Grafik 4.1.’de gösterilmiştir.



Grafik 4.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Puan Ortalamaları

Bu doğrultuda katılımcıların bulundukları gruplara göre (deney/kontrol) öz şefkat düzeyine yönelik değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için aşağıda gruplar arası ve grup içi karşılaştırmalara yer verilmiştir.

4.2. Grup İçi Karşılaştırmalara Yönelik Bulgular

4.2.1. Deney Grubunun Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Testine Yönelik Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmanın 1., 2. ve 3. denencelerini sınamak amacıyla deney grubuna psikolojik esneklik ön test, son test ve izleme testine yönelik Friedman Mertebeler Testi analizi uygulanmıştır. Bulgular tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Denence 1: Deney grubu katılımcılarının öz şefkat son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 2: Deney grubu katılımcılarının öz şefkat izleme testi puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 3: Deney grubu katılımcılarının öz şefkat son test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.2. Deney Grubunun Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

	Ölçümler	<i>Sıra ortalama</i>	χ^2	<i>p</i>
Öz şefkat	Ön test	1.13	10.75	.00
	Son test	2.75		
	İzleme testi	2.13		
$p<.05$				

Tablo 4.2.' deki verilere göre deney grubu katılımcılarının öz şefkat [$\chi^2 = 10.75, p < .05$] ön test, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Deney grubundaki ön test, son test ve izleme testleri arasındaki bu farklılaşmaların hangi ikili ölçümlerden kaynaklandığını saptayabilmek için ölçümler Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Bulgular Tablo 4.3.'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Deney Grubunun Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	İkili karşılaştırmalar		Sıra ortalamaları	Sıra toplamaları	z	p
Öz Şefkat	Ön test-Son test	Negatif sıra	0	.00	-2.521	.01
		Pozitif sıra	8	4.50		
		Eşit	0			
	Ön test-İzleme	Negatif sıra	1	1.00	-2.383	.01
		Pozitif sıra	7	5.00		
		Eşit	0			
	Son test-İzleme	Negatif sıra	6	4.92	-1.612	.10
		Pozitif sıra	2	3.25		
		Eşit	0			

Yapılan analiz sonucu deney grubunda öz şefkat puanları arasındaki farklılaşmanın ön test-son test ($z = -2.521, p < .05$) ve ön test- izleme ($z = -2.383, p < .05$) ölçümlerinden kaynaklandığı görülmektedir. Katılımcıların son test ve izleme ($z = -1.612, p > .05$) sıra ortalamaları arasında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla denence 3 doğrulanmıştır. Bu bulgulara göre deneysel müdahalenin deney grubu katılımcılarının son test puanlarını, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde arttırdığı görülmektedir. Bu bağlamda denence 1 doğrulanmıştır. Deney grubunun öz şefkat izleme testi sıra ortalamasının, ön test sıra ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olması denence 2'yi doğrulamaktadır.

4.2.2. Kontrol Grubunun Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Testine Yönelik Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmanın 6. denencesini sınamak için kontrol grubunun öz şefkat testlerine yönelik Friedman Mertebeler Testi analizi uygulanmıştır. Bulgular tablo 4.4.'te sunulmuştur.

Denence 6: Kontrol grubunda yer alan bireylerin, öz şefkat ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.4. Kontrol Grubunun Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

	Ölçümler	Sıra ortalama	χ^2	<i>p</i>
Öz Şefkat	Ön test	1.88	.276	.87
	Son test	2.13		
	İzleme testi	2.00		

$p < .05$

Tablo 4.4.'teki verilere göre kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat [$\chi^2 = .276, p > .05$] ve ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla denence 6 kabul edilmiştir.

4.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalara Yönelik Bulgular

4.3.1. Deney ve Kontrol Grubunun DeneySEL Süreçte Öz Şefkat Puanlarındaki Değişim

Araştırmanın 4 ve 5'inci denencelerini sınamak amacıyla deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat ön test, son test ve izleme testine yönelik Mann Whitney U analizi uygulanmıştır. Bulgular tablo 4.5.'te sunulmuştur.

Denence 4: Deney grubu katılımcılarının öz şefkat son test puan ortalamaları, kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat son test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 5: Deney grubu katılımcılarının öz şefkat izleme testi puan ortalamaları, kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.5. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Öz Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

		N	Sıra ortalamaları	Sıra toplamaları	U	p	z
Öz şefkat son test	Deney grubu	8	11.75	94	6	.00	-2.733
	Kontrol grubu	8	5.25	42			
Öz şefkat izleme	Deney grubu	8	11.31	90.5	9.5	.01	-2.366
	Kontrol grubu	8	5.69	45.5			

$p < .05$

Tablo 4.5.'e bakıldığında deney ve kontrol grubunun son test puanları sıra ortalamaları arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu saptanmıştır ($U = 6$, $z = -2.733$, $p < .05$). Grupların sıra ortalamalarına bakıldığında, deney grubunun öz şefkat son test sıra ortalamasının (11.75), kontrol grubunun son test sıra ortalamasından (5.25) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla denence 4 doğrulanmıştır. Deney ve kontrol grubunun öz şefkat izleme testi puanları sıra ortalamaları ise arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu saptanmıştır ($U = 9.5$, $z = -2.366$, $p < .05$). Grupların sıra ortalamaları incelendiğinde ise, deney grubunun öz şefkat izleme testi sıra ortalamasının (11.31), kontrol grubunun izleme testi sıra ortalamasından (5.69) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulguya paralel olarak denence 5 de doğrulanmıştır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada sekiz oturumluk kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının pandemi döneminde eğitimlerine çevrimiçi olarak devam eden üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi sınanmıştır. Bu bölümde araştırmaya ilişkin bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Bulgular değerlendirildiğinde kabul ve kararlılık terapisi müdahaleleri uygulanan deney grubu katılımcılarının öz şefkat puan ortalamalarının, herhangi bir uygulama yapılmayan kontrol grubuna göre deney sonrasında anlamlı düzeyde artış gösterdiği görülmüştür. Benzer şekilde 1 ay sonrasında yapılan izleme ölçümünde deney grubunun öz şefkat izleme puan ortalamasının, kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Grup içi farklılıklar incelendiğinde, deney grubu katılımcılarının öz şefkat düzeylerinin, kabul ve kararlılık terapisi müdahaleleri öncesine kıyasla artış gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Uygulamanın bir ay sonrasında yapılan izleme ölçümü sonrasında ise izleme testi ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı, müdahalenin kalıcılığını koruduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kabul ve kararlılık terapisi temelli müdahalelere dâhil olmayan kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat ön test, son test ve izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, alanyazındaki benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Kabul ve kararlılık terapisi ve öz şefkatin birlikte ele alındığı üniversite öğrencileri ve farklı örneklem grupları ile yürütülen deneysel çalışmaların sonuçları (Amini ve Nejad, 2021; Berman ve Kurlancheek, 2021; Ghalenoei ve Mansouri, 2020; Graham, 2016; Jahromi ve Abudi, 2019; Köhle vd., 2021; Viskovich ve Pakenham, 2019; Yadavaia, 2013) kabul ve kararlılık terapisi müdahalelerinin, öz şefkat becerisi geliştirmede etkili olduğunu göstermiştir. Yadavaia (2013) üniversite öğrencileri ile öz şefkati arttırmaya yönelik kabul ve kararlılık terapisi temelli bir atölye çalışması yürütmüştür. Bu araştırmada kabul ve kararlılık terapisi modeli ve öz şefkatin uyumluluğu ortaya konmuştur. Araştırmanın katılımcıları olan 73 gönüllü üniversite öğrencisi seçkisiz olarak kabul ve kararlılık terapisi deney (N=30) ve kontrol (N=43) gruplarına atanmıştır. Araştırmanın deney grubuna 6 saatlik kabul ve kararlılık terapisi atölyesi uygulanırken, kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Müdahale sonucunda, deney grubu katılımcılarının kontrol

grubuna kıyasla öz şefkat düzeylerinin arttığı, kaygı ve genel psikolojik sıkıntı düzeylerinin ise azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Müdahaleden 2 ay sonrasında yapılan izleme ölçümünde müdahalenin kalıcılığını koruduğu görülmüştür. Yadavaia'nın (2013) çalışması referans alınarak hazırlanan mevcut çalışma, deney grubunun müdahale sonrası artan öz şefkat düzeyleri, bu artışın izleme ölçümünde kalıcılığını koruması ve araştırma örnekleminin üniversite öğrencileri olması yönü ile Yadavaia'nın (2013) çalışması ile benzerlik göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde öz şefkat teknikleri ile zenginleştirilmemiş bir kabul ve kararlılık terapisi müdahalesinin dâhi, öz şefkati arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır (Vowles, Witkiewitz, Sowden ve Ashworth, 2014). Bu bulgu öz şefkatin kabul ve kararlılık terapisi süreçlerinin doğasında yer aldığının altını çizmektedir.

Üniversite öğrencileri ile yürütülen internet tabanlı kabul ve kararlılık terapisi uygulamalarında da benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Örneğin, Viskovich ve Pakenham (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı becerilerini güçlendirmek amacıyla 4 haftalık internet tabanlı bir kabul ve kararlılık terapisi temelli kendine yardım programı olan “Sadece Bir Kez Yaşarsın (YOLO-You Only Live Once-)” programı öğrencilere uygulanmıştır. Program deney grubunda 596, kontrol grubunda 566 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Program her biri kabul ve kararlılık terapisinin çekirdek süreçlerini içeren 4 modülden oluşmaktadır. Modüllerin içeriğine bakıldığında; birinci modülde değerler ve değer odaklı davranışlar, ikinci modülde bilişsel ayrışma, üçüncü modülde kabul ve dördüncü modülde ise, anla temas ve bağlamsal benlik boyutlarının içeriği oluşturduğu görülmektedir. Program animasyon içeren sunumlar, video klipler, ses dosyaları ve yazılı alıştırmalardan oluşmaktadır. Katılımcılar bir modülü tamamlamadan diğerine geçememektedir. Programda katılımcılarla herhangi bir şekilde yüz yüze temas bulunmamaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, programın deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla öz şefkat, kabul, ayrışma, bilinçli farkındalık, değerlere yönelik yaşam, iyi oluş, yaşam doyumu ve akademik performans davranışını arttırdığı; akademik erteleme, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ise azalttığı görülmüştür. Programdan 12 hafta sonrasında yapılan izleme ölçümünde ise programın katılımcıların üzerindeki etkilerinin devam ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışma, Viskovich ve Pakenham'ın (2019) internet tabanlı modüller halinde tasarladığı çalışmasından farklı olarak çevrimiçi, yüz yüze oturumlar halinde hazırlanmıştır. Her iki araştırmanın sonuçları, kabul ve kararlılık terapisi müdahalelerinin öz şefkat düzeyini arttırması ve bu kalıcılığın izleme ölçümünde kalıcılığını koruması açısından paralellik göstermektedir.

Üniversite öğrencileri dışında yetişkin gruplarla yürütülen farklı araştırmalarda da kabul ve kararlılık terapisi kullanılarak öz şefkatin gelişmesine katkı sunulduğu görülmüştür. Örneğin Graham (2016) kabul ve kararlılık terapisi ile öz şefkati arttırmak amacı ile Yadavaia (2013) 'nın atölyesinden yararlanarak oluşturduğu, her biri 90 dakika olan altı haftalık bir kabul ve kararlılık terapisi müdahalesi yürütmüştür. Araştırmanın katılımcılarını, madde kullanım bozukluğu tanısı almış 25-58 aralığında 20 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcılar seçkisiz olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Araştırmanın bulguları, terapi programının deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla öz şefkat düzeyini önemli düzeyde arttırdığını ve 2 hafta sonrasında yapılan izleme ölçümünde programın kalıcılığını koruduğunu göstermiştir. Mevcut çalışma Graham'ın (2016) çalışmasından farklı olarak klinik olmayan popülasyondan üniversite öğrencileri örneklemiyle ve grup psikoeğitimi olarak yürütülmüştür. Her iki araştırmanın sonucu da kabul ve kararlılık terapisi müdahalesinin öz şefkat üzerinde olumlu etkileri olması ve bu etkinin izleme sürecinde de kalıcılığını koruması açısından benzerlik göstermektedir.

Benzer şekilde Jahromi ve Abudi (2019) tarafından kabul ve kararlılık terapisinin öz şefkat ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını aldatılma deneyimi olan 30 kadın oluşturmaktadır. Araştırmanın deney grubuna (N=15) her biri 90 dakika olan sekiz oturumluk kabul ve kararlılık terapisi uygulanırken, kontrol grubundaki katılımcılara (N=15) herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Müdahale sonuçları, deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla öz şefkat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığını göstermiştir. Mevcut çalışma Jahromi ve Abudi'nin (2019) çalışmasından farklı olarak üniversite öğrencileri ile yapılmış ve grup psikoeğitimi olarak yürütülmüştür. Her iki araştırmanın sonucu, kabul ve kararlılık terapisi müdahalesinin öz şefkat düzeyini arttırması açısından birbiri ile benzerlik göstermektedir.

Amini ve Nejad (2021) tarafından sekiz oturumluk kabul ve kararlılık terapisinin öz şefkat üzerindeki etkililiğini incelenmiştir. Araştırmanın 30 kadın katılımcı seçkisiz olarak deney (N=15) ve kontrol (N=15) gruplarına atanmıştır. Araştırma sonuçları, deney grubundaki kadınların kontrol grubuna kıyasla öz şefkat düzeylerinin arttığını göstermektedir. Mevcut araştırma üniversite öğrencileri örneklemiyle ve grup psikoeğitimi olarak yürütülmesi ile Amini ve Nejad'ın (2021) araştırmasından farklıdır. Amini ve Nejad'ın (2021) araştırması müdahale sonrası katılımcıların artan öz şefkat düzeyleri açısından mevcut araştırma ile paralellik göstermektedir.

Kabul ve kararlılık terapisinin öz şefkat üzerindeki etkililiğini araştıran bu çalışmada, katılımcılar sekiz oturum boyunca kabul ve kararlılık terapisinin mihenk taşları olan kabul,

bilişsel ayrışma, an ile esnek temas, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlar bileşenlerini deneyimlemiştir. Alanyazında öz şefkatin, kabul ve kararlılık terapisinin kabul (Marshall ve Brockman, 2016), bilişsel ayrışma (Marshall ve Brockman, 2016), bağlamsal benlik (Boland vd., 2021), an ile esnek temas (Sünbül ve Malkoç, 2018), değerler (Marshall ve Brockman, 2016; Sünbül ve Malkoç, 2018) ve değer odaklı davranışlar (Levin vd., 2021) bileşenleri ile pozitif korelasyonel ilişkilerinin olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Araştırmanın bulguları alanyazına paralel olarak bu altı çekirdek bileşenin ele alındığı sekiz haftalık kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının öz şefkat geliştirmede etkili olduğunu göstermiştir.

Araştırma bulgularıyla öz şefkatin boyutlarını içinde barındırdığı bilinen esnek altıgen modeli, bireylerin değerleri doğrultusunda adımlar atabilmesinde beceri repertuarlarını desteklemektedir (Tirch vd., 2014). Elde edilen bulgulardan hareketle, kabul ve kararlılık terapisi temelli yürütülen psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyini arttırmasının ve 1 ay sonrasında yürütülen izleme sürecinde programın kalıcılığını sürdürmesinin, katılımcıların kabul ve kararlılık terapisinin esnek altıgenindeki becerileri kazanmaları ile ilişkili olduğu söylenebilir. Mevcut psikoeğitim programının uygulanmadığı kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat düzeyinde herhangi bir değişim olmaması ise yaşamlarına mevcut beceri repertuarı ve mevcut farkındalıkları ile devam etmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Literatür incelendiğinde yurt dışında uygulanan kabul ve kararlılık terapisi müdahalelerinin internet tabanlı, çevrimiçi, akıllı telefon uygulaması gibi geniş bir yelpazesinin olduğu ve bu müdahalelerin öz şefkat geliştirme üzerinde yararlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Öz şefkatin alt boyutlarının, kabul ve kararlılık terapisine entegrasyonunu içeren deneysel müdahaleler, yurt dışında uygulanıyor olmasına rağmen ülkemizde üniversite öğrencilerine yönelik kabul ve kararlılık terapisi temelli bir psikoeğitim programı ile öz şefkatin geliştirilmesini hedefleyen yüz yüze veya çevrimiçi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın, bundan sonra yürütülecek çevrimiçi, internet tabanlı kabul ve kararlılık terapisi uygulamalarına ışık tutacağı düşünülmektedir.

Özetle; araştırmanın sonuçları, kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyini arttırmada etkili sonuçları olduğunu göstermektedir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Literatür incelendiğinde yurt dışında yaygın olmasına rağmen ülkemizde çevrimiçi kabul ve kararlılık terapisi müdahalelerinin bulunmadığı görülmektedir. Bu bağlamda çevrimiçi, akıllı telefon uygulaması ve internet tabanlı kabul ve kararlılık terapisi müdahalelerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması önerilebilir. Araştırma üniversite öğrencileri örnekleme dikkate alınarak hazırlanmıştır. Yapılacak yeni çalışmalarda kabul ve kararlılık terapisi eğitimini tamamlamış psikolojik danışmanlar tarafından program olduğu gibi ya da revize edilerek, farklı örneklerde uygulanarak etkililiği test edilebilir. Mevcut araştırmanın katılımcılarını daha öncesinde psikolojik yardım almamış bireylerden oluşmaktadır. Bu bağlamda araştırma daha önce psikolojik yardım almış ya da psikiyatrik tanı almış farklı örnekler üzerinde sınanabilir. Üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen bu program özellikle üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlar tarafından yaygın olarak kullanılabilir. Program pandemi koşulları sebebiyle çevrimiçi olarak tasarlanmıştır, uygun koşullar sağlandığında programın etkililiği yüz yüze uygulama ile test edilebilir.

5.2.2. Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler

Bu çalışmada kabul ve kararlılık terapisi temelli programın öz şefkat üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda programın depresyon, stres, kaygı, genel psikolojik sıkıntı gibi değişkenler üzerindeki etkisinin incelenmesi önerilebilir. Araştırmanın katılımcılarının daha çok kadın öğrencilerinden oluştuğu göz önüne alındığında bundan sonraki çalışmalarda cinsiyetin homojen olarak dağılım gösterdiği gruplar ile çalışılması önerilebilir. Çalışmada kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının öz şefkat düzeyi üzerindeki etkisinin bir ay sonrasında da kalıcılığını koruduğu görülmektedir. Araştırmanın etkililiğinin daha uzun süre devam edip etmediğini sınamak adına izleme süreci daha uzun tutulabilir. Araştırmaya plasebo grubunun da dâhil edilerek araştırmanın etkililiğinin test edilmesi önerilebilir. Bu çalışmada etkililiği incelenen program psikoeğitim programı formatı olarak geliştirilmiş ve katılımcıların öz şefkat düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Yeni çalışmalarda öz şefkat düzeyi düşük olan danışanlar için mevcut programa benzer kabul ve kararlılık terapisi temelli grupla psikolojik danışma programları geliştirilip uygulanabilir.

Bu çalışma Covid-19 pandemisi ile ilgili kısıtlamaların çok yoğun olduğu, sokağa çıkma yasağı kısıtlamalarının uygulandığı bir dönemde gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla katılımcıların araştırmanın gerçekleştiği dönemde sosyalleşme imkânları oldukça kısıtlı olduğundan bu durum psikolojik olarak katılımcıları etkilemiş olabilir. Kısıtlamaların olmadığı dönemde programın çevrimiçi ya da yüz yüze olarak tekrar uygulanması önerilebilir. Ayrıca mevcut psikoeğitim programında yer alan cenaze egzersizinin yaratabileceği hassasiyet göz önüne alındığında ileride yapılacak araştırmalarda çalışılan örneklem grubunun nitelikleri göz önüne alınarak bu egzersiz yerine “80. doğum gününü hayal et” (Karatepe ve Yavuz, 2018) egzersizi de tercih edilebilir.

Mevcut psikoeğitim programının öz şefkat üzerindeki etkililiği sınanırken, farklı bir yaklaşım temelinde hazırlanmış herhangi bir program ile karşılaştırması yapılmamıştır. Bu bağlamda yapılacak yeni araştırmalarda programın, alternatif yaklaşımlar temel alınarak oluşturulan programlar ile karşılaştırılarak etkililiğinin sınanması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Adams, P., Abela, J. R., Auerbach, R. ve Skitch, S. (2009). Self-criticism, dependency, and stress reactivity: An experience sampling approach to testing Blatt and Zuroff's (1992) theory of personality predispositions to depression in high-risk youth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(11), 1440-1451.
- Al-Alawi , M. McCall, R.K. ,Sultan, A., Al Balushi, N. , Al-Mahrouqi , T., Al Ghailani, A., ...Al Sinawi, H. (2021). Efficacy of a six-week-long therapist-guided online therapy versus self-help internet-based therapy for covid-19-induced anxiety and depression: open-label, pragmatic, randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 8,2.
- American College Health Association (2006). American college health association national collage health assessment spring 2006 reference group data report (Abridged). *Journal of American Collage Health*, 55(4), 195-206.
- Amini, P. ve Nejad, R.K. (2021). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on marital burnout and self-compassion in unsupervised women under the cover of ngos of tehran. *The Journal of Tolooebehdasht*, 20(1), 25-37.
- Arch, J. J. ve Craske, M. G. (2008). Acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 263-279.
- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 559-571.
- Arnett, J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. USA: Oxford University Press.
- Aşık, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerinin öz anlayış ve ebeveyn kabul-reddine ilişkin algıları çerçevesinde incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat*. İstanbul: İnkilap.
- Bach, P.A. ve Moran, D.J. (2008). *Act in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Bardeen, J.R. ve Fergus, T.A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 1-6.

- Barnes-Holmes, D., Hayes, S. C., ve Gregg, J. (2001). Religion, spirituality and transcendence. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes and B. Roche (Eds.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (pp. 239-251). Amsterdam: Kluwer Academic.
- Batten, S.V. (2011). *Essentials of acceptance and commitment therapy*. London: SAGE.
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bayhan, V. (1997). *Üniversite gençliğinde anomi ve yabancılaşma*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Bayram, N. ve Bingel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 667–672.
- Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W.C., Newton, F. B., ve Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(1), 66–72.
- Biglan, A. ve Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives*, 5, 47-57.
- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record*, 57(4), 555–576.
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D.S., Grant, B.F., Liu, S.M. ve Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. *Arch Gen Psychiatry*, 65(12), 1429-1437.
- Blatt, S. J. ve Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.
- Boersma, K., Hakanson, A., Salomonsson, E. ve Johansson, I. (2015). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation. a replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45, 89–98.
- Boland, L., Campbell, D., Fazekas, M., Kitagawa, W., MacIver, L., Rzeczkowska, K. ve Gillanders, D. (2021). An experimental investigation of the effects of perspective-taking on emotional discomfort, cognitive fusion and self-compassion. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 27-34.

- Braun, T.D. Park, C.L. ve Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117-31.
- Brown, K.W. ve Leary, M.R. (2017). *Compassion, well-being and the hypo-egoic self*. USA: Oxford University Press.
- Brown, K.W. ve Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 822- 848.
- Bruhns, A., Lüdtke,T., Moritz. S. ve Bcker, L. (2021). A mobile-based intervention to increase self-esteem in students with depressive symptoms: randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 9,7.
- Budak, F. ve Korkmaz, Ŗ. (2020). COVID-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye rneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 62-79.
- Butts, C.M. ve Gutierrez, D. (2018). Using acceptance and commitment therapy to (re)conceptualize stress appraisal. *Journal of Mental Health Counseling*, 40(2), 95-112.
- Büyüköksüz, E. (2021). *Kabul ve kararlılık yaklaşımu temelli grup psiko-eğitimi ile ergenlerin benlik saygısı puanlarını yordamada z-şefkat ve yaşantısal kaçınma puanlarının aracılık rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J. ve Duarte, J. (2015). Exploring self-criticism: Confirmatory factor analysis of the FSCRS in clinical and nonclinical samples. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22, 153-164.
- Ciarrochi, J., Robb, H. ve Godsell, C. (2005). Letting a little non-verbal air into the room: Insights from acceptance and commitment therapy. Part 1: Philosophical and theoretical underpinnings. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 23(2), 79-106.
- Clay, C.A. (2016). Don't cry over spilled milk—The research on why it's important to give yourself a break. *Monitor on Psychology*, 47(8), 70.
- Cloud, J. (2006). Happiness isn't normal. *Time*, 167, 58-67.
- Costa, J., Marco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C. ve Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the self-compassion scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 23(5), 460-468.
- Cox, B. J., Fleeta, C. ve Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders*, 82, 227-234.

- Cox, B. J., MacPherson, P. S. R., Enns, M. W. ve McWilliams, L. A. (2004). Neuroticism and self-criticism associated with posttraumatic stress disorder in a nationally representative sample. *Behaviour Research and Therapy*, 42(1), 105–114.
- Crocker, J. ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555–575.
- Çakır, G. ve Uzun, B. (2018). Farkındalık (Mindfulness) ve kabul temelli terapiler. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Ed.), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* içinde (s. 617-634). Ankara: Pegem Akademi.
- Çivitci, A. (2018). *Grup psikoeğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Demirci Seyrek, Ö. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kabul ve kararlılık terapisine dayalı psikoeğitim programının yaşamın anlamı düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Deniz, M. E., Avşaroğlu, S. ve Hamarta, E. (2004). Psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16-17-18, 139-152.
- Ducasse, D., Jaussent, I., Arpon-Brand, V., Vienot, M., Laglaoui, C., Béziat, S., ...Olié, E. (2018). Acceptance and commitment therapy for the management of suicidal patients: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 87, 211-222.
- Eifert, G. H. ve Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety Disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Eisenberg, D., Gollust, S.E., Golberstein, E. ve Hefner, J.L. (2007). prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77 (4), 534-542.
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E. ve Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in Psychology*, 9, 2340.
- Erkan, S., Cihangir-Çankaya, Z., Işık, Ş. ve Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 174 – 198.
- Erkan, S., Çankaya, Z.C., Işık, Ş. ve Özbay, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.

- Fennig, S., Hadas, A., Itzhaky, L., Roe, D., Apter, A. ve Shahar, G. (2008). Self-criticism is a key predictor of eating disorder dimensions among inpatient adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, 41(8), 762-765.
- Fincham, F. D., ve Cui, M. (Eds.). (2011). *Emerging adulthood and romantic relationships: An introduction. romantic relationships in emerging adulthood*. England: Cambridge University Press.
- Finlay-Jones, A., Kane, R. ve Rees, C. (2017). Self-compassion online: a pilot study of an internet-based self-compassion cultivation program for psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 73(7), 797-816.
- Fletcher, L. ve Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 23(4), 315-336.
- Foreman, E.M., Herbert, J.D., Moitra, E., Yeomans, P.D. ve Geller, P.A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772-799.
- Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J. ve Finkel, S.M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Frögéli, E., Djordjevic, A., Rudman, A., Livheim, F. ve Gustavsson, P. (2015). A randomized controlled pilot trial of Acceptance and Commitment Training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses. *Anxiety, Stress and Coping*, 29(2), 202-218.
- Gale, C., Gilbert, P., Read, N. ve Goss, K. (2014). An evaluation of the impact of introducing compassion focused therapy to a standard treatment programme for people with eating disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21(1), 1-12.
- Gall, T.L., Evans, D.R. ve Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 544-567.
- Gallagher, R.P. (2007). *National survey of counseling center directors*. Pittsburgh: The International Association of Counseling Services.
- Gallagher, R.P. (2014). *National survey of college counseling centers*. Pittsburgh: The International Association of Counseling Services.
- Germer, C.K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.

- Ghalenoei, S.K. ve Mansouri, A. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on self-compassion and self-criticism in individuals with opioid use disorder. *Scientific Quarterly Research on Addiction*, 14, 237-254.
- Gilbert, P. (1989). *Human nature and suffering*. United Kingdom: Psychology Press.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach*. London: Routledge.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Irons, C., Bhundia, R., Christie, R., Broomhead, C. ve Rockliff, H. (2010). Self-harm in a mixed clinical population: The roles of self-criticism, shame, and social rank. *British Journal of Clinical Psychology*, 49, 563-576.
- Graham, C. (2016). *Examining the role of self-compassion in acceptance and commitment therapy with a substance abusing population* (Master's Thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses Global. (10139387).
- Gregoire, S., Lachance, L., Bouffard, T. ve Dionne, F. (2017). The use of acceptance and commitment therapy to promote mental health and school engagement in university students: a multi-site randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 49(3), 360-372.
- Gutiérrez-Hernández, M.E., Fanjul, L.F., Díaz-Megolla, A., Reyes-Hurtado, P., Herrera-Rodríguez, J.F., Enjuto-Castellanos, M.d.P., Peñate, W. (2021). Covid-19 lockdown and mental health in a sample population in Spain: the role of self-compassion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 2103.
- Hacıoğlu Sarı, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin öz duyarlılıkları, sosyal kaygı belirtileri ve üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Harris, R. (2008). *The happiness trap: How to stop struggling and start living*. Boston: Trumpeter.
- Harris, R. (2009). *Act made simple*. Oakland: New Harbinger.
- Harris, R. (2020). *Self-compassion: Building blocks and barriers webinar*. Paper presented at the webinar of the Contextual Consulting.
- Harris, R. (2021a). *Trauma-focused act: Extra bits*. Psychwire. <https://drive.google.com/file/d/1G17-MLWo0IRNoW-PHp5lxL1cOHTO5-u0/view>
- Harris, R. (2021b). *Act made simple: The extra bits*. Psychwire. https://drive.google.com/file/d/1oduN-oH_uPJjjQJUGPC7t53_tgkNtuO/view
- Harvey, S. T., Henricksen, A., Bimler, D. ve Dickson, D. (2017). Addressing anger, stress, and alcohol-related difficulties in the military: An ACT intervention. *Military Psychology*, 29(5), 464-476.

- Hasheminiya, F. ve Davoodi, I. (2016). Based on acceptance and commitment therapy on social anxiety symptoms and quality of life Chamran University students. *International Journal of Medical Research and Health Sciences*, 5, 584-592.
- Hayes, S. C. (1993). *Analytic goals and the varieties of scientific contextualism*. Reno: Context Press.
- Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C. (2008). *The roots of compassion*. Keynote address presented at the fourth Acceptance and Commitment Therapy Summer Institute, Chicago, IL.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. ve Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hayes, S.C., Bissett, R., Korn, Z., Zettle, R.D., Rosenfarb, I., Cooper, L. ve Grundt, A. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The Psychological Record*, 49(1), 33-47.
- Hayes, S. C. ve Brownstein, A. J. (1986). *Mentalism, private events, and scientific explanation: A defense of b. f. skinner's view*. England: Falmer Press.
- Hayes, S. C., Hayes, L.J., Reese, H.W. ve Sarbin, T.R. (Eds.). (1993). *Analytic Goals and The Varieties of Scientific Contextualism*. Reno: Context Press.
- Hayes, S. C. ve Long, D. M. (2013). *Contextual behavioral science, evolution, and scientific epistemology*. Oakland: New Harbinger.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Masuda, A. ve De Mey, H. (2003). Acceptance and Commitment Therapy and the third wave of behavior therapy. *Gedragstherapie*, 2, 69-96.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Hayes, S. C. ve Strosahl, K. D. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Boston: Springer-Verlag.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. ve Wilson, K.G. (2003). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Hinkelman, J. M. ve Luzzo, D. A. (2007). Mental health and career development of college students. *Journal of Counseling and Development*, 85(2), 143-147.

- Holle, C. ve Ingram, R. (2008). On the psychological hazards of self-criticism. In E. C. Chang (Ed.), *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications* (pp. 55–71). Washington: American Psychological Association.
- Işık, Ş. ve Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Jahromi, N.J. ve Abudi, A. (2019). Investigating the Effectiveness of acceptance and commitment therapy (act) on self-compassion and psychological well-being of the experienced-infidelity women referring to the counseling centers of shiraz. *Journal of Biochemical Technolog*, 10, 2.
- James, K., Verplanken, B. ve Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128.
- Jourdan, A. (2006). The impact of the family environment on the ethnic identity development of multiethnic college students. *Journal of Counseling and Development*, 84(3), 328-340.
- Judge, L., Cleghorn, A., McEwan, K. ve Gilbert, P. (2012). An exploration of group-based compassion focused therapy for a heterogeneous range of clients presenting to a community mental health team. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 420–429.
- Kantaş, Ö. (2013). *İlişki ve kendileşme benlik yönelimlerinin akademisyenlerin iyi-oluş halleri üzerindeki etkisi: Ego ve ekosistem motivasyonu, aşkınlık, öz-şefkat ve tükenmişlik değişkenlerinin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Karakasidou, E. ve Stalikas, A. (2017). Empowering the battered women: the effectiveness of a self-compassion program. *Psychology*, 8(13), 2200-2214.
- Karatepe, H.T. ve Yavuz, K.F. (Ed.). (2018). *Act'i kolay öğrenmek*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J.P. ve Steger, M.F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301-1320.
- Kavaklı, M., Ak, M., Oğuz, F. ve Türkmen, O. (2020). The mediating role of self-compassion in the relationship between perceived COVID-19 threat and death anxiety. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 15-23.
- Kaya Akdemir, M. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Kaya, S. (2019). *Kabul ve kararlılık yaklaşımı temelli grup psikoeğitiminin beden imgesi esnekliği üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

- Kirkpatrick, K. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention* (Unpublished Doctoral Dissertation). The University of Texas at Austin, Texas.
- Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S., Gençtanırım, D. ve Arıcı, F. (2012). Hacettepe üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 3, 185-196.
- Kohtala, A., Lappalainen, R., Savonen, L., Timo, E., ve Tolvanen, A. (2015). A four-session acceptance and commitment therapy based intervention for depressive symptoms delivered by masters degree level psychology students: A preliminary study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43, 360-373.
- Kotera, Y. ve Gordon, W.V. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798.
- Kroska, E.B., Roche, A.I., Adamowicz, J.L. ve Stegall M.S. (2020). Psychological flexibility in the context of COVID-19 adversity: Associations with distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 28-33.
- Leary, M. R. ve Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, (pp. 1–62). United States: Academic Press.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B. ve Hancock, J. (2007). Self compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Levin, M. E., ve Hayes, S. C. (2009). ACT, RFT, and contextual behavioral science. In J. T. Blackledge, J. Ciarrochi and F. P. Deane (Eds.), *Acceptance and commitment therapy: contemporary research and practice* (pp. 1-40). Sydney: Australian Academic Press.
- Levin, M. E., Krafft, J., An, W., Ong, C. W. ve Twohig, M. P. (2021). Preliminary findings on processes of change and moderators for cognitive defusion and restructuring delivered through mobile apps. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 13-19.
- Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R. ve Liu, X. (2021). Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-19 pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender. *Personality and Individual Differences*, 170, 110457.
- Linardon, J. (2020). Can acceptance, mindfulness, and self-compassion be learned by smartphone apps? a systematic and meta-analytic review of randomized controlled trials. *Behavior Therapy*, 51,4.
- Lucre, K.M. ve Corten, N. (2013). An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorder. *Psychology and Psychotherapy*, 86(4), 387-400.

- Luoma, J.B., Hayes, S.C. ve Walser, R.D. (2017). *Learning act: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland: New Harbinger.
- Luoma, J. ve LeJeune, J. (2014). *Act with compassion: act for chronically self-critical and shame-prone clients* [PowerPoint sunum]. Portland Psychotherapy.
<https://contextualscience.org/files/Session%20122%20Luoma%20&%20LeJeune.pdf>
- Luoma, J.B. ve Platt, M.G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in Acceptance and Commitment Therapy. *Current Opinion in Psychology*, 2, 97-101.
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012) Exploring compassion: a metaanalysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32 (6).
- Mongrain, M. ve Zuroff, D. C. (1995). Motivational and affective correlates of dependency and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 18, 347- 354.
- Mowbray, C.T., Foster, D.M., Mandiberg, J.M., Strauss, S., Stein, C.H., Collins, K., ...Lett, R. (2006). Campus Mental Health Services: Recommendations for Change. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(2), 226-237.
- Murphy, L., Parnass, P., Mitchell, D., Hallett, R., Cayley, P. ve Seagram, S. (2009). Client satisfaction and outcome comparisons of online and face-to-face counseling methods. *British Journal of Social Work*, 39, 627-640.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-Compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D. (2008). *Self-Compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept*. Washington: APA Books.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1–12.
- Neff, K.D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer and R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson and B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). New: York: Springer.

- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Neff, K. D. ve Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47(9-10), 403-417.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.P. ve Dejjattarat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of CrossCultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K. ve Tirch, D. (2013). Self compassion and ACT. In T.B. Kashdan and J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance and positive psychology* (pp. 78-106). Onkland: New Harbinger Publications.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Ögel, K.(2015). *Farkındalık (ayrısama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB.
- Özbay, G. (1997). *Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme: geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Palmeira, L., Pinto-Gouveia, J. ve Cunha, M. (2017). Exploring the efficacy of an acceptance, mindfulness and compassionate-based group intervention for women struggling with their weight (Kg-Free): A randomized controlled trial. *Appetite*, 112, 107-116.
- Pearson, A. N., Heffner, M. ve Follette, V., M. (2010). Acceptance and commitment therapy for body image dissatisfaction: A practitioner's guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies. *The Journal of Treatment and Prevention*, 19(4), 369-371.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C. ve Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Acad Psychiatry*, 39(5), 503–511.
- Poyrazlı, S. ve Can, A. (2020). Çevrimiçi psikolojik danışma: etik kuralları, covid-19 süreci, öneriler. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 59-83.

- Pülschen, S. ve Pülschen D. (2015). Preparation for teacher collaboration in inclusive classrooms - stress reduction for special education students via acceptance and commitment training: A controlled study. *Molecular Psychiatry*, 3(8), 1-13.
- Ramnerö, J. ve Törneke, N. (2008). *The abcs of human behavior: behavioral principles for the practicing clinician*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka J., Tolvanen A. ve Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 78, 30-42.
- Rosenfarb, I. ve Hayes, S. C. (1984). Social standard setting: The achilles heel of informational accounts of therapeutic change. *Behavior Therapy*, 15, 515-528.
- Rubin, J. B. (2013). *Psychotherapy and buddhism: Toward an integration*. New York: Plenum Press.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of acceptance and commitment therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component, and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10, 125-162.
- Saladino, V., Algeri, D. ve Auriemma, V. (2020). The psychological and social impact of covid-19: new perspectives of well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-6.
- Santor, D. A. ve Yazbek, A. A. (2006). Soliciting unfavourable social comparison: Effects of self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 40, 545-556.
- Sarıcaoglu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sarıgül, N. (2021). *Lise öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlar üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Savvides, S. N. (2015). *Evaluating an acceptance and commitment therapy internet-based intervention for smoking cessation in young adults* (Doctoral Dissertation). University of Cyprus, Cyprus. Retrieved from <https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/39519>
- Schweitzer, R. D. (1996). Problems and awareness of support services among students at an urban australian university. *Journal of American College Health*, 45(2), 73-77.
- Sharhabani-Arzy, R., Amir, M. ve Swisa, A. (2005). Self-criticism, dependency and posttraumatic stress disorder among a female group of help-seeking victims of domestic violence in Israel. *Personality and Individual Differences*, 38, 1231- 1240.

- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. ve Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807.
- Stoddard, J.A. ve Afari, N. (2014). *The big book of act metaphors*. Oakland: New Harbinger.
- Suresh, S. (2021). *Self-compassion, stress and health behaviours during the COVID-19 crisis* (Unpublished Master's Thesis). University of Nevada, Reno.
- Sümer, A. S.(2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sünbül, Z.A. ve Malkoç, A. (2018). A mindful pathway to flourishing: mediating effects of self-compassion and valued living in college students. *European Journal of Education Studies*, 5, 1, 174-185.
- Hayes TEDx Konuşması (2016). *Mental Brakes to Avoid Mental Breaks Steven Hayes* [DVD]. Available from <https://www.youtube.com/watch?v=GnSHpBRLJrQ>
- Terry, M. L., Leary, M. R. ve Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*, 12(3), 278–290.
- Thurman, R. A. (2006). Meditation and education: India, Tibet, and modern America. *Teachers College Record*, 108(9), 1765-1774.
- Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a context for the cultivation of compassion. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3, 113–123.
- Tirch, D., Schoendorff, B ve Silberstein, L.R. (2014). *The act practitioner's guide to the science of compassion*. Oakland: New Harbinger.
- Törneke, N. (2010). *Learning Rft: An introduction to relational frame theory and its clinical applications*. Oakland: New Harbinger.
- Türkçapar, M.H., Kahya, Y., Çapar-Taşkesen, T. ve Işık, H. (2021). Managing life during the pandemic: communication strategies, mental health, and the ultimate toll of the COVID-19. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 51, 3168-3181.
- Türkçapar, M.H. ve Yavuz, K.F. (Ed.). (2016). *Mutluluk tuzağı*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Ulu Ercan, E. (2019). Yükseköğretimde psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 46-56.
- Uysal, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlık, öz anlayış açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

- Viskovich, S. ve Pakenham, K.I. (2019). Pilot evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. *Clinical Psychology*, 76(1), 1-23.
- Vowles, K. E., Witkiewitz, K., Sowden, G. ve Ashworth, J. (2014). Acceptance and commitment therapy for chronic pain: Evidence of mediation and clinically significant change following an abbreviated interdisciplinary program of rehabilitation. *Journal of Pain*, 15(1), 101-113.
- Yadavaia, J.E. (2013). *Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: a randomized controlled trial* (Doctoral Dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses Global. (3595782).
- Yadavaia, J.E., Hayes, S.C. ve Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 248-257.
- Yağbasanlar, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yavuz, K.F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (Act): genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 21-7.
- Yavuz, F. ve İlkay, Ş. (Ed.). (2019). *Gençler için zihninden çık hayatına gir*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Yavuz, K.F. ve Karatepe, H.T. (2017). Kabul ve kararlılık terapisi. E. Köroğlu (Ed.), *Psikoterapi yöntemleri içinde* (s. 239-276). Ankara: HYB.
- Yavuz, K.ve Özşahin Terkuran, N. (Ed.). (2019). *Gelişen genç*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Yavuz, F. ve Terzioğlu, M. (Ed.). (2017). *Radikal değişimler için kısa müdahaleler*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Yazıcı, E. (2003). *Türk üniversite gençliği araştırması: üniversite gençliğinin sosyo-kültürel profili*. Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları.
- Yeşilyaprak, B. (1986). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20, 80-85.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Yovel, I. (2012). Review of 'Learning Rft: An introduction to relational frame theory and its clinical application. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(1), 198-199.
- Zettle, R. D. (2007). *Act for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. Oakland: New Harbinger Publications.

- Zeren, Ş. G., Bican, B. ve Başar, D. (2020). #evdekal Türkiye: Covid-19 sürecinde çevrimiçi grup çalışmaları. *Yıldız Journal of Educational Research*, 5(2), 31-50.
- Zhang, C., Leeming, E., Smith, P., Chung, P., Hagger, M. ve Hayes, S. (2018). Acceptance and commitment therapy for health behavior change: a contextually-driven approach. *Frontiers in Psychology*, 8, 2350.
- Zhang H., Watson-Singleton N. N., Pollard S. E., Pittman D. M., Lamis D. A., Fischer N. L., (2019). Self-criticism and depressive symptoms: mediating role of self-compassion. *Omega-Journal of Death and Dying*, 80(2), 202-223.
- Zhou, L., Chen, J., Liu, X., Lu, D. ve Su, L. (2013). Negative cognitive style as a mediator between self-compassion and hopelessness depression. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(9), 1511–1518.
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S.E. ve Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, 117(3), 180-5.
- Walker, C. A. (2017). *Acceptance and commitment therapy for stress and burnout: evaluating the effect of the online training, psyflex6 for behavioural therapists* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Waikato, New Zealand.
- Warren, R., Smeets, E. ve Neff, K. (2016). Being compassionate to oneself is associated with emotional resilience and psychological well-being. *Current Psychiatry*, 15(12), 19-32.
- Watkins, C.M. ve Blackledge, J.T. (2011). *Relationships between self-compassion, mindfulness, and acceptance*. Paper presented at the meeting of the Annual Meeting of the Kentucky Academy of Science, Murray, KY.
- Wilson, K. G. ve DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland: New Harbinger.
- Wilson, K. G., Hayes, S. C., Gregg, J. ve Zettle, R. D. (2001). Psychopathology and psychotherapy. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes and B. Roche (Eds.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (pp. 211–237). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.

EKLER

EK-1 ÖZ-ŞEFKAT ÖLÇEĞİ (ÖŞÖ)

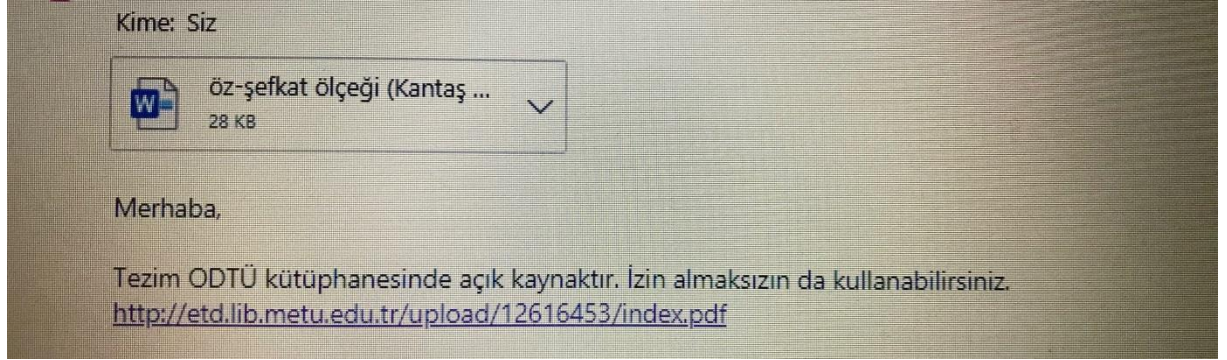
Aşağıdaki cümleler, zor durumlar karşısında kendinize genel olarak nasıl davrandığınızla ilgilidir. Belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi daire içine alarak belirtiniz.

1= Hemen hemen hiçbir zaman 2= Nadiren 3=Ara sıra 4=Çoğu zaman 5= Hemen hemen her zaman

1. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım	1	2	3	4	5
2. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde, çoğu insanın da böylesi yetersizlik duyguları yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım					
3. Kendimi üzgün hissettiğimde, yanlış giden her şeyi kafama takma ve kurma eğilimindeyimdir.					
4. Ben zorluklarla mücadele ederken, başka insanların yaşam koşullarının benimkinden daha kolay olduğunu hissetme eğilimi gösteririm					
5. Acı veren bir şey olduğunda, durumu belirli bir zihinsel mesafeden, dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
6. Sıkıntı çektiğim dönemlerimde, kendime karşı biraz katı yürekli olabilirim					
7. Kendimi üzgün ve her şeyden kopmuş hissettiğimde, dünyada benim gibi hisseden daha pek çok insan olduğunu kendime hatırlatırım.					
8. Duygusal olarak acı çektiğim zamanlarda kendime karşı sevecen olmaya çalışırım.					
9. Yetersizliklerimi düşünmek, kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk gibi hissetmeme neden olur.					
10. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızımdır					
11. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle kendimi tüketirim					
12. Kendi hatalarıma ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür					

13. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, bu konudaki duygularımı bastırmak veya abartmak yerine durumu olduğu gibi açık yüreklilikle anlayıp kabullenmeye çalışırım.					
14. Sıkıntılı dönemlerimde kendime karşı şefkatliyimdir					
15. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.					
16. Hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım.					
17. Beğenmediğim yanlarımı gördüğümde kendime yüklenir, moralimi bozarım.					
18. Kendimi üzgün hissettiğimde, duygularımı merakla ve açık yüreklilikle anlamaya çalışırım.					
19. İşler benim için kötü gittiğinde, bu zorlukların, yaşamın bir parçası olarak, herkesin başına gelebileceğini düşünürüm.					
20. Acı veren bir şey olduğunda, olayı gereğinden fazla büyütme eğilimi gösteririm.					
21. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduğunu düşünme eğilimi gösteririm.					
22. . Bir şey beni üzdüğünde, kendimi duygularıma kaptırır giderim.					
23. Çok zor bir dönemden geçerken kendime ihtiyacım olan duyarlılık ve sevecenliği gösteririm					
24. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
25. Herhangi bir şey beni üzdüğünde, duygularımı bir denge içerisinde tutmaya çalışırım.					
26. Gerçekten zor zamanlarda, kendime karşı sert ve acımasız olma eğilimindeyim.					

EK-2 ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ İÇİN ALINAN İZİN



EK-3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırma Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde hazırlanan psikoeğitim programının öz şefkat üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Dr. Öğretim Üyesi Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ danışmanlığında yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Sorulara vereceğiniz yanıtlar araştırma için önemlidir bu sebeple lütfen boş bırakmayınız.

Gizem YETİZ

Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Bölümü

İsim Soyisim:	
Yaşınız:	
Bölümünüz:	
Kaçıncı sınıftasınız:	
Daha önce psikolojik yardım aldınız mı?	
Son 6 ayda herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı? Cevabınız 'Evet' ise açıklayınız.	

EK-4 ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 23/11/2020-123676



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 20/11/2020

TOPLANTI SAYISI : 19

KARAR SAYISI : 235

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü **Dr. Öğr. Üyesi Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ**'ın danışmanlığını, **Gizem YETİZ**'in araştırmacılığını üstlendiği, *"Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programının Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Kendine Şefkat Düzeyleri Üzerindeki Etkisi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Osman ERAVŞAR
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Osman ERAVŞAR

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Bahattin ÖZDEMİR

Üye
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Üye
Prof. Dr.
Mustafa ŞEKER

Üye
Prof. Dr.
Adnan DÖNMEZ

Üye
Prof. Dr.
Abdullah KARAÇAĞ

Üye
Prof. Dr.
Eyyup YARAŞ

EK-5 KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ EĞİTİMİ KATILIM BELGESİ



**EK-6 SELF- COMPASSION: BUILDING BLOCKS AND BARRIERS WEBINAR
WITH RUSS HARRIS**

Self-Compassion:

Building Blocks and Barriers Webinar

with Russ Harris

Certificate of Attendance

This is to certify that:

 GİZEM YETİZ

**Attended a 2.5 hour Webinar hosted by
Contextual Consulting on the 2nd June, 2020**

Dr Joe Oliver – Managing Director

Contextual Consulting

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı:

Doğum Yeri ve Tarihi:

Eğitim Durumu:

Lisans Öğrenimi:

Yüksek Lisans Öğrenimi:

Bildiği Yabancı Diller:

Bilimsel Faaliyetleri:

İş Deneyimi:

Stajlar:

Çalıştığı Kurumlar:

İletişim:

Tarih:

İNTİHAL RAPORU

ev.turmitin.com/app/carta/tr/?o=1747059959&s=1&lang=tr&u=1079631878

turnitin

Gizem Yetiz yltez

< 1/1 > ?

ÖZET

**KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ ŞEFKAT
DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YETİZ, Gizem

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ

Ocak 2022, 91 Sayfa

Covid 19 pandemisinin insanların sağlığı ve iyi oluşu üzerinde olumsuz etkileri olmuştur. Öz şefkati geliştirmenin ve öz şefkatin temel bileşenlerini içinde barındıran kabul ve kararlılık terapisi temelli müdahalelerinin ise bu gibi süreçlerde insanlara fayda sağladığı bilinmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, pandemi sürecinde kabul ve kararlılık terapisi temelli çevrimiçi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri

Eşleşmeler Genel Bakış

%11

Şu anda standart kaynaklar görüntüleniyor

İngilizce Kaynakları Görüntüle (Beta)

Eşleşmeler

1	hdi.handle.net	%3
2	acikbilim.yok.gov.tr	%2
3	earsiv.anadolu.edu.tr	%1
4	dspace.akdeniz.edu.tr	%1
5	acikerisim.sakarya.edu...	%<1
6	9lib.net	%<1
7	dspace.akdeniz.edu.tr...	%<1
8	dergipark.org.tr	%<1
9	Sakarya University'ne ...	%<1
10	www.openaccess.hacettepe.edu.tr	%<1

Sayfa: 1 / 73

Kelime Sayısı: 19641

Salt-Metin Raporu

Yüksek Çözünürlük

Açık

Tümünü göster

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

24.01.2022

Gizem YETİZ