

Dr. Yunus Emre AYDIN & Prof. Dr. Binnaz KIRAN

ERGENLERİN İNTİHAR DÜŞÜNCELERİ VE
OLASILIĞINI AZALTMAYA YÖNELİK
KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ
TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

**RUH SAĞLIĞI ÇALIŞANLARI İÇİN BİR REHBER*



Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • C. Cansın Selin Temana

Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Serüven Yayınevi

Birinci Basım / First Edition • © Mayıs 2024

ISBN • 978-625-6319-14-1

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

The right to publish this book belongs to Serüven Publishing. Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission.

Serüven Yayınevi / Serüven Publishing

Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA

Telefon / Phone: 05437675765

web: www.seruenyayinevi.com

e-mail: seruenyayinevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 47083

**ERGENLERİN İNTİHAR DÜŞÜNCELERİ
VE OLASILIĞINI AZALTMAYA YÖNELİK
KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

Ruh Sağlığı Çalışanları İçin Bir Rehber

Dr. Yunus Emre AYDIN

Millî Eğitim Bakanlığı

ORCID ID: 0000-0002-6227-4926

pd.yemreaydin@gmail.com

Prof. Dr. Binnaz KIRAN

Mersin Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-9027-2872

binkiran2009@gmail.com

ÖNSÖZ

Pek çok ülkede ölüm sebepleri arasında ikinci veya üçüncü sırada yer alan ergen intiharları giderek önemli bir halk sağlığı sorunu hale gelmektedir. Türkiye’de de ergen intiharlarıyla ilgili istatistikler giderek artış göstermektedir. Ergenlik döneminin içinde bulunduğu fırtınalı, çalkantılı, git-gelli durumları, varoluşsal problemleri, kimlik gelişimi ve bunun hepsinin çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş sürecinde yaşaması oldukça önemliyken ergenin bu dönemde yaşadığı birtakım riskli düşünce ve davranışlar oldukça dikkat edilmesi gereken bir husustur. Bu riskli düşünce ve davranışların en tehlikelisi de ergenin kendi canına son vermeyi istemesine yönelik düşüncelere sahip olması ve son aşamada bu düşünceler doğrultusunda davranışlar sergilemesidir. Bu noktada intihar olasılığı ve riski artmadan önleyici ve koruyucu müdahalelerde bulunmak hem birey/ergen hem de toplum sağlığı için oldukça önemlidir. Önleyici ve koruyucu müdahaleler açısından en sağlıklı ve etkili yerler ergenin gününün (uyku dışındaki zaman dilimini çıkarırsak) yarısını geçirdiği eğitim-öğretim kurumu olan okullardır. Okullarda ergenlerin ruh sağlığından sorumlu olan okul psikolojik danışma ve rehberlik servislerine bu noktada önemli bir görev ve sorumluluk düşmektedir. Ergenin risk durumunu tespit etmek, acil durumlarda sağlık kuruluşuna yönlendirmesini yapmak ve takibini sağlamak, onlarla ve ebeveynleriyle bireysel görüşme gerçekleştirmek, risk ve ihtiyaç durumu ve bireysel hazır bulunuşluğu gözetilerek bireysel veya grupta psikolojik yardım hizmeti sunmak gibi birçok önleyici ve koruyucu faaliyet sunulabilir. Bu faaliyetlerden birisi de riskli bireylere (acil veya çok yüksek risk dışındaki) yönelik onların bilişsel becerileri, başa çıkma becerilerini, iletişim becerileri, sosyal beceriler vb. alanlarda güçlendirici çalışmalarını içeren psikoeğitimlerdir. Bu çalışmada alandaki ihtiyacı karşılamak üzere bilimsel olarak sınanmış bir psikoeğitim programı sunulularak okul psikolojik danışma ve rehberlik servislerine önemli bir destek sağlayacağı düşünülmüştür.

Genel olarak ‘intihar’ üzerine yazarlardan bir uyarı...

İntihar, konu itibariyle uzmanlık içeren bir konudur. Bu konuda neyin, nasıl, neden, ne zaman, nerede ve kimlerle gerçekleştirileceği sorularını cevabı önemlidir. İntihar riski altındaki bireyle ilgili cevaplanacak bu sorular aslında başlangıçta bir yol haritası sunabilir. İntihar riski nasıl belirlenecek? Risk altındaki bireyler nasıl sınıflandırılacak? Risk altındaki bireylerle nasıl, ne zaman, nerede görüşme gerçekleştirilecek? Risk altındaki bireylere yönelik en etkili yardım nasıl, ne zaman, nerede olacak? Risk altındaki bireylerle görüşmede dikkat edilmesi gerekenler nelerdir? Sağlık kuruluşlarıyla nasıl bir irtibat kurulmalı ve nasıl, ne zaman, kimden yardım alınmalı? Bu ve benzeri sorular dikkat edilmesi gereken ve ilgili uzman birinden yardım alınması gereken hususlardır.

Bireyler bu konuda sıkıntılarını, düşünceleri genelde yakın gördüğü bir arkadaşına, dosta açar. Bu konuda sizinle bir arkadaş, dost olarak riskli konular paylaşıldığını düşünüyorsanız mutlaka hemen bu konuda uzman bir ruh sağlığı meslek mensubundan ne yapacağınızla ilgili bir yardım almalısınız. Ayrıca bu durumdan siz de etkilendiyseniz bu konuda sizin de bir uzman desteği almanız önerilir.

Bu kitapta sunulan programın etkililiği sınanırken bir grup lise öğrencisi arasında risk/olasılık taraması yapılmış; çok yüksek risk-aciliyet durumdaki bireylerle ve aileleriyle görüşme gerçekleştirilerek sağlık kuruluşuna sevki yapılmış ve programa dahil edilmemişlerdir. Psikoeğitim programı araştırmacı tarafından ortalamanın üzerinde riske sahip bir grup belirlenerek gruptaki bireylerin intihar düşüncelerinin ve olasılıklarının azaltılması amacıyla uygulanmış ve etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu program ile intihar riskini düşürmek ve böylece özellikle gençler arasında görülebilen intiharları önlemek amaçlanmaktadır. Bu psikoeğitimler gerçekleştirilirken grup üyeleri dikkatlice seçilmeli ve uygulamalar bu konudaki uzman ruh sağlığı meslek mensupları tarafından dikkatli bir şekilde gerçekleştirilmelidir.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	V
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
BÖLÜM 2	7
PROGRAMIN GELİŞTİRİLMESİ VE UYGULANMA SÜRECİ	7
BÖLÜM 3	9
PSİKOEĞİTİM PLANI VE OTURUMLAR	9
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ GENEL OTURUM İŞLEYİŞLERİNİN ÖZETİ	10
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI OTURUMLARI	14
1.OTURUM	14
2.OTURUM	18
3.OTURUM	23
4.OTURUM	28
5.OTURUM	33
6.OTURUM	38
7.OTURUM	44
8.OTURUM	48
9.OTURUM	52
10.OTURUM	57
UYGULAMACILARIN DİKKAT ETMESİ GEREKEN HUSUSLAR	61
FORM-1	62
FORM-2	62
FORM-3	63
FORM-4	64
FORM-5	65
FORM-6	66
FORM-7	67
FORM-8	68

FORM-9.....	70
FORM-10.....	71
FORM-11.....	72
FORM-12.....	73
EK-1.....	74
KAYNAKÇA.....	79

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Çocukluktan yetişkinliğe geçişte önemli bir dönem olan ergenlik dönemi; birçok değişimin, gelişimin ve ilkin yaşandığı bir dönemdir. Çocuklukla karşılaştırıldığında bu dönemde ergen birçok değişimlerle baş etmek zorundadır. Ergenler kendisinde meydana gelen fizyolojik ve biyolojik değişikliklere uyum sağlamaya ve bu değişikliklerin ortaya çıkardığı cinsel dürtülerle başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Fizyolojik ve biyolojik değişimlerin yanısıra gelişen bilişsel beceriler, ergeni kendisi ve çevresi hakkında birtakım sorgulamalar ve değerlendirmeler yapmasına neden olur. Bu evredeki en önemli gelişim görevi olan kimlik gelişimi ergenin “Ben kimim?” sorusuyla başlar ve gelişir; bazen de kimlik kazanımına karşı rol karmaşası oluşur. Öte yandan, toplumun ergenlik dönemindeki bireyden artan beklentilere, ergenin üstlenmesi gereken sorumluluklara, ergenlik dönemine özgü değişimlere uyum sağlayamadığı takdirde bireyde birtakım uyum sorunları ve ardından olumsuz istenmeyen düşünce ve davranışlar meydana gelebilir (Dereboy, 1993; Eskin, 2000).

Ergenlik döneminde bireyler; sigara, uyuşturucu ve alkol kullanımı, riskli cinsel davranışlar, akran zorbalığı ve çeteleşme gibi ciddi birtakım tehlikelerle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu tehlikelerden birisi de kendine zarar verme davranışı olan intiharlardır. İntihar, bireyin kendi yaşamını sonlandırmak istemesi tanımı göz önüne alındığında burada bireyin ölüm kavramını ne derece ve nasıl algıladığı önemlidir. Daha küçük yaştaki çocuklar ölüm kavramını alt ıslatma, sinir krizi vb. dolaylı davranışlarla ifade ederlerken; ergenler ölümle ilgili derinden etkileyen, acı veren düşünce ve duyguları yaşayabilmektedirler. Özetle ergenler, artan bilişsel ve zihinsel gelişimleri sayesinde ölüm kavramını, çocukluk dönemine göre daha olgun bir şekilde algılamakta ve kavramaktadırlar. Öte yandan intihar girişiminde bulunan birçok genç aslında ölmek istememekte, bu davranışın altında yatan sebep dikkat çekmek ve umutsuz bir şekilde yardım istemek olup aslında hayatlarını değiştirmek istemektedirler (Çelik, 2019).

Ergenlik ve İntihar

Çocuklukta oldukça seyrek görülen intihar, ergenlik döneminde ciddi bir artış göstermektedir. Ergen intiharları Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Avrupa’da birçok ülkede önemli bir sorun haline gelmiştir. Amerika ve Avrupa kıtasındaki birçok ülkede, ergenlik çağındaki bireylerin ölüm nedeni sıralamasında incelendiğinde intiharlar, ikinci veya üçüncü sırada yer almaktadır (Eskin, 2014; Ünlü vd., 2014). Öte yandan ülkemizde intihar ve ergen intiharı ile ilgili istatistikler de pek iç açıcı değildir. Türkiye İstatistik

Kurumu'nun [TÜİK] 2002-2019 yılına ait yayınladığı veriler incelendiğinde intihar sayılarının yıllar geçtikçe artış gösterdiği, intihar oranlarının 15-30 yaş grubunda yoğunlaştığını ve 15-19 yaş grubunda ise intihar istatistiklerinin ciddi boyutta olduğu görülmektedir. Bu veriler incelendiğinde örneğin; 2011 yılında tamamlanmış intihar sebebiyle 2677 kişinin öldüğü ve ilgili bu ölümlerin %13.2'lik yüzdeyle en büyük kısmının 15-19 yaş aralığındaki bireylerden (354 kişi) oluştuğu gözlemlenmektedir. 2012 yılında intihar sonucu ölüm sayısı 3287 olarak bildirilmiş olup bu ölümlerin %11.3'ü 15-19 yaş grubuna aittir. Yine 2013 yılında intihar sonucu ölümlerin %12.4'ü 15-19 yaş grubuna aittir (TÜİK, 2020). İzmir'de 2012 yılında TÜİK tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, tüm intihar girişimlerinin %44.9 ile büyük oranının 15-24 yaş aralığındaki bireyler tarafından gerçekleştirildiği belirlenmiştir (TÜİK, 2013). Karaman vd. (2010) tüm yaş grupları arasında 12-24 yaş bireylerin intihar girişiminin belirgin şekilde arttığını açıklamıştır. Millî Eğitim Bakanlığı [MEB, 2003] tarafından yapılan intihar ve intihar girişiminin tespitine yönelik tarama araştırmasında, beş yıllık süreçte (1997-2002) ortaöğretimde gerçekleşen intihar oranı %6.5; intihar girişimi oranı ise %44.4 olarak açıklanmıştır.

Türkiye'nin genç ve dinamik bir nüfus yapısında olduğu; ekonomik, toplumsal ve kültürel olarak sürekli değişim ve gelişim göstermesi göz önüne alındığında, ergenlerin ruh hallerindeki "gel-gitler" in ne kadar önemli olduğu daha da iyi anlaşılmaktadır. Ayrıca 2020-2021 eğitim ve öğretim döneminde 16.505.271 öğrencinin ders başı yaptığı ve bu sayının 5.084.536 öğrencinin ortaokul, 4.866.363 öğrencinin ise lise düzeyinde öğrenci olduğu ve bu öğrencilerin büyük oranda ergenlik döneminde olduğu düşünüldüğünde konunun ciddiyeti daha iyi anlaşılacaktır (Bayraktar, 2015; MEB, 2021).

Ergenlik döneminde olup her risk altındaki genç intiharı düşünür veya intihar eyleminde bulunur anlamında bir kaide yoktur. Ergenlerin kişilik özellikleri, bilişsel becerileri ve başa çıkma becerileri vb. faktörler intihar riski için önleyici ve koruyucu olmaktadır. Yani her ergen problemlere/olaylara farklı düzeylerde tepkiler verebilir. Bu noktada önemli olan problemlerle başa çıkma yollarının bilinmesi ve olumlu/yapıcı bakış açısıyla problemlerin/olayların çözüme kavuşturulmasıdır (Bayraktar, 2015).

Birçok araştırmacı ergenlerde intiharı önlemeye yönelik önleyici ve koruyucu çalışmaların yapılmasının oldukça önemli olduğu belirtmiştir. Daha da önemlisi, ergenlerin gündelik yaşamlarında sıkça buldukları sosyal ortam olarak okullarda yaşanan intiharlar giderek artmakta ve önemli bir sorun haline gelmektedir. Okullarda gerçekleşen veya akranları tarafından duyulan intiharların özendirme, örnek teşkil etme gibi olumsuz boyutları da göz önüne alındığında önleme çalışmaları yapılmadığı takdirde bu vakaların giderek artabileceği öngörülmektedir. Bu sebeple okullarda intiharların

önlenmesine yönelik öğrencilerin ruh sağlığını koruyucu ve önleyici çalışmaların gerçekleştirilmesi ve eğitim sistemi içinde öğrencilerin ruh sağlığına yönelik önleyici, koruyucu ve iyileştirici uygulamalardan sorumlu okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri alanı için bu ve benzeri sorunların önlenmesi ergen, aile ve toplum sağlığı açısından önemlidir.

Okullarda Önleme

Okulda yapılan önleme faaliyetleri temel/birincil önleme, ikincil önleme ve üçüncül önleme olmak üzere üç farklı şekilde ele alınmaktadır. Birincil önleme veya diğer bir deyişle temel önleme çalışmaları, sorunlar ortaya çıkmadan gerekenleri yaparak sorunun ortaya çıkmasını engellemeyi amaçlamaktadır. İntihar kapsamında değerlendirildiğinde toplum içinde intihar düşünceleri, girişimleri ve öldürme gibi düşünceden eyleme kadar tüm intihar davranışlarının oluşmasını önlemek için yapılan çalışmalar bu kapsamdadır. Bu noktada birincil/temel önlemenin amacı, öğrencilerin kişisel kaynaklarının artırılmasıdır. Bu amaçla öğrencilerin baş etme becerileri, öz-saygı düzeyleri, sorun çözme becerileri, iletişim becerileri vb. çalışmalarda psikolojik sağlamlıklarının artırılması önemlidir. İkincil önleme çalışmaları, derecesi daha az olan sorunların, olayların kronikleşmesini ve zarar verici hale gelmesini engelleme amaçlı çalışmalardır. Bu noktada intihar risk faktörlerinin bilinmesi ve söz konusu risk etmenlerinin hangi bireylerde olduğunun belirlenmesini gerektirmekte ve ardından bunların intihara yol açmadan önüne geçilmesi ya da etkilerinin azaltılmasına yönelik çalışmalar ikincil önleme kapsamında değerlendirilebilir. Özetle, intiharla ilgili ikincil önleme faaliyetlerinin amacı bireydeki intihar düşüncelerinin ve gelecekteki intihar eyleminin önüne geçilmesi için bu düşünceleri sahip bireylere doğru biçimde yaklaşılması ve bu şekilde intihara yönelim, eğilim gösteren bireylere doğru ve uygun müdahale ya da yönlendirilmenin yapılmasıdır. Üçüncül önleme çalışmaları, ciddi problemler ya da hastalıklar sonucunda oluşan olumsuz sonuçları ve etkileri azaltmaya yönelik yapılan çalışmalardır. Üçüncül önleme aslında bir çeşit tedavi hizmetidir ve tıbbi model olarak değerlendirilebilir. Bu noktada üçüncül önleme, intihar girişimi gerçekleştirilen bireylere yöneliktir. Kendi canına kıyma girişiminde bulunmuş olan bireyler tekrar aynı veya benzer eylemler gerçekleştirme ve dolayısıyla intihar risklerinin oldukça fazla/yüksek olduğu göz önüne alındığında bu tür davranışlarda bulunan bireylerin aynı girişimlerinin tekrarlarının önlenmesine yönelik faaliyetler üçüncül önleme kapsamındadır (Eskin, 2014; King, 2001).

Alan yazında düşünce, bilgi ve beceri odaklı, deneysel olarak ispatlanmış psikoeğitim programlarının daha çok bilişsel davranışçı yaklaşımlar yöneline hazırlandığı görülmektedir. Bu çalışmada da geliştirilen psikoeğitim programında üçüncü nesil Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlardan biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nden yararlanılmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapi-

s'ine göre bireyler, hayatta pek çok acı, kayıp, başarısızlık, hayal kırıklıkları vb. birçok durumla karşı karşıya kalmakta ve insan yapısı gereği düşmanlık, öfke, suçluluk, nefret, pişmanlık vb. birçok acı veren duyguyu üst üste deneyimlebilmektedirler. Öte yandan, yine doğası gereği insan zihni, kendisine acı veren tüm bu yaşantılarını birçok kez hatırlayarak etkilenebilmekte ve bunun sonucunda geleceğe umutsuz veya karamsar olarak bakabilmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bu noktada bireyin böylesine büyük bir acı yaşarken bile hayatında bir anlam, gaye ve dayanma gücü bulabileceğini öne sürmektedir (Harris, 2018).

Kabul ve Kararlılık Terapisi

İnsanoğlu hayatında herhangi bir problemle veya olumsuzlukla karşılaştığında bu durumu için çözüm arayışına girerek o problemten veya olumsuzlukta kurtulmaya çalışır. Örneğin insanlar aracının bozulması, hastalanmak, sınavdan kötü not almak gibi durumlar karşısında çeşitli yollara başvurarak yaşadıkları bu olumsuz durum veya problemi çözmeye çalışmaktadır. Fakat her ne kadar insanın zihnindeki “düzelt-onar-kurtul” anlayışı çözüme ve problemten veya olumsuzluktan kurtulmaya meyilli olsa da dış dünyada çoğu zaman bunun karşılığı olmamaktadır. İnsan, devam eden ve ileriye doğru yürüdüğü bu hayat yolculuğunda geçmişini, acılarını ve içsel (zihinsel) deneyimlerini de beraber götürmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre acılar, içsel (zihinsel) deneyimler gibi yaşantılar bireyin kişisel tarihinin bir parçasıdır; bunlar normal ve doğal durumlar olup bunlar bireyin kurtulma çabası içine girmesi gereken şeyler değildir (Hayes ve Smith, 2021).

Acı bu dünyada insanoğlu için kaçınılmaz bir gerçektir. İnsanoğlu bu dünyada var oldukça acı yaşayacaktır. Peki insanoğlu bu acıyı yaşarken nasıl anlamlı bir hayat sürdürecektir? İşte Kabul ve Kararlılık Terapisi bu noktada devreye girer. Kabul ve Kararlılık Terapisi, temelde insanların düşünceler, duygular ve içsel (zihinsel) deneyimleriyle olan ilişkisini değiştirmeyi amaçlar. Böylece kurtulamayacağımız şeylerden kurtulmayı denemektense, insanların anlamlı bir yaşam sürdürmek amacıyla onları kabul ederek değerler doğrultusunda yaşamayı önermektedir (Bilgen, 2021). Kabul ve Kararlılık Terapisi bunu daha ayrıntılı olarak “Psikolojik Esneklik Modeli” ile açıklamaktadır.

Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik modeli bir diğer adıyla “esnek altıgen modeli” altı temel terapötik süreçten meydana gelmektedir. Bunlar anda olmak, kabul, ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlardır.

1. **Anda olmak**, şimdiki zamanda yaşama, şu anda yapılan işe ve duruma odaklanma ve bireyin kendisini tümüyle işe ve duruma vermesi anlamına gelmektedir. Geçmişe odaklanmak, takılmak veya geleceğe yönelik kaygı

duymak yerine, “şimdi ve burada” olana odaklanmak birey için daha işlevsel ve anlamlıdır.

2. **Kabul**, bireyde can sıkıcı duygular oluşturan acı veren duyguları duyumlar, dürtüleri bastırmak veya uzaklaştırmak yerine bireyin bunları kabul ederek içsel hareket edeceği alan vermesi anlamına gelmektedir. Birey bu duyguları kabul ettikçe ve içsel olarak yer açtıkça bireyi daha az rahatsız edecek ve bir süre sonra bu duygular kaybolup gidecektir.

3. **Ayrışma**, bireye zarar veren düşüncelerin birey üzerindeki etkisini azaltmasını amaçlayan yeni bir yöntemle yaklaşma anlamındadır. Birey, kendisine acı veren düşüncelerini etkisiz hale getirmeyi öğrendikçe birey daha az huzursuz olacak ve yaşadığı olumsuz duygular gitgide azalacak ve sonlanacaktır. Bireyin kendisini sınırlayan düşünceleri ve kendine zarar veren eleştirileri gibi faydası olmayan bireye zarar veren düşünceleri etkisiz hale getirdikçe bireyin davranışları üzerindeki etkisi azalacaktır (Harris, 2021).

4. **Bağlamsal benlik**, bazı çalışmalarda gözlemleyen benlik olarak da ifade edilmektedir. Bağlamsal benlik, kişinin anlık yaşantılarının ötesine geçerek kendi benliğini algılamasıdır. Diğer deyişle, kişinin kendisi ile çevresi arasına bir sınır koyarak -yüksek farkındalıkla- buradan kendisini gözlemesidir (Terzi ve Tekinalp, 2013). Bireyin düşünce ve duygularını gözlemleyebildiği bir görüş noktası ve alanıdır. Bağlamsal benliğin amacı, bireyin acılarını kendisine zarar veremeyeceği bir noktadan gözlemlenmelerini sağlayarak acılardan kaçmalarını durdurma konusunda onlara yardım etmek ve acıları ile bütünleşmesini engellemektir (Harris, 2018).

5. **Değerler**, birey için yaşamda önemli olan şeylerin bir nevi yansımasıdır. Birey için “nasıl bir insan olmak istemesi, hayatında önemli ve anlamlı olan şey nedir, hayatta ne için mücadele edilmeli” gibi soruların cevapları değerleri belirler. Değerler birey için yaşamda bir istikamet sağlar ve yaşamında önemli ve anlamlı değişiklikler için bireyi güdüler. Özetle, değerleri netleştirmek ve bu değerlere bağlanmak, anlamlı bir yaşam için önemlidir (Harris, 2021).

6. **Değerler doğrultusunda davranışlar**, “kararlı, etkin ve değerler doğrultusunda eylemleri” ifade eder. Zengin, değerli ve anlamlı bir yaşam, eylemde bulunarak oluşturulur. Bu noktada birey değerlerine hizmet eden eylemlerde bulunması ve bu tip eylemlerde bulunması önemlidir. Ayrıca bir değer doğrultusunda yapılan davranış, o bağlamda değerine hizmet edip etmemesi açısından önemlidir (Bilgen, 2021; Harris, 2021).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin nihai amacı bireylerin psikolojik esnekliklerini geliştirmek, diğer ifadeyle psikolojik katılık düzeylerini azaltmaya yardımcı olmaktır. Psikolojik esneklik, kişinin değerleri yönünde davranışlar gerçekleştirirken, anda olarak, yaşantıların bilincinde olmak ve onları kabul

etmeye açık olması şeklinde tanımlanabilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin hedeflediği psikolojik esneklik, bireyin kendisine yönelik anlamlı hedefleri ve değerleri doğrultusunda birçok alternatif eylemler gerçekleştirebileceği bilincinde olması ve kabullenmesidir. Böylece psikolojik esnekliği gelişmiş birey, çevre ya da kendisi söz konusu olduğunda sadece olumsuz duygularla sınırlı olmadığını bilincindedir. Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan birey karşılaştığı psikolojik acılarla daha etkili bir şekilde başa çıkar ve zengin, dolu ve anlamlı bir hayat sürer (Harris, 2018; Harris, 2021; Herbert ve Forman, 2011).

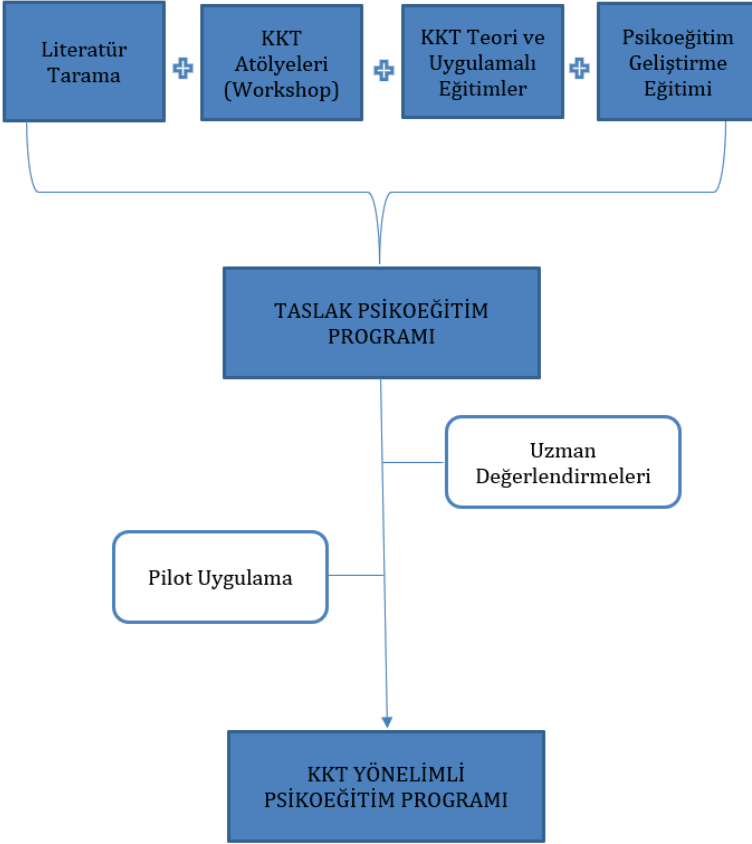
Psikoeğitim Programının Amacı

Literatürde ergen intihar olasılığının azaltılmasına yönelik, ergenlerin zamanlarının çoğunu geçirdiklerinden dolayı okul temelli ve temel önlemeden çok ikincil önlemeye yönelik yapılacak çalışmaların daha akılcı ve etkili olacağı belirtilmektedir (Korkut Owen, 2020; Michelmores ve Hindley, 2012). Bununla birlikte, ergenin intihar düşüncelerinin ve intihar olasılığının azaltılmasına yönelik en yaygın ve etkili önleyici ve koruyucu uygulamaların daha çok Bilişsel Davranışçı Terapi [BDT] temelli olduğu ifade edilmektedir (Eskin ve Köskün, 2019; Reinecke, 2000). Diğer yandan, çağdaş veya üçüncü dalga bilişsel davranışçı kuramlarından biri olan ve etkililiği halen araştırılan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin insana bakışı ve nihai amacı (psikolojik esneklik) göz önüne alındığında; ergenin acılarla, zorluklarla, olumsuzluklarla başa çıkmasında dolayısıyla intihar düşüncelerinin ve intihar olasılığının azaltılmasında bireye yarar sağlayacağı düşünülebilir. Ancak, bu doğrultuda ülkemizde ergenlere yönelik geliştirilen ve etkililiği bilimsel olarak sınanmış bir psikoeğitim programı olmadığı görülmektedir. Bu nedenle psikoeğitim programı bu alandaki ihtiyacı karşılamak amacıyla geliştirilmiştir.

BÖLÜM 2

PROGRAMIN GELİŞTİRİLMESİ VE UYGULANMA SÜRECİ

İntiharları önlemeye yönelik olan bu psiko eğitim programı Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli olarak geliştirilmiştir. Aşağıdaki Şekil 1’de de görüldüğü üzere Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psiko eğitim programı geliştirilmeden önce Kabul ve Kararlılık Terapisi’ne yönelik kuramsal bilgiler toplanmış ve ayrıntılı olarak incelenmiştir.



Şekil 1. Psiko eğitim Geliştirme Süreci

Araştırmacı tarafından Kabul ve Kararlılık Terapisi temel felsefesi, teknikleri, alıştırma, uygulama ve deneyleri ve terapi süreci baz alınarak yapılan grupla psikolojik danışma ve psiko eğitim programları incelenmiştir. Araştırmacı, uzman terapistler ve öğretmenler tarafından verilen Kabul ve Kararlılık

Terapisi teori ve uygulama eğitimleri almış; atölye çalışmalarına katılmış ve psikoeğitim geliştirme eğitimi almıştır. Literatür tarama, teori ve uygulama eğitimleri, atölyeler ve psikoeğitim geliştirme eğitimi sonrasında, bireylerin Kabul ve Kararlılık Terapisi ilkelerini yaşamlarına uygulayabilmeleri amacıyla bilgi ve beceri odaklı, ergenlerin intihar düşüncelerini ve olasılıklarını azaltmaya yönelik ve psikolojik esnekliklerini geliştirmek amacıyla tarafından taslak psikoeğitim programı oluşturulmuştur.

Hazırlanan taslak psikoeğitim programı, Kabul ve Kararlılık Terapisti alanında uzman üç terapist/eğitmen ve üç akademisyen olmak üzere toplam altı ruh sağlığı uzmanına değerlendirmeleri için gönderilmiştir. Uzman değerlendirmeleri doğrultusunda bazı oturumların sırası değiştirilmiş, oturumlarda düzeltmeler gerçekleştirilmiş, eksiklikler giderilmiştir. Uzman değerlendirmeleri sonrası 10 oturumdan oluşan psikoeğitim programı pilot uygulama öncesi hazır hale getirilmiştir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne dayalı psikoeğitim programı geliştirilme sürecinde tez danışmanı, ilgili akademisyenler ve ruh sağlığı uzmanlarının değerlendirme görüşleri alındıktan sonra lise öğrencilerinden (gönüllü) oluşan ve çalışma grubunun dışında kalan 12 kişilik bir deneme grubu oluşturularak pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamada, programın 1.oturumuna bir kişi, 5. ve 6. oturumuna iki kişi sağlık problemleri nedeniyle katılamamıştır. Pilot uygulamada, grup üyeleri tarafından anlaşılamayan bazı etkinlikler, üyelerin anlayacağı biçimde düzenlenmiş veya aynı amaç doğrultusunda yeni etkinliklerle değiştirilmiştir. Özetle, gerçekleştirilen pilot uygulama ile psikoeğitim programının zayıf ve güçlü yönleri belirlenmiş, zayıf yönleri tekrar değerlendirilerek güçlendirilerek programın son hali oluşturulmuştur.

Nihai program ile kontrol gruplu öntest, sontest, izleme ölçümlü 2x3 deneysel desen kullanılarak bilimsel olarak programın etkililiği test edilmiş, araştırma sonucunda Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne dayalı geliştirilen psikoeğitim programının ergenlerde intihar olasılığını azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM 3

PSİKOEĞİTİM PLANI VE OTURUMLAR

Grup Psikoeğitiminin Konusu: Ergenlerde intihar düşüncelerini ve olasılığını azaltmaya yönelik kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programı

- **Katılımcılar:** Lise öğrencileri
- **Üye sayısı:** 10-12
- **Cinsiyeti:** Heterojen, 5/5 veya 6/6
- **Oturum sayısı:** 10 oturum
- **Oturum süresi:** 90 dakika
- **Mekân:** Sınıf, drama odası vb.

Programın Genel Amacı: Belirli düzeyde intihar düşünceleri bulunan ve intihar olasılığına sahip ergenlerin Kabul ve Kararlılık Terapisi ilkelerini yaşamlarına uygulayabilmelerinin sağlanması, psikolojik esnekliklerinin geliştirilerek intihar düşüncelerinin ve olasılıklarının azaltılması amaçlanmaktadır.

Program Oturumlarının Amaçları:

1.Oturum: Bireyin rahatsızlık/acı veren/işlevselliği bozan düşünceler ile Kabul ve Kararlılık Terapisi hakkında bilgi sahibi olabilmesi

2.Oturum: Bireyin mutluluk tuzağını fark edebilmesi ve tanıyabilmesi.

3.Oturum: Bireye rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını kontrol etmeye çalışmak yerine onları kabul edebilmesi/yer açabilmesi (Kabul).

4.Oturum: Bireye rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını fark edebilmesi; duygu, düşünce ve anılarını gözlemleyerek onların davranışları üzerindeki etkisini değiştirebilmesi/onlara yeni yanıtlar vermeyi öğrenebilmesi (Ayrışma).

5.Oturum: Bireyin içinde buldukları ana ve zamana odaklanabilmesi (An ile esnek temas).

6.Oturum: Bireyin kendisini içsel durumlarından veya yaşantılarından ayırabilmesi (Bağlamsal Benlik)

7.Oturum: Bireyin hayatına anlam katacak ve yön verecek değerleri belirleyip bu doğrultuda kararlı bir şekilde harekete geçebilmesi (Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar).

8.Oturum: Kendine zarar verme düşüncesi olan birini fark edebilme ve yardım edebilme.

9.Oturum: Kendine zarar verme düşüncesini ayırma, kabul, anda olma, bağlamsal benlik, değerler, değerler doğrultusunda davranışlar açısından değerlendirilebilme.

10.Oturum: Kendine zarar verme düşüncelerine yönelik bireysel bakış çerçevesinde görüş ifade edebilme ve öz değerlendirme yapabilme.

PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ GENEL OTURUM İŞLEYİŞLERİNİN ÖZETİ

1.Oturum

İşleyiş

1. Açılış
2. Gruptaki üyelerin birbirleriyle tanışmalarını ve gruba ısınmalarını sağlama
3. Psikoeğitim programına ilişkin (grubun amacı, içeriği, süresi, sıklığı vb.) ilişkin bilgi verme
4. Üyelerin bireysel amaç belirlemesini sağlama
5. Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikolojik esneklik, acı veren/işlevselliği bozan düşünceler (kendine zarar verme düşünceleri) hakkında **bilgilendirme**
6. Oturumun özeti ve sonlandırılması

2.Oturum

İşleyiş

1. Açılış
2. Bir önceki oturumun özeti
3. ‘Mutluluk mitleri’ni tanıma ve değerlendirme
4. ‘**Mutluluk Tuzağı’nı fark edebilme**
5. ‘**Mutluluk Tuzağı’nı tanıyabilme**
6. Yaşanılan duygulara yönelik farkındalık
7. Oturumun özeti ve sonlandırılması

3.Oturum

İşleyiş

1. Açılış

2. Bir önceki oturumun özeti
3. Bireye rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını fark edebilmesi
4. Bireyin kendisine rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anıları kontrol altına alıp yönetmeye çalışmasının olumsuz etkilerini fark edebilmesi
5. Bireye rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını kontrol etmeye çalışmak yerine onları kabul edebilmesi (**Kabul**)
6. Ev ödevi
7. Oturumun özeti ve sonlandırılması

4.Oturum

İşleyiş

1. Açılış
2. Bir önceki oturumun özeti
3. Birey kendisine rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anıların ne olduğu hakkında bilgilendirme
4. Bireye rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını fark edebilmesi (Ayrışma)
5. Bireye rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarına perspektif alabilmesi veya onlara yeni yanıtlar vermeyi öğrenebilmesi (Ayrışma)
6. Birey kendisine rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını etkisini veya nüfuzunu azaltma (**Ayrışma**) becerilerini geliştirme
7. Ev ödevi
8. Oturumun özeti ve sonlandırılması

5.Oturum

İşleyiş

1. Açılış
2. Bir önceki oturumun özeti
3. “An ile esnek temas” kavramı hakkında bilgilendirme
4. “An ile esnek temas”ın önemini kavrayabilme
5. Bireyin içinde buldukları ana ve zamana odaklanabilmesi (**An ile Esnek Temas**)
6. Bireyin an ile esnek temas kurma becerilerini geliştirme.
7. Ev ödevi

8. Oturumun özeti ve sonlandırılması

6.Oturum

İşleyiş

1. Açılış
2. Bir önceki oturumun özeti
3. Bireyin kendi düşünce, duygu ve anılarını gözlemleyebilmesi
4. Bireyi düşünen benlik ve gözlemleyen benlik kavramlarına ilişkin bilgilendirme
5. Bireyin gözlemleyen benliğin önemini kavrayabilmesi
6. Bireyin kendisini içsel durumlarından veya yaşantılarından ayırabilmesi (**Bağlamsal Benlik**)
7. Ev ödevi
8. Oturumun özeti ve sonlandırılması

7.Oturum

İşleyiş

1. Açılış
2. Bir önceki oturumun özeti
3. Bireyin değerler hakkında bilgi sahibi olmasını sağlama
4. Bireyin değerlerinin ortaya çıkarılmasını sağlama
5. Grup üyelerinin değerler doğrultusunda yaşamaktan alıkoyan engelleri fark etmelerini sağlama
6. Hayatlarına anlam katacak ve yön verecek değerleri belirleyip bu doğrultuda kararlı bir şekilde harekete geçebilme (**Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar**)
7. Ev ödevi
8. Oturumun özeti ve sonlandırılması

8.Oturum

İşleyiş

1. Açılış
2. Bir önceki oturumun özeti
3. Kendine zarar verme düşüncesi ve davranışı hakkında bilgilendirme

4. Kendine zarar vermeyle ilgili yanlış bilinenler ve doğrular hakkında bilgilendirme

5. **Kendine zarar verme düşüncesi olan birini fark edebilme**
6. **Kendine zarar verme düşüncesi olan birine yardım edebilme**
7. *Bireyin anda olma becerilerini geliştirme (Etkinlik)*
8. Ev Ödevi
9. Oturumun özeti ve sonlandırılması

9.Oturum

İşleyiş

1. Açılış
2. Bir önceki oturumun özeti
3. **Acı veren- işlevsel olmayan-kendine zarar verme düşüncelerini ayrışma, kabul, anda olma, bağlamsal benlik, değerler, değerler doğrultusunda davranışlar açısından değerlendirebilme (fark edebilme, uygulayabilme, değerlendirebilme)**

4. Oturumun özeti ve sonlandırılması

10.Oturum

İşleyiş

1. Açılış
2. Bir önceki oturumun özeti
3. **Kendine zarar verme düşüncelerine yönelik bireysel bakış çerçevesinde görüş ifade edebilme ve öz/kendini değerlendirme**
4. Grup liderinin uygulanan program, üyeler ve kendi hakkında genel bir değerlendirme yapılması.
5. Psikoeğitim programına katılan üyelerin uygulamaya ilişkin düşüncelerinin ve yaşantılarının paylaşılması.
6. Sonlandırma.

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI OTURUMLARI

1. OTURUM

Oturumun Hedefi (Konusu): Bu oturumda gruptaki üyelerin birbirleriyle tanışmaları ve gruba ısınmaları; sağlıklı iletişimin önemi hakkında bilgi ve beceri kazanabilmeleri; psikoeğitim programına ilişkin (grubun amacı, içeriği, süresi, sıklığı vb.) ilişkin bilgi sahibi olmaları; üyelerin bireysel amaç belirlemeleri; Kabul ve Kararlılık Terapisi ve rahatsızlık/acı veren/işlevselliği bozan düşünceler (kendine zarar verme düşünceleri) hakkında bilgi sahibi olmaları amaçlanmaktadır.

Davranışsal Amaçlar:

1. Grup üyeleri birbirleriyle tanışır.
2. Sağlıklı iletişimin önemi hakkında bilgi ve beceri kazanır.
3. Grup kuralları belirlenir.
4. Psikoeğitim programına ilişkin grup üyeleri bilgilendirilir.
5. Üyeler grup iklimine uyum sağlar ve kendilerini güvende hisseder.
6. Katılımcılar bireysel amaçlarını belirler.
7. Bireysel amaçlar ve grubun hedefleri karşılaştırılır.
8. Acı veren/işlevselliği bozan düşünceler, psikolojik esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisi hakkında bilgilendirme yapılır.

Materyaller:

- Grup kuralları (Form 1)
- Bireysel amaç belirleme formu (Form 2)

UYGULAMA:

1. Açılış: Grup lideri salona girip öğrencilere “*Merhaba, hoş geldiniz*” diyerek öğrencileri selamlar ve ardından gruba kendini kısaca tanıtır.

Tanışma etkinliği: Grup üyelerinin birbirleriyle tanışması, birbirlerinin isimlerini öğrenmeleri ve gruba ısınmalarını sağlamak amacıyla gerçekleştirilir. Lider “*Evet gençler. Sizlerle beraber bir tanışma oyunu oynayalım. Bu oyunda sağ taraftan başlayarak herkes sırayla kendinden önce söylenen isimleri de söyleyerek kendi adını söyleyecek. Bu şekilde en sondaki kişi, herkesin adını ve sonunda da kendi adını söyleyecek. İsimleri şaşıran veya unutan olursa grup ona yardım edebilir.*” diyerek ve ilk olarak kendi adını söyleyerek tanışma oyununu etkinliği gerçekleştirilir.

2. Üyelerin gruba ısınmalarını sağlamak, daha önemlisi iletişim becerilerinin önemi konusunda farkındalık kazandırmak ve bu becerilerini geliştirmek amacıyla “Yukarıdan Aşağıya Aşağıdan Yukarıya Konuşma”, “Sırt Sırta Konuşma Etkinliği” ve “Yüz Yüze Konuşma Etkinliği” gerçekleştirilir.

Yukarıdan Aşağıya Aşağıdan Yukarıya Konuşma Etkinliği: İletişimde hangi pozisyonda neler yaşandığının fark edilmesi, üyelerin kendilerini tanımlamaları amacıyla “Yukarıdan Aşağıya Aşağıdan Yukarıya Konuşma Etkinliği” (Voltan Acar, 2019) gerçekleştirilir. Üyeler ikişerli eşleşir, biri sandalyenin üzerine çıkar, diğeri aşağıda kalır. Yukarıdaki iki-üç dakika kadar konuşur, aşağıdaki dinler. Sonra roller değişir, aşağıdaki iki üç dakika kadar konuşur, yukarıdaki dinler. Bu kez yukarıdaki aşağıya iner, aşağıdaki sandalyenin üzerine çıkar ve işlem tekrar edilir. Yukarıda konuşurken, aşağıda dinlenirken, aşağıda konuşurken, yukarıda dinlerken neler yaşandığı paylaşılır.

Sırt Sırta Konuşma Etkinliği: İletişimde göz temasının önemini ve gerekliliğinin fark edilmesi amacıyla “Sırt Sırta Konuşma Etkinliği” (Voltan Acar, 2019) gerçekleştirilir. Üyelerden ikişerli eşleşmeleri ve sandalyelerini sırt sırta pozisyona getirmeleri ve bu şekilde beş dakika konuşmaları istenir. Beş dakika konuşma bittikten sonra daire biçiminde oturularak, alıştırmayı yaparken neler yaşandığı paylaşımları istenir.

Yüz Yüze Konuşma Etkinliği: İletişimde karşılıklı konuşurken gözle iletişim kurup kurulmadığının fark edilmesi amacıyla “Yüz Yüze Konuşma Etkinliği” (Voltan Acar, 2019) gerçekleştirilir. Üyelerden daha önceki etkinlikteki arkadaşlarıyla aynı şekilde ikişerli eşleşmeleri ve beş dakika boyunca yüz yüze oturarak konuşulması istenir. Beş dakikalık konuşma bittikten sonra daire biçiminde oturularak bu alıştırmayı yaparken neler yaşandığı ve neler hissettiği paylaşılır. Lider, üyelerin olumlu paylaşımlarını özetler ve yüz yüze iletişimin önemini vurgular.

3. Etkinliğin ardından lider grubun amacı, içeriği, süresi, sıklığı, kullanılacak yöntemlerle ilgili kısaca (ön görüşmede de benzer bilgiler verildiği için) bilgi verir: *“Yaşamınızı değerleriniz doğrultusunda sürdürme kararlılığı kazanmanıza destek olmak, acı veren düşünceler ve duygularla daha etkili bir biçimde baş etmeniz ve hayatınız üzerindeki etkisini azaltabilmeniz için birtakım psikolojik beceriler geliştirmenize yönelik bir çalışma yapacağız. Bu çalışma için haftada bir gün – 90 dakika boyunca birlikte olacağız ve bu çalışmamız toplamda 10 oturum yani 10 hafta sürecektir. Bu süreç boyunca çeşitli etkinlikler, dramalar gerçekleştireceğiz ve zaman zaman da videolar izleyeceğiz. İsterseniz başlamadan önce oturumlarda uymamız gereken kuralları birlikte belirleyelim. Bu kurallar sağlıklı bir öğrenme ortamı için önemlidir. Sizce birlikte yürüteceğimiz bu grupta hangi kurallar olmalı?”* diyerek öğrencilerin düşünceleri tahtaya yazılır. Gruptan herhangi bir cevap gelmemesi durumun-

da lider önceden hazırladığı grup kurallarını (Form 1: Grup Kuralları) öğrencilere dağıtır. Grup kuralları ile ilgili üyelere görüşleri alınır ve varsa eksiklikler forma eklenir.

Grup kontratının (Form1: Grup Kuralları) imzalanması sırasında, grup lideri tarafından üyelere güvendiği mesajı ve imajı verilir. Bu şekilde üyelere güven mesajı ve imajı ile üyelerin kendilerine güvenilmediği için böyle bir sözleşme imzalatıldığı şeklinde bir düşünceye kapılmamaları sağlanır. Psikoeğitim gruplarında; oturum içeriğinin tüm boyutlarıyla planlanması, güvenli bir ortamın sağlanması, grup etkileşiminin ve dinamiğinin artırılması ve üyelerin beceri kazanması açısından lidere yardımcı olmakta, dolayısıyla psikoeğitimin sağlıklı yürütülmesini sağlamaktadır (Güçray, Çekici ve Çolaklıoğlu, 2009).

4. Lider, üyelere bu psikoeğitim grubunun, üyelere yönelik;

- *Rahatsızlık/acı veren/işlevselliği bozan düşünceler ve Kabul Kararlılık Terapisi hakkında bilgilendirme,*

- *Mutluluk tuzağını fark edebilme ve tanıyabilmesi,*

- *Bireye rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını fark edebilmesi,*

- *Bireye rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını kontrol etmeye çalışmak yerine onları kabul edebilmesi/ yer açabilmesi,*

- *Bireye rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarından etkisini veya nüfusunu azaltarak kurtulabilmesi,*

- *Bireyin içinde buldukları ana ve zamana odaklanabilmesi,*

- *Bireyin kendisini içsel durumlarından veya yaşantılarından ayırabilmesi,*

- *Bireyin hayatına anlam katacak ve yön verecek değerleri belirleyip bu doğrultuda kararlı bir şekilde harekete geçebilmesi,*

- *Kendine zarar verme düşüncesini fark edebilme ve tanıyabilmesi,*

- *Kendine zarar verme düşüncesini ayırışma, kabul, anda olma, bağlamsal benlik, değerler, değerler doğrultusunda davranışlar açısından değerlendirilmesi,*

- *Kendine zarar verme düşüncelerine yönelik bireysel bakış çerçevesinde görüş ifade edebilme ve öz değerlendirme yapabilmesi gibi genel amaçları olduğunu söyler.*

5. Grup lideri, üyelere genel amaçlarla birlikte kendilerini bu psikoeğitime katılmaya güdüleyen bireysel amaçlarının olabileceğini 2-3 örnek vererek söyler. Bireysel amaçları tespit için Bireysel Amaçları Belirleme Formu (Form 2) üyelere dağıtılarak üyelere gruba katılma nedenlerini düşünmeleri ve

formu doldurmaları istenir. Üyelere bireysel amaçlarını belirlemede “*Bu oturumlar sonucunda kendime ilişkin neleri değiştirmek istiyorum?*” sorusunu kendilerine sormalarının bu aşamada kendilerine yardımcı olabileceğini söyleyebilir. Grup üyeleri formu doldurduktan sonra, bireysel amaç olarak belirledikleri ifadeleri paylaşmaları istenir. İfadelerin grubun amaçlarıyla örtüşüp örtüşmediği, somut, gerçekçi ve ulaşılabilir olup olmadığı tartışılır ve grubun ortak amaçlarına uygun olacak biçimde bireysel amaç ifadeleri üyelerle birlikte yeniden düzenlenir.

6. Daha sonra lider “Kabul ve Kararlılık Terapisi”, “psikolojik esneklik modeli” ve “acı veren/işlevselliği bozan düşünceler” hakkında bilgilendirme yapar. Lider şu sözlerle üyelere bilgi verir.

“Hayatta hepimiz zaman zaman bazen küçük bazen büyük acılarla veya zorluklarla karşılaşırız. Bu acılar veya zorlu olaylar hoşumuza gitmeyen, yaşamak istemediğimiz duyguları, düşünceleri de beraberinde getirir. Ve hepimiz bu zorluklardan ve bu zorluklara eşlik eden duygulardan, düşüncelerden hatta bazen bedensel belirtilerden kurtulmak, onları yok etmek için bir takım yöntemlere başvururuz (örneğin; çok uyumak, sosyal medya zaman geçirmek, ders çalışmamak vb...). Bu yöntemlerin bir kısmı işe yarasa da bir kısmı ise zorluklarla baş etmemizde bize faydası olmaz hatta bazen işleri daha karmaşık hale getirebilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bu zorlu duygular, düşünceler bedensel hislerle baş edebilmemiz için bize yeni teknikler, beceriler sunar. Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin en temel amacı bireyin ‘psikolojik esneklik’lerinin geliştirilmesidir. Psikolojik esneklik, bireyin deneyimlerine/yaşantılarına, geçmiş ve geleceğe takılı kalmayıp içinde olduğu an ile temas etmesi; dikkatli, açık ve yargısız yaklaşarak belirlemiş olduğu değerleri doğrultusunda davranışlar gerçekleştirmesidir. Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan birey karşılaştığı zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkar ve zengin, dolu ve anlamlı bir hayat sürer. Kabul ve Kararlılık Terapisi, deneysel çalışmalarla desteklenmiş, gerçekten çok etkin bir terapi modelidir. Biz de beraber yürüteceğimiz bu psikoeğitimde yaşantısal/deneyimsel bir öğrenmeyle bize veya en yakın bir arkadaşımıza, akrabanıza yönelik zararlı/acı veren düşünceleri daha yakından tanıyacak; baş edebilmemiz için yeni teknikler ve beceriler öğrenecek; ve değerlerimiz doğrultusunda daha anlamlı bir yaşam sürdürmenin ne demek olduğunu öğreneceğiz. Gelin siz de Kabul ve Kararlılık Terapisi ilkelerini yaşamalarınıza uygulayabilmek ve psikolojik esnekliklerinizi geliştirmek için kendinize bir şans verin ve hayatınızda fark yaratıp yaratmadığına bakın. Tüm bu süreçte oturumlarda aktif dinleme ve katılım göstermeniz sizin yararınıza olacaktır.”

7. Oturumun Değerlendirilmesi, Özeti ve Sonlandırılması: Oturum sonunda, grup lideri tarafından oturumun özeti yapılır; varsa tecrübeleri ve fark ettikleri şeyler paylaşılır ve bir sonraki oturumda görüşmek üzere sonlandırma yapılır.

2.OTURUM

Oturumun Hedefi (Konusu): Bu oturumda gruptaki üyelere yönelik ‘Mutluluk mitlerini’ ve ‘Mutluluk tuzağını’ fark edebilme ve tanıyabilme hakkında bilgi ve beceri kazandırılması amaçlanmaktadır.

Davranışsal Amaçlar:

1. Birey, mutlulukla ilgili mitleri tanır.
2. Birey, hayatta sürekli ve sadece mutlu bir yaşamın hatalı ve yanıltıcı bir düşünce (mutluluk tuzağı) olduğunu bilir.
3. Birey mutluluk mitlerinin ve mutluluk tuzağının bireyin hayatını nasıl etkilediğini fark eder.
4. Birey acının-mutsuzluğun da yaşamın bir parçası olduğunu bilir ve kabul eder.
5. Birey, yaşadığı duyguları tanır ve farkındalık kazanır.

Materyaller:

- Mutluluk Mitleri Formu (Form-3)
- Oyuncak Çekiç
- Benim Özel Duygularım (Form-4)

UYGULAMA:

1. Açılış ve Önceki Oturumun Özeti: Öğrenciler selamlanarak 2.oturuma başlanır ve “Geçen oturumda nelerden bahsetmiştik?” şeklinde bir soru sorularak grubun katılımıyla bir önceki oturum hatırlatılır ve ardından öğrencilerin söyledikleri ve varsa eksiklikler lider tarafından tamamlanarak bir önceki oturum özetlenir.

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

3.Lider grup üyelerine mutluluk kavramıyla ilgili mitlerle ilgili çalışma yapar. Mutluluk Mitleri Formu’nu üyelere dağıtır (Form-3).

Üyelerle mitler tek tek okunup her mit sonrasında “sizler bu mitle ilgili ne düşünüyorsunuz? Bu düşünceye inandığınızda veya bu düşünceyi takip ettiğinizde davranışlarınız nasıl etkileniyor? Kısa ve uzun vadede sonuçları ne oluyor?” diyerek her mit üyelerle birlikte tartışılır.

Üyelerden 1.mit sonrası düşünceleri alınır. Düşünceler alındıktan ve toparlandıktan sonra lider şu açıklamayı yapar:

“İnsanlar yaşamlarında (iş stresi, sınav stresi, yalnızlık, aile içinde yaşanan problemler, ön yargı, düşük benlik saygısı, boşanma, trafik kazası gibi) birçok sorunlar yaşayabilir ve bu sorunlardan kaynaklı mutsuzluklar yaşayabilir. Aslında bu ve buna benzer birçok sorun düşünüldüğünde gerçek mutluluğun ne kadar da ulaşılan nadir bir durum olduğunu görebiliriz. Maalesef insanların çoğu kendileri hariç herkesin mutlu olduğuna inanarak yaşamlarını sürdürüyor, belki bu gruptaki her bir üye bile diğer üye hakkında bunu düşünebiliyor. Ve –tahmin edebileceğiniz gibi- bu inanç insanları daha fazla mutsuz ediyor.” (Harris, 2021, s.27)

Üyelerden 2.mit sonrası düşünceleri alınır. Düşünceler alındıktan ve toparlandıktan sonra lider şu açıklamayı yapar:

“İnsan bebeklikte yürümeye başlarken emekler ve bu süreçte defalarca düşer. Nasıl bebek bile sırf yürümek için yüzlerce binlerce defa düşer ve ağlarsa; normal-sağlıklı bir insan da zaman zaman mutlu olabilirken zaman zaman da mutsuzluklar yaşayabilir.”

Üyelerden 3.mit sonrası düşünceleri alınır. Düşünceler alındıktan ve toparlandıktan sonra lider şu açıklamayı yapar:

“Mutluluğu bulmayı ve iyi hissetmeyi takıntı haline getirmiş bir toplumda yaşıyoruz. Ne yapmamızı söylüyor toplum bize? ‘olumsuz’ duygularımızdan kurtulun, onların yerine ‘olumlu’ duygular koyun. Aslında güzel bir yaklaşım ve ilk bakışta mantıklı gibi görünüyor. Hem zaten, kim can sıkıcı şeyler hissetmek ister ki? Ancak işin bit yeniği tam da burada: Yaşamda en çok değer verdiğimiz şeyler hem hoş hem de can sıkıcı pek çok farklı duyguyu beraberinde getirir. Örneğin uzun süredir arkadaşınız olan biriyle eğlenceli, güzel zamanlar geçirebilir, kendinizi mutlu hissedebilirsiniz; bunun yanı sıra bazen bu arkadaşınızın yaptığı bir davranış sende hayal kırıklığı, hüsrana gibi duygular hissettirecektir. Kusursuz/hatasız dostluk, arkadaşlık diye bir şey yoktur ve er ya da geç dostlar, arkadaşlar, çiftler arasında çatışmalar yaşanacaktır. Bu durum, hayatta giriştiğimiz hemen her anlamlı tasarı için de geçerli. Her ne kadar bu tasarılar sıkça heyecan ve coşku gibi duygular uyandırsa da aynı zamanda stres, korku ve kaygı da yaşatacaktır. Peki bu düşüncenin dile getirdiği şey şu ana kadar hayatla ilgili edindiğiniz tecrübelerle/yaşadıklarınıza uyuyor mu? Bu yüzden 3. mite inanıyorsanız, size acı veren, canınızı sıkın düşünceleri takip ediyorsunuz ve inanıyorsunuz demektir ve çünkü can sıkıcı şeyler hissetmeye

hazır olmaksızın daha iyi bir yaşam kurmak mümkün değildir.” (Harris, 2021, s.27)

Üyelerden 4.mit sonrası düşünceleri alınır. Düşünceler alındıktan ve toparlandıktan sonra lider şu açıklamayı yapar:

“Şu bir gerçek ki, duygu ve düşüncelerimiz üzerindeki kontrolümüz dilediğimizden çok daha az. Duygu ve düşüncelerimiz üzerinde kontrolümüz hiç yok değil, fakat ‘uzman’ların bizi inandırmaya çalıştığına aksine çok daha az kontrole sahibiz. Ancak eylemlerimiz üzerindeki kontrolümüz çok daha fazla. Zengin, dolu ve anlamlı bir yaşama ulaşmanın yolu da eylemden geçiyor. Kişisel gelişim programlarının ezici bir çoğunluğu bu miti aslında savunur. Örneğin bu tür yaklaşım tarzlarının birçoğu size, olumsuz düşünceleri saptamayı ve bunların yerine olumlu düşünceler koymayı öğretir. Kimi diğer yaklaşımlar da size, ‘Başıma gelen her şey benim iyiliğim için.’ veya ‘Ben her zaman güçlü, ehil ve yeterli bir insanım.’ gibi olumlama sık sık tekrar etmeyi önerir. Yine kimi başka yaklaşımlar sizi istediklerinizi gözünüzün önüne getirmeye, istediğiniz gibi bir insan olduğunuzu ve hayallerinizdeki gibi bir yaşam sürdürdüğünüzü hayalinizde canlandırmaya teşvik etmektedir. Bu tüm yaklaşımlar size hep şunu vurgular: Eğer olumsuz düşünce ve hayallere meydan okuyup onların yerini sürekli olumlularıyla doldurursanız, mutluluğu bulabileceksiniz. Keşke hayal o kadar basit olsaydı! Bahse girerim şimdiye dek defalarca daha olumlu düşünmeyi denemişsinizdir ama o olumsuz düşünceler tekrar tekrar geri gelmiştir. Az önce gördüğümüz gibi, zihinlerimiz şimdiki çalışma biçimlerine yüz bin yıllık bir evrim süreci sonunda ulaşmıştır ve bu yüzden birkaç olumlu düşünce veya olumlamanın zihinlerimizi fazlaca değiştirmesi pek de olacak şey değil! Bu yöntemlerin hiç etkisi olmadığını da söyleyemeyiz; geçici de olsa genelde daha iyi hissetmenizi sağlayabilirler. Ancak bu yöntemler uzun vadede olumsuz düşüncelerden kurtulmanızı sağlamayacaktır.” (Harris, 2021, s.29)

4.Lider, grup üyelerinin engellerle karşılaştığında neler hissettiklerinin fark edilmesi ve her zaman planlan şeylerin gerçekleşmeyebileceğinin fark edilmesinin vurgulanması amacıyla “Bir Kerede Bir Adım” etkinliğini uygular.

Bir Kerede Bir Adım

Bu oyun için ilk olarak odada sınırlar çizilir. Grup üyelerinin odada olmak istedikleri yerlerde durmaları söylenir. Orada durduktan sonra etrafa bakınmaları ve nereye gitmek isterlerse adım atmaları istenir. Bu komut 4-5 kez daha tekrarlanır. Sonuçta, herkes hareket ettiği için kimse olmak istediği yerde çıkmaz. Dolayısıyla, engellenmenin yarattığı duygular paylaşılır. (Voltan Acar, 2019, s. 102)

5. Lider, üyelerin yaşadıkları duygularını tanımları ve farkındalık kazanmalarına yönelik “Benim Özel Duygularım” (Erden ve Gürdil, 2009) etkinliği uygulanır (Form-4).

6. Lider üyelere ‘kontrolün illüzyonu’na yönelik aşağıdaki bilgilendirmeyi ve ardından egzersizi uygular.

“Hepimiz duygularımızı kontrol etmeye çalışıyoruz ve bu işe yaramıyor. Bu durum hiç kontrolümüzün olmadığını değil; sadece içsel süreçlerimiz üzerinde olmasını istediğimizden çok daha az kontrolümüz olduğunu göstermektedir. Ve benim yapmak istediğim şey, eğer bu sizin için de uygunsa, sizinle birkaç alıştırma-egzersiz yapmak istiyorum. Böylelikle siz de gerçekte ne kadar kontrolünüzün olduğunu kendiniz görürsünüz.” diyerek üyelerle aşağıdaki egzersiz yapılır.

İster gözlerimizi kapatalım; ister gözlerimizi bir yere odaklayalım. Hangisinde daha rahat hissediyorsanız onu tercih edebilirsiniz...

Bir Hatıranızı Silin: Haydi şimdi buraya nasıl geldiğinizi hatırlayalım. Yaptınız mı? Peki, şimdi o anı silin. Kurtulun ondan (duraksama). Ne yaptınız?

Bacağınızı Hissizleştirin: Şimdi sol bacağınızı tamamen hissizleştirmenizi sağlayın...O kadar hissizleştirin ki elimdeki bu oyuncak çekiçle vurduğumda hiçbir şey hissetmeyin. Nasıl yaptınız?

Onun Hakkında Düşünmeyin: Şimdi size söyleyeceğim şey hakkında düşünmemenizi isteyeceğim. Dondurma hakkında düşünmeyin. Dondurmanın en sevdiğiniz çeşidi hakkında düşünmeyin. Sıcak bir yaz gününde ağzınızda nasıl eridiği hakkında düşünmeyin (duraksama). Nasıl yaptınız? (Harris, 2018, s.173)

“Hepimiz duygularımızı kontrol etmeye çalışıyoruz ve bu işe yaramıyor. Bu durum hiç kontrolümüzün olmadığını değil; sadece içsel süreçlerimiz üzerinde olmasını istediğimizden çok daha az kontrolümüz olduğunu göstermektedir.” Üyeler tarafından egzersizle ilgili varsa fark ettikleri şeyler ve tecrübeleri paylaşılır.

7. Lider üyelere, hayatta sürekli ve sadece mutlu bir yaşamın hatalı ve yanıltıcı bir düşünce (mutluluk tuzağı) olduğu ve acının-mutsuzluğun da yaşamın bir parçası olduğuna yönelik aşağıdaki bilgilendirme ve farkındalık çalışmasını yapar.

Peri Masalları Hikayesi

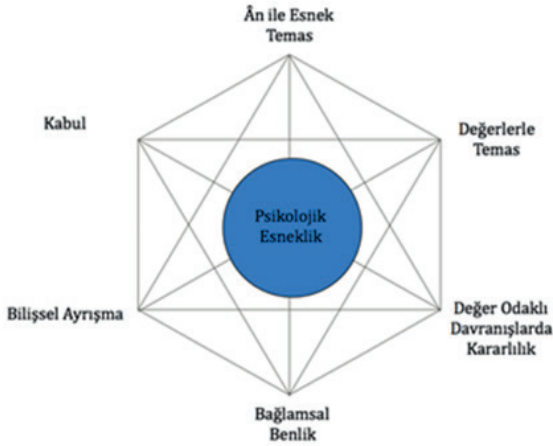
“Masallar nasıl biter? “...Ve sonsuza dek mutlu yaşadılar. Tabi mutlu sonla biten yalnızca masallar değil. Hollywood filmleri, Türk filmleri... Onlar da çoğu zaman iyinin kötüyeye karşı zafer kazandığı, sevginin her türlü zorluğu aştığı veya kahramanın kötü adamı yenilgiye uğrattığı sonlarla bitmiyor mu? Aynı şey, çoğu popüler roman ve televizyon dizisi için de geçerli değil mi? Mutlu sonlara bayılıyoruz, çünkü yaşamın nasıl olması gerektiğine dair toplumun bize söylediği de tam olarak bu: sürekli neşe ve eğlenceden ibaret, her zaman huzurlu ve memnun hissettiğimiz ve sonuna kadar mutlu yaşadığımız bir yaşam. Peki, bu size gerçekçi geliyor mu? Şu ana kadarki tecrübeleriniz, bilgi bi-

rikiminizi göz önüne alırsanız bu beklenti hakkında neler söyleyebilirsiniz?” (Harris, 2021, s.25)

8. Oturumun Değerlendirilmesi, Özeti ve Sonlandırılması:

Lider şu şekilde devam eder: “Evet gençler. Bugün mutlulukla ilgili mitlerden, hayatta sürekli ve sadece mutlu bir yaşamın hatalı ve yanıltıcı bir düşünce olduğundan yani mutluluk tuzağından bahsettik. Mutluluk tuzağının bireyin hayatını nasıl etkilediğinden bahsettik. Peki mutluluk tuzağından nasıl kurtulurum? diyebilirsiniz.

Bu Psikoeğitimin nihai amaçlarından biri olarak, ‘bizi zorlayan, stresli, acı veren düşüncelerle etkili bir şekilde nasıl baş edebiliriz veya nasıl zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam sürdürebiliriz?’ İşte bu Kabul ve Kararlılık Terapisi ve onun temeli psikolojik esneklik modeli devreye giriyor. Önümüzdeki oturumda artık psikolojik esnekliklerimizi nasıl geliştireceğiz bundan bahsedeceğiz. Psikolojik esneklik modelindeki 6 noktaya değineceğiz. Bunlarla ilgili bilgi ve beceri kazanacağız. Psikolojik esneklik düzeyimizi ne kadar geliştirirsek (yani bu psikoeğitimde öğrendiğimiz bilgi ve becerilerimizi ne kadar uygular; hayat felsefemiz haline getirirsek) bize acı veren düşüncelerle daha etkili baş eder ve zengin, dolu, anlamlı bir yaşam sürdürebiliriz.”



An ile esnek temas (Şimdi ve burada ol)-Kabul (Açık ol)- Ayrışma (Düşünceni izle)- Bağlamsal benlik (Saf farkındalık)- Değerler (Neyin önemli olduğu olduğunu unutma)-Değer odaklı eylem (Gereğini yap)

Lider oturum sonunda grup üyelerine kendilerini nasıl hissettikleri sorar; varsa fark ettikleri şeyleri ve tecrübeleri paylaşmaları istenir.

3.OTURUM

Oturumun Hedefi (Konusu): Bu oturumda gruptaki üyelerin acı/rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını kontrol etmeye çalışmak yerine onları kabul edebilmesi/yer açabilmesi ile (Kabul) ilgili bilgi ve beceri kazandırılması amaçlanmaktadır.

Davranışsal Amaçlar:

1. Birey kendine rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarına yönelik farkındalık kazanır.
2. Birey kendine rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını tanımlar.
3. Bireyin kendisine rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anıları kontrol altına alıp yönetmeye çalışmasının yaşantısına zarar verdiğini bilir.
4. Bireye rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını kontrol etmeye çalışmak yerine onları kabul eder/yer açar (Kabul).

Materyaller:

- 6 adet pano
- Halat veya kemer (Canavarla halat çekme metaforu için)
- Genişletme egzersizi formu (Form-5)

UYGULAMA:

1. Açılış ve Önceki Oturumun Özeti: Öğrenciler selamlanarak 3.oturuma başlanır ve “Geçen oturumda nelerden bahsetmiştik?” şeklinde bir soru sorularak grubun katılımıyla bir önceki oturum hatırlatılır ve ardından öğrencilerin söyledikleri ve varsa eksiklikler lider tarafından tamamlanarak bir önceki oturum özetlenir.

2. Grup üyelerinin çalışma öncesinde rahatlaması ve kendinelik becerilerinin geliştirilmesi amacıyla “Beden Tarama Meditasyonu” uygulanır. Ayrıca bu egzersiz üyelerin an ile esnek temas kurma, kabul ve ayrışma becerilerinin de geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

“Evet gençler. Şimdi sizlerle birlikte bir etkinlik gerçekleştirelim. Bu etkinliğimizin ismi Beden Tarama Meditasyonu. Bu etkinliği şimdi burada sandalyede gerçekleştireceğiz ancak sizler evde yere, halıya veya yatağınıza sırtüstü uzanarak da yapabilirsiniz. Egzersizimizi gerçekleştirirken dikkatinizi bedeninize odaklamanız ve bedeninizde hissettiğiniz bütün duyumlara ki bunlar karıncalanmalar, kasılmalar, gevşemeler, soğukluk, sıcaklık, basınç, donma gibi şeyler olabilir; bunlara dikkat etmeniz daha fazla yarar sağlamanız açısından önemli olacaktır.

Şimdi sandalyede kendimizi rahat hissedeceğimiz bir pozisyonda oturuyoruz. Bu egzersizde dikkatimizi ayaklarımızdan başımıza veya başımızdan ayaklarımıza doğru olacak biçimde vücudumuzun bütün parçaları üzerinde odaklayacağız. Bugün biz ayaklarımızdan başlayıp başımıza doğru gideceğiz. Gözlerinizi kapatmanız odaklanmanıza yardımcı olacaktır ancak gözleriniz açık rahat ediyorsanız kapatmak zorunda değilsiniz. Şu an vücudunuzun rahat bir pozisyonda olduğundan emin olun. Öncelikle dikkatinizi ayak parmaklarınıza getiriniz. Ayak parmaklarınızı hareket ettirmeniz gerekmiyor sadece fark etmeniz yeterli (10 saniye beklenir). Şimdi ayaklarınızı bir bütün olarak hissedin. Şu an ne hissediyorsunuz? Sağ ayağınız ve sol ayağınız arasında bir farklılık var mı? Vücudunuzun herhangi bir bölgesinde herhangi bir ağrı veya rahatsızlık hissederseniz, birkaç saniye boyunca izin vermeye ve keşfetmeye çalışıp çalışamayacağımıza bakın (10 saniye beklenir). Şimdi dikkatinizi biraz daha yukarıya bacaklarınıza getirin. Dikkatinizin ayaklarınızda olması size ne hissettiriyor? Belki kaslarınız biraz kasılmıştır veya gevşemiştir. Kaslarınız gevşemişse hissettiğinize dikkat edin ve olduğu gibi kalmasına izin verin. Kaslarınız gerginse biraz yumuşamasına izin verip veremeyeceğinize bir bakın (10 saniye beklenir). Şimdi, dikkatinizi yavaş yavaş midenize getirin. Vücudunuzun bu bölgesinde neler olup bittiğini fark edin. İnsanlar genellikle stresi karın bölgelerinde hissederler. Bu bölgeye odaklandığımızda zihninizden geçenleri tekrar kontrol edin. Bu bölgeye odaklanmak size ne hissettiriyor bunu fark etmeye çalışın. (10 saniye beklenir). Şu an bazılarınızın zihinden kendileri veya başka şeyler hakkında birçok düşünce geçiyor olabilir. Sadece bu düşüncelerini fark edin ve gitmelerini izleyin. Ve dikkatinizi tekrar vücudunuza odaklayın. Şimdi biraz daha yukarı çıkın ve dikkatinizi göğsünüze odaklayın. Belki kalbinizin attığı veya akciğerlerinizin nefes aldığını hissedebilirsiniz. Kalbinizin atış ritmini hissedin ve ciğerlerinizin hava ile dolup boşaldığını fark etmeye çalışın (10 Saniye). Vücudunuzun bölgelerinde hareket ederken ortaya çıkan düşünce ve duyguların farkında olup olmadığımızı görün. Bu düşünce ve duyguları zihninize not edin ve yaşadığımız fiziksel duyuumlara geri dönün. Dikkatinizi sağ ve sol kollarınıza odaklayın. Kollarınızın gergin veya gevşemiş olduğunu fark edin. Dikkatinizi kollarınızdan yavaş yavaş ellerinize ve parmaklarınıza getirin. Avucunuzun içindeki sıcaklığı fark etmeye çalışın. Ne hissettiğinizi ve zihninizden neler geçtiğini kontrol edin (10 Saniye beklenir). Şimdi kollarınızdan boynunuza ve omuzlarınıza çıkın. Pek çok insan stresi omuzlarında ve boynunda hisseder. Sanki dünyanın bütün yükünü omuzlarında taşıyormuş gibi. Boynunuzda veya omuzlarınızda herhangi bir stres yükü fark edip etmediğinizi kontrol edin. Bu konuda hiçbir şey yapmanız gerekmiyor, sadece bakın ve neye benzediğini görün (10 Saniye beklenir). Son olarak dikkatinizi başınıza getiriniz. Yüzünüzdeki, çenenizdeki, alnınızdaki, burnunuzdaki, dudaklarındaki, dilinizdeki, kulaklarındaki veya herhangi bir parçadaki herhangi bir hisse dikkat edin (10 Saniye beklenir). Beyninizin şu anda ne kadar fazla çalış-

tığına dikkat edin. Başınızın herhangi bir yerinde stres hissediyor musunuz? (10 Saniye beklenir). Tamam, şimdi bir dakikanızı boyunca vücudunuzu bir bütün olarak hissetmenizi istiyorum. Bütün parçalar birbirine bağlı ve birlikte çalışıyorlar. Bedenini bir bütün olarak birlikte çalıştığını düşünün ve bu farkındalıkta kalmaya çalışın (10 Saniye beklenir). Tamam, egzersizimizi burada sonlandırıyoruz. Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz.” (Usta, 2017, s.154)

Üyeler yer değiştirir.

3. Pano metaforu kullanılarak ‘Kabul’ kavramına yönelik bilgi ve beceri aktarımı yapılır.

“Evet gençler...Sizlerle şimdi bir etkinlik yapalım. Öncelikle omuz ve boyun problemi olan var mı? (Bu durumda olan varsa seyirci konumunda izletilir.) Şimdi sizleri ikişer olarak eşleştireceğim (Güçleri, boyları, kiloları homojen olarak üyeler lider tarafından eşleştirilir. Eşlere birer pano verilir. Uygulama sandalyeye oturularak da yapılabilir) Şimdi bu etkinliği eşler sırasıyla yapacak. Sizlerden (panoyu itecek eşi göstererek) elinizdeki bu panonun uzun zamandır kurtulmaya çalıştığınız bütün o acı veren düşünceler ve duygular olduğunu hayal etmenizi istiyorum ve sizden iki elinizi de düz bir şekilde bu panoya yerleştirmenizi ve onu ondan kurtulmaya çalışarak itmenizi istiyorum. Karşınızdakini düşürecek kadar sert itmeyin fakat sıkı bir şekilde itin (Üyelerden biri panoyu iterken diğer karşı koyar) İşte böyle, itmeye devam edin. Bu şeylerden nefret ediyorsunuz. Bunların gitmesini istiyorsunuz (Üyelerden biri itmek için çok çaba sarf ettikçe diğer de ona karşı iter. Üye ne kadar kuvvetlice iterse, diğer üye o kadar ona yüklenir.) Bunlardan kurtulmaya çalışmanın ne kadar çaba ve enerji gerektirdiğini fark edin. İşte buradasınız, bütün o acı veren düşünceleri ve duyguları itmeye çalışıyorsunuz. Aklınızı televizyon izleyerek, müzikle, bilgisayarla, kitaplarla, arkadaşlardan ve aileden kaçınarak, evde tek başınıza kalarak, işten kaçınarak, kendinizi parçalayarak, neden böyle olduğunu analiz ederek, kendinize hayatın berbat olduğunu söyleyerek, duvarı yumruklayarak, tempolu yürüyüşler yaparak, kişisel gelişim kitapları okuyarak ve buna benzer birçok şey yaparak dağıtmaya çalıştınız. Bunları yıllardır yapıyorsunuz, ittikçe itiyor ve daha fazla itiyorsunuz. Bu acı veren düşünceleriniz ve duygularınız bir yere gidiyor mu? Tabii ki bunları bir kol mesafesinde tutuyorsunuz fakat bunların size maliyeti ne? Sizler bunu birkaç dakikadır yapıyorsunuz fakat aslında gerçek hayatta bu düşünceleri daha uzun zamandır; aylardır, yıllardır yapıyorsunuz. Bu yorucu bir şey öyle değil mi? (Karşı koyan üyelerin baskıyı hafifletmelerini istiyorum fakat sadece bir süre...İten üyelerin de şimdi aynı boyutta baskıyı hafifletmelerini istiyorum.) Şimdi şunu fark etmenizi istiyorum: sizler bunu yaparken arkadaşlarınızla sosyalleşmenizi veya yemek yapmanızı veya güzel bir uyku çekmenizi istesem bunu yapabilir miydiniz?... (İtenler cevap verir). Peki bunu yaparken karşınızdaki arkadaşınızla konuş-

manızı istiyorum. Onunla istediğiniz herhangi bir şey hakkında konuşabilirsiniz (10 saniye bekleyin). Karşınızdaki ile bu şekilde konuşmak nasıl bir his? (İtenler cevap verir).

Evet gençler... bütün bu duyguları, düşünceleri, anıları itmeye çalışmak genellikle rahatsız edici, yorucu, sinir bozucudur. Bunları itmeye çalışmak aynı zamanda birçok çaba ve enerji harcıyor. Durmadan itiyorsun, itiyorsun, itiyorsun ve bu senin tüm zamanını ve tüm enerjini alıyor. Omuzların yorgun, etrafın düşüncelerle kuşatılmış ve sen bunu yaparken arkadaşlarınla iyi vakit geçirmek, sevdiğin yemeği yapmak veya yemek yemek gibi senin için faydalı şeyler yapamıyorsun. Veya sevdiğin birine sarılamıyorsun. Şimdi panonuzu itmeyi bırakarak elinize alın ve onu yavaşça kucağınıza veya yanınızda herhangi bir yere müsaitçe bırakın. Şimdi nasıl? Bu şekilde daha az çaba sarf etmiş olmuyor musunuz? Evet daha az kuvvet gerektiriyor; belki eskisinden daha yakın ama farkı görebiliyor musun? Şu an hayatını devam ettirmeni sağlayan şeyleri yapmakta özgürsün. Sevdiğin birine sarılabilir, yemek yapabilir ya arkadaşlarıyla daha rahat bir şekilde sohbet edebilirsiniz. Senin gücünü azaltmıyor, seni yormuyor, elini kolunu bağlamıyor, dış dünyayla iletişimi kesmiyor. Yani şu ki bu düşüncelerden ve duygulardan kurtulmaya çalışmak, sizin çok uzun zamandır yaptığımız bir şey. Ve yine de bunlar hala ortaya çıkıyor, sizi itip kalkıyor ve hayatınızın üzerinde etki gösteriyor. Yapmamız gereken şey şu ki her ne kadar hoş ya da acı verici olmalarından bağımsız olarak, duygu ve düşüncelerimizin olduğu gibi var olmalarına izin vermeli, onlara yer açmalı, onlarla mücadele etmeyi bırakmalı ve onların doğal akışları içerisinde gelip gitmelerine müsaade etmeliyiz. (Harris, 2018, s.164)

4. Kabul becerilerine yönelik farkındalık kazandırılması ve bu becerilerin geliştirilmesine yönelik “Demir Atın” egzersizi yapılır.

“Pekala... Şimdi hep beraber bir egzersiz yapalım...Bu egzersiz kendinize odaklanmanız ve etrafınızdaki dünyayla temas kurabilmeniz için kullanabileceğiniz başka bir yöntemdir. Gün boyunca özellikle kendinizi düşünce ve duygularınıza kapılırken bulduğunuz zamanlarda uygulayın.

Ayaklarınızı yere sabitleyin...

Ayak tabanlarınızı aşağı bastırarak, dayanağınız olan altınızdaki zemine odaklanın...

Ayaklarınızı aşağı ittikçe bacaklarındaki kas gerilmelerine dikkat edin...

Tüm bedeninize ve başınızdaki, omurganızdan bacaklarınızdan ayaklarınıza doğru akan yerçekiminin hissine odaklanın...

Şimdi etrafınıza bakın, çevrenizde duyabildiğiniz ve görebildiğiniz şeylere odaklanın... Olduğunuz yerin ve yaptığınız işin farkına varın...” (Harris, 2021, s.143)

5. Bireye rahatsızlık yaratan/acı veren asıl sorunun duygu ve düşünceler değil; bu duygu ve düşüncelerini kontrol etme çabaları olduğuna yönelik farkındalık kazandırmak amacıyla “Canavarla Halat Çekme Metaforu ve Canlandırılması” etkinliği gerçekleştirilir.

“Büyük bir canavar ile halat çekme oyunu oynadığınızı hayal edin. Bu canavar sizin korkularınız, kaygılarınızı, sizi rahatsız eden düşünce, duygularınızı temsil ediyor. Siz halatın bir ucundan tutuyorsunuz, canavar da bir diğer ucundan tutuyor. Aranızda da çok derin bir çukur var. Siz olabildiğince halatı çekiyorsunuz ancak diğer yanda canavar da halatı çekiyor ve sizi gittikçe çukura yaklaştırıyor. Bu durumda en iyi ne yapılabilir? Siz daha güçlü çektikçe canavar da daha güçlü çekecek ve bir çıkmaza gireceksiniz. Ne yapabilirsiniz?” (Hayes vd., 1999, s.109).

Yukarıdaki açıklamaların ardından canlandırma gerçekleştirilir. Grup üyelerinden gönüllü üç kişi canavar tarafına; gönüllü bir üye de canavarın karşı tarafına geçerek metafor canlandırılır. Canavarlar karşı taraftaki üyeye rahatsızlık / acı veren/strese sokan cümleler (çok güçsüzsün, tam bir hayal kırıklığısın, bugüne kadar neyi başardın ki, yapamazsın, beceriksiz vs.) kurar. Halat çekme devam ederken canavarın karşısındaki bireyden de canavardan kurtulmak için bir çözüm yolu bulması istenir. İzleyici üyeler yardım edebilir. Etkinliğin ardından üyelerden fark ettikleri şeyler ve tecrübelerini paylaşmaları istenir.

6. Ev Ödevi: Üyelere “Genişletme Egzersizi Formu” ev ödevi olarak verilir. Oturumda bu egzersizin örnek bir uygulaması yapılır ve egzersizin nasıl yapılacağı ayrıntılı açıklanır.

7. Oturumun Değerlendirilmesi, Özeti ve Sonlandırılması: Lider oturum sonunda grup üyelerine kendilerini nasıl hissettikleri sorularak varsa tecrübeleri ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir. Ardından bir grup üyesi tarafından oturumun özetinin yapılması istenir ve bir sonraki oturumda görüşmek üzere ev ödevi de hatırlatılarak sonlandırma yapılır.

4.OTURUM

Oturumun Hedefi (Konusu): Bu oturumda gruptaki üyelere yönelik bireyin kendine rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını fark edebilmesi; rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarının davranışları üzerindeki etkisini değiştirebilmesi veya onlara yeni yanıtlar vermeyi öğrenebilmesine (Ayrışma) yönelik bilgi ve beceri kazandırılması amaçlanmaktadır.

Davranışsal Amaçlar:

1. Birey kendisine rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anıların ne olduğu hakkında bilgi sahibi olur.

2. Birey kendine rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarına yönelik farkındalık kazanır.

3. Birey kendisine rahatsızlık veren düşünceler tarafından kapılmak veya onlar tarafından zarar görmek yerine onları izleyerek kendisi üzerindeki etkisini azaltır.

4. Birey kendisine rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını perspektif alabilmesi veya onlara yeni yanıtlar vermeyi öğrenebilmesine yönelik (Ayrışma) beceri kazanır.

Materyaller:

- A4 kâğıdı ve kalemler
- Oltaya Takılma Formu (Form-6)

UYGULAMA:

1. Açılış, Önceki Oturumun Özeti ve Ev Ödevinin Değerlendirilmesi: Öğrenciler selamlanarak 4.oturuma başlanır; bir önceki oturumun özeti lider tarafından yapılır ve üyelere geçen oturumla ilgili fikirlerini paylaşmaları istenir. Ayrıca geçen oturum öğrencilere verilen ev ödevi hatırlatılır ve ev ödevleri hakkında tecrübeleri ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir.

2. Üyelere kendinelik becerilerinin geliştirilmesi, ayrışma ve kabul becerilerine yönelik farkındalık kazandırılması ve bu becerilerin geliştirilmesine yönelik “Akıntıdaki yapraklar” egzersizi yapılır.

i. *Rahat bir pozisyona geçin ve gözlerinizi kapatın yahut belli bir noktaya odaklayın.*

ii. *Kendinizi usul usul akan bir derenin kenarında hayal edin...Etraftaki ağaçları...Havanın ısını...Güneşi...Akıntının üzerinden geçen yapraklar görüyorsunuz. Bu sizin hayaliniz istediğiniz gibi düzenleyebilirsiniz (10 saniye beklenir)*

iii.Şimdi, önümüzdeki birkaç dakika için, zihninizde beliren her düşünceyi bir yaprağın üzerine bırakın ve akıntıdaki seyrini izleyin. Düşünceler ister olumlu keyif verici ister olumsuz, ızdırap verici olsun, hatta muhteşem düşünceler olsun ayırt etmeden yaprakların üzerine bırakın (10 saniye verin)

iv.Düşünceleriniz durursa sadece akıntıyı seyredin. Bir müddet sonra tekrar gelmeye başlayacaklardır (20 saniye bekleyin)

v.Akıntının kendi düzeninde akmasını izleyin. Onu hızlandırmayın. Yaprakları akıntının üzerinden temizlemeyin, sadece akıntının doğal ritmine eşlik etmelerini gözlemleyin (20 saniye)

vi.Eğer aklınızdan ‘bu çok aptalca’ veya ‘bunu devam ettiremeyeceğim’ gibi düşünceler geçerse, her birini kibarca yaprakların üzerine yerleştirin (20 saniye).

vii.Eğer yapraklardan biri bir noktada takılırsa, bırakın orada kalsın, tekrar akıntıya sürüklemeyin.

viii.Sıkılma ya da tahammülsüzlük gibi egzersizi yapmanızı zorlaştıracak bir duygu ortaya çıkarsa kendinize ‘sıkıldığımı hissediyorum’ ve ‘bu bir tahammülsüzlük hissi’ diyerek onları da yaprağın üzerine koyup akıntının gidişatına bırakın.

ix.Zaman ilerledikçe düşüncelerin sizi zorlamasıyla egzersizi devam ettirmek güçleşebilir. Bu durum doğal ve normaldir ve karşınıza mutlaka çıkacaktır. Bu hali fark edince kibarca karşılayın, içinizde ona bir yer açın ve egzersize tekrar başlayın. Egzersize birkaç dakika kadar devam edin veya periyodik olarak şu hatırlatmayı vurgulayın: ‘düşünceleriniz her zaman tekrar ve tekrar sizi ağına düşürmeye devam edecek. Bu olağan bir durum. Sadece bunu fark edin ve egzersize yeniden başlayın.’

Sonrasında egzersiz grup üyeleriyle birlikte yeniden gözden geçirilir ve grup üyelerine şu sorular sorularak düşünmeleri istenir:

- Ne tip düşünceler sizi daha çok etkilemektedir?
- Düşüncelere sarılmak yerine onların gelip gitmesine izin vermenin nasıl bir etkisi olmaktadır?
- Özelde bırakmakta zorlandığımız düşünceler oldu mu? (Bu noktada üyeler genellikle olumlu düşünceleri ellerinde tutmak isteyebilirler, fakat bu egzersizin amacını bozmaktadır; amaç düşüncenin gelip gitmesini sağlamayı öğretmektir)
- Hangi duygular uyandı?
- Duygu ve düşüncelerinize yeni bir yanıt şekli geliştirmek nasıl bir tecrübe? Bu süreçte neler tecrübe ettiniz?

Ardından egzersiz şu cümlelerle sonlandırılır: “Evet, egzersizi sonlandırabiliriz sandalyenizi biraz daha dikleştirin...gözlerinizi açabilirsiniz, odaya bir göz atın gördüklerinizi ve duyduklarınızı netleştirin, hafifçe vücudunuzu esnetebilirsiniz...tekrar hoşgeldiniz...” (Harris, 2018, s.204)

Egzersiz bittikten sonra grup üyelerinin tecrübelerini ve farkındalıklarını paylaşmalarını konusunda cesaretlendirilir.

3. Ayrışma becerilerinin geliştirilmesine yönelik aşağıdaki uygulamayı gerçekleştirilir. Lider üyelere boş a4 kâğıdı ve kalem dağıtır.

- “Birey bu dünyada genellikle bir mücadele içindedir. Bu mücadele çoğunlukla zorluklarla veya acı veren düşünce, duygu ve anılarla ilgilidir. Zorluklar veya acı veren bu düşünce, duygu ve anılar birey için oldukça güç bir durumdur. Şimdi zihninizi dinlemenizi ve son zamanlarda sizi zorlayıcı, acı veren düşüncelere odaklanmanızı ve önünüzdeki kâğıda büyük harflerle bu düşüncelerden birini yazmanızı istiyorum.” şeklinde açıklama yapar.
- Üyelerin kâğıda yazma eylemi bittikten sonra “Öncelikle kâğıdı iki elinizle birlikte sıkıca tutup, beni ve yanınızdakini göremeyecek kadar yüzünüze yaklaştırmanızı istiyorum. Kâğıttan başka hiçbir şey görmeyecek pozisyona kadar kaldırın (Üyeler kâğıdı yüzüne yaklaştırır).
- Güzel-burnunuza dokunacak kadar yaklaştırm. Peki şimdi bu kartta yazan düşüncelerle uğraşırken sağ tarafınızdaki arkadaşınızla konuşmanızı isteyeceğim. Ona nasıl olduğunu ne düşündüğünü ve ne hissettiğini sormanızı istiyorum...Peki arkadaşınızın yüzündeki ifadeleri görebiliyor musunuz? Mesela arkadaşınız bazı tuhaf hareketler yapsa fark edebilir misiniz?... (5 saniye)
- Peki bu düşüncelerle sarılmış bir haldeyken içinde bulunduğumuz bu odanın durumu hakkında ne söyleyebilirsiniz?... (5 saniye)
- Zihniniz buna benzer tuhaf hikayeler anlatıp durmakta, sizi içine çekmekte ve kendinizi kaybetmenize sebep olmaktadır. Bu sizi çevrenizden, iletişim kurduğunuz insanlardan ve her şeyden uzaklaştırmaktadır. Sadece bu düşünceler kalmaktadır... (5 saniye)
- Şunu da fark etmenizi istiyorum. Bu düşüncelerle bu kadar iç içe geçmişken, hayatınızı zenginleştirecek birçok şeyi yapmak size zor gelecektir. Örneğin, kâğıdı elinizden çekmekle alamayacağım kadar sıkı kavrayın. Şimdi kendinizi bu şekilde bir sınava girerken, görüşme yaparken, sevdiğiniz birisine sarılırken, bisiklet sürerken, ailenizle vakit geçirirken ya da yakın arkadaşınızla hayatın anlamına dair koyu bir sohbet içindeyken düşünün...Yapabilir misiniz?...Bu düşüncelerle kaplanmış haldeyken bu saydıklarımı yapman daha kolay mı daha zor

mu?...Evet kesinlikle daha zordur...Bu düşüncelerle kilitlenmiş haldeyken sadece çevrenizle ve etrafınızdakilerle bağınız kopmuyor aynı zamanda hayatınızı devam ettirmeniz oldukça zor hale geliyor.”

- *Ve şöyle devam eder: “Peki şimdi farklı bir şey deneyelim. Yüzünüze koyduğunuz bu kâğıdı geri alsam ve size kucağınıza koymak için tekrar versem. Bir süre böyle kalabilir mi? ...Bir önceki pozisyon ile karşılaştırıldığında bu durum hakkında ne söyleyebilirsin? Etrafınla ve benimle daha iyi bir ilişki kurabiliyor musun? ... (üyeler cevap verir).*
- *Düşünceleriniz bir yere gitmedi, hala burada. Ve istersen tekrar onunla ilgilenmeye devam edebilirsin. Deneyelim istersen. Kâğıda bakıp bütün dikkatini yazılanlara verebilirsin... Düşüncelerin içinde nasıl kaybolduğuna ve buradan ne kadar uzaklaştığına ve etrafındaki dünya ile temasının nasıl kaybolduğuna dikkat et...*
- *Şimdi tekrar bana bakmanızı istiyorum. Odadaki ayrıntıları fark etmenizi istiyorum. Peki hangisini tercih edersiniz, düşüncelerle hapsolmayı mı ya da benimle veya çevrenle temasını arttırmayı mı?... (üyeler cevap verir)*
- *Çoğunuz ikinci seçeneği seçer...Ama bazılarınızın içinden hala kâğıda bakmak gelebilir. Çünkü zihnimiz bizi, söyledikleri her şeyin çok önemli olduğu ve söylediklerine dikkatimizi vermemiz gerektiği konusunda bizi yıllarca eğitti. Kâğıda yazan her ne ise çok yeni olmadığı da belli...Öyle değil mi? Yani bu düşüncelerle daha önce de karşılaştın. Belki on kere belki bin kere belki milyon kere... İşte bu aşamada bir tercihle karşı karşıyasınız. Kartta yazılanlara bakabilir ve milyon kere karşınıza çıkan düşüncelerin içinde kaybolabilirsiniz ya da sadece burada oturup yaşadığımız dünya ile iletişim haline geçebilirsiniz. Seçim sizin...*
- *Her ne kadar ikinci seçeneği seçseniz de bazen bu düşünceler sizi tekrar yakalayabilir. Bu sana bana veya gezegendeki çoğu insana böyle oluyor ve aslında bize zihnimizin nasıl işlediğini gösteriyor. Bizi yakalıyor fakat kendimizi onun etkisinden kurtardığımız zamanlarda durumun nasıl değiştiğini fark edin. Yani biraz önce konuştuğumuz şeyleri yaparken –sınava girme, görüşmeye katılma, sevdiğinizle zaman geçirme gibi- sanırım bunları daha kolay yapabilirsiniz. Ve tuhaf yüz mimik hareketleri yapsam da telefonla oyun oynasam da herhalde görebilirsiniz.*
- *Peki bu olay kulağa hoş geliyor... Sizce yapabilir miyim...gibi şeyler söyleyebilirsiniz. Evet bunu bilebilmenin tek yolu var sanırım, deneyelim. Bu sürecin fantastik bir ismi var: “ayrışma”. Eğer isterseniz size basit birkaç ayrışma tekniği göstermek istiyorum.” (Harris, 2018)*

4. Lider üyelere yukarıdaki uygulamanın üzerinden devam eder.

- *“Peki bu kağıtlar üzerindeki düşüncelere tekrar bakalım. Size sıkıntı veren bu düşünceleri, can yakıcı duyguları ve anıları bir otobiyografi gibi, hayatınızın bir dökümü olarak ele aldığımızı düşünelim. Bu kitap ya da bir film olursa kısa bir başlık “bir şey bir şey hikayesi” örneğinin “yeterince iyi değilim hikayesi, tıkanmış hayat hikayesi” gibi düşünelim. Bu başlığı koyarken bütün süreci özetleyen ve çektiğiniz zorlukları-acıları da ihmal etmeyen bir başlık seçelim...Bu ne olurdu?” Üyelerin paylaşımları lider tarafından kâğıdın arkasına yazılır (AHA! İŞTE YİNE KARŞINIZDA!HİKAYESİ). Lider tarafından üyelere kağıtlar teslim edilir.*
- *Ardından lider “Şimdi zihninizden yüksek sesle önce kartın bu yüzündeki olumsuz düşünceleri okumanızı, sonra kartı döndürüp arkasını okumanızı isteyeceğim...(10 saniye beklenir).” Üyelerden bu durumla ilgili tecrübeleri ve fark ettikleri şeyleri paylaşımları istenir.*
- *“Peki bu kağıdı elinde tutabilir misin? Bu odadayken elinde kalabilir değil mi? Ayrışma dediğimiz beceri gelişene ve gerçekleşene kadar... Evet kalabilir. İşte bize acı veren duygu, düşünce ve anılardan tamamen kurtulamayabiliriz ama onu taşımayı öğrenebiliriz. Şimdi bunu burada yapabilirsiniz ama dışarıda da bu beceriyi gerçekleştirmeniz için egzersiz yapmanız gerekir. Nasıl iyi bir gitarist olmak için dersler dışında çalışmak gerekiyorsa bu konuda da becerinizi arttırmak istiyorsanız seanslar arasında veya ev ödevlerinde bu egzersizleri yapmanız önemli. Şimdi size sonraki haftaya kadar yapmanızı istediğim egzersizi ev ödevi olarak veriyorum.” (Harris, 2018)*

5. Ev Ödevi: Lider üyelere ayrışma becerileri ile ilgili ev ödevi (Oltaya Takılma Formu: Form-6) verir. Ev ödevinin önce grupta bir örneği yapılarak üyelere nasıl yapılacağı öğretilir ve sonra ev ödevi olarak verilir

6. Oturumun Değerlendirilmesi, Özeti ve Sonlandırılması: Lider oturum sonunda grup üyelerine kendilerini nasıl hissettikleri sorularak varsa fark ettikleri şeyleri ve tecrübeleri paylaşımları istenir. Ardından grup lideri tarafından oturumun özeti yapılır ve bir sonraki oturumda görüşmek üzere sonlandırma yapılır.

5.OTURUM

Oturumun Hedefi (Konusu): Bu oturumda gruptaki üyelere yönelik “an ile esnek temas” hakkında bilgi sahibi olmaları ve an ile esnek temasın önemini bilmeleri, içinde buldukları ana ve zamana odaklanabilmelerinin sağlanması ve an ile esnek temas kurmaya yönelik bilgi ve becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Davranışsal Amaçlar:

1. Birey “an ile esnek temas” kavramı hakkında bilgi sahibi olur.
2. Birey geçmişe veya geleceğe odaklanmanın insan yaşamına etkileri hakkında bilgi sahibi olur.
3. Birey “an ile esnek temas” kurmanın insan yaşamı için yararlarını bilir.
4. Birey içinde bulunduğu ana ve zamana odaklanabilir.
5. Birey an ile esnek temas kurma becerisi kazanır.

Materyaller:

- Kuru üzüm
- Nefes Egzersizi formu (Form-7)
- Kâğıt ve kalem

UYGULAMA:

1. Açılış ve Önceki Oturumun Özeti: Öğrenciler selamlanarak 5.oturuma başlanır ve “Geçen oturumda nelerden bahsetmiştik?” şeklinde bir soru sorularak grubun katılımıyla bir önceki oturum hatırlatılır ve ardından öğrencilerin söyledikleri ve varsa eksiklikler lider tarafından tamamlanarak bir önceki oturum özetlenir.

2. Grup üyelerine yönelik ikinci oturumda da öğrenciler tarafından seviyerek oynanan parmak yakalama adlı ısınma oyunu gerçekleştirilir.

3. Ardından lider “an ile esnek temas” kavramı üzerine üyeleri bilgilendirir.

Bugün esnek altıgen modelindeki (psikolojik esneklik modeli) altı temel terapötik süreçten biri olan ‘an ile esnek temas’ kavramı üzerinde duracağız. An ile esnek temas kurmak; şimdiki zamanda yaşama, şu anda yapılan işe ve duruma odaklanma ve bireyin kendisini tümüyle işe ve duruma vermesi anlamına gelmektedir. Geçmişe odaklanmak, takılmak veya geleceğe yönelik kaygı duymak yerine, “şimdi ve burada” olana odaklanmak birey için daha işlevsel

ve anlamlıdır (Harris, 2021). İnsanlar şimdiki anla bağlantı içindeyken esnek ve uyumludurlar; seçeneklerinin farkında olurlar ve içlerinde buldukları durumların yarattığı fırsatları görebilirler. Şimdiki an ile esnek temas kurma farkındalığını yaşayanlar, zihin olarak geçmiş veya geleceğe takılan kişilere kıyasla daha mutlu ve anlamlı bir yaşam sürerler.”

4. Grup lideri “şimdi ve burada” olmaya yönelik Kuru üzüm ile kendinde-lik egzersizini gruba uygular.

(Boşluklar 5 saniyelik duraklamaları temsil eder.)

“Evet gençler. Şimdi sizlerle bir uygulama gerçekleştireceğiz. Bu uygulama sırasında, her türlü düşünce ve his ortaya çıkacaktır. Bu düşüncelerin gelip gitmesine izin verelim ve dikkatimizi uygulamada tutalım. Ve ne zaman dikkatinizin dağıldığını fark ederseniz, dikkatinizi neyin dağıttığını kısaca not alın (üyelere not almaları için kâğıt verilir) ve tekrar egzersize odaklanın.

Şimdi kuru üzümü tutun ve daha önce hiç kuru üzüm görmemiş meraklı bir bilim insanı gibi inceleyin... Şekline, rengine, çizgilerine dikkat edin... Sadece tek renk olmadığının, bir sürü tonları da olduğunu farkına varın... Elinizdeki ağırlığını ve parmaklarınızın temas ettiği dış yüzeyinin farkına varın... Nazikçe ezin ve dokusuna dikkat edin... Işığa doğru tutun ve nasıl parladığını fark edin... Şimdi burnunuza yaklaştırın ve koklayın ve aromasını hissetmeye çalışın... Şimdi ağızınıza götürün, dudaklarınızın üzerine yerleştirin ve ısırmadan önce bir dakikalığına duraksayın ve ağızınızın içinde neler olduğuna dikkat edin... Ağızınızın sulandığının farkına varın... Isırma dürtüsünü fark edin... Bir dakika içinde-henüz değil- bir yarısını tutarak ve diğer yarısının dilinize düşmesine izin vererek onun yarısını ısırmanızı isteyeceğim sizden... Ve şimdi çok yavaş hareketlerle, üzümün yarısını ısırın, ve dişlerinizin hareketini takip edin... Ve bir dakikalığına üzümün dilinizin üzerinizde durmasına izin verin... Ve şimdi sizi deneyimi artırmak için gözlerinizi kapamaya davet ediyorum... Ve sadece herhangi bir dürtü ortaya çıkarıyor mu ona dikkat edin. Ve sonra tadına ve dokusuna dikkat ederek üzümü dilinizle nazikçe keşfedin... Ve şimdi, çok yavaş hareketlerle, üzümü yiyin ve dişlerinizin, dilinizin ve çenenizin hareketine dikkat edin... Ve üzümün değişen tadını ve dokusunu fark edin... Çiğneme seslerini fark edin... ve dilinizin tadı alabilen bölgesini fark edin... Ve sonra yutma dürtüsün arttığında, yutmadan önce bir dakikalığına bu dürtüye dikkatinizi verin... Yuttuğunuzda, boğazınızdaki hareketi ve sesi fark edin... Yuttuktan sonra dilinizin hareketlerine ve ne yaptığını dikkat edin... Ve bir müddet durun... ve tadın yavaş yavaş kayboluşunun farkına varın... Ama hala hafifçe kalışına... Ve sonra, hazır olduğunuz zaman, diğer yarısını da aynı şekilde yiyin.” (Harris, 2018, s.289)

Uygulama sonrasında grup üyelerinden egzersiz esnasındaki deneyimlerini ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir. Bu alıştırmada kuru üzü-

mü yaşam için bir metafor olarak kullanılmış olup bu noktada anda olmanın önemi ile ilgili bilgi verilmelidir (*Hayatta anda olmayı başarabildiğimiz zamanlarda yaşamımız ne kadar daha zenginleştiğini vs...*) Üyelerle bu egzersizin günlük yaşamın rutinlerinde uygulanması tavsiye edilir.

5. Grup lideri, Zaman Makinesi Metaforunu kullanarak yukarıdaki etkinliğin amacını yani “an ile esnek temas” kavramı ve önemi hakkında üyeleri bilgilendirir.

“Zihnimizin geçmiş ve geleceği canlandırabilmesi bizim için bir şanstır. Bu olağanüstü kullanışlı bir beceridir. Geçmişten öğrenmemizi ve hataları bulmamızı, geleceği öngörmemizi ve onunla ilgili plan yapmamızı sağlar. Yaşamımız ilerledikçe zihnimiz geçmiş ve geleceği canlandırma numaraları yapmakta daha maharetli hale gelir. Ancak maalesef bu bazı problemler de yaratmaya başlar. Çocuk olarak şimdiki kolayca yaşayabiliriz ancak yaşamımız ilerledikçe zihnimiz kontrolden çıkmış bir zaman makinesi haline gelir ve bizi sürekli geçmişe doğru çeker ya da geleceğe doğru ileri iter. Sonuç olarak, geçmişteki eski acıları, başarısızlıkları reddedilmeleri ya da gelecekle ilgili yanlış gidebilecek şeyleri düşünmeye çok fazla zaman harcarız. Ve o sırada şimdiki olan yaşamı kaçıırız. Aktif olarak anı iyi değerlendiremiyorsanız, yaşamınızdan herhangi bir tatmin ya da memnuniyet duymanız zordur.” (Harris, 2018, s.280)

6. Üyelerle zaman makinesi metaforunu ve anda olma kavramını pekiştirmek amacıyla “Seslerle Kendinelik” egzersizi uygulanır.

“İlkin ‘kulaklarınızı açın’ ve sadece neleri duyabildiğinizi fark etmek için birkaç saniyenizi verin.

Kendi çıkardığınız sesleri fark edin (örneğin, vücudunuzun sandalyedeki hareketi veya nefes alıp verişinizi...)

Şimdi yakınlardaki sesleri fark etmek üzere ‘kulak verin’.

Mümkün olan en uzaktaki sesleri fark etmek üzere ‘kulak verin’.

Mümkün olan en uzaktaki sesleri iştene kadar, yavaş yavaş iştene menzilinizi artırım. Hava durumunun ya da uzaktaki trafiğin çıkardığı sesleri duyabiliyor musunuz?

Tüm bu seslerin ortasında hareketsiz oturun ve farklı seviyeleri fark edin; titreşimleri, sarsıntıları ve ritimleri.

Kesilen sesleri, yeni başlayan sesleri fark edin.

Elektriksel bir vızıltı veya bir fanın vınlaması gibi sürekli bir sesi ayırt edebiliyor musunuz? Eğer edebiliyorsanız, bunu harika bir müziğin parçasıymış gibi dinleyin. Sesin tizliğini, yüksekliğini ve tınısını fark edin.

Bu gürültüyle kalın ve bunun sadece ‘tek bir ses’ olmadığını fark edin. Se-

viyelerin içindeki seviyeleri, ritimlerin içindeki ritimleri ve döngülerin içindeki döngüleri fark edin.

Şimdi de duyduğunuz seslerle, zihninizin bunlara atfettiği kelimeler ve resimler arasındaki farkı fark edin.”

...

Nasıl geçti? Seslere tam olarak odaklanabildiniz mi yoksa zihniniz sizi egzersizden çekip çıkardı mı? Çoğumuz ikinci şıkkın gerçekleştiğini görürüz. Zihniniz belki de ‘Bu çok sıkıcı.’ ‘Bunu yapamıyorum.’ ‘Bu kısmı geçseydim keşke? Bunu yapmam gerekmiyordu.’ veya ‘Akşam yemeğinde ne var?’ gibi düşüncelerle dikkatinizi dağıttı. Veya belki de zihniniz duyduğunuz seslerin görüntülerini hayalinizde canlandırdı; insanların, arabaların, kuşların veya havanın mesele? Veya zihniniz bu sesleri analiz etti; ‘Bu gürültüyü ne çıkarıyor acaba?’ Ya da bunları tespit edip etiketlemeye çalıştı; ‘Bu bir kamyon sesi.’ Ya da belki sizi yeniden beklenti açığınıza (içinde bulunduğunuz gerçeklik ile sahip olmak istediğiniz gerçeklik arasındaki fark) götürdü ve problemlerinizi ilgili kaygılandınız, ne kadar kötü hissettiğinize takıldınız ya da bu egzersizin size ne faydası olabileceğini düşündünüz. Zihniniz her ne yaptıysa sorun değil; bu tepkiyi fark edin ve kendi haline bırakın.” (Harris, 2018)

“Sizler bu konuda neler düşünüyorsunuz?” diyerek üyelerin deneyimleri ve farkındalıklarına yönelik paylaşımlar alınır.

7. Ev Ödevi: Lider, bu oturumdaki kazanımların pekiştirilmesi ve bir sonraki oturuma hazırlık amacıyla grup üyelerine yönelik aşağıdaki açıklamaları yaparak ev ödevi verir. Ev ödevinin önce grupta bir denemesi yapılarak üyelere nasıl yapılacağı öğretilir ve sonra ev ödevi olarak verilir.

Ev ödevi: Nefes egzersizi ile kendinelik (Harris, 2018):

“Nefes alıp verme uygulamaları size bazı becerileri geliştirmeyi sağlar: yaptığınız işe odaklanma ve onunla meşgul olma becerisi; düşüncelere kapılmadan, onların geçip gitmesine izin verme becerisi; dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde tekrar odaklanma becerisi ve kontrol etmeye çalışmadan hislerinizi oldukları gibi bırakma becerisi. Gün içinde beş dakikalık pratik bile zaman içinde bir fark meydana getirebilir. Bu yüzden en az günde iki kez 10’ar dakika nefes egzersizi yapmanızı istiyorum...Nefes egzersizi sonrasında sizlere dağıttığım formu doldurmanızı istiyorum.” diyerek ödev açıklanır ve Nefes Egzersizi formu (Form-7) üyelere dağıtılır.

Nefes egzersizi ile kendinelik

“Lütfen ayaklarınız yere düz basacak şekilde oturun, sırtınızı dikleştirin, gözlerinizi bir noktaya sabitleyin ya da tamamen kapatın. Dikkatinizi nefes alışınıza verin ve bunu daha önce nefes almakla hiç karşılaşmamış meraklı

bir bilim insanı gibi gözlemleyin...(5 saniye)...Burun deliklerinizden havanın girdiğini fark edin... ve ciğerlerinizden aşağı doğru gittiğini...(5 saniye)... ve bu akışın tekrarladığını fark edin...(5 saniye)...Havanın burun deliklerinizden içeri ve dışarı hareket ettiğini fark edin. Çıkarken nasıl hafifçe ısındığını ve girerken nasıl hafifçe soğuduğunu... Omuzlarımızın hafifçe yükseldiğini ve indiğini fark edin...(5 saniye)... ve göğüs kafesinizin nazikçe yükseldiğini ve indiğini...(5 saniye)... ve karnınızın yükselmesinin ve inmesinin huzur vericiliğini...(5 saniye)...Dikkatinizi tercih ettiğiniz bu alanlardan bir tanesine sabitleyin: burun deliğinizden havanın girmesi ve çıkması, göğüs kafesinizin ya da karnınızın yükselmesi ya da inmesi gibi...(5 saniye)

Dikkatinizi bu noktada tutun ve nefesin –içeri ve dışarı- hareketin farkedin...(20 saniye)...Ortaya çıkan her türlü duyguları, dürtüleri ya da hisleri hoş olsun olmasın, yolda yanınızdan geçen birini başınızla selamlamanız gibi kibarca tasdik edin...(5 saniye)... Varlıklarını nazikçe tasdik edin ve orada olmalarına izin verin...(5 saniye)...istedikleri gibi gelip gitmelerine izin verin ve dikkatinizi nefesinizde tutun...(20 saniye)...ara sıra düşüncelere daldığımızda dikkatiniz kaybolur. Bu her olduğunda dikkatinizi dağıtanın ne olduğunu fark edin ve dikkatinizi tekrar nefese yönlendirin...(20 saniye)... ne sıklıkta olduğunu, yüzlerce ya da binlerce kez olması önemli değildir-sizin amacımız dikkatiniz dağıtan şeyin ne olduğunu fark etmek ve tekrar nefesinize odaklanmaktır...(10 saniye)... tekrar ve tekrar ve tekrar, düşüncenizin içinde kaybolup gideceksiniz. Bu normal, doğal ve herkese olan bir şeydir. Zihnimiz, dikkatimizi doğal olarak yaptığımız şeyden başka bir yere çekiyor. Bu yüzden dikkatinizin kaybolduğunu anladığını her an kibarca bu durumu kabul edin ve dikkatinizi dağıtanın ne olduğunu fark edin ve dikkatinizi nefesinize geri döndürün...(20 saniye)... Eğer hayal kırıklığı, can sıkıntısı, kaygı, sabırsızlık ya da başka duygular ortaya çıkarsa basitçe bunları fark edin ve dikkatinizi nefesinizde tutmaya devam edin...(20 saniye)... dikkatinizin ne sıklıkta kaybolduğu önemli değil, nazikçe bunu fark edin, dikkatinizi dağıtan şeyi fark edin ve dikkatinizi tekrar nefesinize verin...(10 saniye)... ve hazır olduğunuzda kendinizi odaya geri getirin ve gözlerinizi açın..."(Harris, 2018, s.283)

8. Oturumun Değerlendirilmesi, Özeti ve Sonlandırılması: Lider oturum sonunda grup üyelerine bugünkü oturuma dair paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığı sorularak varsa deneyimleri ve farkındalıklarını paylaşmaları istenir. Ardından grup lideri tarafından oturumun özeti yapılır ve bir sonraki oturumda görüşmek üzere sonlandırma yapılır.

6.OTURUM

Oturumun Hedefi (Konusu): Bu oturumda gruptaki üyelere yönelik bireyin kimliklerini kendi içsel durumlarından ayırabilmesi (Bağlamsal Benlik/Saf Farkındalık) ile ilgili bilgi ve beceri kazandırılması amaçlanmaktadır.

Davranışsal Amaçlar:

1. Birey kendi düşünce, duygu ve anılarını gözlemleyebilir.
2. Birey düşünen benlik ve gözlemleyen benlik kavramlarına ilişkin bilgi ve beceri kazanır.
3. Birey gözlemleyen benliğin yaşamı için ne kadar önemli olduğunu bilir.
4. Bireyin kimliklerini kendi içsel durumlarından ayırabilmesine (Bağlamsal Benlik) yönelik bilgi ve beceri kazanır.
5. Birey anda olma becerilerini geliştirir.

Materyaller:

- Tahta kalem
- Akıllı tahta, projeksiyon (video izlemek için)

UYGULAMA:

1. Açılış, Önceki Oturumun Özeti ve Ev Ödevinin Değerlendirilmesi: Öğrenciler selamlanarak 6.oturuma başlanır; bir önceki oturumun özeti lider tarafından yapılır ve üyelere geçen oturumla ilgili fikirlerini paylaşmaları istenir. Ayrıca geçen oturum öğrencilere verilen ev ödevi hatırlatılır ve ev ödevleri hakkında duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir.

2. Grup üyelerinin çalışma öncesinde rahatlaması amacıyla “Nefes egzersizi ile kendinelik” uygulaması yapılır. Ayrıca bu egzersiz üyelerin an ile esnek temas, ayrışma ve kabul becerilerinin geliştirilmesine de yardımcı olacaktır.

“Lütfen ayaklarınız yere düz basacak şekilde oturun, sırtınızı dikleştirin, gözlerinizi bir noktaya sabitleyin ya da tamamen kapatın. Dikkatinizi nefes alışınıza verin ve bunu daha önce nefes almakla hiç karşılaşmamış meraklı bir bilim insanı gibi gözlemleyin...(5 saniye)...Burun deliklerinizden havanın girdiğini fark edin... ve ciğerlerinizden aşağı doğru gittiğini...(5 saniye)... ve bu akışın tekrarladığını fark edin...(5 saniye)...Havanın burun deliklerinizden içeri ve dışarı hareket ettiğini fark edin. Çıkarken nasıl hafifçe ısındığını ve girerken nasıl hafifçe soğuduğunu... Omuzlarımızın hafifçe yükseldiğini ve indiğini fark edin...(5 saniye)... ve göğüs kafesinizin nazikçe yükseldiğini ve indiğini...

(5 saniye)... ve karnınızın yükselmesinin ve inmesinin huzur vericiliğini...(5 saniye)...Dikkatinizi tercih ettiğiniz bu alanlardan bir tanesine sabitleyin: burun deliğinizden havanın girmesi ve çıkması, göğüs kafesinizin ya da karnınızın yükselmesi ya da inmesi gibi...(5 saniye)

Dikkatinizi bu noktada tutun ve nefesin –içeri ve dışarı- hareketin farkedin...(20 saniye)...Ortaya çıkan her türlü duyguları, dürtüleri ya da hisleri hoş olsun olmasın, yolda yanınızdan geçen birini başınızla selamlamanız gibi kibarca tasdik edin...(5 saniye)... Varlıklarını nazikçe tasdik edin ve orada olmalarına izin verin...(5 saniye)...istedikleri gibi gelip gitmelerine izin verin ve dikkatinizi nefesinizde tutun...(20 saniye)...ara sıra düşüncelere daldığımızda dikkatiniz kaybolur. Bu her olduğunda dikkatinizi dağıtanın ne olduğunu fark edin ve dikkatinizi tekrar nefese yönlendirin...(20 saniye)... ne sıklıkta olduğunu, yüzlerce ya da binlerce kez olması önemli değildir-sizin amacınız dikkatiniz dağıtan şeyin ne olduğunu fark etmek ve tekrar nefesinize odaklanmaktır...(10 saniye)... tekrar ve tekrar ve tekrar, düşüncenizin içinde kaybolup gideceksiniz. Bu normal, doğal ve herkese olan bir şeydir. Zihnimiz, dikkatimizi doğal olarak yaptığımız şeyden başka bir yere çekiyor. Bu yüzden dikkatinizin kaybolduğunu anladığımız her an kibarca bu durumu kabul edin ve dikkatinizi dağıtanın ne olduğunu fark edin ve dikkatinizi nefesinize geri döndürün...(20 saniye)... Eğer hayal kırıklığı, can sıkıntısı, kaygı, sabırsızlık ya da başka duygular ortaya çıkarsa basitçe bunları fark edin ve dikkatinizi nefesinizde tutmaya devam edin...(20 saniye)... dikkatinizin ne sıklıkta kaybolduğu önemli değil, nazikçe bunu fark edin, dikkatinizi dağıtan şeyi fark edin ve dikkatinizi tekrar nefesinize verin...(10 saniye)... ve hazır olduğunuzda kendinizi odaya geri getirin ve gözlerinizi açın...” (Harris, 2018, s.283).

Üyelerin alıştırmaya sonunda tecrübeleri ve fark ettikleri şeyleri paylaşmalarını istenir.

3. Lider üyelere gözlemleyen benlik ve düşünen benlik kavramları ile ilgili bilgi verir:

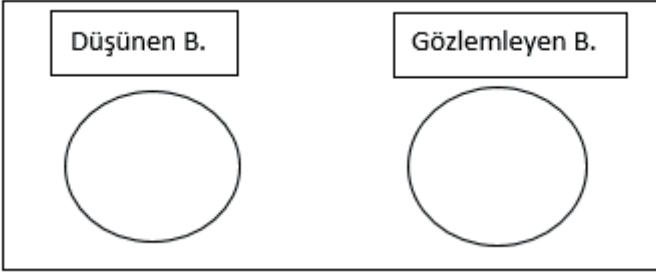
“Uçakta yolculuk yaptığımızı ve aşağıda öbek öbek bulutları, yer yer dalgaları, dağların üzerindeki kayalık ve yeşillik alanları, hatta hava açıksa; bir yerleşim yerini, bir gölü de görebildiğinizi hayal edin. Aşağıda bulutlar, göl, dağ vb..şeyler var, bir de onu uçağın içinden seyir eden birisi var. Yani fark eden. “Uçağın içinde tüm bunları fark eden kim?” diye bir soru sorsaydım cevabınız ne olurdu? “Ben”... İşte buradaki bulutu, düşünceleriniz; gölü duygularınız; dağın üstündeki kayalık ve yeşillik alanları, geçmiş alanlarımız; yerleşim yerini, gelecek ile ilgili korkularınız olarak düşünün. Orada bunlar var, ama benim öyle bir yanım var ki bunların hepsini fark eden tarafım. Eğer bunları fark edebiliyorsam, fark ettiğim yerim bu fark ettiklerim olamaz. Çünkü onlar orada, ben ise fark edebilecek kadar uzakta olmam gerekir ki onları fark edebileyim.

Yani dış dünyayı gözlemleyen, deneyimleyen; düşüncelerden, duygulardan, fiziksel duyularımızdan ayrı, bir 'ben' var. Bu bakış açısından bakıldığında, siz düşüncelerini ve hisleriniz değil, daha ziyade bunların ortaya çıktığı bir bağlam veya sahnedesiniz. (Bilgen, 2021, s.80)

Hiç aklınıza tuhaf veya rahatsız edici bir düşünce gelip de 'Bu da nereden geldi şimdi?' diye kendi kendinize sorduğunuz oldu mu? Hiç dikkatinizi vermediğiniz için ikaz edilip de 'Kusura bakmayın, aklım başka bir yerdeydi.' Deddiğiniz oldu mu? Hiç aniden konuyla ilgili olmayan bambaşka şeyler düşündüğünüzü fark ettiğiniz oldu mu?

Bu durumları gelin daha da yakından inceleyelim. (Lider tahtaya aşağıdaki şekli çizer.)

Bağlamsal Benlik



Bu oturumda zihnin iki önemli yapısı hakkında konuşacağız, etkinlik yapacağız ve önemlisi bilgi ve beceri kazanacağız. İnsan zihninde iki farklı bölüm vardır: Bu bölümlerden birisi hepimizin yakından tanıdığı, düşünme, hayal kurma, analiz etme, planlama, hatırlama, fantezi kurma vb. süreçleri gerçekleştiren bölümdür ve biz bu bölüme “düşünen benlik” diyoruz. Fakat pek bilinmeyen başka bir bölüm vardır ki bu bölüm zihnin düşünmeyen, düşünemeyen sadece gözlemleyen tarafıdır. Bu bölüm düşündüğünüz, hissettiğiniz, yaptığınız, gördüğünüz, duyduğunuz, tattığımız vb. her şeyi fark eder. Günlük konuşma dilinde bu bölümü tanımlayan “farkındalık”, “dikkat”, “odaklanma” gibi sözcükler kullanılabilir. Biz buna burada “gözlemleyen benlik” diyeceğiz; çünkü zihnin bu bölümü düşünmez, odaklanma, dikkatinizi verme ve farkındalık işlevlerini gören parçanızdır. Düşünen benlik; deneyimlediğinizi düşünüürken, gözlemleyen benlik deneyimlediğimizi bir kameraman gibi gözlemler ve kayda alır. Bağlam olarak benlik, gereken durumlarda, bu bakış açısından bakarak, hayatı olduğumuz gibi gözlemleyen ve deneyimleyen olmalarını sağlamayı

amaçlar. Bunu şimdiki zaman farkındalığı ile yapabilme becerisini kazanmak “daha zengin ve anlamlı bir hayat yaşayabilmek” demektir.

Mesela tenis oynadığınızı düşünelim. Tam olarak odaklanmış haldeyseniz, tüm dikkatinizi size doğru gelen topa vermişsinizdir. Gözlemleyen benlik iş başındadır. Fakat farz edelim ki ‘umarım raketi doğru tutuyorumdur, iyi bir vuruş yapmam lazım, vay canına top çok hızlı geliyor’ gibi düşünceler geliyorsa burada düşünen benliğiniz iş başındadır. Ve elbette, bu tür düşünceler çoğu zaman dikkatinizi dağıtabilir. Gözlemleyen benlik bu düşüncelere fazlaca dikkatini verirse, topa odaklanmaz ve performansınız düşer.

Farz edelim ki harika bir gün batımı izliyorsunuz. Tek yaptığının gün batımına bakmak olduğu anlar var. Zihniniz sessiz, aklınızdan geçen herhangi bir düşünce yok, sadece karşınızdaki manzaranın envai çeşit rengine odaklanmışsınız, izliyorsunuz. Gözlemleyen benliğiniz iş başında; gözlemliyorsunuz, düşünmüyorsunuz. Sonra düşünen benliğiniz araya giriveriyor: ‘vay be, şu renklere bak! Bu manzara bana, geçen yıl tatilde gördüğümüz gün batımını hatırlattı. Keşke fotoğraf makinemi getirseydim. Öyle güzel ki filmlerde rastlanacak bir manzara’ Gözlemleyen benliğiniz, düşünen benliğinizin yorumlarına ne kadar dikkat kesilirse gün batımıyla doğrudan temasınızı da o derece kaybedersiniz.” (Harris, 2018).

4. Lider üyelere geriye çekilip düşünceleri gözlemlemede kullanılan klasik bir alıştırma olan “Zihin Trenini İzlemek” etkinliğini uygular. Bu etkinlik bağlamsal benlik, ayrışma, kabul ve anda olma becerilerinin geliştirilmesinde yardımcı olacaktır. Zihin Treniniz izlemek, geriye çekilip düşünceleri gözlemlemede kullanılan klasik bir farkındalık egzersizidir. Herhangi bir boş kağıda etkinlik sonrası fark ettikleri şeyleri yazmaları ve paylaşım yapmaları istenir.

Egzersiz linki: <https://youtu.be/qqziTGSvoA0> (0:45 saniyeden itibaren)

“Bir demiryolunun üzerindeki bir köprüde durup üç farklı tren rayına baktığınızı hayal edin. Her bir rayda, bir maden treni yavaşça sizden uzaklaşıyor. Her tren, maden cevheri taşıyan üstü açık vagonlardan oluşuyor. Uçsuz bucajsız gibi görünen bu istikamette üç tren de köprünün altında yavaşça ilerliyor.

Aşağıya baktığımızda, soldaki trenin sadece o anda fark ettiğini şeylerin cevherini taşıdığını hayal edin. Bu cevher duyumlardan, algıdan ve duygulardan oluşuyor. Duyduğunuz sesler, hissettiğiniz terli avuç içleri, hissettiğini düzensiz kalp atışları, fark ettiğiniz üzüntü gibi şeyleri taşıyor. Orta tren sadece düşüncelerinizi yani değerlendirmeleriniz, öngörüleriniz, benliğinizle ilgili kavramsallaştırmalarınız gibi şeyleri taşıyor. Ve sağınızdaki tren harekete geçme dürtünüzü yani kaçınıp başka tarafa bakma isteği, konuyu değiştirme çabaları gibi şeyleri taşıyor. Yukarıdan bu üç raya bakmak, zihnimize bakmanın bir metaforudur.

Şimdi son zamanlarda mücadele ettiğiniz bir şeyi düşünün, sonra gözlerinizi kapatın ve bu üç rayı zihninizde canlandırın. Göreviniz köprüde kalmak ve trenlere bakmak. Eğer zihninizi başka bir yere gittiğini fark ederseniz veya demiryolu raylarında ilerleyen vagonlardan birisinin içinde olduğunuzu fark edip bunun içeriğiyle ilgili sıkıntı yaşarsanız (örneğin sizden hiçbir zaman bir şey olmayacağına dair bir yargı veya gelecekte başınıza asla iyi bir şeyin gelmeyeceğine dair bir inanç belirirse) bu çok önemli bir an olabilir. Hatta bu alıştırmamanın temel amacı da budur. Bu olduğu zaman, ki olacaktır, sizi neyin yakaladığını fark edin. Bunu bir kenara kotun ve zihinsel olarak rayların üzerindeki köprüye dönüp bir kez daha aşağıya bakın.

Köprüde kalabildiğiniz zaman deneyiminiz, sizden ayrı bir şekilde altında hareket eden çeşitli düşünceler, hisler ve harekete geçme dürtüleri gibi görünecektir. İçeriğin içinde kaybolur; düşünceler, duygular ve dürtülerle kaynaşırsanız, deneyiminiz umutsuz bir karmaşa gibi görünecektir. Düşünceleriniz, duygularınız ve dürtülerinizi aşağıdaki vagonların üstünde ilerleyişini izleyip köprüde kalabilecek misiniz bir bakın. Eğer köprüyü terk ederseniz, sadece ne olduğunu fark edin ve sonra rayların üzerindeki yerinize geri dönün. Önümüzdeki birkaç dakikayı neyin ortaya çıktığını fark ederek geçirin” (Hayes, 2005, s.66-68)

5. Ardından lider konuyu pekiştirmek üzere “On Derin Nefes Etkinliği”ni uygular.

“Şimdi gözlerinizi kapayarak veya bir noktaya odaklayarak sandalyenizde rahat bir pozisyonda oturun. Mümkün oldukça yavaş bir şekilde, on defa derin nefes alıp verin. Şimdi göğüs kafesinizin yükselip alçalmasına havanın ciğerlerinize girip çıkmasına odaklanın. Ciğerlerinize hava girerken bedensel hislerinize dikkat edin; göğsünüz yükseliyor, omuzlarınız kalkıyor, ciğerleriniz genişliyor. Hava dışarı çıkarken hissettiklerinize odaklanın; göğsünüz alçalıyor, omuzlarınız düşüyor, nefesiniz burnunuzdan dışarı çıkıyor. Ciğerlerinizi tamamen boşaltmaya odaklanın. Ciğerlerinizin boşaldığını hissederek tüm havayı dışarı atın ve tekrar nefes almadan önce bir an için bekleyin. Nefes alırken karınınızın nasıl yavaşça dışarı doğru şiştiğine dikkat edin.

Şimdi sanki evinizin dışından geçen arabalarımı gibi, arka planda düşünce ve imgelerin gelip gitmelerine izin verin. Yeni bir düşünce veya imge belirlediğinde, yoldan geçmekte olan bir şoföre selam verir gibi kısaca onun varlığını onaylayın. Bunu yaparken ciğerlerinize girip çıkan havayı takip edin ve dikkatiniz nefesinizde olsun. Bir düşünce veya imge belirlediğinde, kendi kendinize usulca ‘Düşünüyorum.’ Demek faydalı olabilir. Çoğu insan bu alıştırmayı yapmanın düşüncelerini fark edip kendi haline bırakmada kendilerine yardımcı olduğunu düşünüyor.

Zaman zaman bir düşünce dikkatinizi zapt edebilir; size ‘kancayı takar’ ve ‘uzaklara götürür’ öyle ki yaptığımız alıştırmaı unutabilirsiniz. Takılıp gittiğinizi anladığınız an, bir saniyenizi dikkatinizi neyin dağıttığını fark etmeye verin; sonra usulca kendinizi kancadan kurtarıp nefes alıp verişinize yeniden odaklanın.” (Harris, 2021, s.114)

Nasıl oldu?... Neler söylemek istersiniz?

Pek çok kişi bu alıştırma sırasında birkaç kere düşüncelerine kapılıp gidebiliyor. Düşünceler de işte bizi bu şekilde etkiliyor: Bize kancayı atıp, dikkatimizi yapmakta olduğumuz şeyden farklı bir yöne çekiyor. Bu yöntemi kullılırken, düşünen benliğinizle gözlemleyen benliğiniz arasındaki farka dikkat edin (Gözlemleyen benlik nefese odaklanırken, düşünen benlik arka planda gevezelik ediyor). Bunun bir kontrol stratejisi değil, bir kabul etme stratejisi olduğuna da dikkat edin. İstenmeyen düşünceleri değiştirmeye, bunlardan kaçınmaya veya kurtulmaya çalışmıyoruz; onları basitçe kendi haline bırakıyoruz, istedikleri gibi gelip gitmelerine izin veriyoruz.

6. Ev Ödevi: “On Derin Nefes Etkinliği” (Harris, 2021, s.114).

7. Oturumun Değerlendirilmesi, Özeti ve Sonlandırılması: Lider oturum sonunda grup üyelerine kendilerini nasıl hissettikleri sorularak varsa tecrübeleri ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir. Ardından bir grup üyesi tarafından oturumun özetinin yapılması istenir ve bir sonraki oturumda görüşmek üzere sonlandırma yapılır.

7.OTURUM

Oturumun Hedefi (Konusu): Bu oturumda gruptaki üyelere yönelik hayatlarına anlam katacak ve yön verecek değerleri belirleyip bu doğrultuda kararlı bir şekilde harekete geçebilmesi (Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar) hakkında bilgi ve beceri kazandırılması amaçlanmaktadır.

Davranışsal Amaçlar:

1. Birey, değerler hakkında bilgi sahibi olur.
2. Birey, hayatlarına anlam katacak ve yön verecek değerlerini ortaya çıkarır ve tanıır (Değerler).
3. Birey değerler doğrultusunda yaşamının önemini bilir.
4. Grup üyelerinin değerler doğrultusunda yaşamaktan alıkoyan engelleri fark eder.
5. Birey hayatlarına anlam katacak ve yön verecek değerleri belirleyip bu doğrultuda kararlı bir şekilde harekete geçer (Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar).

Materyaller:

- Boğa Gözü Çalışma Kâğıdı (Form-8)
- Değer Sözcükleri Çalışma Kâğıdı (Form-9)
- Engellerinizi Belirleme Çalışma Kâğıdı (Form-10)
- Değerli Eylem Planım Çalışma Kâğıdı (Form-11)
- Değerli Eylemlerin Haftalık Çalışma Çizelgesi (Form-12)

UYGULAMA:

1. Açılış, Önceki Oturumun Özeti ve Ev Ödevinin Değerlendirilmesi: Öğrenciler selamlanarak 7.oturuma başlanır; bir önceki oturumun özeti lider tarafından yapılır ve üyelere geçen oturumla ilgili fikirlerini paylaşmaları istenir. Ayrıca geçen oturum öğrencilere verilen ev ödevi hatırlatılır ve ev ödevleri hakkında fark ettikleri şeyler ve tecrübeleri paylaşmaları istenir.

2. Lider, oturuma girişte ısınma ve projeksiyonların çıkarılmasına yönelik “Antik Kent” egzersizini uygular.

Antik Kent (Voltan Acar, 2019): Üyelerden gözlerini kapamaları, gevşemeleri ve antik bir kenti hayal etmeleri istenir. Bu antik kentte ne olmak istediklerini (çeşme, kütüphane, yol, kral, amfitiyatro gibi) sorulur. Tüm üyeler bu işlemi bitirdikten sonra sırayla üyelere ne olmak istedikleri sorulur. Daha sonra, grup odası içinde o antik kenti kurmaları, ve ne olmuşlarsa, o antik

kentte kendi yerlerini almaları ve o olarak konuşmaları istenir (lider ilk önce gönüllü bir üyeyi ön plana alıp, onunla çalışabilir). Bu işlem bittikten sonra, üyeler yerlerine oturur ve gerçek yaşantılarıyla, o rolde söyledikleri arasında benzerliklerin neler olduğunu paylaşırlar.

3. Lider değerler hakkında bilgi verir.

“Değerler, dünyayla, diğer insanlarla ve kendimizle kurmak istediğimiz etkileşimin şekli için, kalbimizin derinliklerinde duyduğumuz arzulardır. Hayatta ne için mücadele etmek istediğimiz, nasıl davranmak istediğimiz, ne tip bir insan olmak istediğimiz, ne tür güçlü yönler ve uzmanlıklar geliştirmek istediğimizdir. Değerler, hayatınızı sürdürürken sizlere rehberlik eder ve önemli değişiklikler yapmak için sizi motive eder.”

4.Lider pusula metaforunu kullanarak değerler konusunda açıklama yapar.

Değerler pusula gibidir. Bir pusula, seyahat ederken size yönü gösterici ve sizi doğru yol üstünde tutar. Ve değerleri de hayat yolculuğunda aynı şeyi yapar. Biz pusulaları, gitmek istediğimiz yönü seçmek ve giderken yolumuzdan şaşmamak için kullanırız. Yani bir değer doğrultusunda hareket etmek, batıya gitmek gibidir. Ne kadar batıya giderseniz gidin, oraya ulaşamazsınız; her zaman gidilecek daha fazla yol vardır. Ancak hedefler bu yolculukta başarmak istediğiniz şeylerdir: batıya doğru yolculuğunuza devam ederken, görmek istediğiniz manzaralar veya tırmanmak istediğiniz dağlar gibidir.

Örneğin; daha iyi bir iş istiyorsanız bu bir hedeftir. Buna sahip olduğunuzda görev tamamlanmış demektir. Ancak, eğer yardımsever, etkin ve üretken olmak istiyorsanız, bunlar değerlerdir: devam eden bir eylemin arzu edilen nitelikleri. Ve her zaman bu değerler için hareket edebilirsiniz-hatta işinizi sevmesiniz veya bir işiniz olmasa bile.

Daha iyi anlamak için birkaç örnek daha verelim. Örneğin 5 kilo kaybetmek bir hedeftir; sağlıklı beslenmek ise bir değerdir. Spora gitmek bir hedeftir; vücuduna dikkat etmek ise bir değerdir. Büyük bir eve sahip olmak bir hedef; ailene destek olmak bir değerdir. Başkalarından sevgi ve saygı görmek bir hedef; sevgi dolu ve saygılı olmak bir değerdir. Daha az kaygılı hissetmek “duygusal bir hedef”; cesaretili davranmak bir değerdir. Mutlu hissetmek duygusal bir hedef; diğerlerine karşı sıcak, açık ve caba yakın olmak bir değerdir.” (Harris, 2019, s.337-338).

5. Lider grup üyelerine “Boğa Gözü” adlı egzersizi uygular (Form-8). Grup üyelerinin kendi değerlerini belirlemelerine yardımcı olması için örnek değer sözcüklerinin olduğu Değer Sözcükleri Çalışma Kağıdı (Form-9) dağıtılır. Grup üyelerinden bu dokümandaki örnek değer sözcüklerinden yararlanarak boğa gözü çalışma kâğıdı birinci bölümde yer alan 4 farklı yaşam alanı-

na ilişkin değerlerini belirlemeleri istenir. Üyelere aşağıdaki açıklama yapılır.

“Derinliklerinizde sizin için önemli olan ne? Neleri önemzersiniz? Nele-ri geliştirmek ve değiştirmek isterdiniz? bunları düşünün. Değerlerimiz arka- daşlarına, ailene, kendine, çevrene, işine gibi sayısını artırabileceğimiz kişi ve nesnelere nasıl davranmak istediğinizle ilgilidir. Değerler, dünya, diğer insanlar ve kendimiz ile ilişki kurma ve etkileşim için kalbimizin derinlerinden gelen arzulardır. Değerler, ne yapmak istediğinizi ve onu nasıl yapmak istediğinizi yansıtır. Herkesin değerleri farklıdır. Size ait değerleri yazınız. Unutmayınız bu tek bir doğru cevabı olan bir test değil. Amaçlarımızdan ziyade değerlerinizi düşününüz”

Grup üyeleri değerlerini belirledikten ve forma kaydettikten sonra, değer ifadelerini grupla paylaşmaları istenir. Grup üyeleri değer ifadelerini grupla paylaştıktan sonra yanlış olan değer ifadeleri doğruları ile değiştirilir. Daha sonra boğa gözü çalışma kağıdı ikinci bölümde yer alan nişan tahtasında (X) koyarak 4 farklı yaşam alanına ilişkin belirledikleri değerlerin kendileri için ne kadar önemli olduğunu belirlemeleri istenir. Bir sonraki bölümde ise değerleriniz doğrultusunda yaşamınızı engelleyen şeyleri tanımlamak ve tanımlan engellerin ne düzeyde etkilediğini belirlemek için “Bölüm 3: Engelle- rinizi Belirleme” etkinliği uygulanır (Form-10). Ardından son olarak “Bölüm 4: Değerli Eylem Planım” etkinliği uygulanır (Form-11). Etkinlik bitiminde değerleri belirlemenin onlar için ne ifade ettiği, onlara nasıl yardımcı olabile- ceği üzerine grup tartışması başlatılır. Üyelerin etkinlikle ilgili paylaşımları alınır.

Etkinlik sonrası lider, grup üyelerine kendilerini nasıl hissettikleri sorar; varsa etkinlikle ilgili tecrübeleri ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir. Üyelerin paylaşımları lider tarafından toparlanarak özetlenir.

6. Ev Ödevi: Lider üyelere “Değerli Eylemlerim” ev ödevini verir (Form- 11).

Lider *“Değerleriniz doğrultusunda yaşamaya başladığımızda kararlı ey- lemleri gerçekleştirmek size daha kolay gelecektir. Unutmayınız niyetlerin en iyisi, onları destekleyecek davranışlar olmadan çok az şey ifade eder.”* açıkla- masını yapar. Lider kararlı eylemlere (değer odaklı eylem, kıymet verdiğimiz yönde davranmak) ilişkin formu doldururken dikkat edilmesi gereken husus- ları bu şekilde açıkladıktan sonra üyelere daha önce belirlemiş oldukları bir değeri formun üst tarafına yazmalarını ister. Daha sonra üyelere her bir gün için bu değer doğrultusunda en az bir kararlı eylem yapmaları istenir (Bu noktada üyeler ‘kararlı eylem’ ifadesini anlamadıkları takdirde lider açık- lama yapar. Üyelere değerlerin uğrunda gayret edilecek bir yön sağladığını, kararlı eylemlerin ise bu değerlerle tutarlı spesifik amaçların geliştirilmesine ve başarılmasına yardımcı olduğu ifade edilir. Kararlılık, söz verme, öngörme

ve mükemmel olmaya teşebbüs etmek değil, değerlere ulaşmak için harekete geçmektir. Değerler tanımlandıktan sonra değerleri gerçekleştirmek için hedefler belirleyip bunları uygulama sürecidir. Hedef seçerken danışanın hazır bulunuşluğuna göre küçük veya büyük hedefler belirlenebilir. Kararlı eylem kavramı bir dereceye kadar rahatsız edici veya acı verici olsa bile değerler yöneliminde hareket etmeyi içerir. Kararlı eylemlerimiz kısa sürede başarabileceğimiz basit adımları içermelidir. Kararlı eylemlerimizi belirlerken spesifiklik, anlamlılık, gerçekçilik ve zaman gibi bazı noktalara dikkat edilmesi gerektiğini ifade eder). Bütün grup üyelerinin (Değerli Eylemlerim Haftalık Çalışma Çizelgesi: Form-12) formu doldurup bir sonraki oturuma getirmeleri istenir.

7. Oturumun Değerlendirilmesi, Özeti ve Sonlandırılması: Lider oturum sonunda grup üyelerine kendilerini nasıl hissettikleri sorar; varsa tecrübeleri ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir. Ardından lider tarafından oturumun özetinin yapılıp ve bir sonraki oturumda görüşmek üzere sonlandırma yapılır.

8.OTURUM

Oturumun Hedefi (Konusu): Bu oturumda gruptaki üyelere yönelik kendine zarar verme düşüncesi-davranışı olan bireyleri fark edebilme ve yardım edebilmelerine yönelik bilgi ve becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır (*Bu oturumda intihar kavramı yerine daha az dikkat çekici, daha az uyarıcı ve daha genel olan “kendine zarar verme” kavramı kullanılacaktır.*).

Davranışsal amaçlar:

1. Kendine zarar verme düşüncesi ve davranışları hakkında bilgi sahibi olur.
2. Kendine zarar verme hakkında yanlış bilinenler ve doğrular hakkında bilgi sahibi olur.
3. Kendine zarar verme düşüncesi – davranışı olan bireylerin verebilecekleri ipuçları/ uyarı sinyallerini bilir.
4. Birey çevresinde kendine zarar verme düşüncesine sahip bireyleri fark edebilir ve tanıyabilir.
5. Birey çevresinde kendine zarar verme düşüncesine sahip bireylere nasıl yardım edebileceğini bilir.
6. Birey kabul, ayrışma ve anda olma becerilerini geliştirir.

Materyaller:

- Duygu kartları, küçük mumlar, zil (Duyguların Töreni Etkinliği İçin)
- Powerpoint sunusu (Ek-1), projeksiyon

UYGULAMA:

1. Açılış, Önceki Oturumun Özeti ve Ev Ödevinin Değerlendirilmesi: Öğrenciler selamlanarak oturuma başlanır; bir önceki oturumun özeti lider tarafından yapılır ve üyelere geçen oturumla ilgili fikirlerini paylaşmaları istenir. Ayrıca geçen oturum öğrencilere verilen ev ödevi hatırlatılır ve ev ödevleri hakkında tecrübeleri ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir.

2. Lider olumlu ve olumsuz duyguların yaşatılması, bu duyguların gerçek hayatın bir gerekliliği olduğu ve bu duygularla bütünleştirilmesinin sağlanması amacıyla “Duyguların Töreni” adlı etkinliğini uygular.

Duyguların Töreni (Voltan Acar, 2019): Tek tek, ayrı, ama aynı renk kartlara, olumsuz duygular; ayrı ama aynı renk kartlara da olumlu duygular yazılır. Örneğin, olumlu duygular beyaz renkli kartlara, olumsuz duygular da

yeşil renkli kartlara yazılır. Bu kartlar, lider tarafından daha önce hazırlanır. Örneğin, olumlu duygular: mutluluk, neşe, yeterlilik, önemlilik vs. Olumsuz duygular: korku, kuşku, yılgınlık, düş kırıklığı vs. Duygu sayısı kadar mum alınır. Bir olumlu, bir olumsuz duygu yuvarlak bir şekilde dizilir. Kartlar, yazısı alta gelecek şekilde yerleştirilir. Her duygunun (kartın) üzerine birer yanmamış mum konur. Grup oturur. Sırayla kalkmaları, kalkanın mumu yakıp, duyguyu okumaları iki üç dakika bu duyguyu tüm grubun yaşamaları komutu verilir. Grup liderinin elinde bir zil bulunur. Duygunun yaşanma süresi, iki üç dakika geçince lider zil çalar ve nefes alıp verirken o duygudan arınmalarını söyler. Sıradaki diğer üye kalkar mumu yakar duyguyu okur ve grup o duyguyu yaşamaya başlar. Duygu yaşama, sesle, hareketle, jestlerle ve mimiklerle olur. Bir olumlu bir olumsuz duygunun yakılmasına dikkat edilmelidir. Tur bitince her üyeden ayağa kalkıp yanan mumların etrafında el ele tutuşmaları istenir. Tüm duygularla yaşamının gerekliliği ve onlarla bütünleşmenin gerekliliğinden söz edilerek herkesin sessizce yerlerine oturmaları ve tüm yaşadıkları duyguları sindirmeleri ve sessizce alıştırmaların yapıldığı odayı terk etmeleri komutu verilir.

Not: Bu uygulamada duyguların değişebilir olmasına/gelip-gitmesine/hareketli olmalarına vurgu yapılır ve bunlarla bir nevi dans eder bir ilişki kurmanın (yani onlarla beraber ama bizim istediğimiz yönde hareket etmeye) önemli olduğu belirtilir. Bazı duyguyu yaşayamadım diyen olursa (ki bu durumun olması KKT’de istenilen bir durumdur) o zaman da kontrolün bizde olmadığı tecrübe etmelerinin önemli olduğunu belirtilir.

3.Lider kendine zarar verme düşüncesi ve davranışı hakkında bilgi verir.

Evet gençler... Hayatta bazen o kadar çok zorlanırsınız ki kendimize zarar vermek tek çözüm yolu gibi gelir...Oysa bu zor duygularla, düşünceler baş edebilmek için şu ana kadar öğrendiğimiz ve ileride öğrenebileceğimiz birçok beceri var...Ancak bu zor duyguların fırtınasına öyle bir kapılırsınız ki bu beceri ve stratejileri görmekte zorlanırsınız...(Burada ya da oturumun sonunda grubun dinamiğine göre duygu, düşünce fırtınasına kapıldığında daha önce de uygulanan demir atma vb. egzersizler yapabilecekleri söylenebilir; seans içinde örnek bir uygulama yapılabilir; burada yapılanların değerlerle bağdaştırılması önemlidir.)

Bazı bireyler mutluluk tuzağı dediğimiz tuzağa düşerek ve saplanarak ve de baş etme becerilerinin yoksun olmasından dolayı zorlayıcı, acı veren, faydasız düşüncelere saplanabilir ve dolayısıyla bu durum bireyin kendi yaşamını olumsuz şekilde etkilemesine sebep olabilmektedir. Bireyin yaşamını zorlaştıran, acı veren bu düşüncelerin veya mutluluk tuzağının, yaşamlarını ciddi derecede etkileyen bireylerde maalesef ki çeşitli olumsuz istenmeyen düşünce ve davranışlar görülebilmektedir. Kendine zarar vermeyi düşünen ve buna yö-

nelik davranış gösteren birçok insan bu durumun, baş edemeyeceğini hissettiği duygulara karşı tek çözüm olduğunu düşünür ve aslında duygularının yoğunluğu çözümleri görmesini engeller. Oysa kendine zarar verme düşünceleri genellikle geçicidir. Baş edilmez görünen acıyı hafifletmek ya da onunla baş etme yöntemlerini arttırmak mümkündür. Önemli olan şunu hatırlamak: Kimse bu zor süreci tek başına yaşamak zorunda değil. Çevreden yardım almak atılabilecek ilk ve en önemli adımdır.

Evet gençler. Gelin biz de hem kendimiz hem de çevremizdeki sevdiğimiz için bu konuda hep birlikte daha fazla bilgi ve beceri sahibi olalım ve çevremizdeki sevdiğimizleri yaşayabilecek bu sağlıklı, olumsuz, riskli durumlardan kurtaralım.

İlk olarak yanlış bilinenler ve asıl gerçekler hakkında başlayalım (Lider Ek-1 powerpoint sunusunu projeksiyona yansıtır.) **“Kendine Zarar Verme Hakkında Yanlış Bilinenler ve Doğrular”**

4. Lider tarafından oturumun hedefi doğrultusunda kendine zarar verme düşüncesi – davranışı olan birini fark edebilme konusunda bilgilendirme yapılır. **“Kendine Zarar Verme Düşüncesi – Davranışı Olan Birini Fark Edebilme”** (Ek-1)

5.Lider tarafından oturumun hedefi doğrultusunda kendine zarar verme düşüncesi – davranışı olan birine yardım edebilme konusunda bilgilendirme yapılır. **“Kendine Zarar Verme Düşüncesi – Davranışı Olan Birine Yardım Edebilme”** (Ek-1)

6. Lider, grup üyelerinin psikolojik esneklik modelindeki kabul, ayrışma, anda olma becerilerini geliştirmelerine yönelik “Şefkatli Bir El” etkinliğini uygular ve bir sonraki adımda belirtildiği üzere bu etkinliği ev ödevi olarak da verir).

Şefkatli Bir El: (Üç noktalarda beş saniye ara verilmek üzere aşağıdaki yönerge uygulanır.)

“Şimdi sizi sükûnet ve farkındalık içinde olacağımız, rahat bir konum almaya davet ediyorum. Örneğin, sandalyede hafifçe öne eğilebilir, sırtınızı dikleştirebilir, omuzlarınızı düşürüp ayaklarınızı hafifçe yere bastırabilirsiniz... Şimdi aklınıza, halen mücadele ettiğiniz bir beklenti açığınızı (içinde bulunduğunuz gerçeklik ile sahip olmak istediğiniz gerçeklik arasındaki fark) getirin. Bu açığın doğası üzerine birkaç saniye düşünün; ne olduğunu hatırlayın, sizi nasıl etkilediğini ve geleceğinize nasıl bir etkisi olacağını düşünün. Ve ne tür can sıkıcı duygu ve düşüncelerin ortaya çıktığına dikkat edin...Ellerinizden birini seçin ve bu elin çok iyi ve şefkatli birinin eli olduğunu hayal edin...Bu eli, yavaşça ve nazikçe vücudunuzun en çok incinen yerine koyun...Acıyı en çok göğsünüzde, kafanızda, boynunuzda veya midenizde hissediyor olabilirsiniz.

Acı nerede en şiddetliyse elinizi oraya koyun. (Uyumuş hissediyorsanız, en hissiz olan yere elinizi koyun. Acı veya uyuşukluk gibi bir hissiniz yoksa elinizi sadece göğsünüzün ortasına koyun.)...Elinizi hafifçe ve nazikçe burada tutun; teninize veya giysilerinize dokunduğunu hissedin. Avuç içinizden vücudunuza yayılan sıcaklığı hissedin. Şimdi vücudunuzun bu acı etrafında yumuşadığını hissedin; gevşiyor, yumuşuyor ve onu misafir ediyor. Uyuşmuş hissediyorsanız, bu uyuşukluğun etrafını yumuşuyor ve gevşiyor. (Eğer acı ya uyuşukluk hissetmiyorsanız, istediğiniz şekilde hayal edin. Örneğin, sihirli bir şekilde kalbinizin açıldığını hayal edebilirsiniz.)...Acımızı veya uyuşukluğunuzu usulca elinize alın. Onu ağlayan bir bebekmiş gibi, inleyen yavru bir köpek gibi veya paha biçilmez bir sanat eseri gibi tutun...Sanki değer verdiğiniz bir kimseye uzanır gibi bu nazik hareketinize şefkat ve sıcaklığınızı verin...Nazikliğin parmaklarınızdan vücudunuza akmasına izin verin..Şimdi bir elinizi göğsünüze, diğerini de midenize nazikçe koyun. Bunlar hafifçe orada dursun ve kendinizi nazikçe tutun. Bu şekilde istediğiniz kadar oturun, kendinizle bağlantı kurun, kendinize ilgi gösterin, destek ve ferahlık verin...Bu hareketi istediğiniz kadar devam ettirin; beş saniye ya da beş dakika fark etmez. Bunu yaptığınızda önemli olan süresi değil, gösterdiğiniz şefkat ve nazikliğin ruhudur.” (Harris, 2021, s.51)

Üyelerden etkinlikle ilgili tecrübeleri ve fark ettikleri şeyleri paylaşımları alınır.

7. Ev ödevi: Lider bu oturumda uygulamasını gerçekleştirdiği “Şefkatli Bir El” etkinliğini grup üyelerine önümüzdeki haftaya kadar en az iki defa gerçekleştirmek üzere ev ödevi olarak verir.

8. Oturumun Değerlendirilmesi, Özeti ve Sonlandırılması: Lider oturum sonunda grup üyelerine kendilerini nasıl hissettikleri sorar; varsa tecrübelerini ve fark ettikleri şeyleri paylaşımları istenir. Ardından lider tarafından oturumun özetinin yapılır ve bir sonraki oturumda görüşmek üzere sonlandırma yapılır.

9.OTURUM

Oturumun Hedefi (Konusu): Bu oturumda gruptaki üyelerin “acı veren-işlevsel olmayan düşünceler ile kendine zarar verme düşüncelerini (istenen durumlarla başa çıkabilme) psikolojik esneklik becerileri (ayırışma, kabul, anda olma, bağlamsal benlik, değerler, değerler doğrultusunda davranışlar) açısından fark edebilme, uygulama ve değerlendirmelerine” yönelik bilgi ve becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Davranışsal amaçlar:

1. Acı veren- işlevsel olmayan-kendine zarar verme düşüncelerini psikolojik esneklik modelindeki ayırışma becerisi açısından fark eder, uygular, değerlendirir.

2. Acı veren- işlevsel olmayan-kendine zarar verme düşüncelerini psikolojik esneklik modelindeki kabul becerisi açısından fark eder, uygular, değerlendirir

3. Acı veren- işlevsel olmayan-kendine zarar verme düşüncelerini psikolojik esneklik modelindeki bağlamsal benlik becerisi açısından değerlendirir.

4. Acı veren- işlevsel olmayan-kendine zarar verme düşüncelerini psikolojik esneklik modelindeki değerler ve değerler doğrultusundaki davranışlar açısından değerlendirir.

5. Acı veren- işlevsel olmayan-bize zarar veren düşünceler bireyin hayatını nasıl etkilediğini açıklar.

6. Acı veren- işlevsel olmayan-bize zarar veren düşüncelerle başa çıkma becerilerini açıklar.

Materyaller:

- Sandalye, direksiyon veya yerine kullanılabilir bir alet (Hayatının Otobüsü etk. için)
- Akıllı tahta/projeksiyon (video izletmek için)

UYGULAMA:

1. Açılış, Önceki Oturumun Özeti ve Ev Ödevinin Değerlendirilmesi: Öğrenciler selamlanarak oturuma başlanır; bir önceki oturumun özeti lider tarafından yapılır ve üyelerden geçen oturumla ilgili fikirlerini paylaşmaları istenir. Ayrıca geçen oturum öğrencilere verilen ev ödevi hatırlatılır ve ev ödevleri hakkında farkındalıklarını ve tecrübelerini paylaşmaları istenir.

2. Lider grup üyelerinin oturum öncesi gevşemelerini sağlamak ve an ile esnek temas, kabul, ayrışma becerilerini geliştirmek amacıyla “Nefes Alın, Tutun ve Bırakın” egzersizini uygular.

Nefes Alın, Tutun ve Bırakın (Harris, 2018):

“Yavaşça derin bir nefes alın ve ciğerleriniz hava ile dolduğunda nefesinizi tutun.

Nefesinizi olabildiğince uzun süre tutun.

Nefesinizi vücudunuzun içinde tuttukça, basıncın nasıl arttığını fark edin.

Göğsünüzde, boynunuzda ve karnınızda ne olduğunu fark edin.

Gerilimin artmasına ve basıncın yükselmesine dikkat edin.

Başınızda, boynunuzda, omuzlarınızda, göğüs ve karnınızda oluşan hisleri fark edin.

Ve nefesinizi tutun.

Tutmaya devam edin.

Bedensel hislerin nasıl daha da şiddetlendiğine ve vücudunuzun sizi nasıl nefes vermeye zorladığına dikkat edin.

Bu fiziksel hisleri, hayatında hiç böyle bir şeyle karşılaşmamış meraklı bir çocuk gibi gözlemleyin.

Artık bir an daha tutamayacak hale gelince, nefesinizi yavaşça ve hafifçe verin.

Nefesinizi salıverirken, bu tecrübenin tadını çıkarın.

Nefes vermenin basit zevkinin tadına varın.

Bırakma hissini fark edin.

Gevşeme hissini fark edin.

Ciğerlerinizin inmesine ve omuzlarınızın düşmesine dikkat edin.

Serbest bırakmanın verdiği basit zevkin tadını çıkarın.

...

Bu egzersizi nasıl buldunuz? Bir odaklanma hissi, huzur, dinginlik hissi yaşadınız mı?”

Üyelerden egzersizle ilgili fark ettikleri şeyleri ve tecrübeleri paylaşımları istenir. Güzel paylaşımlar vurgulanarak özetlenir.

3. Lider, grup üyelerinin yaşadıkları kaygıya ilişkin bütüncül bir bakış geliştirebilmeleri amacıyla “Hayatının Otobüsü” adlı etkinliği uygular. Grup

üyelerine, istenmeyen durumlarla nasıl başa çıkabileceğimizi anlamak ve anlamlı bir yaşam sürmek için rol canlandırma yapacağımız söylenir. Bu metafor tüm Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) süreçlerini içerdiği için uygulama yapılırken KKT süreçleri tekrar gözden geçirilir.

Hayatının Otobüsü:

Üyelerden biri şoför koltuğuna oturur ve diğer üyeler de yolcu olur. Etkinlik aracılığıyla, değer odaklı eylemlerde bulunma, sorumluluk alma, dışsal değerlendirmelerden çok fazla etkilenmeme gibi beceriler kazandırılmaya çalışılır. Yolcular olumsuz düşünceleri sembolize eder. Bir yolcu otobüsün çok kötü sürüldüğünü, diğer yolcu hiç konforlu olmadığını, bir başka yolcu da gidilecek yere varılamayacağını söyler ve bu cümlelerle şoförün dikkatini dağıtmaya çalışırlar. Grup lideri de otobüs şoförüne, yolcuları indirmesini veya susmalarını söylemesini önerir. Ancak beklenen şoförün, yolculardan etkilenmeyip yoluna devam edebilmesidir. Bu uygulama, şoförler değişerek ve diğer üyeler de şoför koltuğuna oturarak tekrar tekrar yapılır. Lider, üyeleri etkinlik aracılığıyla düşünmeye yönlendirir. Örneğin şu ana kadar olan etkinliklerde işlenen konuların, bu etkinlik sayesinde çözüme kavuşturulacağını belirtmiş olur (Harris, 2016).

Lider kurguyu değiştirerek otobüs metaforundan devam eder.

“Değerleriniz doğrultusunda belirlediğiniz hedefler karşısında duygu ve düşüncelerinizin adeta sizin şoförü olduğunuz bir otobüste gürültücü, kavgaçı, sorun çıkararak hatta terbiyesizlik yapan yolcular gibi sizi engellemeye çalıştıklarını ve rahatsız ettiklerini varsayalım. Otobüste aynı zamanda ılımlı, iyi yolcular da olabilir ancak şimdi size zorlu anlar yaşatması muhtemel diğer yolculara nasıl karşılık verebileceğiniz hakkında konuşalım. Şimdi otobüsün şoförü olarak nereye gideceğinizi ve varış noktanızı sizin seçeceğinizi fark etmenizi istiyorum. Fakat otobüsü gitmek istediğiniz yönde kullandığınız zaman, yolcuların bazıları yerlerinde rahat duramamaya başlayacaklar.

Sizin değeriniz iyi eğitilmiş biri olmak olsun. Siz yolunuzda devam ederken bir yol ayrımına geldiğinizi, karşınıza sağ tarafı gösteren, üzerinde “iyi eğitilmiş biri ol” yazan ve sol tarafı işaret ederek üzerinde “başka bir şey yap” yazan iki tabela çıktığını hayal edin. Sağ tarafa doğru yönünüzü çevirdiğinizde yolcular kıyameti koparmaya başlayacaklar. Azarlayacak, sorgulayacak ve eleştirecekler: “Neden bu tarafa gidiyoruz?” “Nereye gittiğinden haberin yok!”, “Yeterince akıllı değilsin zaten”, “Başarısız olacaksın”, “Sadece zaman kaybı” ve dahası.. Şimdi seçeneklere göz atalım. Seçeneklerden ilki iyi eğitilmiş biri olma yolunda devam etmek ancak bu durumda yolcular daha fazla sorun çıkarmaya başlayacaklardır. Eğer istediğiniz yere doğru gitmek istiyorsanız, yolculuğa bu yolcularla devam etmeye var mısınız?

Bir diğer seçenek ise otobüsü durdurmak ve yolcularla pazarlık etmeye çalışmak olabilir. Örneğin onları otobüsten inmeye ikna etmek için çabalayabilirsiniz. Fakat onlar sizden daha kalabalıklar ve sürekli karşı çıkarak “Bu otobüsten inmiyoruz sen de bizi zorla indiremezsin” derlerse? Muhtemelen siz de bir şekilde ikna etmek için çabalayıp durmaya devam edeceksiniz. Peki, istediğiniz yere gitme konusunda kimin karar verme hakkı ve gücü olduğunu fark edin. Ya hiç susmazlarsa? Hayatınızın geri kalanını yolun bir köşesinde sıkışıp kalarak mı harcayacaksınız?

Son seçenek ise yolcuların da ısrar ettiği gibi sola dönmek yani değerlerinizin aksi yönüne gitmek. Bunu yapmak yolcuları bir süreliğine susturacak, yatıştıracaktır. Fakat siz neyden vazgeçmiş olacaksınız? Peki duygu ve düşüncelerinizden bir süreliğine kurtulma dışında hayatınızda sizin için önemli olan bir şeye yaklaşmak yerine daha da uzaklaşmak size nasıl bir kazanç sağlar? Seçim sizin. Otobüsünüzdeki bu yolculara nasıl karşılık vereceksiniz?” (Hayes vd., 1999).

Etkinlik bittikten sonra bu otobüs metaforunun ne anlama geldiği grup tartışması şeklinde tartışılır. Grup lideri daha önceki oturumlardaki gerçekleştirilen etkinliklerle (kontrol, mücadele, olumsuz düşüncelere saplanmak, kabul, bilişsel ayrışma, değerler, kararlı eylemler) bağlantı kurarak bu eylemlerimizin bizleri nasıl yaşamak istediğimiz anlamlı yaşamdan alıkoyduğunu grup üyelerinin fark etmelerini sağlar. Daha anlamlı ve esnek bir yaşam için değerlerimiz doğrultusunda kararlı eylemlerin önemi vurgulanır.

4. Lider, yukarıdaki etkinliği özetlemek veya pekiştirmek amacıyla “Otobüsteki Yolcular” (Hayes vd., 1999) etkinliğine dair videoyu üyelere izletir.

(<https://www.youtube.com/watch?v=f8AXNc1ITpY>)

5. Lider, grup üyelerine aşağıdaki soruları sorarak acı veren-işlevsel olmayan-zarar veren düşüncelere yönelik bireysel olarak farkındalık, uygulama ve değerlendirmelerine yönelik sorular sorar ve üyelere gelen cevapları tahtaya yazar.

- Acı veren- işlevsel olmayan-bize zarar veren düşünceler hayatımızı nasıl etkiliyor?
- Acı veren- işlevsel olmayan-bize zarar veren düşüncelerle nasıl başa çıkabiliriz?

Bu sorularda üyelere psiko eğitimde öğrendiği bilgi ve becerileri ifade etmesi istenir. Lider grup üyelerinin cevaplarını tek tek tahtaya yazar; her sorunun ardından ilgili soruya yönelik genel bir özetleme yapar. (“Acı veren- işlevsel olmayan-bize zarar veren düşüncelerle nasıl başa çıkabiliriz?” sorusuna yönelik psiko eğitim kapsamında öğrendiği bilgi ve becerilerin özeti yapılır. Bu düşüncelerle başa çıkmaya yönelik demir atma vb. egzersizleri uygulamanın öneminden bahsedilir)

6.Oturumun Değerlendirilmesi, Özeti ve Sonlandırılması: Lider oturum sonunda grup tecrübelerini ve fark ettikleri şeyleri paylaşmalarını ister. Ardından lider tarafından oturumun özetinin yapılır. Bir sonraki haftanın son oturumları olacağını ve çalışmaya tamamlayacaklarını belirterek sonraki oturumda görüşmek üzere sonlandırma yapılır.

10. OTURUM

Oturumun Hedefi (Konusu): Bu oturumda gruptaki üyelerin “psikoeğitim süreci boyunca elde ettiği kazanımların farkına varmasını, edindikleri becerileri gelecek yaşamlarında nasıl kullanacaklarını öğrenmelerini ve süreçten olumlu duygularla ayrılmalarını sağlamak” ve “acı veren düşünceler/kendine zarar verme düşüncelerine yönelik bireysel bakış çerçevesinde görüş ifade edebilme ve öz/kendini değerlendirme yapabilme” bilgi ve becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Davranışsal amaçlar:

1. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklik modeline yönelik bilgi hatırlatması yapılır.
2. Grup üyeleri, psikoeğitim süresi boyunca öğrendiklerinin farkına varır.
3. Psikoeğitim programına katılan üyeler uygulamaya ilişkin düşüncelerinin ve yaşantılarının paylaşır
4. Grup üyeleri öz/kendini değerlendirme yapar ve geri bildirim verir.
5. Grup lideri uygulanan program, üyeler ve kendi hakkında genel bir değerlendirme yapar.

Materyaller:

- Büyük resim kâğıdı, boyama kalemleri
- Akıllı tahta/projeksiyon (video izletmek için)

UYGULAMA:

1. Açılış, Önceki Oturumun Özeti ve Ev Ödevinin Değerlendirilmesi: Öğrenciler selamlanarak oturuma başlanır; bir önceki oturumun özeti lider tarafından yapılır ve üyelere geçen oturumla ilgili fikirlerini paylaşmaları istenir.

2. Grup üyelerinin farkındalık ve anda olma deneyimlerinin artırılması amacıyla “Farkında Nefes Alma Egzersizi” uygulanır. Uygulama sonrasında grup üyeleri egzersiz esnasındaki deneyimlerini ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir. Ne hissettiler? Rahatlama ve gevşeme hissettiler mi? Dikkatlerini neyin dağıttığını fark edebildiler mi? Herhangi bir değişikliği (artma-azalma-değişme) fark etmeleri de lider tarafından pekiştirilir (değişen şeyi değil). Grup üyeleri paylaşımlarını bitirdikten sonra lider anda olmanın önemi hakkında üyeleri bilgilendirir.

Farkında Nefes Alma Egzersizi

“Şimdi rahat ettiğiniz bir pozisyonda oturunuz. Gözlerinizi kapatıp yapacağımız egzersize odaklanınız. Dikkatinizi nefesiniz üzerine odaklayın. Burun deliklerinden girip aşağı doğru, akciğerlerinize giden havayı izleyin. Sanki nefes dalgalarının üzerindeymiş gibi içinizde dolanan havayı takip edin. Havanın içerde dolanıp sıcak bir şekilde burun deliklerinden dışarı çıktığını hissedin. Dışarıdaki soğuk havanın burun deliklerinden girdiğini hissedin. Göğsünüzün nefes alıp verdikçe yavaşça yükselip alçaldığını fark edin. Karnınızın yavaşça yükselip alçaldığını fark edin. Bütün dikkatinizi bu alanlarda toplayın. Dikkatinizi nefesinizin içeri girip çıkışında izlediği yönde tutun. İçinizde hangi duygular veya arzular ortaya çıkıyorsa olumlu veya olumsuz nazikçe onları kabul edin. Sanki sokakta sizin önünüzden geçen insanları selamlıyormuşçasına onları nazikçe kabul edin. Yavaş yavaş onlara yer açın (izin verin/müsaade edin). İstedikleri gibi gelip gitmelerine izin verin.

Dikkatinizi nefesinizde tutun. Hangi düşünce, resim veya anı ortaya çıkıyorsa rahatsız edici veya rahatlatıcı yalın biçimde onları kabul edin ve var olmalarına izin verin. İstedikleri gibi gelip gitmelerine izin verin. Dikkatinizi nefesinizde tutun. Ara sıra dikkatiniz duygu ve düşüncelerinize dalıp gidebilir. Bu olduğu zaman dalıp gitmenize neyin sebep olduğunu fark edin. Sonra tekrar dikkatinizi nefesinize odaklayın. Dikkatinizin kaç kere amaçsızca dolaştığının bir önemi yok. 100 kere veya 1000 kere de olabilir. Amacınız sadece dikkatinizi neyin dağıttığını, dalıp gitmenize sebep olan şeyin ne olduğunu fark etmek ve dikkatinizi tekrar nefesinize odaklamak olmalı. Düşüncelere dalıp gittim diye sinirli, sabırsız veya üzgün olmaya gerek yok. Bu herkesin yaşadığı bir şey. Zihnimiz doğal olarak dikkatimizi yaptığımız işten başka bir şeye kaydırır.

Dikkatinizin amaçsızca dolaştığını fark ettiğinizde yavaşça bunu kabul edip, dikkatinizi neyin dağıttığını fark edin ve dikkatinizi tekrar nefesinize odaklayın. Hayal kırıklığı, can sıkıntısı, kaygı, sabırsızlık ya da diğer duygular ortaya çıkması durumunda nazikçe onları kabul edin ve dikkatinizi nefesinize odaklamayı sürdürün. Kendinizi hazır hissettiğinizde tekrar buraya dönün ve gözlerinizi açın.” (Harris, 2018)

3. Lider tarafından Kabul ve Kararlılık Terapisi ve bugüne kadar gerçekleştirilen oturumlara ait genel özetleme yapılır ve grup üyelerinden de özetlemeye katkı sağlaması istenir.

“Evet gençler... Bugün programımızın son oturumu. Gelin hep birlikte şimdiye kadar birlikte yürüttüğümüz oturumlarda hangi bilgi ve becerileri edindik, neler yaptık özetleyelim. Ben özetleme yaparken sizlerden de bana destek vermenizi, eksikliklerimi tamamlamanızı istiyorum.

Birinci oturumda tanışma ve gruba ısınma etkinlikleri gerçekleştirdik; sağlıklı iletişimin önemi hakkında bilgi ve beceri kazanımına yönelik çalışmalar

yaptık; psiko eğitim programına ilişkin grup kurallarından bahsettik; bireysel amaç belirledik; Kabul ve Kararlılık Terapisi ve acı veren/işlevselliği bozan düşünceler ve hayatımızı olumsuz etkileyen davranışları hakkında bilgi edinmiş-tik.

İkinci oturumda bireyler için hayatta sürekli ve sadece mutlu bir yaşamın hatalı ve yanıltıcı bir düşünce (mutluluk tuzağı) olduğu ve acının-mutsuzluğun da yaşamın bir parçası olduğu üzerine konuştuk; bilgi ve beceri çalışmaları ve etkinlikleri gerçekleştirdik.

Üçüncü oturumda bireye acı/rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını kontrol etmeye çalışmak yerine onları kabul edebilmesinin (Kabul) ne kadar önemli olduğunu konuştuk ve psikolojik esneklik modelindeki kavramlardan biri olan “kabul” a yönelik bilgi ve beceri çalışmaları ve etkinlikleri (Akıntıdaki yapraklar, pano etkinliği vb.) gerçekleştirdik.

Dördüncü oturumda bireye kendilerine rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarını fark edebilmesi; rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılarından kurtulabilmesini sağlamaya yönelik psikolojik esneklik modelindeki kavramlardan biri olan “ayrışma” ya yönelik bilgi ve beceri çalışmaları ve etkinlikleri (mümkünse üyelerden hangi etkinlikleri yaptığımızı hatırlamaları ve ifade etmeleri istenir) gerçekleştirdik.

Beşinci oturumda psikolojik esneklik modelindeki kavramlardan biri olan “anda (şimdi ve burada) olma” ve önemini hakkında bilgi sahibi olduk; ana ve zamana odaklanabilmelerinin sağlanması amacıyla çeşitli etkinlikler (kuru üzüm ile kendinelik, zaman makinesi metaforu, seslerle kendinelik) yaptık ve anda olmaya yönelik bilgi ve beceri çalışmaları gerçekleştirdik.

Altıncı oturumda bireyin kimliklerini kendi içsel durumlarından ayırabilmesi anlamına gelen ve psikolojik esneklik modelindeki kavramlardan biri olan “bağlamsal benlik” ile ilgili bilgi ve beceri çalışmaları ve etkinlikleri gerçekleştirdik (Bağlamsal Benlik/gözlemleyen benlik/düşünen benlik).

Yedinci oturumda bireyin hayatına anlam katacak ve yön verecek değerleri belirleyip bu doğrultuda kararlı bir şekilde harekete geçebilmesi anlamına gelen ve psikolojik esneklik modelindeki kavramlardan olan “Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar” hakkında bilgi ve beceri çalışmaları ve etkinlikleri (boğa gözü, değer sözcükleri, engelleri belirleme, değerli eylem planı) gerçekleştirdik.

Sekizinci oturumda kendine zarar verme düşüncesi ve davranışının ne olduğunu, yanlış bilinenler ve doğrular hakkında konuştuk. Ayrıca kendine zarar verme düşüncesi – davranışı olan bireylerin verebilecekleri ipuçları/ uyarı sinyallerini ne olduğunu ve böyle bir bireyle karşılaştığımızda nasıl yardım edebileceğimizi öğrenmiştik.

Dokuzuncu oturumda acı veren-işlevsel olmayan düşünceler ile kendine zarar verme düşüncelerini(istenmeyen durumlarla başa çıkabilme) psikolojik esneklik becerileri (ayrışma, kabul, anda olma, bağlamsal benlik, değerler, değerler doğrultusunda davranışlar) açısından fark edebilmeyi, uygulama ve değerlendirmeler yapmayı istemiştik; bu duruma bütüncül bakış açısı içinde konuyla ilgili çeşitli etkinlikler gerçekleştirmiştik.

(Lider, üyelerin olumlu paylaşımlarını pekiştirici ifadelerle vurgular.)

4.Lider KKT'nin genel bir özeti niteliğinde olduğu düşünülen “Davetsiz Parti Misafiri” videosunu üyelere izletir (-sessiz modda izletilir- <https://www.youtube.com/watch?v=VYht-guymF4>). Video izlendikten sonra oradaki davetsiz misafirin rahatsızlık veren ve istenmeyen duygu ve düşünceler olarak düşünülməsi ve ardından söz alarak paylaşım yapılması istenir.

5. Grup sürecinde neler yaşandığının hatırlatılması amacıyla “Veda Resmi” etkinliği uygulanır. Bu etkinlik çerçevesinde üyelere ortaya konan masanın etrafında toplanması istenir. Ardından hep birlikte grup sürecinde akıllarında kalanları, kendileri için anlamlı olan anları verilen büyük resim kağıdına çizmeleri istenir. Grup üyelerinden çizdikleri resimle ilgili paylaşım yapmaları istenir.

6. Lider tarafından “Sevgi Bombardımanı Etkinliği” uygulanır.

Sevgi Bombardımanı Etkinliği

Bu etkinlikte amaç grup üyelerinin gruptan olumlu duygularla ayrılmasının sağlanması ve grup üyelerinin gruptan aldığı olumlu geri bildirimlerle değerli olduklarını hissetmeleridir. Grup kendi halkasında otururken grubun ortasına bir sandalye konulur. Lider grup üyelerinden sırayla bu sandalyeye oturmalarını ister. Sandalyeye oturan grup üyesi konuşmaz. Diğer grup üyeleri ortada oturan grup üyesine ilişkin olumlu duygularını, düşüncelerini ve beğendiği yönlerini üyeye söylerler. Bu etkinlik her bir grup üyesi için tekrar edilir. Herkes duygu ve düşüncesini paylaştıktan sonra paylaşımına geçilir. Üyeler her iki konumda neler yaşadıklarını paylaşırlar. (Altınay, 2017)

7.Genel değerlendirme ve Sonlandırma: Grup lideri tarafından acı veren-işlevsel olmayan düşünceler ve Kabul Kararlılık Terapisi hakkında kısa bir özetleme (3-4 cümle) yapılır. Grup lideri üyelere oturumlara başladıkları ilk günkü durumları ile şu anki durumları arasında bir değerlendirme yaparak kendilerinde olumlu ya da olumsuz bir değişim söz konusu ise bunu paylaşımlarını ister. Bununla birlikte grup üyelerinden grup sürecini değerlendirmeleri istenir. Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini, tecrübelerini ve fark ettikleri şeyleri paylaşımlarıyla etkinlik sonlandırılır. Oturum sonlandırılırken üyelerin her birine katkılarından teşekkür edilir ve üyelere hatıra kalması amacıyla katılım belgeleri verilir.

UYGULAMACILARIN DİKKAT ETMESİ GEREKEN HUSUSLAR

- Yazarlar tarafından yapılan uygulamada, çalışma grubuna bireyler seçilirken geçerliği ve güvenilirliği test edilmiş ölçekler uygulanmıştır. Yapılacak uygulamalarda geçerliği ve güvenilirliği test edilmiş farklı ölçekler de kullanılabilir. Bununla birlikte öğretmen gözlemleri ve görüşme yoluyla öğrenci seçimi yapılabilir.

- Yazarlar tarafından yapılan uygulamada ölçeklerden alınan toplam puan üzerinden norm dağılımı oluşturup norm dağılım tablosunda +1 ile +2 arasında olup **linik boyutta (tedavi gören, ilaç kullanan, psikiyatrik vs) olmayan;** normal gruptaki öğrenciler seçilmiştir. Oluşan grafikte, +2 ve üzeri öğrenciler yüksek risk oluşturduğundan dolayı bu öğrencilerin yakınlarına bilgi verilerek sağlık kuruluşuna sevki gerçekleştirilmiştir. Ciddi ruhsal problemler yaşayan, anormal düşünce ve davranışlara sahip, klinik boyutta olan vb. ciddi risk taşıyan bireyler bir an önce sağlık kuruluşuna yönlendirilmeli ve takibi yapılmalıdır. Bu öğrenciler ciddi risk durumlarının azalması halinde programa katılımı sağlanabilir. Benzer şekilde uygulamanın yapılması önerilir.

- Bu psikoeğitim programının içeriğinde ‘intihar’ terimi yerine daha az dikkat çekici, daha az uyarıcı ve daha genel bir kavram olan ‘kendine zarar verme’ terimi kullanılmıştır. Yazarlar tarafından bu ifade kullanımı önerilmektedir.

- Kendine zarar verme, intihar, istismar vb. konular ruh sağlığı alanında uzmanlık gereken konulardandır.

- Uygulama sürecinde, ilgili konuda uzman ruh sağlığı meslek mensubundan mutlaka süpervizyon desteği alınmalıdır.

FORM-1

Form 1: Grup Kuralları	
	Onaylıyorum
1. Oturumlar 10 haftadır ve her oturum 90 dakikadır.	
2. Oturumdan 5 dakika önce tüm üyeler belirlenen yerde hazır olmalıdır.	
3. Grupta konuşulanlar; grup dışında paylaşılmamalıdır.	
4. Aynı sınıfta olan katılımcılar; oturum dışında telefonla, mesajla veya sınıf ortamında hiçbir şekilde grupta anlatılanlarla ilgili konuşmamalıdır.	
5. Üyelerin gönüllü olarak söz alarak katılması beklenmektedir.	
6. Grup üyeleri; hakaret etmek ve küçük düşürmek anlamına gelebilecek söz, davranış ve imalardan kaçınmalıdır.	
7. Oturuma katılmama olasılığı (hastalık vb.) ortaya çıktığında üye, bu durumu mutlaka oturumdan en az 1 gün önce lidere bildirmelidir.	
8. Her üye eşittir ve değerlidir; her üye/katılımcı diğer üyenin/katılımcının sözünü bitirmesini beklemelidir.	
9. Oturum sırasında tartışma veya anlaşmazlık durumu olduğunda, her iki taraf da grup liderini dinlemelidir.	
İmza:	...

FORM-2

Form 2: Bireysel Amaç Belirleme Formu
Eğitim programına ve bu oturumlara katıldıktan sonra, ulaşmak istediğin hedefler nelerdir?
1)
2)
3)

FORM-3

MUTLULUK MİTLERİ

Mitler geleneksel olarak yayılan veya toplumun hayal gücü etkisiyle biçim değiştiren doğruluğu ve gerçekliği net olmayan söylemler, halk hikâyeleridir. Gelin bu konuyla ilgili çeşitli mitlere bakalım ve bu mitleri tartışalım.

1.Mit: Mutluluk, tüm insanoğlunun doğal halidir.

°Doğru, yarar sağlayan bir düşünce

°Yanlış, faydasız bir düşünce

2.Mit: Eğer mutlu değilsen, sende bir kusur olmalı.

°Doğru, yarar sağlayan bir düşünce

°Yanlış, faydasız bir düşünce

3.Mit: Daha iyi bir yaşam için, olumsuz duygularımızdan kurtulmalıyız.

°Doğru, yarar sağlayan bir düşünce

°Yanlış, faydasız bir düşünce

4.Mit: Ne düşündüğünüzü ve ne hissettiğinizi kontrol edebilmelisiniz.

°Doğru, yarar sağlayan bir düşünce

°Yanlış, faydasız bir düşünce

*Harris (2021, s.25-28) arasındaki bilgilerden yola çıkılarak yazar tarafından oluşturulmuştur.

FORM-4*

BENİM ÖZEL DUYGULARIM	
Ben	mutlu olurum. Kendimi sevinçli hissederim.
Ben	kızgın olurum. Kendimi öfkeli hissederim.
Ben	umutlu olurum. Kendim için güzel şeyler hayal ederim.
Ben	iyi olurum. Kendimi canlı hissederim.
Ben	korkarım.
Yalnız kalmak	
Ben	utanırım.
Böyle olunca	isterim.
Ben	üzgün olurum. Kendimi kötü hissederim.
Ben	çok iyiyim. Kendimi başarılı hissederim.
Ben	heyecanlanırım. Yerimde duramam.
Ben	güvende olurum. Kendimi rahat hissederim.
Benim	gereksinimim var.
.....	'e teşekkür etmek istiyorum. Çünkü o
.....	olmadığı zaman yalnızlık hissediyorum.
..... için dua ediyorum.

**(Erden ve Gürdil, 2009, s.11)*

FORM-5*

GENİŞLETME EGZERSİZİ FORMU

Genişletme; zor duygulara, dürtülere ve hislere yer açmak, onlara açık olmak dolayısıyla herhangi bir mücadeleyle karşılaşmadan bedeninizde akıp gitmelerine izin vermek demektir. Bu duyguları sevmek ya da istemek zorunda değilsiniz. Sadece onlar için yer açıp, hoş duygular olmasalar da orada var olmalarına izin verin. Bu beceriyi kazandığınız zaman, hoşlanmadığımız duygular tekrar gün yüzüne çıkacak olsa bile, onlar için derhal yer açabilirsiniz. Böylece zamanınızı ve enerjinizi hayatınızı zenginleştiren ve anlamlı kılan aktiviteler yapmaya yönlendirmeniz için duygularınıza oldukları gibi var olma izni verebilirsiniz. Günde en az bir kere nefes ve genişletme alıştırmalarını uygulayın.

Genişleme Egzersizi Formu			
Gün/Tarih/Zaman	Uygulama süresi (dakika)	Yardımcı CD veya MP3	Faydaları ve/veya Zararları
Duygular/Hisler	Mücadele Düğmesi Ölçek Notu Kaç (0-10) 10=açık 0=kapalı 5=yarı açık	kullandınız mı?	

*(Harris, 2018, s.272)

*<https://www.baglamsalbilimler.org.tr/wp-content/uploads/2022/11/Genislemeegzersiziformu.pdf>

FORM-6*

Oltaya Takılma:

*Günlük kullanım diliyle “zihin tarafından tuzağa düşürülmek” veya “düşünceler tarafından yakalanmak” ifadelerini kullanabiliriz. Burada kast edilen, kişinin düşünceleri ile içiçe geçmiş bir hale gelmesi ve düşüncelerin davranışları yoğun bir biçimde etkilemesidir. Hangi durumlarda zihniniz sizi etkisi altına almaktadır? Hangi yöntemlerle sizi tuzağa düşürmektedir? Bu halden kendinizi nasıl kurtarabilirsiniz?

Zaman/Tarih	Zihniniz size neler söyledi veya sizi nasıl tuzağa düşürmeye çalıştı?	Tuzağa düştüğünüzde davranışlarınız nasıl değişti? Bunun size maliyeti ne oldu?	Kendinizi tuzaktan kurtabildiniz mi? Nasıl?

*(Harris, 2018, s.235)

<https://www.baglamsalbilimler.org.tr/wp-content/uploads/2022/11/Oltayatakilmak-1.pdf>

FORM-7*

Nefes Egzersizi Formu				
Tarih (Gün ve saat)	Egzersizim ne kadar sürdü?	Ortaya çıkan zorlu düşünce ve duygular	Ses kaydı kullandın mı? (Evet-Hayır)	Kazançlar veya güçlükler

*(Harris, 2018, s.303)

FORM-8*

BOĞA GÖZÜ ÇALIŞMA KÂĞIDI

BÖLÜM 1

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

.....
.....
.....

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

.....
.....
.....

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

.....
.....
.....

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

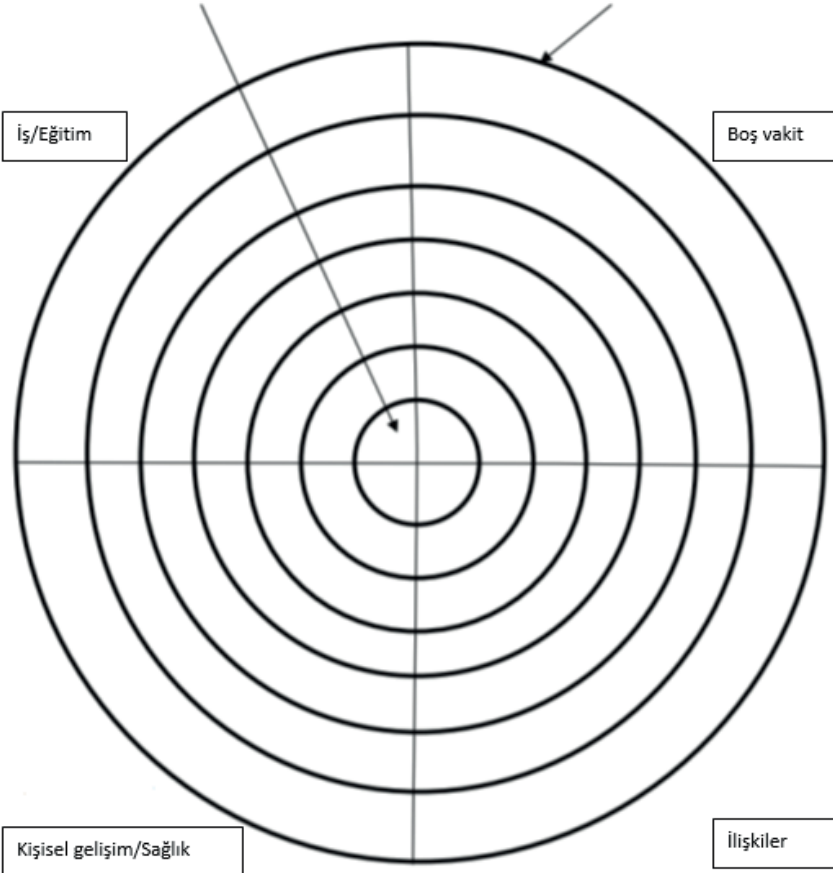
.....
.....
.....

*(Harris, 2018, s.143)

BÖLÜM 2

Aşağıda bulunan nişan tahtası dört önemli yaşam alanına ayrılmıştır: İş/Eğitim, Boş Vakit, Kişisel Gelişim/Sağlık, İlişkiler. Boğa gözü'nün tam ortasına koyacağınız X, o hayat alanını tamamen değerleriniz doğrultusunda yaşıyor olduğunuzu gösterir. Boğa Gözü'nden uzaktaki bir X, o yaşam alanında değerlerinizden uzakta yaşıyor olduğunuzu ifade eder Birinci bölümde 4 farklı yaşam alanında belirlediğiniz değer ifadelerini tekrar okuyunuz. Şimdi farklı yaşam alanlarında değerlerinize ne kadar yakın veya uzak olduğunuzu görmek için nişan tahtasının herhangi bir yerine (X) işareti koyunuz.

Tamamen değerlerim doğrultusunda yaşıyorum. Değerlerimle çok tutarsız davranıyorum.



*(Harris, 2018, s.144)

FORM-9

DEĞER SÖZCÜKLERİ

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

FORM-10

BÖLÜM 3: ENGELLERİNİZİ BELİRLEME

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

.....
.....
.....

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

1 2 3 4 5 6 7

Beni neredeyse hiç engellemiyor.

Beni tamamen engelliyor.

FORM-11

BÖLÜM 4: "DEĞER" Lİ EYLEM PLANIM

Hayatınızın her bir önemli alanı için, "boğa gözü"nü hedeflemekte olduğunuza işaret eden, günlük hayatınızda yapabileceğiniz eylemler hakkında düşünün. Bu eylemler, belli bir hedefe doğru küçük adımlar olabilir veya bir insan olarak ne olmak istediğinizle ilgili olabilir. "Değerli" bir adım atmak çoğunlukla belirlediğiniz engellerle karşılaşmaya ve her halükarda harekete geçmeye hazır olmayı gerektirir. Aşağıda listelenen dört alanın her birinden, yapmaya hazır olduğunuz en az bir tane değer temelli eylem belirlemeye çalışın.

İş/egitim:

.....

.....

Boş vakit:.....

.....

.....

İlişkiler:.....

.....

.....

Kişisel Gelişim / Sağlık:.....

.....

.....

FORM-12

DEĞERLİ EYLEMLERİM HAFTALIK ÇALIŞMA ÇİZELGESİ

Değer İfadesi:	
1.Gün	
2.Gün	
3.Gün	
4.Gün	
5.Gün	
6.Gün	
7.Gün	

EK-1 (SUNU)

Kendine Zarar Verme Hakkında Yanlış Bilinenler ve Doğrular

- **Yanlış:** *"Kendine zarar vermekten bahseden insanlar gerçekten kendine zarar etmez."*
- **Doğru:** *Kendine zarar vermeyi deneyen insanların neredeyse hepsi öncesinde bunun sinyallerini vermiştir, bu yüzden açık ya da kapalı bir şekilde kendine zarar vermekten bahseden herkes ciddiye alınmalı ve hemen harekete geçilmelidir.*

- **Yanlış:** *"Kendine zarar vermeye çalışan birisi delidir."*
- **Doğru:** *Kendine zarar vermeyi düşünen ve deneyen insanların sadece %10'unun gerçekte bağlantısı kopuktur. Bir insanın deli olmaması, kendini zarar vermeyi düşünebileceği zor bir dönemden geçmeyeceği anlamına gelmez.*

- **Yanlış:** "Kendine zarar verme hakkında konuşmak insanın kafasına bu düşüncüyü sokar."
- **Doğru:** Kendine zarar vermeye eğilimli bir insanla bu durum hakkında konuşmak onun kafasına olmayan düşünceler sokmaz, aksine bu konuda açık açık konuşmak yapılabilecek en iyi şeydir. Bu sizin onu önemseyişinizi ve acısını sizinle rahatça paylaşabileceğini gösterir.

- **Yanlış:** "Birisi bir kere kendine zarar vermeyi denediyse bir daha yapma olasılığı düşüktür."
- **Doğru:** Tam tersi, bir kere deneyen bir kişinin bir daha deneme olasılığı hiç denememiş bir kişiden daha yüksektir.

***Kendine Zarar Verme
Düşüncesi – Davranışı Olan
Birini Fark Edebilme***

- *Birçok türde yaşanan kendine zarar verme davranışı mevcuttur ve her yaşanan olay kendine özgü olabilir. Bazen bireyler aile üyelerine, arkadaşlarına ve okuldakilere fazla ipucu vermiyor gibi görünebilirler. Aslında, kendisine zarar verme düşüncesi olan her genç çok az sayıda da olsa ipucu vermektedir. Genellikle kendine zarar verme düşüncesi olan ve planlayan bireylerin davranışlarında belirgin değişiklikler olabilmektedir ve bu değişikliklere "ipuçları veya uyarı sinyalleri" olarak tanımlayabiliriz. Gelin bu ipuçları, uyarı sinyallerini birlikte inceleyelim.*

Eğer çevremizde, tanıdığımız bir birey, insan...

- *Kendine zarar verme tehdidi içeren davranışta ya da dolaylı cümleler kuruyorsa, (Ölme isteğini veya niyetini gösteren ifadeler: "hayat yaşamaya değmez, dünya bensiz daha iyi, artık dayanmıyorum, her şey bitti, öldürecekim kendimi" gibi...)*
- *Kendine zarar vermeye yönelik notlar ve planlar*
- *Daha önce kendine zarar verme girişimleri varsa*
- *Ölümle fazla meşgul oluyorsa,*
- *Cenaze düzenlemeleri yapıyorsa,*
- *Vasiyet yazma, veda mektubu gibi bazı ayarlamaları yapıyorsa,*
- *Kendisi ya da çevresindeki biriyle ilgili ciddi sarsıcı bir olay yaşıyorsa,*
- *Yeme ve uyku düzeni bozuluyorsa,*
- *Çok hızlı araba kullanmak, aşırı alkol ya da madde kullanmak gibi hayatı riskler alıyorsa,*
- *Arkadaşlarından ve sosyal ortamlardan uzaklaşıyorsa; hobilerine, okula, işine olan ilgisi azaldıysa; dış görünüşüne hiç dikkat etmiyorsa,*
- *Sıkkn, yorgun, bitkin görünüyor ve hiçbir şeye odaklanamıyorsa,*
- *Ve yahut çok kötü hissederken sebepsiz bir şekilde rahatlamış ve huzurlu görünüyorsa;*
- *...risk altındadır ve kendine zarar verme davranışı-düşüncesi olabilir.*

Ayrıca:

- *"Okulla ilgili artık dertlenmeme gerekiyok"*
- *"keşke ölsedydim"*
- *"gerçek evime gidiyorum"*
- *"eğer ...olursa kendimi öldürecekim."*
- *"tek çıkış yolu ölmek"*
- *"merak ediyorum ölüm nasıl bir şey acaba"*
- *"kendimi öldürecekim"*
- *"artık yaşayamam"*
- *"beni dert edinmeyin, bir süre sonra aranızda olmayacağım"*
- *"alllem bensiz daha iyi olur"*
- *"artık sorumluluk istemiyorum"*
- *...gibi cümleler blof gibi görünseler de mutlaka dikkate alınması gereken cümlelerdir.*

Kendine Zarar Verme Düşüncesi – Davranışı Olan Birine Yardım Edebilme

- *Kendine zarar vermeyi düşünen bir tanıdığınız varsa...*

➤ *Yapabileceğiniz en önemli şey onunla konuşmak.*

- *Yargılayıcı olmadan, açık, ilgili ve sakin bir şekilde onu dinleyin. Bırakın istediği şey hakkında istediği kadar konuşsun. Ne hissettığını anlamaya çalışın.*
- *Sihirli kelimeler söylemek zorunda değilsiniz. Çoğu zaman önemli olan sadece ilgilendiğinizi bilmesi ve acısıyla yalnız olmadığını görmesidir.*
- *Tartışmaktan ve öğüt vermekten kaçının. Hissettiklerinin ve kendine zarar verme düşüncelerinin ve davranışlarının doğruluğunu yanlışlığını sorgulamayın, hayatının değeri hakkında nutuk çekmeyin.*
- *Bunları sizinle paylaşabilmiş olmasına sevindiğinizi belirtin. Destekleyici ve umut verici şeyler söyleyin. Çözüm önerileri sunun.*
- *Kendine zarar vermeyi düşünüp düşünmediğini, varsa planını, zamanını, peklini ve kullanacağı araçlara ulaşma olasılığını öğretin. Bu konuda açık açık konuşmaktan çekinmeyin. Şaşırılmış görünmeyin, olabildiğince sakin konuşun.*
- *Eğer zamanını ve nasıl yapacağını belirtmişse bu acil bir risk olduğunu gösterir. Mutlaka ciddiye alın, kesinlikle 1 saniye bile yalnız bırakmayın ve yardım isteyin.*
- *Etrafında kullanabileceği herhangi bir şey varsa uzaklaştırın. Kendine zarar verecek (İntihar edecek) olan bir kişiyi mutlaka bir uzman görmelidir. Hastaneye götürülebilir ya da ambulans çağırabilirsiniz. Paniklemeyin ve acil yardım çağırma konusunda tereddüt etmeyin.*
- *Eğer acil bir risk yoksa kendi yardımınızı önerin ve mutlaka profesyonel yardım (okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmeni, psikolog, psikiyatrist) alması için destekleyin. Randevu alınırken ilk görüşmeye giderken yanında olun.*

➤ *Asla bir kendine zarar verme planını sır olarak tutmayın. Arkadaşınız sizden bunu kimseye söylememenizi isteyebilir. Ancak asla bu sorumluluğu tek başınıza taşımayın. Eğer ciddi bir risk varsa yapmadığınız bir şey pişman olmanızla sonuçlanmaz.*

➤ *Fikrini değiştirmek için onu utandırmayın ve yargılamayın. Bu sadece suçluluk ve umutsuzluk duygularını artırır. Kendisini daha kötü hissetmesini sağlayacak şeyler söylemekten kaçının. Yaşadıklarının kendisine zarar vermesini gerektirmeyeceğini söyleyerek hafife almayın. Önemli olan problemin ne kadar büyük ya da kötü olduğu değil, onu yaşadığını ne kadar etkilediğidir.*

➤ *Kesinlikle kendisine zarar veremeyeceğini söylemeyin.*

➤ *Yardım alabileceğini ve bunun geçici olduğunu vurgulayın. Gerçekten de birçok insan zaman zaman kendisine zarar vermeyi düşünür ama bu düşünceler geçicidir.*

➤ *Arkadaşınız ya da yakınınızın durumunu takip edin. Acil bir risk yokken de desteğinizi devam ettirmeniz çok önemlidir.*

• *Bir arkadaşınızın/yakınınızın kendine zarar vermeyi düşünmesi sizin için de oldukça ağır bir yükür. Bununla baş etmek için bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.*

ÖRNEK KATILIM BELGESİ



KAYNAKÇA

1. Altınay, D. (2017). *Psikodrama grup psikoterapisi 400 ısınma oyunu ve yardımcı teknik*. (13.Baskı). Epsilon Yayınevi.
2. Bayraktar, S. (2015). İntihar kavramının çocuklar ve ergenler açısından ele alınması. *Mediterranean Journal of Humanities*, 1, 139-159.
3. Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi*. Epsilon Yayınevi.
4. Çelik, M. (2019). Ölüm ve kayıp. Filiz Yurtal (Ed.) *Yaşamboyu gelişim* içinde (s.290-307). Nobel Akademik Yayıncılık.
5. Dereboy, İ. F. (1993). *Kimlik bocalaması, anlamak, tanımak, ele almak*. Özmert Ofset.
6. Ekşi A. (2011). "Gencin Ruhsal Gelişimi". Ed. A. Ekşi. *Ben Hasta Değilim* içinde. Nobel Tıp Kitapları
7. Erden, G., & Gürdil, G. (2009). Savaş yaşantılarının ardından çocuk ve ergenlerde gözlenen travma tepkileri ve psiko-sosyal yardım önerileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 1-13.
8. Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4), 228-234.
9. Eskin, M. (2014). *İntihar: açıklama, değerlendirme, tedavi ve önleme*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
10. Eskin, M. & Köskün, T. (2019). İntiharda bilişsel davranışçı terapiler. (Edt: Bahadır G., Ertekin E.) *Farklı tam gruplarında bilişsel davranışçı terapiler* içinde, (1.Baskı) Türkiye Klinikleri; s.68-75.
11. Güçray, S. S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1). 134-153.
12. Harris, R. (2018). *ACT'yi kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (3.Baskı) T. H.Karatepe ve K. F. Yavuz (çev. ed.). Litera Yayıncılık.
13. Harris, R. (2021). *Mutluluk Tuzağı*. M.H.Türkçapar ve K.F.Yavuz (çev.ed.). Litera Yayıncılık.
14. Harris, R. (2021). *Gerçeğin Tokadı*. K.F.Yavuz (çev.ed.). Litera Yayıncılık.
15. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (Vol. 6). Guilford press.
16. Hayes, S. C. (with Smith, S.) (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment therapy*. New Harbinger.
17. Herbert, J. D., & Forman, E. M. (Eds.). (2011). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*. John Wiley

- & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118001851>.
18. Karaman, L., Kılıçaslan, O. D., Bildik, F., Keleş, A., & Demircan, A. (2010). Can sıkıcı üçleme: İntihar, ergenlik dönemi, ilaçlar... *Kriz Dergisi*, 18(2), 19-26.
 19. King, K. A. (2001). Developing a comprehensive school suicide prevention program. *Journal of School Health*, 71(4), 132-137.
 20. Korkut Owen, F. (2020). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Anı yayıncılık
 21. MEB. (2003). *Okullarımızda intihar ve suç araştırma raporu*. Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü: Ankara
 22. Michelmores, L. & Hindley, P. (2012). Help-seeking for suicidal thoughts and self-harm in young people: A systematic review. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(5), 507-524. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.00108.x>
 23. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2021). Milli Eğitim İstatistikleri Örgün Eğitim 2020-2021. https://sgb.meb.gov.tr/www/icerik_goruntule.php?KNO=424
 24. Moscicki, E. K. (1997). Identification of suicide risk factors using epidemiologic studies. *Psychiatric Clinics of North America*. 20. 499-517.
 25. Reinecke, M.A. (2000) Suicide and depression. *Cognitive behavioral strategies in crisis intervention* içinde, FM DattHio, A Freeman (ed) The Guilford Pres.
 26. Terzi, Ş. & Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel yaklaşımlar*. Pegem Akademi.
 27. TUİK (2013). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13569>
 28. TUİK (2020). Ölüm ve ölüm nedeni istatistikleri <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-Olum-Nedeni-Istatistikleri-2019-33710>
 29. Usta, F. (2017). *Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi) Sakarya Üniversitesi Açık Erişim Sistemi: <https://acikerisim.sakarya.edu.tr/handle/20.500.12619/69531>
 30. Ünlü G., Aksoy Z. & Ersan E. E. (2014). İntihar girişiminde bulunan çocuk ve ergenlerin değerlendirilmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi* 7(3). 176-183.
 31. Voltan Acar, N. (2019). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar-deneyler* (7.Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.



www.seruenyayinevi.com



[/seruenyayinevi](https://www.facebook.com/seruenyayinevi)



[/seruenyayinevi](https://www.instagram.com/seruenyayinevi)



[/seruenyayinevi](https://twitter.com/seruenyayinevi)



9 786256 319141