T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOLOJİK ESNEKLİK GRUP MÜDAHALE PROGRAMININ YAKIN PARTNER ŞİDDETİNE UĞRAMIŞ KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİ, ÖZ ŞEFKATİ VE TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: BİR KARMA YÖNTEM ARAŞTIRMASI

CEREN BEKTAŞ AYDIN
19736017

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FULYA YÜKSEL ŞAHİN

2025

T.C.

YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOLOJİK ESNEKLİK GRUP MÜDAHALE PROGRAMININ YAKIN PARTNER ŞİDDETİNE UĞRAMIŞ KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİ, ÖZ ŞEFKATİ VE TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: BİR KARMA YÖNTEM ARAŞTIRMASI

CEREN BEKTAŞ AYDIN
19736017
ORCID NO: 0000-0003-0567-7945

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FULYA YÜKSEL ŞAHİN

MAYIS, 2025

Ceren BEKTAŞ AYDIN tarafından hazırlanan “Kabul Ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programının Yakın Partner Şiddetine Uğramış Kadın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esnekliği, Öz Şefkati Ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması” başlıklı çalışma, **[12/05/2025]** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda **oybirliği** ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **DOKTORA** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
[Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN]	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
[Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ]	..……
[Prof. Dr. Ali ERYILMAZ]	……
[Doç. Dr. Serhat Armağan KÖSEOĞLU]	……
[Doç. Dr. Arzu BUYRUK GENÇ]	……

ÖZET

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOLOJİK ESNEKLİK GRUP MÜDAHALE PROGRAMININ YAKIN PARTNER ŞİDDETİNE UĞRAMIŞ KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİ, ÖZ ŞEFKATİ VE TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: BİR KARMA YÖNTEM ARAŞTIRMASI

Bu araştırmanın amacı Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) temelli bir grup müdahale programının yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliği, öz şefkati ve travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisini ölçmektir. Araştırma 2x3'lük deneysel desen ve açıklayıcı ardışık desen kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın pilot çalışma aşamasına 8 ve deneysel desen aşamasına 10'u deney, 12'si bekleme listesi kontrol grubunda olmak üzere 22 yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Deney grubu, 12 oturumluk KKT temelli grup müdahale programına katılmıştır. Bu süreçte kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırmada, ön-test, son-test ve izleme testi olmak üzere üç ölçüm yer almıştır. Araştırmada nicel veri toplama aracı olarak; Çatışmaların Çözümüne Yaklaşım Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II, Öz Anlayış Ölçeği ve DSM-V İçin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi kullanılmıştır. Araştırmanın nitel verileri odak grup görüşmesi ve Grup Süreci Değerlendirme Formu aracılığıyla toplanmıştır. Nicel veriler Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA kullanılarak, nitel veriler ise Tematik Analiz yolu ile analiz edilmiştir.

Müdahale sonunda deney grubu katılımcılarının kontrol grubu katılımcılarına kıyasla psikolojik esnekliğin tersini ifade eden psikolojik katılık ve travma sonrası stres belirtileri puan ortalamalarında anlamlı düzeyde düşüş, öz şefkat puan ortalamalarında ise anlamlı düzeyde yükseliş olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda ise herhangi bir anlamlı değişim gözlenmemiştir. Ön test ile kıyaslandığında, deney grubu tarafından elde edilen tüm kazanımların bir aylık izleme testinde kalıcı olduğu görülmüştür. Sonuçlar müdahale programının psikolojik esnekliği ve öz şefkati arttırmada, travma sonrası stres belirtilerini ise azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Nitel analiz sonunda, "Müdahale Öncesi Durum", "Müdahale Sürecinin Katkıları" ve "Değişimi Kolaylaştırıcılar" olmak üzere üç ana tema ve her biriyle ilişkili üçer alt tema belirmiştir. Nitel veriler müdahale programının psikolojik esnekliği ve öz şefkati arttırmada, travma sonrası stres belirtilerini ise azaltmada etkili bulunmasına dair nicel bulguları desteklemiştir. Nitel veriler ayrıca programın travma sonrası büyümeyi arttırma potansiyeli olduğunu göstermiştir. Olumlu grup süreci, liderin olumlu özellikleri, programda yer alan KKT'ye özgü teknikler ve ev egzersizlerinin değişimi kolaylaştırıcı faktörler olarak öne çıktığı görülmüştür. Sonuçlar, ülkemizde KKT'nin yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencileri için etkili bir müdahale yöntemi olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve Kararlılık Terapisi, yakın partner şiddeti, psikolojik esneklik, öz şefkat, travma sonrası stres belirtileri

ABSTRACT

THE EFFECT OF AN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY-BASED PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY GROUP INTERVENTION PROGRAM ON PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY, SELF-COMPASSION, AND POST-TRAUMATIC STRESS SYMPTOMS IN FEMALE UNIVERSITY STUDENTS WHO HAVE EXPERIENCED INTIMATE PARTNER VIOLENCE: A MIXED METHOD STUDY

The aim of this study was to measure the effects of a group intervention program based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on the psychological flexibility, self-compassion, and post-traumatic stress symptoms of female university students who have experienced intimate partner violence (IPV). The research was conducted using a 2x3 experimental design and an explanatory sequential design. Eight female university students who had experienced IPV were included in the pilot phase of the study, and 22 female university students who had experienced IPV were included in the experimental design phase with 10 in the experimental group and 12 in the waitlist control group. The experimental group participated in a 12-session ACT-based group intervention program. In this process, no intervention was applied to the control group. Data were collected at three time points: pre-test, post-test, and one-month follow-up. Quantitative tools included the Conflict Tactics Scale, Acceptance and Action Questionnaire-II, Self-Compassion Scale, and PTSD Checklist for DSM-5. Qualitative data were gathered via focus group interviews and the Group Process Evaluation Form. Quantitative data were analyzed with Two-Way Mixed ANOVA; qualitative data were analyzed using Thematic Analysis.

At the end of the intervention, participants in the experimental group showed a significant decrease in mean scores of psychological inflexibility and post-traumatic stress symptoms, and a significant increase in self-compassion scores compared to the control group. No significant changes were observed in the control group. When compared to the pre-test scores, all gains achieved by the experimental group were found to be maintained at the one-month follow-up. The results indicated that the intervention program was effective in enhancing psychological flexibility and self-compassion, and in reducing post-traumatic stress symptoms. Three main themes emerged from the qualitative analysis: Pre-Intervention Status, Contributions of the Intervention Process, and Facilitators of Change, each comprising three sub-themes. The qualitative findings supported the quantitative results, confirming the intervention’s effectiveness and suggesting its potential to promote post-traumatic growth. Positive group process, the leader's positive traits, the ACT-specific techniques and home exercises included in the program have emerged as facilitating factors for change. The results indicate that ACT could be an effective intervention method for female university students who have experienced IPV in Türkiye.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, intimate partner violence, psychological flexibility, self compassion, post-traumatic stress symptoms

ÖN SÖZ

Hayat boyu yara alırız. Belki de insanın en zayıf yanı çok kolay yaralanabilmesi, en güç yanı ise yaralarını sararak, iyileşerek yola devam edebilmesidir. Öte yandan her yara kendiliğinden iyileşmez. Bazen insan o yarayı kendi başına nasıl saracağını bilemez. Böyle zamanlarda görülmek, duyulmak, anlaşılmak ister. Uzanan bir yardım eliyle ise iyileşme potansiyelini tekrar kullanabilir hale gelir. Kendi yaşam yolculuğundaki anlamı, başkalarına yardımda bulan psikolojik danışmanların varlığı bu noktada umut olur. Umut hareketi, hareket değişimi getirir. Bu tez, tam da bu inançla; yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencilerinin yaralarını sarma yolculuklarına katkı sunmak ve psikolojik danışmanların bu süreçte kullanabilecekleri bilimsel temelli bir müdahale programı geliştirmek amacıyla hazırlandı. Hamilelik ve anneliğin ilk yıllarını da içine alan bu uzun yolculukta, her türlüğü zorluğa rağmen ilerlememi sağlayan şey, kadınların yaralarını sarma yolculuklarına eşlik etmede bulduğum anlam oldu. Bu uzun ve anlamlı yolculuk bana inanan, beni destekleyen insanların varlığı ile daha da güzelleşti.

Tezimde çalışmak istediğim konuyu söylediğim ilk andan itibaren heyecanıma eşlik eden, süreç boyunca hem duygusal hem de akademik desteğini hep hissettiğim, sayın tez danışmanım Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN'e çok teşekkür ediyorum. Bu süreçte kendisinden aynı zamanda nasıl iyi bir psikolojik danışman süpervizörü ve nasıl iyi bir tez danışmanı olunur üzerine de çok şey öğrendim. Bilgi ve deneyiminiz ile yolumu aydınlattığınız ve süreçteki tüm emekleriniz için sonsuz teşekkürler hocam. Tez jürimde yer alarak sunduğu değerli katkılar ve doktora eğitimim boyunca öğrettikleri için sayın hocam Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e teşekkürlerimi sunuyorum. Kendisine aynı zamanda bu zorlu süreçteki desteği ve anlayışı için de çok teşekkür ediyorum. Her zaman yanımda olduğunuz için sonsuz teşekkürler hocam. Hem tez izleme komitemde yer alarak bu uzun yolculuğa sunduğu değerli katkılardan ötürü hem de doktora eğitimim boyunca öğrettikleri için sayın hocam Prof. Dr. Ali ERYILMAZ'a çok teşekkür ediyorum. Tez izleme komitemde yer alarak sunduğu değerli katkılar ve süreç boyunca verdiği motivasyon için sayın hocam Doç. Dr. Serhan Armağan KÖSEOĞLU'na çok teşekkür ediyorum. Tez jürimde yer alarak sunduğu değerli katkılar için sayın hocam Doç. Dr. Arzu BUYRUK GENÇ'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Uzakta da olsalar seslerini duymanın her zaman iyi geldiği dostlarım Eda ZENGİNAL, Tuba DEVECİ ve Yasemin YILMAZ'a süreçteki duygusal destekleri için teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız. Yıldız Teknik Üniversitesi'nde çalışmaya başladığım ilk yıldan beri hem sevinci hem hüznü paylaştığımız, değerli dostum Dr. Hülya YÜREKLİ'ye süreçteki duygusal desteği için teşekkürlerimi sunuyorum. Canım arkadaşlarım Ceyhan TURHAN ve Gülçin GÖKMEN ÖZDEMİR'e doktora yolculuğumuz boyunca paylaştığımız tüm güzel anlar ve sundukları duygusal destek için teşekkür ediyorum.

Üzerimdeki emekleri çok büyük olan canım annem Sevgi ve canım babam İbrahim'e, hayatımdaki önemli neşe kaynaklarından biri canım kardeşim Alper'e bana hep inandıkları ve beni hep destekledikleri için çok teşekkür ediyorum. Beni kendi evlatlarından ayırmayan Perihan anneme ve Hayati babama, kız kardeşim Gökçe'ye tüm destekleri için teşekkür ediyorum. Evladım Ece'ye büyük bir sevgi ile bakan annem ve Perihan anneme ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Ne kadar yorulduğunuzu biliyorum. Ece'me gösterdiğiniz sonsuz sevgi ve özen için size minnettarım.

En fırtınalı zamanlardaki dalgakıranım, canım yol arkadaşım Ersin'e süreçteki tüm desteği ve anlayışı için teşekkür ediyorum. Verdiğin huzur ve güven için sonsuz teşekkürler. Ece de ben de sana sahip olduğumuz için çok şanslıyız. Tezin pilot çalışmasında karnımda olan, diğer aşamalarında evde beni bekleyen güzel Ece'me, hayatıma kattığı tüm anlamların ötesindeki anlam için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Canım kızım, doktora yolculuğum boyunca elimden geldiğince seni öncelemeye çalıştım. Yine de biliyorum ki hep yanında olmamı tercih ederdin. Hem anne hem öğrenci hem akademisyen olmanın bir arada ilerlediği son iki yıl şunu gösterdi; Hayatımı en güzelleştiren şey senin annen olmak. Evimize getirdiğin "kız neşesi" için sonsuz teşekkürler. İyi ki varsın.

Kendilerini içtenlikle açarak bu çalışmayı mümkün kılan tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunuyorum. Umuyorum ki onların yara ile yüzleşebilme cesaretleri sayesinde gerçekleştirilebilen bu çalışma, nice şiddete müdahale çalışmasına ilham ve cesaret verecek.

Bu tezin nitel aşaması 1002 programı kapsamında, 224K868 proje numarası ile TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir. Destekleri için TÜBİTAK'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Ceren BEKTAŞ AYDIN

Mayıs, 2025; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖN SÖZ v
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ xi
ŞEKİLLER LİSTESİ xiii
KISALTMALAR LİSTESİ xiv
1. GİRİŞ 1
1.1. Problem Durumu 1
1.2. Araştırmanın Amacı 7
1.2.1. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Denenceler 8
1.2.2. Öz Şefkate İlişkin Denenceler 8
1.2.3. Travma Sonrası Stres Belirtilerine İlişkin Denenceler 9
1.3. Araştırmanın Önemi 9
1.4. Varsayımlar 14
1.5. Sınırlılıklar 14
1.6. Tanımlar 14
2. KURAMSAL ÇERÇEVE 16
2.1. Yakın Partner Şiddeti 16
2.1.1. Fiziksel Yakın Partner Şiddeti 17
2.1.2. Cinsel Yakın Partner Şiddeti 17
2.1.3. Psikolojik Yakın Partner Şiddeti 17
2.1.4. Yakın Partner Şiddeti İçin Bir Risk Faktörü: Kadın Üniversite Öğrencisi Olmak 18
2.2. Travma 20
2.2.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri (TSS) 22
2.2.2. Kadınlarda Yakın Partner Şiddetine Maruz Kalmanın Travma Sonrası Stres Belirtileri ile İlişkisi 24
2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) 25
2.3.1. KKT'nin Felsefi Kökeni: İşlevsel Bağlamcılık 27
2.3.2. KKT'nin Kuramsal Temeli: İlişkisel Çerçeve Kuramı 28
2.3.3. KKT'nin Psikolojik Katılık Modeli ve Travma 30
2.3.4. KKT'nin Psikolojik Esneklik Modeli ve Travmaya Müdahale 34

2.4. Öz Şefkat 38
2.5. Türkiye'de ve Dünyada Yakın Partner Şiddetine Yönelik Olarak Geliştirilmiş Grup Programları 41
2.5.1. Türkiye'de Üniversite Öğrencilerine Yönelik Olarak Geliştirilmiş Yakın Partner Şiddetini Önleme Psikoeğitim Programları 42
2.5.1. Yakın Partner Şiddetine Maruz Kalan Kadınlara Yönelik Olarak Geliştirilmiş Grup Müdahale Programları 44
2.5.2. Türkiye'de ve Dünyada Yakın Partner Şiddetine Yönelik Olarak Geliştirilmiş KKT Temelli Grup Müdahale Programları 47
2.6. Literatür Taramasının Özeti 50
3. YÖNTEM 51
3.1. Araştırmanın Modeli 51
3.1.1. Araştırma Modelinde Plasebo Grubuna Yer Vermeme Gerekçeleri 54
3.2. Katılımcılar 55
3.2.1. Pilot Çalışmada Yer Alan Katılımcılar 55
3.2.2. Deneysel Çalışmada Yer Alan Katılımcılar 56
3.2.3. Deneysel Çalışmada Yer Alan Katılımcıların Seçilmesi, Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması 57
3.2.4. Araştırmaya Dahil Olma ve Dışlama Kriterleri 59
3.3. Veri Toplama Araçları 60
3.3.1. Pilot Çalışma ve Deneysel Çalışmada Ortak Kullanılan Ölçme Araçları 60
3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu 60
3.3.1.2. Çatışmaların Çözümüne Yaklaşım Ölçeği 61
3.3.1.3. Kabul ve Eylem Formu II (KEF II) 62
3.3.1.4. Öz Anlayış Ölçeği (ÖAÖ) 62
3.3.1.5. DSM-V İçin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-5) 63
3.3.2. Pilot Çalışmaya Özgü Ölçme Araçları 64
3.3.2.1. Pilot Çalışma Program Değerlendirme Formu 64
3.3.2.2. Fizibilite Ölçümü 64
3.3.3. Deneysel Çalışmaya Özgü Ölçme Araçları 65
3.3.3.1. Odak Grup Görüşmesi 65
3.3.3.2. Grup Süreci Değerlendirme Formu 65
3.3.3.3. Araştırmacı Günlüğü 66
3.4. Araştırmacı Yeterliği 66
3.5. Araştırmanın Deneysel Basamağında Yer Alan İşlemler 67
3.5.1. KKT Temelli Grup Müdahale Programının Geliştirilmesi 67

3.5.2. Pilot Çalışmanın Yapılması 69
3.5.3. KKT Temelli Grup Müdahale Programının Güncellenmesi 70
3.5.4. KKT Temelli Grup Müdahale Programının İçeriği 71
3.5.5. Deneysel Müdahalenin Gerçekleştirilmesi 76
3.5.6. Araştırmanın Nicel Basamağında Güvenirlik ve Geçerliği Arttırmaya Dönük İşlemler 76
3.6. Araştırmanın Nitel Aşamasında Yer Alan İşlemler 78
3.6.1. Grup Süreci Değerlendirme Formu'nun Uygulanması 78
3.6.2. Odak Grup Görüşmesinin Gerçekleştirilmesi 78
3.6.3. Araştırmanın Nitel Basamağında Güvenirlik ve Geçerliği Arttırmaya Dönük İşlemler 78
3.7. Müdahaleye Sadakat 80
3.8. Araştırma Sonunda Bekleme Listesi Kontrol Grubuna Uygulanan İşlem 81
3.9. Verilerin Analizi 81
3.9.1. Nicel Verilerin Analizi 81
3.9.2. Nitel Verilerin Analizi 82
4. BULGULAR 85
4.1. Pilot Çalışmanın Bulguları 85
4.1.1. Fizibilite Bulguları 85
4.1.2. Kabul Edilebilirlik Bulguları 86
4.1.3. Programın Faydasına Dair Ön Bulgular 87
4.2. Deneysel Çalışmanın Nicel Bulguları 90
4.2.1. Varsayımların Test Edilmesi 90
4.2.2. Müdahale Öncesi Deney ve Kontrol Gruplarının Karşılaştırılması 92
4.2.3. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Katılık/Psikolojik Esneklik Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Değerlendirilmesi 93
4.2.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programının Psikolojik Katılık/Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular 96
4.2.5. Deney ve Kontrol Gruplarının Öz Şefkat Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Değerlendirilmesi 98
4.2.6. Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programının Öz Şefkat Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular 101
4.2.7. Deney ve Kontrol Gruplarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Değerlendirilmesi 103
4.2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programının Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular 105

4.3. Deneysel Çalışmanın Nitel Bulguları 107
4.3.1. "Müdahale Öncesi Durum" Ana Temasına İlişkin Bulgular 109
4.3.2. "Müdahale Sürecinin Katkıları" Ana Temasına İlişkin Bulgular 113
4.3.3. "Değişimi Kolaylaştırıcılar" Ana Temasına İlişkin Bulgular 121
5. TARTIŞMA 127
5.1. KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı'nın Yakın Partner Şiddetine Uğramış Kadın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık/Psikolojik Esnekliği, Öz Şefkati ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisine İlişkin Nicel Bulguların Tartışılması 127
5.1.1. KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı'nın Psikolojik Katılık/Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisine İlişkin Nicel Bulguların Tartışılması 127
5.1.2. KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı'nın Öz Şefkat Üzerindeki Etkisine İlişkin Nicel Bulguların Tartışılması 129
5.1.3. KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı'nın Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisine İlişkin Nicel Bulguların Tartışılması 131
5.2. KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı Katılımcılarının Deneyimlerine İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması 133
5.3. Araştırmanın Nitel Bulgularının Nicel Bulguları Desteklemesine İlişkin Tartışma 133
5.3.1. "Müdahale Öncesi Durum" Ana Temasına Ait Bulguların Tartışılması 133
5.3.2. "Müdahale Sürecinin Katkıları" Ana Temasına Ait Bulguların Tartışılması 134
5.3.3. "Değişimi Kolaylaştırıcılar" Ana Temasına Ait Bulguların Tartışılması 138
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 142
6.1. Sonuç 142
6.2. Öneriler 142
6.2.1. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler 142
6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler 143
KAYNAKÇA 145
EKLER 164

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Modeli 53
Tablo 2. Pilot Çalışmada Yer Alan Katılımcıların Özellikleri 55
Tablo 3. Deneysel Çalışmada Yer Alan Katılımcıların Özellikleri 56
Tablo 4. Pilot Çalışmada Kullanılan KKT Temelli Grup Müdahale Programı Oturumlarının İçeriği ve Amaçları 67
Tablo 5. KKT Temelli Grup Müdahale Programı Oturumlarının İçeriği, Süresi ve Amaçları 72
Tablo 6. Pilot Çalışma Program Değerlendirme Formundan Elde Edilen Betimsel İstatistikler 86
Tablo 7. Pilot Çalışmanın Bağımlı Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi 87
Tablo 8. Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları 88
Tablo 9. Deneysel Çalışmaya Ait Değişkenlerin Normallik Testi Sonuçları 90
Tablo 10. Psikolojik Katılık Puan Ortalamalarının Gruplara ve Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı 94
Tablo 11. Psikolojik Katılık Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 96
Tablo 12. Psikolojik Katılık Ortalama Puanlarındaki Değişime Dair Bonferroni Düzeltmeli İkili Karşılaştırma Sonuçları 97
Tablo 13. Öz Şefkat Puan Ortalamalarının Gruplara ve Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı 99
Tablo 14. Öz Şefkat Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 101
Tablo 15. Öz Şefkat Ortalama Puanlarındaki Değişime Dair Bonferroni Düzeltmeli İkili Karşılaştırma Sonuçları 102
Tablo 16. Travma Sonrası Stres Belirtileri Puan Ortalamalarının Gruplara ve Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı 104
Tablo 17. Travma Sonrası Stres Belirtileri Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 106
Tablo 18. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ortalama Puanlarındaki Değişime Dair Bonferroni Düzeltmeli İkili Karşılaştırma Sonuçları 107
Tablo 19. Müdahale Öncesi Durum Ana Temasına Ait Alt Temalar ve İlişkili Kodlar 109

Tablo 20. Müdahale Sürecinin Katkıları Ana Temasına Ait Alt Temalar ve İlişkili Kodlar..... 113
Tablo 21. Değişimi Kolaylaştırıcılar Ana Temasına Ait Alt Temalar ve İlişkili Kodlar..... 121

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. KKT'nin Psikolojik Katılık Modeli 31
Şekil 2. KKT'nin Psikolojik Esneklik Modeli 35
Şekil 3. Açıklayıcı Ardışık Desen 51
Şekil 4. Deney Grubu Katılımcılarının Psikolojik Katılık Puanlarının Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı 93
Şekil 5. Kontrol Grubu Katılımcılarının Psikolojik Katılık Puanlarının Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı 94
Şekil 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Katılık Puan Ortalamalarının Zamana Bağlı Değişim Grafiği 95
Şekil 7. Deney Grubu Katılımcılarının Öz Şefkat Puanlarının Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı 98
Şekil 8. Kontrol Grubu Katılımcılarının Öz Şefkat Puanlarının Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı 99
Şekil 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Öz Şefkat Puan Ortalamalarının Zamana Bağlı Değişim Grafiği 100
Şekil 10. Deney Grubu Katılımcılarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Puanlarının Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı 103
Şekil 11. Kontrol Grubu Katılımcılarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Puanlarının Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı 104
Şekil 12. Deney ve Kontrol Gruplarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Puan Ortalamalarının Zamana Bağlı Değişim Grafiği 105
Şekil 13. KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı Katılımcılarının Deneyimlerine İlişkin Ana Temalar ve Alt Temalar 108

KISALTMALAR LİSTESİ

KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
PK	: Psikolojik Katılık
ÖŞ	: Öz Şefkat
TSS	: Travma Sonrası Stres Belirtileri
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
CDC	: ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri
FRA	: Avrupa Birliği Temel Haklar Ajansı
HÜNE	: Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmayı gerekli kılan problem durumu ortaya konulmuştur. Araştırmanın amacı ve problem soruları belirtilmiştir. Araştırmaya ait denenceler sıralanmıştır. Araştırmanın öneminden bahsedilmiştir. Araştırmanın varsayımlarına, sınırlılıklarına ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Şiddet insanlık tarihi kadar eski ve geniş kapsamlı bir olgudur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) şiddeti "kişinin kendisine, başka birine, bir gruba ya da topluluğa karşı, amaçlı bir şekilde güç kullanarak fiziksel ve/veya psikolojik zarar vermesi, ölüm ya da yaralanmaya neden olacak şekilde davranışta bulunması" şeklinde tanımlamaktadır (WHO, 2002). Yakın partner şiddeti ise yakın bir ilişki içinde fiziksel, psikolojik veya cinsel zarara neden olan herhangi bir davranış olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2012). WHO, fiziksel şiddet, cinsel şiddet, psikolojik/duygusal şiddet ve kontrol edici davranışlar olmak üzere dört tür şiddetin varlığından söz etmektedir (WHO, 2002).

Fiziksel şiddet, temelde bireyin kaza dışı yaralanmasına sebep olacak davranışları içerir. İtme, sarsma, saçını çekme, dövme, yakma, vb. eylemler fiziksel şiddete örnektir (Straus vd., 1996). Avrupa Cinsiyet Eşitliği Enstitüsü (2017) psikolojik şiddeti, zorlama veya tehdit yoluyla başka bir kişinin psikolojik bütünlüğünü ciddi şekilde bozan herhangi bir kasıtlı davranış olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik şiddet, kişiye hakaret etme, aşağılama, yalnız bırakma/izole etme, kendi çıkarı için kullanma, suça yöneltme, bağımlı kılma, duygusal engelleme gibi davranışları içermektedir. Cinsel şiddet ise şiddete maruz bırakılanla olan ilişkisine bakılmaksızın herhangi bir cinsel eylem, cinsel eylem elde etme girişimi, istenmeyen dokunma veya dokunma dışı cinsel içerikli tacizleri kapsamaktadır (WHO, 2021). Kontrol davranışları ise bir kişiyi ailesinden ve arkadaşlarından izole etme, davranışlarını (hareketlerini, sosyal ilişkilerini, sosyal medya hesaplarını vb.) izleme ve denetleme, bilgi veya yardıma erişimlerini

kısıtlamayı içermektedir (WHO, 2002). Şiddetin bahsedilen tüm türleri din, ırk, cinsiyet, yaş gibi olgulardan bağımsız olarak görülmektedir. Bu nedenle şiddet, toplumsal bir olgudur.

Şiddete hiç maruz kalmayan bir gruptan söz edilemese de daha fazla risk altında olan grupların varlığı bilinmektedir. Şiddetin yaygınlığı cinsiyet açısından karşılaştırıldığında, kadınların erkeklere oranla çok daha fazla şiddete uğradığı, şiddeti uygulayanların ise çoğunlukla kadınların yakın partnerleri olduğu görülmektedir (Durose vd., 2005; WHO, 2021; HÜNE, 2015). Dünyada her üç kadından biri hayatı boyunca en az bir kez fiziksel veya cinsel şiddete maruz kalmakta ve bu şiddeti uygulayanların çoğunluğu kadınların partnerleri olmaktadır (WHO, 2021). Avrupa Birliği Temel Haklar Ajansı'nın (FRA, 2014) 28 Avrupa Birliği üyesi ülkede gerçekleştirdiği araştırmada, psikolojik yakın partner şiddetine maruz kalan kadınların oranının ortalama %43 olduğu bildirilmiştir.

Türkiye'de kadınlara yönelik şiddeti belirlemek amacıyla yapılan en kapsamlı araştırma, Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (HÜNE, 2015) tarafından 15-59 yaş arası kadınların bulunduğu 15.072 hane halkı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, geçmişte veya şu anki partnerlerinden en az bir kez şiddet gören kadınlar arasında fiziksel şiddet oranının %33, cinsel şiddet oranının %11, psikolojik şiddet oranının %44 ve ekonomik şiddet oranının %30 olduğunu ortaya koymuştur. Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı'nın 2024 yılı faaliyet raporunda, vakfa ilk kez başvuran 1027 kadından %32'sinin eşi, %6'sının eski eşi, %3.3'ünün partneri, %5.3'ünün eski partneri tarafından şiddete uğradığı belirtilmektedir. 2024 yılı içerisinde vakfa başvuran kadınlardan %37.7'sinin psikolojik şiddete, %26.5'inin fiziksel şiddete, %9.2'sinin cinsel şiddete, %14.9'unun ise ekonomik şiddete maruz kaldığı ifade edilmektedir (Mor Çatı, 2025). İçişleri Bakanlığı tarafından 2018 yılında geliştirilen Kadın Acil Destek İhbar Sistemi (KADES) uygulaması, 2025 yılına kadar 7.8 milyon indirmeye ulaşmış, uygulama üzerinden 920 bin kadın asıllı ihbarda bulunmuştur (TRT Haber, 2025).

Yakın partner şiddeti açısından risk altındaki gruplardan bir diğeri, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileridir. 18-29 yaş aralığını kapsayan beliren yetişkinlik döneminin gelişim görevlerinden biri yakın partnerlerle sağlıklı ilişki kurma yollarının öğrenilmesidir (Arnett, 2004). Öte yandan yapılan araştırmalar bireylerin bu dönemde yakın partner şiddetine karşı yaşamın diğer

dönemlerine kıyasla daha fazla risk altında olduğunu göstermektedir (Johnson vd., 2015; Miller ve McCaw, 2019). Bu grup içerisinde ise yine kadın üniversite öğrencilerinin daha fazla risk altında olduğu söylenebilir. Giderek artan sayıda araştırma, kadın üniversite öğrencileri arasında yüksek maruziyet oranları ile yakın partner şiddetinin ciddi bir sorun olduğunu göstermektedir (Barrick vd., 2013; Duval vd., 2020; Harned, 2002; Straus, 2004). Straus'un (2004), 16 farklı ülkeden üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, erkeklerin partnerlerini ciddi şekilde yaralama olasılıklarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, kadın öğrencilerin cinsel şiddete maruz kalma oranlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Duval vd., 2020). Kadın öğrenciler arasındaki psikolojik yakın partner şiddeti maruziyet oranları da oldukça yüksektir. Örneğin, Harned'in (2002) çalışması, kadın üniversite öğrencileri arasında psikolojik yakın partner şiddeti maruziyet oranının %82 olduğunu ortaya koymuştur.

Türkiye'deki kadın üniversite öğrencileri arasında da yakın partner şiddeti maruziyet oranları oldukça yüksektir. Toplu ve Hatipoğlu-Sümer'in (2011), Türk üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği bir çalışmada, kadın öğrencilerin %46'sının hayatlarında en az bir kez fiziksel yakın partner şiddetine maruz kaldığı, %85.2'sinin ise psikolojik şiddet gördüğü tespit edilmiştir. Schuster ve diğerlerinin (2016), Türk üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmanın sonuçları, kadın öğrencilerin %77.6'sının en az bir kez cinsel saldırıya maruz kaldığını ve şiddeti gösterenlerin çoğunlukla kadınların mevcut ya da eski partnerleri olduğunu ortaya koymuştur. Kadın üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise son bir yıl içerisinde fiziksel yakın partner şiddetine maruz kalma oranı %3.7 iken psikolojik yakın partner şiddetine maruz kalma oranı %24.8 olarak bulunmuştur (Koyuncu-Kütük, Gümüştaş ve Han-Almış, 2018). Bu oranların bahsedilen diğer çalışmalara göre daha düşük olmasının nedeni, bu araştırmada yalnızca son bir yılda maruz kalınan şiddetin ölçülmesidir. White ve diğerleri (2024) tarafından yapılan meta analiz çalışması da kadınlarda yakın partner şiddetine yaşam boyu maruziyet oranının son bir yıldaki maruziyet oranlarından daha yüksek olduğunu göstermektedir.

WHO kadına karşı şiddeti bir toplum sağlığı sorunu olarak görmektedir ve son raporunda şiddetin yol açtığı problemleri çeşitli açılardan sunmaktadır (WHO, 2021). Rapora göre yakın partner şiddeti, intihar ve cinayet gibi ölümcül sonuçlara, kadınlarda ortalama %42 oranında yaralanmaya, istenmeyen hamilelik ve HIV gibi

cinsel yolla bulaşan hastalıklara, düşüklere, ölü doğumlara ve birçok psikolojik probleme neden olmaktadır. Kadınların izole edilmesi, kendilerini toplumdan soyutlamaları, tedavi nedeniyle işe gidememeleri ve ücretlerinde kesinti olması, sosyal ve ekonomik olarak da problem yaşamalarına neden olmaktadır. Raporda yakın partner şiddetinin kuşaklararası etkisi de vurgulanmaktadır. Buna göre yakın partner şiddetinin görüldüğü evlerde büyüyen çocuklarda birtakım duygusal ve davranışsal problemler görülmektedir. Dahası buna tanık olarak büyüyen çocukların yetişkin hayatlarında şiddet uygulama ve şiddete maruz kalma olasılığı artmaktadır. Bu durum ise toplumda şiddet döngüsünün bir türlü kırılamamasına neden olmaktadır.

Yakın partner şiddetinin kadınlarda neden olduğu ruh sağlığı problemlerinin başında depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), alkol ve madde kullanımı ile intihar riski gelmektedir. Golding (1999), meta-analiz çalışmasında şiddete maruz kalan kadınların, maruz kalmayan kadınlara kıyasla depresyon yaşama olasılığının 3 kat, intihar riskinin 3.5 kat, uyuşturucu madde kötüye kullanımı olasılığının 5.5 kat ve alkol kötüye kullanımı olasılığının 6 kat daha fazla olduğunu bulmuştur. Pengpid ve Peltzer (2020), 25 ülkeden 18.335 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, yakın partner şiddetine maruz kalmanın depresyon, TSSB, uyku sorunları, yalnızlık ve bağımlılık davranışları ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yakın partner şiddetinin sonuçlarıyla ilişkilendirilebilecek klinik olarak en anlamlı tanı ise TSSB olabilir (Pill vd., 2017). TSSB; travmatik bir olayın ardından gerçekleşen yoğun stres tepkileri gösterme, bu stres tepkilerinin en az bir ay sürmesi, sosyal, mesleki veya yaşamın diğer önemli alanlarında klinik olarak önemli bir sıkıntı veya bozulmaya neden olması durumuyla karakterize olan bir bozukluktur (Bisson, 2007). Golding (1999), şiddete maruz kalan kadınlar arasında TSSB yaygınlığının %63.8 olduğunu, genel kadın popülasyonunda ise bu oranın %1.3 ile %12.3 arasında değiştiğini bildirmiştir. Yakın partner şiddeti geçmişi olan kadınların travma sonrası stres belirtileri yaşama olasılığının, böyle bir geçmişi olmayan kadınlara göre üç kat daha fazla olduğu belirtilmektedir (Dillon vd., 2013). Türkiye'de kadın üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise yakın partner şiddetine maruz kalan kadınların, maruz kalmayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek düzeyde travma sonrası stres belirtileri gösterdiği tespit edilmiştir (Yılmaz, 2023).

Yakın partner şiddetinin fiziksel, cinsel ve psikolojik olmak üzere üç türü de travma sonrası stres belirtileriyle ilişkilidir (Becker vd., 2010). Bazı araştırmacılar, TSSB tanısı koymak için ilk kriter olan "hayati bir tehlike veya bedensel bütünlüğe karşı bir tehdit" kriterini (DSM-V; APA, 2013) karşılamadığı gerekçesiyle psikolojik şiddetin travmatik bir deneyim olamayacağını ifade etmektedir (Dokkedahl vd., 2019). Öte yandan psikolojik şiddetin TSSB ile ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaları bir araya getiren Dokkedahl ve diğerleri (2022), psikolojik yakın partner şiddetinin TSSB'nin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bazı araştırmalar ise psikolojik şiddetin TSSB'yi fiziksel şiddetten daha iyi düzeyde yordadığını göstermektedir (Mechanic et al., 2008; Pico-Alfonso, 2005).

Travma sonrası stres ile ilişkili olduğu düşünülen ve son yıllarda travma çalışmalarında sıkça yer bulan kavramlardan biri psikolojik katılıktır. Psikolojik katılık; düşünceler, duygular, anılar ve bedensel duyumlar gibi istenmeyen içsel deneyimlerden kaçınmak ya da onlarla savaşmak nedeniyle davranışı etkili bir şekilde düzenleyememe durumu olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2004). Psikolojik katılığın, psikolojik bozuklukların gelişimine ve ilerlemesine katkıda bulunduğu varsayılmaktadır (Levin vd., 2014). Birçok çalışma, psikolojik katılık ile TSSB arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Cheng vd., 2021; Grau vd., 2022; Levin vd., 2014; Lilly ve Allen, 2015; Meyer vd., 2019). Richardson ve Jost (2019) ise erken dönem yaşam travmaları yaşayan bireyler arasında, psikolojik katılığın tersini ifade eden psikolojik esnekliğin, TSSB ve depresyona karşı koruyucu bir faktör olduğunu bulmuşlardır. Tüm bu çalışmalar travma sonrası stres belirtilerini azaltmaya yönelik müdahalelerin psikolojik katılığı hedef almasının faydalı olabileceğini göstermektedir.

Travma sonrası stres ile ilişkili bir diğer kavram öz şefkattir. Öz şefkat, zor zamanlarda kendine karşı nazik olmayı, ihtiyaçlarının farkında olmayı, acıdan kaçınmak yerine onunla yüzleşmeyi ve insan acısının tüm insanlık için ortak bir deneyim olduğunu kabul etmeyi ifade eder (Neff, 2003a). Araştırmalar, öz şefkatin TSSB'ye karşı koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceğini göstermektedir. Valdez ve Lilly (2016), daha yüksek öz şefkat düzeyinin şiddet maruz kalan kadınlar arasında daha az travma sonrası stres belirtileriyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. McLean ve diğerleri (2018), kişilerarası şiddetten sağ kurtulan kadınlardan oluşan bir

grupta, öz şefkat ile psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca hem öz şefkat hem de psikolojik esneklik, travma sonrası stres belirtilerinin şiddetiyle negatif bir ilişki göstermiştir.

Yakın partner şiddetinin herhangi bir türüne maruz kalan bireylerde gözlenen travma sonrası stres belirtileri (TSS), şiddet içeren ilişkinin sona ermesinden yıllar sonra bile devam edebilmektedir (Woods, 2000). Dolayısıyla yakın partner şiddetine maruz kalmanın kadınların günlük yaşamını, işlevselliğini ve genel iyilik halini uzun yıllar olumsuz etkileyebilme potansiyeli vardır. Beliren yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencileri, kimliklerini inşa etmeye devam ettikleri bir dönemdedir (Schwartz, Cote ve Arnett, 2005). Bu dönemde yaşanan şiddet, kadın üniversite öğrencilerinin olumsuz bir benlik algısı geliştirmelerine ve yetişkin hayatlarını bu algı çerçevesinde şekillendirmelerine yol açabilir. Geliştirilen bu olumsuz benlik algısı genç kadınların gelecekteki sosyal ilişkilerini, kariyerlerini, aile hayatlarını etkileyebilir. Kadın üniversite öğrencilerinde yakın partner şiddetine maruz kalmanın psikolojik problemlerin yanı sıra akademik ilgisizlik (Schrag vd., 2020) ve üniversiteden ayrılma (Griffin ve Read, 2012; Smith, White ve Holland, 2003) ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu durum, kadın üniversite öğrencilerinin kariyer hedeflerine ulaşmalarını engelleyebilir. Ekonomik bağımsızlık kazanmalarını zorlaştırabilir ve toplumsal kalkınmayı olumsuz etkileyebilir. Dahası kadın üniversite öğrencilerinde yakın partner şiddetinin bir problem olarak konuşulmaması ve şiddetin olumsuz etkilerine müdahale edilmemesi, gençler arasında şiddetin normalleşmesine yol açabilir. Tüm bu nedenlerden ötürü kadın üniversite öğrencilerinde şiddetin olumsuz etkilerini azaltacak ve iyilik halini arttıracak müdahale çalışmaları önem kazanmaktadır.

Türkiye'de yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlara yönelik olarak geliştirilmiş müdahale programları incelendiğinde, bu programların hedef kitlesinin evli veya boşanmış kadınlar ve sığınma evlerinde kalan kadınlar olduğu görülmektedir (Emirza, 2023; Yıldırım, 2019). Üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen programlar incelendiğinde ise az sayıda önleme programına rastlanmaktadır (Göz ve Dokuzcan, 2022; Üstünel, 2020; Toplu-Demirtaş ve Aracı-İyiaydın, 2023). Bu programlar, şiddete maruz kalan bireylerde herhangi bir psikolojik probleme müdahale etmeyi amaçlamamaktadır. Programların amacı temelde üniversite öğrencilerinin yakın partner şiddetine yönelik farkındalığını

arttırmak, şiddet göstermeye veya şiddeti kabul etmeye yönelik olumlu tutumlarını ise azaltmaktır. Ülkemizde yakın partner şiddetine maruz kalan üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilmiş yalnızca iki müdahale programı bulunmaktadır (Demirkol, 2021; İlyas, 2024). Demirkol (2021) tarafından geliştirilen Sosyal Öğrenme Kuramı ve Bilişsel Davranışçı Terapi temelli müdahale programının amacı, öğrencilerin travma sonrası büyüme düzeyini arttırmaktır. İlyas (2024) tarafından geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) temelli müdahale programının amacı, öğrencilerin psikolojik esnekliğini ve şiddetle baş etme becerilerini arttırmaktır. Her iki program da kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin bir arada bulunduğu karma gruba uygulanan çevrimiçi programlardır.

Ülkemizde, kadın üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilmiş, şiddetin olumsuz etkilerini azaltmayı ve iyilik halini arttırmayı hedefleyen, yüz yüze veya çevrimiçi herhangi bir müdahale programı bulunmamaktadır. Yukarıda bahsedilen çalışmalar ışığında, psikolojik katılığı azaltmayı/psikolojik esnekliği artırmayı hedefleyen Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT), şiddete maruz kalan kadınlarda öz şefkati arttırmada ve travma sonrası stres belirtilerini azaltmada etkili olabileceği öngörülmektedir. KKT, temel amacı psikolojik esnekliği arttırmak olan (Hayes vd., 2004) ve özünde öz şefkati barındıran (Harris, 2021a) transdiagnostik bir terapidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikolojik esneklik grup müdahale programının yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliği, öz şefkati ve travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisini test etmektir. Karma yöntem araştırması olan bu çalışmada üç temel problem sorusuna yanıt aranmaktadır:

1) Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı'nın, yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliği, öz şefkati ve travma sonrası stres belirtileri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?
2) Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı'na katılan katılımcıların programa ve müdahale sürecine ilişkin görüşleri nelerdir?

3) Katılımcıların Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı'na ve müdahale sürecine ilişkin görüşleri, programın psikolojik esneklik, öz şefkat ve travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisini açıklamaya nasıl yardımcı olmaktadır?

1.2.1. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Denenceler

Denence 1: Deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test ve izleme testi puan ortalamaları, ön test puan ortalamasından anlamlı düzeyde düşüktür (ölçekten alınan yüksek puan psikolojik katılığı göstermektedir).

Denence 2: Kontrol grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur.

Denence 3: Deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test puan ortalaması, kontrol grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test puan ortalamasından anlamlı düzeyde düşüktür (ölçekten alınan yüksek puan psikolojik katılığı göstermektedir).

Denence 4: Deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı izleme testi puan ortalaması, kontrol grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin izleme testi puan ortalamasından anlamlı düzeyde düşüktür (ölçekten alınan yüksek puan psikolojik katılığı göstermektedir).

1.2.2. Öz Şefkate İlişkin Denenceler

Denence 1: Deney grubunun öz şefkate ilişkin aldığı son test ve izleme testi puan ortalamaları, ön test puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 2: Kontrol grubunun öz şefkate ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur.

Denence 3: Deney grubunun öz şefkate ilişkin aldığı son test puan ortalaması, kontrol grubunun öz şefkate ilişkin aldığı son test puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 4: Deney grubunun öz şefkate ilişkin aldığı izleme testi puan ortalaması kontrol kontrol grubunun öz şefkate ilişkin izleme testi puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir.

1.2.3. Travma Sonrası Stres Belirtilerine İlişkin Denenceler

Denence 1: Deney grubunun travma sonrası stres belirtilerine ilişkin aldığı son test ve izleme testi puan ortalamaları, ön test puan ortalamasından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 2: Kontrol grubunun travma sonrası stres belirtilerine ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur.

Denence 3: Deney grubunun travma sonrası stres belirtilerine ilişkin aldığı son test puan ortalaması, kontrol grubunun travma sonrası stres belirtilerine ilişkin aldığı son test puan ortalamasından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 4: Deney grubunun travma sonrası stres belirtilerine ilişkin aldığı izleme testi puan ortalaması, kontrol grubunun travma sonrası stres belirtilerine ilişkin aldığı izleme testi puan ortalamasından anlamlı düzeyde düşüktür.

1.3. Araştırmanın Önemi

Foa ve diğerleri (2000) yakın partner şiddetine maruz kalmayı etkileyen faktörleri, psikolojik faktörler ve çevresel faktörler olmak üzere iki model altında incelemektedir. Psikolojik faktörlerden birisi, psikolojik zorluklardır. Depresyon, anksiyete, TSSB gibi psikolojik problemler yakın partner şiddetine maruz kalan kişinin gelecekteki partner şiddeti riskini artıran tetikleyici faktörler olarak hizmet ederler. Psikolojik faktörlerden diğeri ise psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık, partner şiddeti gibi büyük yaşam stresörleriyle başarılı bir şekilde başa çıkma, uyum sağlama veya iyileşme yeteneğini içerir (Kuijpers, van der Knaap ve Lodewijks, 2011). Bu nedenle, psikolojik sağlamlık yeniden şiddete maruz kalmaya karşı koruyucu bir faktör olarak görülebilir. Foa ve diğerleri, psikolojik faktörler modelinde yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlarda yeniden maruziyetin önlenmesi için travma sonrası stres belirtilerinin azaltılması ve kadınların psikolojik olarak güçlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlara yönelik müdahale hizmetleri, onların yeniden aynı acıyı yaşamalarını önleme potansiyeli olan ve güçlerini yeniden keşfetmelerine olanak tanıyan kilit bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle araştırma, yakın partner şiddetinin neden olduğu travmanın yaralarını sarmayı, kadınları öz şefkat ve psikolojik esneklik

yoluyla güçlendirmeyi hedefleyen bir müdahale çalışması olduğu için önem arz etmektedir.

Araştırmanın örneklemi olarak beliren yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinin seçilmiş olması araştırmayı önemli kılan bir diğer unsurdur. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler evliliğe dönük daha anlamlı ilişkiler kurma arayışındadır (Arnett, 2004). Bu dönemde istismar edici bir partner ile kurulacak olası evlilik birlikteliği, kadınların ilerleyen dönemlerde şiddet görmeye devam etmesine neden olabilir. Dahası kadınlar anne olmayı seçerse, ebeveyn şiddetine tanık olarak büyüyen çocuklar da şiddeti normalleştirebilir. Bu durum ise çocukların yetişkin olduklarında şiddete karşı kabul edici bir tutum geliştirerek şiddet gösterme ve şiddete maruz kalma olasılığını arttırabilir. Eş şiddeti hem şiddete maruz kalma hem de şiddet uygulama anlamında kuşaklararası aktarımı olan bir problemdir (Kalmuss, 1984). Yapılan araştırmalar yakın partner şiddetine yeniden maruz kalan kadınların, maruz kalmayan kadınlara kıyasla daha yüksek bir oranının çocukken eş şiddetine tanık olduğunu göstermektedir (Alexander, 2009; Orke, Vatnar ve Bjorkyl, 2018). Bireyin ve toplumun şiddete karşı bilinçli ve şiddetten arınık olabilmesi için, beliren yetişkinlik döneminde şiddete maruz kalan kadınların iyileştirilmesi ve güçlendirilmesi önem arz etmektedir. Böylece şiddete maruz kalan kadın şiddetin yaralarını sardıktan sonra daha sağlıklı partnerleri hayatına alabilir. Şiddetsiz ortamda büyüyen çocuk ise yetişkin yaşantısında şiddete karşı daha olumsuz bir tutum geliştirerek ailesinden model aldığı sağlıklı ilişkilenme biçimini yetişkin hayatına aktarabilir. Böylece şiddetin kuşaklararası aktarımının önüne geçilebilir.

Araştırma örnekleminin yalnızca kadınlardan oluşması araştırmanın önemli noktalarından bir diğeridir. Daha önce de belirtildiği gibi tüm dünyada kadınların üçte birinin yaşamları boyunca en az bir kez yakın partner şiddetine maruz kaldığı tahmin edilmektedir (WHO, 2021). WHO'nun (2024), 2025-2028 yıllarını kapsayan 14. Genel Çalışma Programı taslağında, kadınların cinsiyet eşitsizliği, şiddet ve özellikle yakın partner şiddeti açısından dezavantajlı olmaya devam edecekleri vurgulanmaktadır. Bu nedenle yakın partner şiddeti açısından büyük bir risk altında olan bu grubun hedef alınması araştırmayı önemli kılmaktadır. Araştırmaya yakın partner şiddetine maruz kalan erkeklerin dahil edilmemesinin avantajları da göz önünde bulundurulmuştur. Carlock ve Martin (1977), erkeklerin dahil olduğu bir terapötik grupta kadınların kişisel gelişim fırsatlarının olumsuz etkilenebileceğini

belirtmektedir (akt., Moreno vd., 2005). Yapılan araştırmalar yalnızca kadınlardan oluşan terapötik gruplarda kadınların kendilerini daha güvende hissettiği ve daha rahat açtığını göstermektedir (Moreno vd., 2005). Örneğin, Greenfield ve diğerleri (2013) yalnızca kadınlardan oluşan bir terapi grubuna katılan kadınların cinsiyet açısından karma bir terapi grubunda bulunan kadınlara oranla, grup sürecinde kendilerini güvende hissetme, kendilerinin tüm yönlerini kucaklama, ihtiyaçlarının karşılanması, yakınlık, empati ve dürüstlük gibi duyguları daha fazla deneyimlediklerini bulmuştur. Araştırmacılar ayrıca grup bağlılığı ve desteğinin, kadınların iyileşmelerini destekleyen cinsiyetle ilgili konulara odaklanmalarını sağladığını ifade etmiştir. Yapılan araştırmalar, kadın gruplarının kadın liderler tarafından yönetilmesinin de terapötik açıdan daha avantajlı olduğunu göstermektedir (Moreno vd., 2005). Yakın partner şiddeti gibi paylaşılması zor bir yaşantının yalnızca kadınlara bir özgü grupta konuşulması ve grubun kadın bir psikolojik danışman tarafından yürütülmesi şiddete maruz kalan kadınların yaşantılarını psikolojik olarak daha güvenli bir ortamda paylaşmalarına olanak tanıyarak travmanın yaralarını daha kolay sarmalarına katkı sunacaktır. Öte yandan ülkemizde etkililiği yalnızca kadın üniversite öğrencilerine özgü bir grupta test edilmiş böyle bir program bulunmamaktadır. Bu açıdan araştırmanın hem literatürde hem de uygulamada önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir grup müdahalesi olarak planlanması da önemli noktalarından biridir. Grup terapisi umut aşılama, kişiye yaşadıkları ve hissettikleri bakımından yalnız olmadığını gösterme, bilgi aktarımı sağlama, grup üyelerinin birbirlerine yardımcı olması ve birbirinden öğrenmesi, sağlıklı bir rol model olarak grup liderini gözleme ve model alma gibi birçok faydayı içerir (Yalom ve Leszcz, 2018). Kişilerarası şiddet travmasının çalışıldığı gruplar, travmadan hayatta kalanlara izolasyonlarını azaltan, kendilerindeki ve diğerlerindeki dayanıklılık kaynaklarıyla bağlantı kurmalarını sağlayan topluluk deneyimleri sunar (Mendelsohn, Zachary ve Harney, 2007). Grup etkileşimi, kişilerarası travmaya maruz kalan kadınların bu deneyimlerini normalleştirmelerine ve travmadan iyileşmelerine yardımcı olmada önemli bir rol oynar (Chouliara vd., 2020). Arroyo ve diğerleri (2017) yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlarla yapılan kısa süreli grup müdahale programlarının travma sonrası stres belirtilerini azaltmada etkili olduğunu bulmuştur. Yakın partner şiddetine grup ortamında müdahale hem grup sürecinin bilinen faydaları hem de bu

travma türü ile çalışırken etkililiği kanıtlanmış bir yöntem olması açısından önemlidir.

Araştırmanın bir diğer önemli noktası, araştırma kapsamında etkililiği test edilen müdahale programının çevrimiçi değil yüz yüze olarak planlanmasıdır. Travmaya müdahale çalışmalarında sürecin çevrimiçi yürütülmesi, liderin danışanların travmatik yaşantıdan bahsederken sergileyecekleri sözel olmayan davranışları kaçırmasına neden olabilir. Çevrimiçi psikolojik danışmanın en büyük dezavantajı, terapötik ilişkinin kurulması ve sürdürülmesinde önemli bir payı olan, danışanın mimik, jest ve genel beden dilini içeren sözel olmayan bilgilerin kaybedilmesine neden olmasıdır (Leibert vd., 2006). Travmaya çevrimiçi müdahale aynı zamanda liderin danışanların travmatik yaşantıdan bahsederken deneyimleyebilecekleri yüksek duygu yoğunluğu ve fiziksel tepkilere doğrudan müdahalesine imkan vermediği için de riskli olabilir. Valentine ve diğerleri (2019) travmaya maruz kalan bireylerle yaptıkları yüz yüze ve çevrimiçi müdahale çalışmasında, danışanlardan travmayı anlatmaları istendiğinde çevrimiçi grupta daha fazla katılımcı kaybı yaşadıklarını bildirmiştir. Araştırmacılar bunun katılımcıların geçici semptom kötüleşmesi yaşadıkları için gerçekleşmiş olabileceğini ve bu durumun katılımcıların yeniden bir terapi sürecine katılma olasılıklarını da azaltabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca danışan travmasından bahsettiği sırada ses ve görüntüde yaşanabilecek kesintiler, danışan duygu yoğunluğu ile bir anda tek başına kalmasına ve bundan olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Bu açılardan bakıldığında travmaya müdahalenin çevrimiçinden ziyade yüz yüze gerçekleştirilmesi daha güvenli ve terapötik açıdan daha uygun görülmektedir. Ülkemizde yakın partner şiddetine maruz kalan üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilmiş iki müdahale programı ise çevrimiçidir (Demirkol, 2021; İlyas, 2024). Bu araştırma kapsamında geliştirilen müdahale programı, ülkemizde yakın partner şiddetine maruz kalan üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilmiş ilk yüz yüze müdahale programıdır. Bu açıdan araştırma alandaki önemli bir boşluğun dolmasına katkı sağlayacaktır.

Bu programın, ülkemizde hem yakın partner şiddetine maruz kalmış üniversite öğrencilerine hem de benzer deneyimleri yaşamış kadınlara yönelik geliştirilen diğer müdahale programlarından önemli bir farkı, grup üyelerinin şiddet öykülerini ayrıntılı biçimde paylaşmalarına olanak tanıyan özel oturumlar

içermesidir. Araştırma kapsamında, katılımcıların yaşadıkları şiddet deneyimlerini ifade etmelerine öncelik veren bir yapının test edilmesi, çalışmanın hem özgünlüğünü hem de bilimsel önemini artırmaktadır. Bu yapı, travmanın anlatılarak işlenmesine olanak tanıması açısından değer taşımaktadır. Öyle ki travmatik deneyimlerin söze dökülmesi, iyileşme sürecinin önemli bir adımıdır.

Yakın partner şiddetine uğrayan kadın üniversite öğrencileri ile çalışırken KKT odaklı yaklaşımın benimsenmiş olmasının bazı nedenleri vardır. KKT öz şefkati ve psikolojik esnekliği arttırmada, travma sonrası stres belirtilerini ise azaltmada daha önce etkililiği kanıtlanmış veya ön etkililiğine dair bilimsel veriler olan bir yaklaşımdır (Yadavaia vd., 2014; Fiorillo vd., 2017). Bu açıdan bakıldığında KKT yaklaşımı seçilerek oluşturulan bir müdahale programının kanıta dayalı temellerinin sağlam olacağı düşünülmektedir. Travmaya maruz kalan bireyler duygusal ıstırapla meşgul olup değer odaklı bir yaşamdan uzaklaşmaktadırlar (Follette, Palm ve Hall, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisi ise acıdan kurtulmak için verilen bedel olarak görülen ıstırabın azaltılmasını ve daha anlamlı bir yaşam için harekete geçilmesini hedeflemektedir. Bu açıdan bakıldığında KKT'nin amaçları, yakın partner şiddetine uğrayan kadınlarla çalışırken fayda sağlayabilir. Partner şiddetine uğrayan kadınlar, öğrenilmiş davranış kalıpları nedeniyle benzer istismar edici erkeklerle birlikte olma riski altındadır. KKT yaklaşımında davranış repertuarının darlığı bir problem olarak görülür ve süreçteki amaçlarından biri de davranış repertuarını genişletmektir. Dolayısıyla partner şiddetine uğrayan kadınlar yeni beceriler edinerek psikolojik olarak güçlendikçe, benzer istismar edici ilişkilerden uzaklaşabilir hale gelebilirler. Tekrar şiddete maruz kalma durumunda ise harekete geçebilecek gücü kendilerinde bulabilirler. KKT'nin kanıta dayalı bilgi birikimi her geçen gün artmaktadır. Öte yandan KKT'nin yakın partner şiddetine müdahalede etkililiğine dair ülkemizde de dünyada da oldukça sınırlı çalışma bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında araştırmanın alan yazına önemli bir katkı sunacağı öngörülmektedir.

Özetle bu araştırma kadına yönelik yakın partner şiddeti gibi küresel çapta bir problemi hedef alması, kadın üniversite öğrencileri gibi özgün bir örnekleme sahip olması, travmanın yaralarını iyileştirmeyi ve kadınları güçlendirmeyi amaçlayan bir müdahale programı olması nedeniyle önemlidir. Ayrıca ülkemizdeki mevcut programlar göz önüne alındığında, yalnızca kadın üniversite öğrencilerine yönelik bir

müdahale olması ve yüz yüze bir müdahale olarak planlanması nedeniyle anlamlı bir boşluğu doldurmaya katkı sunacağı için önemlidir. Güncel ve kanıta dayalı bir terapi ekolü olarak her geçen gün daha da büyüyen KKT'nin, yakın partner şiddetine müdahalede etkililiğine dair henüz sınırlı olan bilgi birikimine de katkı sunacağı için anlamlıdır.

1.4. Varsayımlar

1) Katılımcıların ölçme araçlarına içten ve samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

2) Katılımcıların odak grup görüşmesinde kendilerini içtenlikle açtıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1) Araştırmada ele alınan değişkenler, Kabul ve Eylem Formu II'nin, Öz Anlayış Ölçeği'nin ve DSM-V İçin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi'nin ölçtükleri niteliklerle sınırlıdır.

2) Araştırmanın örneklemi, Yıldız Teknik Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan yakın partner şiddetinin herhangi bir türüne maruz kalmış kadın üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

3) Araştırmada deney ve kontrol gruplarına rastgele atama yapılamamış olması bir sınırlılıktır.

1.6. Tanımlar

Yakın Partner Şiddeti: Fiziksel, cinsel veya psikolojik zarara neden olan, fiziksel saldırganlık, cinsel zorbalık, psikolojik istismar ve kontrol edici davranışlar da dahil olmak üzere, mevcut veya eski bir eş ya da partner tarafından uygulanan davranışları ifade eder (WHO, 2022). Bu araştırmada yakın partner şiddeti, eski bir partner tarafından uygulanan fiziksel, cinsel ve/veya psikolojik şiddet davranışlarını tanımlamak için kullanılmaktadır.

Psikolojik Katılık: Bireyin davranışlarının değerleri tarafından değil, duygular, düşünceler, bedensel hisler, acı verici anılar gibi istenmeyen içsel yaşantıları tarafından yönlendirilmesi durumudur (Bond vd., 2011).

Psikolojik Esneklik: İçinde bulunulan an ile daha derin ve bilinçli bir şekilde temas kurma ve durumun gerektirdiklerine göre değer verilen amaçlara hizmet etmek için davranışı değiştirme veya sürdürme becerisidir (Hayes ve Strosahl, 2004).

Öz Şefkat: Zor zamanlarda kendine karşı nazik olmayı, kendi ihtiyaçlarının farkında olmayı ve ihtiyaç duyulanı kendine sunmayı, acıdan kaçınmak yerine onunla yüzleşebilmeyi ve insan acısının tüm insanlık için ortak bir deneyim olduğunu kabul etmeyi ifade eder (Neff, 2003a).

Travma Sonrası Stres Belirtileri (TSS): Doğrudan örseleyici bir olay yaşama, başkalarının başına gelen örseleyici olaylara tanık olma, sevilen birinin başına örseleyici bir olay geldiğini öğrenme veya örseleyici olayın sevimsiz ayrıntıları ile yineleyici bir biçimde karşı karşıya kalma sonucu başlayan ve bir aylık süre sonunda kendiliğinden azalmayan stres belirtilerin ifade eder (DSM-5; APA, 2013). Bu araştırmada travma sonrası stres belirtileri, yakın partner şiddetine maruz kalma sonucu ortaya çıkan ve maruziyetin sonra ermesinden bir ay sonra kendiliğinden azalmayan stres belirtilerini ifade etmektedir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde öncelikle yakın partner şiddetinin türleri tanıtılmıştır. Ardından kadın üniversite öğrencisi olmanın yakın partner şiddeti açısından neden bir risk faktörü olduğundan bahsedilmiştir. Sonrasında travmanın tanımı, travma sonrası stres belirtileri ve kadınlarda yakın partner şiddetine maruz kalmanın travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisi sunulmuştur. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temelleri, psikolojik katılık modelinin travmayı açıklayışı ve psikolojik esneklik modeli kapsamında travmaya müdahaleden bahsedilmiştir. Öz şefkatin bileşenlerinden bahsedilmiş ve travma ile ilişkisi ele alınmıştır. Son olarak ülkemizde yakın partner şiddetine yönelik olarak geliştirilmiş önleme ve müdahale programları ile dünyada ve ülkemizde geliştirilmiş Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli yakın partner şiddetine müdahale programlarından bahsedilmiştir. Kuramsal açıklamalar içinde ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Yakın Partner Şiddeti

Yakın partner şiddeti, mevcut veya eski bir yakın ilişki içinde gerçekleşen ve fiziksel, cinsel ve/veya psikolojik zarara neden olan davranışlar olarak tanımlanabilir (WHO, 2012; 2022). Yakın partner şiddeti bir "*kişilerarası travma*" olarak nitelendirilmektedir (Dokkedahl vd., 2019). Literatürde yakın partner şiddetinin farklı türleri tanımlanmaktadır. WHO (2002; 2012) yakın partner şiddetini fiziksel, cinsel, psikolojik/duygusal şiddet ve kontrol edici davranışlar olmak üzere dört sınıfa ayırmaktadır. Öte yandan literatürde kontrol davranışlarının ayrı bir şiddet türü olarak kabul edilmek yerine psikolojik yakın partner şiddeti içerisinde de değerlendirildiği görülmektedir (Dokkedahl vd., 2019). ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (CDC) ise fiziksel şiddet, cinsel şiddet, psikolojik şiddet ve ısrarlı takip (stalking) olmak üzere yakın partner şiddetinin dört türünden bahsetmektedir (Niolon vd., 2017). Bunun yanında ekonomik şiddet (HÜNE, 2015) ve dijital/siber şiddet (Gilbar vd., 2023) gibi diğer türlerden de bahsedilmektedir. Bu

araştırmada yakın partner şiddeti fiziksel, cinsel ve psikolojik olmak üzere üç başlık altında incelenmiştir.

2.1.1. Fiziksel Yakın Partner Şiddeti

Fiziksel yakın partner şiddeti kişinin partnerini fiziksel güç kullanarak incitmesi veya incitmeye çalışmasını ifade eder (CDC, 2024). Fiziksel yakın partner şiddeti itme, sarsma, vurma, tokatlama, tekmeleme, boğazını sıkma, dövme, yakma, zorla alıkoyma gibi davranışları içerir (Straus vd., 1996).

2.1.2. Cinsel Yakın Partner Şiddeti

Cinsel yakın partner şiddeti, bir partneri rızası dışında veya rıza gösteremeyecek durumdayken cinsel bir eyleme, cinsel dokunmaya veya fiziksel olmayan bir cinsel olaya (örneğin, cinsel içerikli mesajlaşma) katılmaya zorlamak veya zorlamaya teşebbüs etmeyi ifade eder (CDC, 2024). CDC'nin tanımında bir madde etkisi altında olma veya zihinsel yetersizlik nedeniyle rıza gösterememe durumları vurgulanmaktadır. Öte yandan rıza inşası yani kişinin manipülasyon, ikna veya duygusal tehdit yoluyla partnerini cinsel ilişkiyi ister hale getirmesi de cinsel şiddet davranışı içerisine girmektedir. Cinsel Şiddet ile Mücadele Derneği (2016) rıza inşasını "*Kişinin rıza göstermediği herhangi bir cinsel davranıştaki hayırı evete çevirmek için kullanılan ve fiziksel zorlama içermeyen bütün yöntemler*" olarak tanımlamaktadır. Straus ve diğerleri (1996) de cinsel şiddet davranışlarını örneklendirirken rıza inşasına vurgu yapmaktadır. Buna göre cinsel yakın partner şiddeti fiziksel güç kullanarak cinsel ilişkiye zorlama, cinsel ilişkiye girmek için tehdit etme, korunmasız cinsel ilişkiye zorlama, cinsel ilişkiye girme konusunda ısrar etme ve fiziksel güç kullanmadan ikna etmeyi içerir.

2.1.3. Psikolojik Yakın Partner Şiddeti

Psikolojik yakın partner şiddeti, bir partneri zihinsel veya duygusal olarak zarara uğratma veya partner üzerinde kontrol kurma amacıyla sözlü ve sözsüz iletişimin kullanılmasıdır (CDC, 2024). Psikolojik yakın partner şiddeti aşağılama, lakap takma, hakaret etme, küfretme, tehdit etme, bağırma, partnerin eşyalarına zarar verme gibi davranışları içerir (WHO, 2012). Bunun yanı sıra, bir kişiyi aile ve arkadaşlarından izole etmeyi/tecrit etmeyi, hareketlerini izlemeyi ve mali kaynaklara, istihdama, eğitime veya tıbbi bakıma erişimi kısıtlamayı kapsayan kontrol

davranışları (WHO, 2012) da yakın partner şiddeti davranışları içerisinde sayılmaktadır (Dokkedahl vd., 2019). CDC'nin (2024) yukarıda yer alan tanımına bakıldığında da kontrol davranışlarının psikolojik şiddet içerisinde yer aldığı görülmektedir. Loring psikolojik şiddeti şu şekilde tanımlamaktadır:

> "*Psikolojik şiddet, bir bireyin sistematik olarak diğerinin içsel benliğini küçülttüğü ve yok ettiği sürekli bir süreçtir. Şiddete maruz kalan kişinin temel fikirleri, duyguları, algıları ve kişilik özellikleri sürekli olarak küçümsenir. Sonunda kişi, benliğin bu yönlerini ciddi şekilde küçümsenmiş olarak deneyimlemeye başlar."* (Loring, 1994, akt., Burks, 2006, s. 15).

DSM-V'te (APA, 2013) yer alan travma tanımına bakıldığında psikolojik şiddete maruz kalmanın travmatik olay kriterlerini karşılamadığı görülmektedir. Öte yandan travmayı tanımlama girişimleri bireylerin yaşadıkları dehşetin anlamsız kıyaslamalarına yol açtığından eleştirilmektedir (Herman, 2020). Yapılan araştırmalar psikolojik yakın partner şiddetinin yüksek düzeyde depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkili olduğunu (Lagdon, Armour ve Stringer, 2014) ve yalnızca psikolojik şiddete maruz kalan kadınlar ile psikolojik artı fiziksel şiddete maruz kalan kadınların bu belirtilerin şiddetini benzer düzeyde deneyimlediklerini (Pico-Alfonso vd., 2006) göstermektedir. Pico-Alfonso (2005) kadınlarda diğer yakın partner şiddeti türleri arasında TSSB'yi yordama gücü en yüksek olanın psikolojik şiddet olduğunu bulmuştur. Kısacası psikolojik yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlar ile yapılan çalışmalar kadınların bunu bir travma yaşantısı olarak deneyimlediklerini ve travma sonrası stres tepkileri gösterdiklerini ortaya koymaktadır.

2.1.4. Yakın Partner Şiddeti İçin Bir Risk Faktörü: Kadın Üniversite Öğrencisi Olmak

Arnett (2004) beliren yetişkinlik dönemini 18-29 yaş arasını kapsayan, ergenlik ile yetişkinlik arasında bir dönem olarak tanımlamaktadır. Kadın üniversite öğrencileri yaş itibariyle beliren yetişkinlik dönemindedir. Araştırmalar bu yaşam dönemindeki kadınların yakın partner şiddeti açısından ergenlik ve yetişkinliğe göre daha büyük risk altında olduğunu göstermektedir. Çünkü bu dönem yakın ilişkiler açısından dalgalanma ve belirsizliklerle karakterize, deneme ve değerlendirmelerin yapıldığı bir dönemdir (Arnett, 2004). Wilson (2019) yaptığı araştırmada 20-24 yaş

arası ve 25-29 yaş arası kadınların yakın partner şiddeti açısından hem 15-19 yaş arası kadınlara, hem de 40-44 ve 45-49 yaş arası kadınlara oranla daha yüksek risk altında olduğunu bulmuştur. Aynı araştırmada flört eden kadınların da evli kadınlara oranla daha fazla yakın partner şiddetine maruz kaldığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin lise dönemlerine oranla yaşam tarzındaki bazı değişiklikler ve gösterdikleri riskli davranışlar onları yakın partner şiddetine daha açık hale getirebilmektedir. Yapılan araştırmalar bu dönemde alkol ve madde kullanımında artış (Burke vd., 2023), riskli cinsel davranışlarda bulunma (Ellis, 2016), istismar ve ihmal nitelikli ilişki kurma (Burke vd., 2025) gibi riskli davranışların yoğunlaştığını göstermektedir. Bu dönemde partner ile aynı evi paylaşmak ilişkide şiddete maruz kalmayı arttıran bir diğer önemli faktördür. Çünkü bu dönemde ilişkiler evliliğe göre genelde daha az bağlılık, öte yandan daha çok kısıtlamayı içermektedir (Manning, Longmore ve Giordano, 2017). İlişkisinde henüz yetişkin düzeyinde problem çözme becerileri sergileyemeyen gençler şiddete daha kolay başvurmaktadır (Brown ve Bulanda, 2008).

Ülkemizde birçok genç ilk ciddi romantik ilişki deneyimini üniversite yıllarında yaşamaktadır. Romantik ilişkiler konusunda sınırlı deneyime sahip olmaları ise onları yakın partner şiddetine daha açık hale getirmektedir (Duval, Lanning ve Patterson, 2020). Üniversite öğrencilerinin romantik partnerlere sahip olmaları geçmişe göre sosyal olarak kabul edilebilir hale gelmiştir. Öte yandan kadın üniversite öğrencilerinden beklenen, mezuniyet sonrasında evlenmek üzere tek bir partner ile üniversite boyunca ciddi bir arkadaşlık sürdürmesidir. Ülkemizde bu durum ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan forum sitelerinde "Sevgilisi olduğunu ailesine söylemeyen kız", "Kızlar neden sevgililerini ailelerine söyleyemez?", "Sevgilisi olduğunu anne babasından saklayan kız" (Ekşi Sözlük, 2020; Kızlar Soruyor, 2012; Uludağ Sözlük, 2013) gibi başlıklar altında gençlerin yazdıkları ve sosyal medya platformu X'teki gönderiler baskın sosyal kültürün kadın üniversite öğrencisinden bu anlamdaki beklentisini gözler önüne sermektedir.

Bu beklenti nedeniyle birçok genç kadın evlenmeye karar verene kadarki geçen sürede hayatına giren partnerlerini ailesinden gizli tutmaktadır. Bu durum ise kadın üniversite öğrencilerinin yakın partner şiddetine uğradıklarında bu durumu ailelerine bildirmelerine ve yardım aramalarına engel olabilir. Ailenin gencin sosyal destek sisteminin içinde yer almaması sosyal destek ağını sınırlandırarak onun

şiddete maruz kalmaya devam etmesine yol açabilir. Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, yakın partner şiddetine uğrayan öğrencilerin yarısından fazlasının şiddetle mücadele ederken herhangi bir sosyal destek kaynağına sahip olmadığı, yardım arayan öğrencilerin ise aile bireyleri yerine arkadaşlarından destek almaya yöneldiği görülmüştür (Uğur ve Kaya-Kılıç, 2021). Ülkemizde yakın partner şiddetine maruz kalan kadın üniversite öğrencileri arasında psikolojik yardım alma oranı ise bilinmemektedir. Ancak travmatik bir deneyime maruz kalan kadın üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada profesyonel psikolojik yardım alma oranının yalnızca %11 olduğu bulunmuştur (Altun ve Yazıcı, 2012).

Kadın üniversite öğrencilerinin yakın partner şiddeti açısından risk altında olmasının bir diğer nedeni üniversite kampüslerinde şiddete yönelik koruyucu ve önleyici önlemlerin yeterli olmamasıdır. Örneğin, ülkemizde gerçekleşen bir olayda bir kadın üniversite öğrencisi, üniversite kütüphanesinden çıktıktan sonra, yine o üniversitenin öğrencisi olan eski partneri tarafından bıçaklanmıştır (Anka Haber Ajansı, 2023). Üniversite kampüslerinin yakın partner şiddetine maruz kalan bireyler için hem fiziksel olarak güvenli hem psikolojik olarak destekleyici birer mekanizma olarak görev yapması gerekmektedir (Gezinsky vd., 2024). Üniversitelerin şiddete maruz kalan kadın öğrencilere yönelik koruyucu, iyileştirici ve güçlendirici müdahalelerinin yeterli olmaması kadın öğrencilerin yeniden şiddete maruz kalma olasılığını arttıran önemli bir faktördür.

2.2. Travma

Travma sözcüğü kökenini Antik Yunancada “yaralanma” anlamına gelen *trauma* sözcüğünden almaktadır (Matsakis, 2004). Travma, bireyleri psikolojik olarak derinden etkileyen örseleyici yaşam olaylarını tanımlamak için kullanılmaktadır (Karaman ve Tarım, 2018). Travmanın ilk tanımı psikodinamik yaklaşım çerçevesinde yapılmıştır. Psikodinamik gelenek travmayı bireyin başa çıkma yeteneğini aşan uyarım olarak tanımlamıştır (Dalenberg, Straus ve Carlson, 2017). Freud o dönemde histeri ile çalışırken, kadınların histeri geliştirmesinin ardında çoğunlukla erken dönemde maruz kalınan bir cinsel istismar durumunun olduğunu keşfetmiştir (Herman, 2020). Histeri hastalarının travmatik olayı rüyalarında sürekli olarak tekrar ettiğini, bu rüyaların analizi sonucunda ise histeri ataklarının hastanın travmatik durumla bütünleşmesi nedeniyle gerçekleştiğini

gördüğünü ifade etmiştir (Dalenberg, Straus ve Carlson, 2017). Öte yandan Freud bu teorisini, kadını doğuştan zayıf ve yaradılış olarak erkekten eksik gören bakış açısıyla ters düştüğü için bir yıl içerisinde reddetmiş ve histeri konusunu travma çerçevesinde ele almak yerine bilinçaltı ve bastırılmış cinselliğe bağlamaya devam etmiştir (Herman, 2020).

APA yıllar içerisinde travma için farklı tanımlar yapmış ve tanı kriterlerinde değişikliğe gitmiştir. DSM-I'de ilk kez TSSB için bir ön koşulu olan *Büyük Stres Reaksiyonu,* "normal olan ancak aşırı korkuya tepki veren kişilerde" meydana gelen bir durum olarak tanımlanmıştır (Dalenberg, Straus ve Carlson, 2017). DSM-II'de Vietnam Savaşı'nın etkisiyle travma büyük ölçekli olaylara indirgenmiş ve bireye özgü travmalar göz ardı edilmiştir (Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2010). DSM-I ve DSM-II'de her ne kadar travmatik olay sonucunda yaşanan aşırı stres tepkileri ve uyum bozukluklarından bahsedilse de travma kavramının açıkça kullanılmadığı görülmektedir. Travma ve TSSB ilk kez DSM-III'te (APA, 1980) anksiyete bozuklukları altında tanımlanmıştır. DSM-III-R, DSM-IV ve DSM IV-R'de tanı kriterlerine hem bireysel olayları hem de ikincil travmatik stresi kapsayacak şekilde eklemeler yapılmıştır (Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2010). DSM-V'te (APA, 2013) travma ile ilişkili bozukluklar anksiyete bozuklukları sınıfından çıkarılmış, Travma ve Tetikleyici Etkenle (Stresörle) İlişkili Bozukluklar adıyla yeni bir kategori oluşturulmuştur. DSM-V'e göre travma yaşantısı sayılabilecek olaylar; bir ölüm, ağır yaralanma veya cinsel saldırı ile karşılaşılmasıdır. Bu karşılaşma; kişinin travmatik olayı doğrudan deneyimlemesi, olaya şahit olması, olayın sevimsiz ayrıntılarıyla, yineleyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalması, bir aile üyesinin veya sevilen birinin travmatik olayı deneyimlediğini öğrenmesi durumlarını içermektedir.

Travmaya maruz kalmak kişiyi hem fiziksel hem de duygusal yönden etkiler. Travmatik olaylar, insanlara kontrol, bağ kurma ve anlam duygusu veren normal davranış sistemlerini bozar (Herman, 2020). Travmadan hayatta kalan bireyin yaşamına aşırı uyarılma veya duygusal donukluk durumlarından biri hakim olabilir (Beutler vd., 2022). Eğer kişi bunları yönetmenin bir yolunu bilmiyorsa her iki durum da zihinsel ve duygusal düzensizliğe, bireyin kontrolü kaybetmiş hissetmesine, hatta dehşete kapılmasına yol açar (Matsakis, 2004). Travmatik olaylar duygu, bilinç ve hafızada derin ve kalıcı değişikliklere neden olur (Herman, 2020).

Travmaya maruz kalan bireylerin tamamı uzun süreli psikolojik problemler yaşamazlar. Bazıları kısa sürede travma öncesi psikolojik işlevlerine geri dönerler (Turan ve Tanacıoğlu-Aydın, 2021). Uzun vadeli psikolojik problemler yaşayanların hayatları ise travma deneyimi tarafından yönetilir hale gelebilir ve bu da onların yaşamı heyecan ve enerjiyle karşılama düzeyini yani psikolojik zindeliği kaybetmesine neden olabilir (Walser ve Westrup, 2007). Travmaya maruz kalmanın yol açtığı problemler, DSM-V'te Travma ve Tetikleyici Etkenle İlişkili Bozukluklar başlığı altında; Sınırsız Toplumsal Katılım Bozukluğu, Tepkisel Bağlanma Bozukluğu, Uyum Bozuklukları, Akut Stres Bozukluğu (ASB), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) olmak üzere sınıflandırılmıştır. Bu çalışma kapsamında TSSB tanısı koymada belirleyici olan travma sonrası stres belirtileri (TSS) ele alınmaktadır. Bu belirtiler aşağıda açıklanmıştır.

2.2.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri (TSS)

DSM-V'te (APA, 2013) TSSB tanısı koymada belirleyici olan durumlar farklı kriterler altında sınıflandırılmıştır. Kriter A, yukarıda bahsedilen travmatik olay tanımını içermektedir. Kriter B, travmatik bir olaydan sonra başlayan ve olayla ilişkili istem dışı belirtileri içerir. Bu belirtiler; travmatik olayla ilişkili yineleyici, istem dışı ve sıkıntı verici anılar, travmatik olayla ilişkili yineleyici ve sıkıntı veren düşler, travmatik olay yeniden yaşanıyormuş gibi verilen çözülme (dissosiyasyon) tepkileri, travmatik olayla ilişkili içsel veya dışsal uyaranlarla karşılaşıldığında yoğun veya uzun süreli ruhsal sıkıntı hissetme ve bu uyaranlara karşı belirgin fizyolojik tepkiler göstermedir. Kriter C travmatik olayla ilişkili uyaranlardan kaçınma belirtilerini içerir. Bu belirtiler; olayla ilgili duygular, düşünceler, anılar gibi içsel yaşantılardan kaçınma çabaları ve olayı ya da olayla ilişkili istenmeyen içsel yaşantıları anımsatıcı dış uyaranlardan (yerler, nesneler, durumlar vb.) kaçınma çabalarıdır. Kriter D, travmatik olayla ilişkili bilişlerde ve duygudurumda olumsuz değişiklikleri içerir. Bunlar; bir baş yaralanması, madde kullanımı vb. bir nedenden ötürü olmaksızın travmatik olayın önemli bir yönünü anımsayamama, kişinin kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili abartılı olumsuz bilişler geliştirmesi, kişinin kendisini ya da diğerlerini suçlamasına neden olan olumsuz bilişler geliştirmesi, süreklilik gösteren olumsuz duygudurum (öfke, suçluluk, utanç, korku vb.), önemli etkinliklere karşı ilginin azalması, başkalarına yabancılaşma ve onlardan kopma, mutluluk ve sevgi gibi olumlu duyguları yaşayamamadır. Kriter E ise travmatik

olayla ilişkili olarak uyarılma ve tepki gösterme biçiminde görülen belirgin değişiklikleri içermektedir. Bunlar; kızgınlık ve öfke patlamaları, kendine zarar verici davranışlarda bulunma, her an tetikte olma, abartılı irkilme tepkileri gösterme, odaklanma güçlükleri ve uyku bozukluklarıdır.

DSM-V'te tanımlanan bu belirtiler bir aydan uzun sürüyorsa, kişinin işlevselliğinde belirli bir azalmaya yol açıyorsa ve bir maddenin (ilaç, alkol vb.) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojik etkileri ile açıklanamıyorsa travma sonrası stres belirtileri olarak değerlendirilir. Kişiye TSSB tanısı koyulabilmesi için kişinin B ve C kriterlerinden en az bir belirtiyi, D ve E kriterlerinden ise en az iki belirtiyi bir aydan fazla süre ile göstermesi gerekmektedir (APA, 2013). Eğer bahsedilen belirtiler, travmatik olaydan hemen sonra ortaya çıkıyor ve üç gün ile bir ay arası sürüyorsa, bir ay içerisinde ise kendiliğinden azalarak yok oluyorsa Akut Stres Bozukluğu (ASB) belirtileri altında değerlendirilir (APA, 2013). Bu çalışmada TSSB belirtilerindeki değişimi ölçmek amaçlanmaktadır. Bu nedenle katılımcılar seçilirken, yakın partner şiddetine maruz kalmanın tamamen sonlanmasının üzerinden en az bir ay geçmiş olması şartı aranmıştır.

Literatür incelendiğinde, travma sonrası stres belirtilerine atıf yapılırken "TSSB belirtileri" ve "travma sonrası stres belirtileri (TSS)" kavramlarının birbiri yerine kullanıldığı görülmektedir (örn., Lai vd., 2013). Hem köklerini Hümanistik yaklaşıma dayandıran Psikolojik Danışma eğitiminin insana bakış açısı hem de KKT'nin psikiyatrik tanıların insanı etiketlemesinin karşısında durması ve transdiagnostik bir yaklaşım olması göz önünde bulundurularak, bu araştırmada TSSB belirtileri kavramını kullanmaktan kaçınılmış, bunun yerine "travma sonrası stres belirtileri" kavramı kullanılmıştır. Ayrıca travmaya maruz kalan bireyler travma sonrası stres belirtilerini TSSB tanısı almaksızın da gösterebilir. Bu belirtiler TSSB düzeyinde olmasa da bireyleri psikolojik olarak zorlayabilir ve hayatlarını olumsuz etkileyebilir (Turan ve Tanacıoğlu-Aydın, 2021). Bu çalışmada da katılımcılarda TSSB tanısı almış olma şartı aranmamıştır. Bunun yerine orta ve yüksek derecede travma sonrası stres belirtileri gösteren kadınlar ayrım yapılmaksızın araştırmaya dahil edilmiştir. Bu nedenle de TSSB belirtileri yerine travma sonrası stres belirtileri kavramının kullanımının daha uygun olduğu düşünülmüştür. TSSB, dilimizde yaygın biçimde travma sonrası stres bozukluğunun kısaltması olarak kullanılmaktadır. Bu

nedenle, kavram karmaşasının önüne geçebilmek için bu çalışmada travma sonrası stres belirtileri ifadesinin kısaltması olarak TSS ifadesi kullanılmıştır.

2.2.2. Kadınlarda Yakın Partner Şiddetine Maruz Kalmanın Travma Sonrası Stres Belirtileri ile İlişkisi

Kadınlar genel olarak travma sonrası stres belirtilerini erkeklere oranla daha yoğun ve uzun süreli yaşamaktadır. Erkekler travma sonrası stres belirtilerini tanı ve tedaviden önce ortalama bir yıl boyunca deneyimlerken, bu süre kadınlar için ortalama dört yıldır (Novotney, 2023). Kadınların TSSB geliştirme olasılığı da erkeklere oranla 2 ila 3 kat daha fazladır (Olff, 2017). Cinsiyetler arası bu farklılığın nedeni, DSM-V'te kadınların tecavüz ve diğer kişilerarası şiddet türlerine maruz kalma olasılığının, erkeklerden daha fazla olması ile açıklanmaktadır (APA, 2013). Kadınların maruz kaldığı kişilerarası şiddetin failleri ise büyük oranda onların eski veya şimdiki yakın partnerleridir (WHO, 2021). Dolayısıyla yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlarda travma sonrası stres belirtilerinin yoğun olarak görülmesi şaşırtıcı değildir.

Yapılan araştırmalar yakın partner şiddetine maruz kalma ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bu konuda yapılan son meta analiz çalışması (White vd., 2024) toplamda 201 çalışma ve 250.599 kadından elde edilen veriye dayanmaktadır. Araştırmanın sonuçları, yakın partner şiddetine maruz kalan kadınların TSSB geliştirme olasılığının şiddete maruz kalmayan kadınlara kıyasla 2.15 ila 2.66 kat daha fazla olduğunu göstermektedir. Gebelik döneminde yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlar ile yapılan araştırmaları analiz eden bir meta analiz çalışması (Howard vd., 2013) da benzer şekilde şiddet maruziyeti ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Araştırmaya göre, yüksek düzeyde travma sonrası stres belirtileri gösteren kadınların hayatlarının herhangi bir döneminde yakın partner şiddetine maruz kalma olasılığı, yüksek düzeyde belirti göstermeyen kadınlara göre 6.4 kat daha fazladır. Dolayısıyla yakın partner şiddetine maruz kalma ile travma sonrası stres belirtileri arasında döngüsel bir ilişkiden söz edilebilir.

Yakın partner şiddeti türü ve yoğunluğu fark etmeksizin örseleyici bir deneyimdir. Kadınlarda yakın partner şiddetine hafif düzeyde maruz kalmak bile TSSB gelişmesine yol açabilir (Lundberg-Love ve Wilkerson, 2006). Şiddetin

yoğunluğu ve sıklığı ise travma sonrası stres belirtilerinin şiddeti ile doğru orantılıdır (Woods ve Isenberg, 2001; Pico-Alfonso, 2005). Ülkemizde yakın partner şiddetine uğrayan ve kadın konukevinde kalan kadınlar ile yapılan bir araştırmada, fiziksel ve sözel şiddete maruz kalmanın ayrı ayrı travma sonrası stres belirtileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Fiziksel, sözel ve cinsel yakın partner şiddetine bir arada maruz kalan kadınların ise yalnızca fiziksel veya yalnızca sözel şiddete maruz kalan kadınlara göre daha yüksek düzeyde travma sonrası stres belirtisi gösterdiği görülmüştür (Damka, 2009). Kısacası, yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlarda travma sonrası stres anlamlı bir problem olarak ortaya çıkmaktadır. Şiddetin tırmanması ise daha fazla travma sonrası stres yaşamaya neden olmaktadır. Travma sonrası stresin artması kadınları yakın partner şiddeti açısından daha riskli hale getirmektedir. Bu nedenle şiddet-travma döngüsünün kırılabilmesi için yakın partner şiddetine uğrayan kadınlarda travma sonrası stres belirtilerinin azaltılması önem kazanmaktadır.

2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), insan acısının kaçınılmazlığını savunan ve psikolojik semptomları ortadan kaldırmaktan ziyade onlarla daha esnek bir şekilde başa çıkmayı kolaylaştırmayı amaçlayan bir transdiagnostik terapidir. Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler içerisinde yer almaktadır (Kahl, Winter ve Schweiger, 2012). Hayes (2004) birinci ve ikinci dalga terapilere getirilen eleştirileri şu şekilde ifade etmektedir; Birinci dalga olarak kabul edilen davranışçı terapiler bilişsel süreçleri göz ardı etmektedir. İkinci dalga bilişsel ve bilişsel davranışçı terapiler psikolojik problemlerin tedavisinde hatalı olarak görülen bilişlerin/düşüncelerin değiştirilmesi üzerine odaklanmıştır. KKT ikinci dalga terapilerin düşünceyi yeniden yapılandırma yöntemlerine karşı eleştirel bir tutum takınmaktadır. Bu doğrultuda KKT yaklaşımı herhangi bir içsel yaşantının (duygular, düşünceler, bedensel hisler, dürtüler vb.) değiştirilmesi, yoğunluğunun ve sıklığının azaltılması gibi bir amacı gütmemektedir (Yavuz, 2015). Ayrıca ikinci dalga terapiler davranışı açıklamada bilişsel süreçleri işin içine katmış ancak bağlamsal süreçleri göz ardı etmiştir (Hayes vd., 2004). KKT insan davranışını açıklamada bağlamın önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

KKT insanların, acı ve ızdırabın hayatın gerçeği olduğunu *kabul* etmeleri, değerli, zengin ve anlamlı bir yaşam veya sözel dilin sunduğu kalıplar arasında *seçim* yapmaları ve yaptıkları seçim doğrultusunda eyleme geçmeleri gerektiğini vurgulamaktadır (Hayes, 2004). Psikolojik katılığın, psikolojik problemlerin gelişimine ve ilerlemesine katkıda bulunduğu teorize edilmektedir (Levin vd., 2014). KKT bu doğrultuda danışanların psikolojik katılık düzeylerini azaltmayı, yani psikolojik esneklik düzeylerini arttırmayı hedeflemektedir. KKT, psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik *bağlamsal benlik, ayrışma, kabul, an ile esnek temas, değerler, değer odaklı davranışlar,* olmak üzere altı temel süreç belirtmektedir. Bu temel süreçler bir bütün olarak psikolojik esnekliği ifade etmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999).

KKT psikolojik esnekliği sağlamak için danışanlara psikolojik esnekliğin altı boyutunda beceri kazandırmayı hedefler. Bu becerileri kazandırmada, metaforlar, bilinçli farkındalık teknikleri, ev ödevleri/oturumlar arası formlar ve yaratıcı umutsuzluk müdahaleleri gibi teknikler kullanılır. Yaratıcı umutsuzluk, metaforlar kullanarak danışana yaşantısal kaçınmanın ve duygusal kontrolün imkansızlığını göstermeyi ve içsel deneyimlere yer açma isteğini teşvik etmeyi içerir (Walser & Westrup, 2007).

KKT'de amaç psikolojik semptomları ortadan kaldırmak değildir. Öte yandan yapılan araştırmalar KKT'nin birçok psikolojik problem üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Sistematik inceleme ve meta-analiz çalışmaları, KKT'nin depresyonu (Bai vd., 2020), anksiyeteyi (Bluett vd., 2014), yeme bozukluklarını (Onnink vd., 2022), madde kullanımı bozukluklarını (Lee vd., 2015) ve psikosomatik problemleri (A-tjak vd., 2015) azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. KKT'nin travma sonrası stres belirtilerini azaltmadaki etkililiği de hem vaka çalışmaları (Burrows, 2013; Roche, 2020) hem de grup müdahale çalışmaları (Boals ve Murrell, 2016; Meeyer vd., 2018; Wharton vd., 2019) ile gösterilmiştir.

KKT dayandığı felsefi ve kuramsal temellere dayalı olarak şekillenmiştir. Bu temeller, yaklaşımın davranışı anlama, yorumlama ve değiştirme biçiminde belirleyici olmuştur. KKT'nin felsefi kökeni İşlevsel Bağlamcılık'a, kuramsal temeli ise İlişkisel Çerçeve Kuramı'na dayanmaktadır (Hayes, 2004). KKT'yi daha iyi anlayabilmek için aşağıda bu yaklaşımlardan bahsedilmiştir.

2.3.1. KKT'nin Felsefi Kökeni: İşlevsel Bağlamcılık

KKT İşlevsel Bağlamcılık (Functional Contextualism) olarak bilinen bir tür pragmatizme dayanmaktadır (Hayes, Hayes ve Reese, 2016). İşlevsel Bağlamcılık psikolojik olayları, hem tarihsel olarak (örneğin, önceki öğrenme geçmişleri) hem de durumsal olarak (örneğin, mevcut öncüller ve sonuçlar, sözel kurallar) tanımlanan bir bağlam ile organizma arasındaki bir etkileşim olarak görür (Hayes vd., 2004). Tarih, koşullar ve sonuçlar, işlevsel bir anlamda eylemin kendisinin birer parçasıdır (Hayes, Barnes-Holmes ve Wilson, 2012). Bağlam, eylemin tanımlanmasında önemli bir faktördür. Örneğin, gerinmek için elini kaldıran biri, tüm kas hareketleri aynı olsa bile, selam vermek için elini kaldıran birinden farklı bir eylem gerçekleştirmektedir (Hayes, Barnes-Holmes ve Wilson, 2012). Burada el kaldırma eyleminin anlamı ve tanımı yalnızca fiziksel hareketlere değil, bu hareketlerin bağlamına ve işlevine dayanır.

İşlevsel Bağlamcılık'ın temel unsurları: (1) psikolojik olayları bir bütün olarak ele almak, (2) bir olayın anlamını ve işlevini değerlendirirken bağlamın önemine dikkat etmek ve (3) pragmatik bir doğruluk ölçütünü esas almaktır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Hayes, Strosahl ve Wilson (1999) bu temel unsurları kısaca şu şekilde açıklamaktadır; İşlevsel Bağlamsalcılık'a göre organizma düşünen beyin, hareket eden beden gibi farklı parçalara ayrılmaz, tüm bu etkinlikleri yapan organizmanın tamamıdır. Davranış analiz edilirken de organizmanın düşünen, hisseden ya da hareket eden tek bir parçasına değil tamamına odaklanılır. Aynı zamanda olayın da tek bir parçasına değil, bütününe odaklanılır. Örneğin, bir davranışın yalnızca sonucuna değil, öncülleri, amacı gibi tüm bileşenleri göz önüne alınır. Davranışı doğru veya yanlış olarak sınıflamak yerine hangi bağlamda ortaya çıktığı ve bu bağlamdan nasıl etkilendiği araştırılır. Bir davranış için temel değerlendirme ölçütü ise pragmatizmdir. Yani, gösterilen davranış, kişinin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olup olmadığına, bu anlamda ne kadar işlevsel olduğuna göre değerlendirilir. Bu nedenle bir davranış bir organizma için doğru iken, diğeri için işlevsel olmayan ve müdahale edilmesi gereken bir davranış olarak nitelendirilebilir. Kısacası "*işe yarayan doğrudur*" yaklaşımı benimsenir.

İşlevsel Bağlamcılık'ta davranış, yalnızca dışa dönük veya açık eylemleri değil, aynı zamanda düşünceler, duygular, anılar ve fiziksel duyumlar gibi yalnızca bireyin kendisinin gözlemleyebileceği içsel olayları da içerir (Boone vd., 2015). Yani

düşünmek, hissetmek, bedensel hisleri duyumlamak, bir anıyı hatırlamak gibi birçok içsel süreç davranış olarak nitelendirilir. KKT'de bireyin içsel ve dışsal tüm davranışları kendi bağlamında değerlendirilerek anlaşılmaya çalışılır. Bu davranışların bireyin değerleri doğrultusunda daha anlamlı bir yaşam sürmesine yardımcı olup olmadığı, yani işlevsel olup olmadığı araştırılır. Örneğin, bireyin yaşadığı travmatik bir olayın üzerine düşünüp durmaya devam etmesi olayı anlamlandırması konusunda ona yardımcı oluyorsa, düşünüp durma eylemi problemli bir davranış olarak görülmez ve davranışa müdahale edilmez. Öte yandan bu davranış bireyin işlevselliğini olumsuz etkiliyorsa, onu değerleri doğrultusunda hareket etmekten uzaklaştırıyorsa bu noktada problemli ve müdahale edilmesi gereken bir davranış olarak değerlendirilir.

2.3.2. KKT'nin Kuramsal Temeli: İlişkisel Çerçeve Kuramı

İlişkisel çerçeveleme, insan dili ve bilişindeki temel süreci oluşturur (Hayes ve Hayes, 1989, akt., Hayes vd., 2004). İlişkisel Çerçeve Kuramı'na (Relational Frame Theory) göre, insan dilinin ve bilişinin özü, olayları keyfi bağlamsal kontrol altında ilişkilendirmeyi öğrenme yeteneğidir (Hayes, 2004). Keyfi olmayan uyarıcı ilişkileri, ilgili olayların biçimsel özellikleriyle tanımlananlardır. Hayvanlar ilişkilendirme davranışını şekil, büyüklük, renk gibi somut ve biçimsel özellikler üzerinden gerçekleştirebilmektedir (keyfi olmayan uyarıcı ilişkileri); insan ise buna ek olarak iyi, kötü, değerli gibi soyut çıkarımsal kavramlar üzerinden de ilişkilendirme becerisi (keyfi ilişkilendirme) gösterebilmektedir (Yavuz, 2015). İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre dil ve biliş, sadece doğrudan deneyimlerle değil, aynı zamanda bağlam içinde kurulan bu keyfi ilişkilerle şekillenir (Hayes ve Hayes, 2015). Bu keyfi ilişkilendirme davranışlarına ilişkisel çerçeveleme (relational framing) adı verilmektedir (Yavuz ve Burhan, 2020). İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre bir kez oluşturulan bir çerçeve değiştirilebilir ancak tamamen yok edilemez (Ramnerö ve Törneke, 2008). Yani bir olayla ilişkili bir duyguyu, düşünceyi tamamen yok etmek mümkün değildir. Ancak kişinin bu duygu ve düşüncelerle ilişkisine, yani bağlama müdahale ederek, bu duygu ve düşüncelerin bireyin üzerindeki etkileri azaltılabilir.

İlişkisel çerçevelemenin KKT ve psikopatoloji ile ilişkisini daha iyi anlayabilmek için Skinner'ın *etkilenimle biçimlenen davranış (contingency-shaped*

behavior) ve *kural güdümlü davranış (rule-governed behavior)* kavramlarını tanımlamak faydalı olacaktır. Etkilenimle biçimlenen davranış, tepkiler ile bu tepkilerin sonuçları tarafından doğrudan kontrol edilen davranıştır (Catania, Shimoff ve Matthews, 1989). Bir çocuğun sobaya dokunduktan sonra elinin yanması ve bu nedenle bir daha sobaya dokunmaması bu tür davranışa örnektir. Kural güdümlü davranış ise tepkinin sonuçları yerine sözel öncüller tarafından kontrol edilen davranıştır (Catania, Shimoff ve Matthews, 1989). Bir annenin "*soba çok sıcak, eğer dokunursan elin yanar*" demesi sonucu çocuğun sobadan uzak durması bu tür davranışa örnektir. Çocuk burada deneyimden bağımsız olarak "*sobaya dokunmak tehlikelidir*" şeklinde bir ilişkisel çerçeve oluşturur ve sözel kuralları takip ederek davranışını şekillendirir. İnsan çoğu davranışını, doğrudan deneyime dayalı olarak değil, soyut olarak türetilmiş olan ilişkisel çerçeveleri referans alarak gerçekleştirir (Hayes vd., 2006).

Oluşturduğumuz ilişkisel çerçeveler ve kural güdümlü davranış sosyal bağlamdan etkilenmektedir. Eğer sözel topluluk, belirli bir olayın "iyi" ya da "kötü" olduğuna karar verirse, bu olay ile bu değerlendirmeler arasında türetilen ilişki, topluluk üyeleri için bu olayların işlevini önemli ölçüde değiştirebilir (Hayes ve Hayes, 2015). Örneğin, yakın biri ilişki içerisinde yaşanan her türlü olayın gizli kalmasını teşvik eden bir toplumda şiddete uğrayan bir kadın, susmasının daha doğru olduğunu düşünebilir ve yardım arayışında bulunmayabilir. "*Kadın taciz edildiyse mutlaka erkeği buna cesaretlendirecek bir davranışta bulunmuştur*" gibi toplumsal sözel kurallar taciz sonrası kadının kendini suçlamasına yol açabilir. Öte yandan kadına karşı şiddetin "kabul edilemez" olarak nitelendirildiği bir toplumda kadın, şiddet karşısında harekete geçme konusunda daha cesur davranabilir.

İlişkisel Çerçeve Kuramı bağlamında psikopatolojiyi açıklamada önemli kavramlardan bir diğeri öz kurallardır. Öz kurallar, tıpkı başkaları tarafından verilen kurallar gibi, kişinin eylemin doğrudan sonuçlarıyla yüzleşmeksizin sözel kuralları takip etmesini ve davranışını şekillendirmesini içerir (Törneke, 2010). Yakın partner şiddetine uğrayan bir kadının "*bunu engelleyemediğim için suçluyum*" ya da "*yaşadıklarımın nedenini anlayabilirsem bu içsel acıdan kurtulurum*" şeklindeki düşünceleri öz kurala örnek olabilir. Kişinin kendisine yönelttiği veya başkaları tarafından yöneltilen sözel kurallara aşırı bağlılık göstermesi, bu aşırı bağlılığın çevresindeki etkilenimleri (contingencies) ve bağlamı göz ardı etmesine yol açması

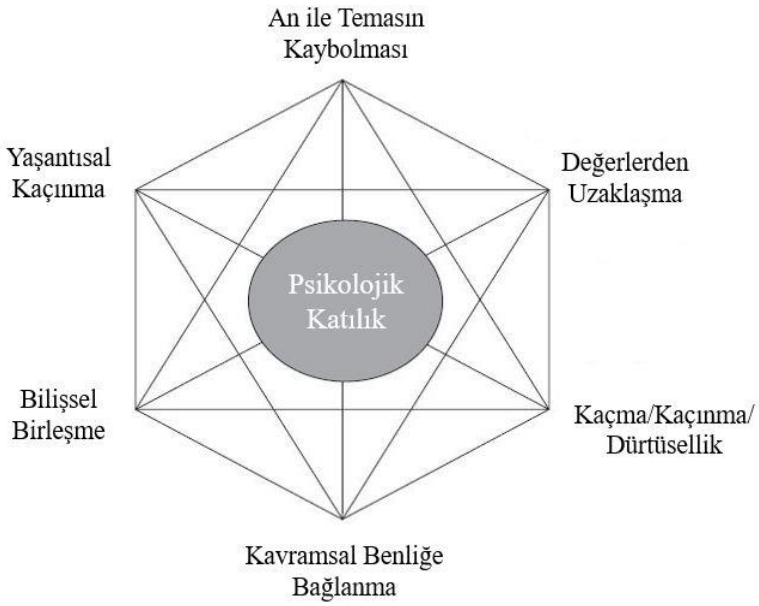
kısaca "*bağlam duyarsızlığı"* olarak ifade edilir ve psikopatoloji ile ilişkilidir (Yavuz ve Burhan, 2020). Örneğin, "*ben değersizim*" şeklinde bir düşünce belli bir bağlamda yaşanmış bir olaydan kaynaklanmış olabilir. Kişi bağlama karşı duyarsız olduğunda; olayın meydana geldiği anda var olan fiziksel, sosyal ve çevresel faktörleri, bir bağlam olarak kendi içsel süreçlerini, kendi geçmiş yaşam deneyimlerini, geçmiş öğrenmelerini ve travmalarını göz ardı eder. Bu durum kişinin "*ben değersizim*" düşüncesine eleştirel bir gözle bakmak yerine, onu değişmez bir doğru olarak kabul etmesine neden olur. Kişinin duyguları, düşünceleri, bedensel hisleri gibi içsel deneyimleri ile bağlam duyarsızlığı altında kurduğu ilişki, KKT'de psikolojik katılık olarak ifade edilmektedir.

2.3.3. KKT'nin Psikolojik Katılık Modeli ve Travma

Psikolojik katılık, bireyin davranışlarının değerleri tarafından değil, duygular, düşünceler, bedensel hisler, acı verici anılar gibi istenmeyen içsel yaşantıları tarafından yönlendirilmesi durumudur (Bond vd., 2011). KKT psikopatolojinin temelinde psikolojik katılığın olduğunu varsaymaktadır (Levin vd., 2014). Birçok araştırma, psikolojik katılığın Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) da dahil olmak üzere çeşitli psikolojik problemlerle arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur (Bardeen ve Fergus, 2016; Bruno vd., 2024; Levin vd., 2014; Lilly ve Allen, 2015; Meyer vd., 2019).

KKT'nin psikopatoloji modelini oluşturan Psikolojik Katılık Modeli (Şekil 1) altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, kavramsal benliğe bağlanma, an ile temasın kaybolması, değerlerden uzaklaşma ve kaçınma/kaçma/dürtüselliktir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012; Yavuz, 2015). Psikolojik katılığın temelindeki en önemli iki süreç ise yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmedir (Hayes vd., 2004)

Şekil 1. KKT'nin Psikolojik Katılık Modeli



Kaynak: Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012, s. 62; Yavuz, 2015, s. 24

Yaşantısal Kaçınma: Duygular, düşünceler, bedensel hisler, anılar gibi içsel yaşantılardan sürekli olarak kaçınma veya onlardan kurtulmaya çalışma girişimidir (Harris, 2021a). Kaçma, kaçınma ve dürtüsellik ise kişinin istenmeyen içsel yaşantılardan kurtulmak için belirli yerlerden kaçması, belirli deneyimlerden kaçınması ya da kendine zarar verici dürtüsel davranışlarda bulunmasını içerir (Yavuz, 2015). Bu tip davranışlar aynı zamanda kişinin değer odaklı davranışlardan uzaklaştığının bir göstergesidir. Travmaya maruz kalan bireylerde hem içsel deneyimlerden kaçınma hem de belirli yerler ve deneyimlerden kaçınma davranışları gözlenmektedir. Travmaya maruz kalan bireylerde görülen kaçınma belirtileri; travmayla ilişkili düşüncelerden, duygulardan veya konuşmalardan kaçınma çabaları, travmayı hatırlatan etkinliklerden ve yerlerden kaçınma çabaları, travmanın önemli yönlerini hatırlayamama, önemli etkinliklere karşı azalmış ilgi, başkalarından kopuk veya yabancı hissetme, duygusal tepkilerin kısıtlı olmasıdır (Walser ve Westrup, 2007). Birey bir şekilde duygularını bastırarak ya da travmayı hatırlatıcılardan uzak durarak acıyı hissetmemeye çalışır. Ancak bastırılmaya çalışılan duygu ve düşüncelerin sıklıklarında paradoksal bir şekilde artış meydana gelir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Travmatik olayla ilgili anıları hatırlamamaya çalışmak tam tersi bu anıların daha fazla akla gelmesine ve travma sonrası stres belirtilerinde artışa neden

olabilir. Örneğin, Palm ve Follette (2011) kişilerarası şiddete maruz kalan kadınlarda yaşantısal kaçınmanın travma sonrası stres belirtileri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Valentiner ve diğerleri (1996), olumsuz içsel yaşantıların bastırılmaya çalışılması ve olumlu düşünmeye çalışma gibi kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin, saldırıya uğrayan kadınlarda travma sonrası stres belirtileri ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bazen kaçınma davranışları bireyin kısa süre de olsa iyi hissetmesini sağlayabilir. Birey sürekli olarak işe yaradığını düşündüğü kaçınma stratejilerini uygulamayı ve hayatını bu şekilde sürdürmeyi seçebilir. Travmadan bu şekilde kurtulacağına inanabilir. Ancak bu kaçınma stratejileri uzun vadede bireyin, yalnızca travmadan kurtulmak için değil, aynı zamanda uzun süreli kaçınma davranışlarının yarattığı sorunlardan kurtulmak için de yardıma ihtiyaç duymasına sebep olur (Walser ve Westrup, 2007).

Bilişsel Birleşme: Davranışın sözel kurallar veya türetilmiş ilişkisel çerçeveler gibi dilsel süreçler tarafından uygunsuz şekilde düzenlenmesi durumunu ifade eder (Hayes vd., 2006). Travmaya maruz kalan birey kendisi ve dünya ile ilgili *"benim hatam, ben değersizim, dünya güvensiz bir yer"* gibi birçok olumsuz biliş geliştirir (Foa vd., 1999). Bilişsel birleşme durumunda birey bu düşüncelerin içeriğine bağlamı ve içinde bulunulan anı göz ardı ederek bağlanır. Düşüncelerin içeriğini sorgulamaz ve onların doğruluğuna inanır. Sonuç olarak düşünceler bireyin davranışlarını yönlendirir (Gillanders vd., 2014). Bilişsel birleşme yaşantısal kaçınmayı da tetikler (Duarte ve Pinto-Gouveia, 2017). Örneğin, yakın partner şiddetine uğramış bir kadın *"tüm erkekler güvenilmezdir*" şeklinde düşünebilir. Bu düşünceyle iç içe geçmek, kadının yeni bir ilişkiye başlamaktan korkmasına ve uzak durmasına neden olabilir. Bu da değer verdiği sağlıklı bir romantik ilişkiyi deneyimlemesinin önünde engel oluşturabilir.

Kavramsal Benlik: Bireyin kendisini tanımlamak için kullandığı "ben değersizim", "*ben suçluyum*" gibi ilişkisel çerçeveleri işaret eder. Bu ilişkisel çerçeveler kişinin benlik algısı ile ilişkilidir ve kişi hakkında bir hikaye anlatır (Törneke, 2010). Travmaya maruz kalmanın olumsuz bir benlik algısı geliştirmeye sebep olabildiği (Pearlman, 1997), dolayısıyla kişinin kendisiyle ilgili yazdığı hikayelerin de olumsuz olabildiği bilinmektedir. Kavramsal benliğe bağlanma, yani kişinin kendisi ile ilgili yazdığı olumsuz hikayelere bağlanması onun değer odaklı davranışlarda bulunmasını engelleyen önemli bir faktördür (Yavuz, 2015). Bazen

travmaya maruz kalan birey kendi hikayesini değiştirmenin travmadan kurtulmak için tek yol olduğuna inanır ve bu hikayeyi değiştirmek için bazı acı verici girişimlerde bulunur. Bu girişimler, başkasıymış gibi davranmaktan, kendini yeniden tanımlamanın bir yolu olarak tekrar tekrar evlenmeye, yıllarca saklanmaya, hatta intihara kadar gidebilir (Walser ve Westrup, 2007).

An ile Temasın Azalması: İnsanlar "zihinlerinin içinde" yaşamaya başladıklarında an ile temasları azalır (Hayes vd., 2006). Travmaya maruz kalan bireyler de zihinlerinin içinde yaşamakta ve anda kalmakta zorluk çekmektedir (Walser ve Westrup, 2007). Travmaya maruz kalan bireylerde anı deneyimlemek yerine geçmiş veya gelecekle ilgili düşüncelerle birleşme durumu gözlenmektedir. Geçmişe yönelik bilişsel birleşme, acı verici anılarda takılı kalmayı, eski yaraları ve hataları gözden geçirmeyi, kaybedilenler için yas tutmayı, kin veya pişmanlık hissetmeyi, düşüncelere dalmayı, kendini veya başkalarını suçlamayı veya travma öncesi hayatın ne kadar güzel olduğuna dair düşüncelere dalmayı içerir (Harris, 2021a). Gelecek odaklı bilişsel birleşme, endişelenmeyi, felaketleştirmeyi ve en kötüsünün olacağını varsaymayı içerir (Harris, 2021a). Birey bundan sonrasında her şeyin daha da kötü olacağı, hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağı, insanların kendisinden faydalanacağı gibi varsayımlarda bulunur. Bu durum da bireyin korkmadan adım atmasını, değer verdiği doğrultuda hareket etmesini ve hayatı yaşamasını zorlaştırır.

Değerlerden Uzaklaşma: Duygusal kontrol ve kaçınma tuzağına düşen bireyler, kendilerini amaçlı ve zenginleştirici davranış kalıplarına yönlendiren "rehberlik mekanizmasını" yani değerleri yavaş yavaş kaybederler (Strosahl vd., 2004). Travmaya maruz kalan bireyler bazen tüm enerjilerini hayatta kalmaya ve acıdan kaçınmaya harcadıkları için değerlerini yaşamlarına yansıtmaya fırsat bulamayabilirler, bazen de "-meli, -malı" şeklinde zorunluluk ifadeleri içeren katı sözel kurallarla iç içe geçtikleri için değerlerinden uzaklaşırlar (Harris, 2021a). Değerlerin netliğini kaybetmesi ve değerlerle temasın azalması değer odaklı hedeflerin belirlenmesi ve değer odaklı davranışların hayata geçirilmesini zorlaştırır. TSSB teşhisi koyulan bireyler genellikle yaşamak istedikleri hayatları yaşamamakta, birçok önemli değerden ise uzaklaşmaktadır (Walser ve Hayes, 2006).

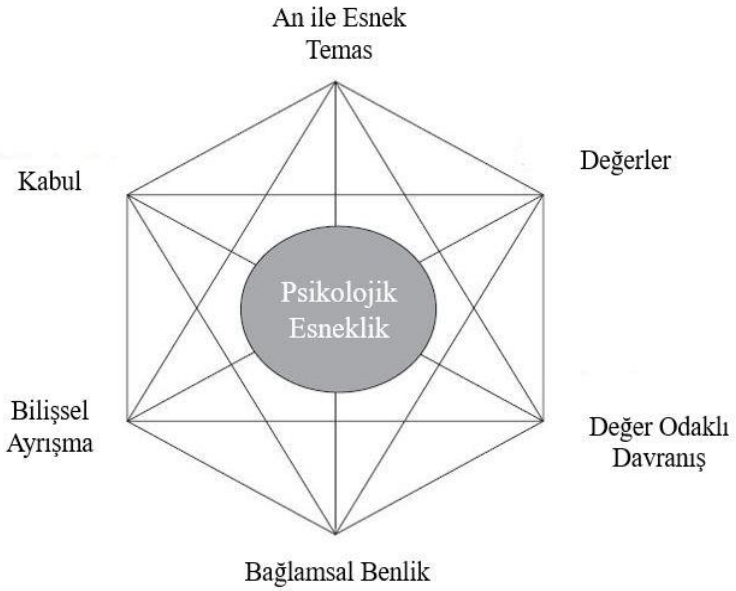
Özetle, Psikolojik Katılık Modeli'nde yer alan tüm bu süreçler bireyin travmatik yaşantının gölgesinde bir hayat sürmesine neden olur. Birey "bozuk" olduğuna ve düzelmesi için travma ile ilişkili içsel yaşantıları bir şekilde kontrol etmesi ya da onlardan kurtulması gerektiğine inanır (Walser ve Westrup, 2007). Öte yandan travmadan iyileşme bu içsel yaşantıları kontrol etmek ya da onlardan kurtulmak ile değil, onlar ile farklı şekilde ilişki kurmayı öğrenmekle gerçekleşir. KKT bu yeni ilişki kurma biçimini Psikolojik Esneklik Modeli'nde yer alan süreçler üzerinden sağlar.

2.3.4. KKT'nin Psikolojik Esneklik Modeli ve Travmaya Müdahale

Psikolojik esneklik, bilinçli bir insan olarak mevcut anı olduğu gibi, herhangi bir savunmaya girmeden, tam olarak deneyimlemek ve seçilen değerlere hizmet etmek için davranışları sürdürmek veya değiştirmek olarak tanımlanabilir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). KKT'nin temel amacı danışanların psikolojik esnekliklerinin arttırılmasına yardımcı olmaktır. Bu doğrultuda, KKT'de travmaya müdahalenin amacı bireyin acı verici içsel deneyimlerini, örneğin; kaygılı düşüncelerini, travma anılarını ya da depresif duygularını yok etmek değil, bu içsel deneyimlerle ilişkisine müdahale ederek onların üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaktır (Westrup, 2014). Böylece bireyin bu içsel deneyimlerle beraber hareket edebilir hale gelmesine ve değerleri doğrultusunda daha anlamlı bir yaşam sürmesine yardımcı olmaktır. KKT, travma ile ilgili sorunları ele almada sistematik bir yaklaşım sunar ve bu yaklaşım, danışanların travmatik deneyimlerinin ötesinde anlamlı bir yaşam keşfetmelerine yardımcı olmayı amaçlar (McLean ve Follette, 2016).

KKT'de travmaya müdahale, Psikolojik Esneklik Modeli'nde (Şekil 2) yer alan altı temel müdahale sürecini içerir. Bu süreçler; kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, an ile esnek temas, değerler ve değer odaklı davranıştır (Hayes vd., 2006).

Şekil 2. KKT'nin Psikolojik Esneklik Modeli



Kaynak: Hayes vd., 2006, s. 8

Kabul: Kabul, duygular, düşünceler, travmatik anılar ve bedensel hisler gibi hoş olmayan içsel deneyimlere yer açmayı, bu içsel deneyimleri değiştirmeye veya azaltmaya çalışmadan deneyimlemeye istekli bir şekilde açık olmayı içerir (Strosahl vd., 2004). Ancak kabul istenmeyen içsel yaşantıları ister hale gelmek demek değildir (Luoma, Hayes ve Walser, 2017). Burada vurgulanan istek, bu içsel deneyimlere yer açmaya istekli olmaktır. Kabul kelime anlamı olarak kulağa yaşananları sineye çekmek ya da kaderine razı olmak gibi gelebilir. Walser ve Hayes (2006) travmaya müdahalede kabulün gerçek anlamını şu şekilde açıklamaktadır: İngilizce kısaltmasının kelime anlamı da "harekete geçmek" (ACT-Acceptance and Commitment Therapy) olan KKT, travma ile ilişkili içsel deneyimlere yer açmayı, seçilen değerler doğrultusunda harekete geçmeyi ve değer odaklı bir yaşam sürmeyi vurgular. Bu doğrultuda travmaya müdahale eden bir KKT terapisti, danışanını kötü muamele edilen bir duruma katlanmaya ve "sadece kabul etmeye" teşvik etmez. Bunun yerine, danışanın durumu terk etmeyi de içerebilecek pratik, güvenli ve değerli davranışlarda bulunurken, içsel yaşantılara yer açarak travmanın duygusal işleme sürecini deneyimlemesi teşvik edilir. Bu nedenle, isminin de belirttiği gibi, KKT (ACT) hem kabul hem de değişime odaklanır.

Bilişsel Ayrışma: KKT perspektifinden bakıldığında insan ızdırabının nedeni yanlış düşüncelere sahip olmak değil, bu düşüncelerle çok fazla vakit geçirmek, onlara karşıdan bakıp onları gözlemlemek yerine hayata onların penceresinden bakmaktır (Westrup, 2014). Bilişsel ayrışma, düşünceleri değişmez doğrular olarak görmek yerine içsel birer olgu olarak görme becerisidir (Walser ve Westrup, 2007). Bir diğer deyişle düşüncenin içeriğine takılı kalmaktansa düşünce üretmenin süregelen bir içsel davranış olduğunun fark edilmesidir (Westrup, 2014). Bilişsel ayrışma müdahalelerinde amaç, düşüncelere mesafe alarak onları değişmez doğrular olarak değil, yalnızca birer kelime dizisi olarak görmektir. Düşüncelerden ve bilişsel değerlendirmelerden uzaklaşmak, onların psikolojik engeller olarak işlev görme kapasitesini azaltır (Strosahl vd., 2004). Böylece birey davranışlarını zihninin ona söyledikleri doğrultusunda değil, seçtiği değerler doğrultusunda şekillendirebilir. Ayrışma ve kabul iç içe ilerleyen süreçlerdir: kabulde birey bilişlerine yer açar ve onların kendi zamanlarında özgürce gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin verir. Ayrışmada ise "*bu travmatik anıdan kurtulmalıyım*" gibi kendini içsel deneyimiyle mücadeleye çeken bilişlere karşı mesafe alır (Harris, 2021a).

Bağlamsal Benlik: Bağlamsal benlik, bireyin tüm içsel deneyimlerinden ayrı, hiyerarşik olarak onlardan daha üstte ve onların meydana geldiği yer olduğunu vurgular. Bağlamsal benlik müdahalelerinin amacı danışanın kendisi ile içsel deneyimleri arasında ayrım yapmaktır (Walser ve Westrup, 2007). Danışan travma ile ilişkili acıyı veya korkunç anıları deneyimleyebilir, ancak bu durum danışanı kelimenin tam anlamıyla o deneyimler haline getirmez (Walser ve Hayes, 2006). Bunlar gelip geçici içsel deneyimlerdir, sabit kalan tek şey ise değişmeyen bir "ben" duygusudur. Burada amaç travmaya maruz kalan bireyin kendisini bu travmatik olay üzerinden tanımlamasının önüne geçmektir. Benliğin sürekli olduğu, geçmişte ne yaşanmış olursa olsun, geçmişte ve şimdideki "ben"in değişmediği ifade edilir. Danışan, kavramsal benlik (yaşam hikayesi, öz değerlendirmeleri, vb.) ile bu olayların gerçekleştiği bağlamı ayırt edebildiğinde, yani "*ben bu düşünceleri, hisleri, değerlendirmeleri vb. yaşayan kişiyim, bunların kendisi değilim"* diyebildiğinde uzun vadeli psikolojik esneklik oluşturma konusunda önemli bir adım atılmış olur (Strosahl vd., 2004).

An ile Esnek Temas Kurmak: An ile esnek temas kurmak, "şimdi ve burada" deneyimimize esnek bir şekilde dikkat etmek, dikkatimizi istediğimiz

şekilde daraltmak, genişletmek, sürdürmek veya istediğimiz noktaya kaydırmak anlamına gelir (Harris, 2021a). İçinde bulunulan anı, hem dış dünyada hem de içsel dünyamızda olan biteni yargısızca gözlemlemeyi içerir. KKT'de an ile esnek teması arttırmayı hedefleyen bilinçli farkındalık müdahaleleri aynı zamanda travma ile ilişkili istenmeyen içsel yaşantılar ile de çalışmayı beraberinde getirmektedir. KKT perspektifinden, an ile esnek teması arttıran her türlü müdahale aynı zamanda geçmişte kaçınılan içsel yaşantılarla da yargısızca teması arttırır. Çünkü kaçınılan içsel yaşantılar eninde sonunda "şimdi ve burada" tekrar deneyimlenir ve onlara yönelik değerlendirmeyen, yargılamayan bir yaklaşım doğası gereği onlarla teması artırır (Hayes ve Wilson, 2003). Bilinçli farkındalık uygulamaları, travma ile ilişkili düşünceler, duygular ve anılar gibi içsel deneyimleri değiştirmeye çalışmadan, onları yargısızca gözlemleme ve tanımlama becerisi kazanmayı sağlar (Follette, Palm ve Pearson, 2006). Bilinçli farkındalık pratiği, deneyimsel kaçınmayı azaltırken duygulara maruz kalmayı sağlar ve duygusal olayların kendilerinin zararlı olmadığını gösterir (Walser ve Hayes, 2006). Kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik ve an ile esnek temas birlikte KKT'nin "bilinçli farkındalık ve kabul" sürecini oluşturur (Hayes vd., 2006).

Değerler ve Değer Odaklı Davranışlar: KKT'de travma ile ilişkili değiştirilemez geçmişe takılı kalmak yerine, danışan şimdi ve gelecekte istediği şeylere yönlendirilir (Follette ve Pistorello, 2007). Danışanın şimdi ve gelecekte hayattan ne istediğini belirlemesine yardımcı olan, bir anlamda yönünü bulmasına yardımcı olan ise değerlerdir. KKT''de, danışanın değerlerini netleştirmek ve bu değerler doğrultusunda yaşamasına yardımcı olmak hedeflenir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Değer odaklı davranışta bulunmak, belirlenen değerler doğrultusunda seçimler yapmayı ve yaşam hedefleri belirlemeyi içerir (Westrup, 2014). KKT'yi bir davranışçı müdahale yapan en önemli faktör, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, an ile esnek temas ve değerleri netleştirme müdahalelerinin hep birlikte danışanın değer odaklı davranışlarda bulunmasını kolaylaştırmaya hizmet etmesidir (Strosahl vd., 2004). Yani KKT'nin temel amacı danışanın acı verici içsel deneyimlerle beraber hareket edebilir hale gelmesi, seçimler yapması, hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşabilmek için değer odaklı davranışlarda bulunmasına yardımcı olmaktır. Kısacası KKT'nin temel amacı davranış aktivasyonunu sağlamaktır. Travmaya müdahalede ise travma yaşantısı nedeniyle hareketsiz kalan

danışanın yaşamının kontrolünü tekrar eline almasını sağlamaktır. An ile esnek temas, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlar boyutları bir arada KKT'nin "davranış aktivasyonu" sürecini oluşturur (Hayes vd., 2006). Bilinçli farkındalık ve kabul süreçleri ile içsel deneyimleriyle kontrol ve kaçınma odaklı ilişkisini değiştiren danışan, davranış aktivasyonu süreci ile bu içsel deneyimlerle beraber değer odaklı davranışlarda bulunma ve değer odaklı bir yaşam sürme becerisini geliştirir.

Yukarıda açıklanan tüm bu süreçler, bir arada psikolojik esnekliği oluşturur. Psikolojik esnekliğin artması sayesinde danışanın artık kendini travma yaşantısı çerçevesinde değerlendirmeyi, travma ile ilişkili içsel yaşantılarla mücadele etmeyi bırakması ve değerleri doğrultusunda şimdi ve gelecek odaklı bir yaşam sürmesinin kolaylaşması beklenir.

2.4. Öz Şefkat

Öz şefkat, insan acısının tüm insanlık tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunun farkında olmak, acıyla yüzleşebilmek, zor zamanlarda kendine nazik olmak, ihtiyaçlarının farkında olmak ve ihtiyacın olanı kendine sunabilmektir (Neff, 2003a). Öz şefkat, ülkemiz alan yazınında aynı zamanda öz anlayış olarak ifade edilmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Öz şefkatin öz nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç bileşeni vardır (Neff ve Germer, 2018). Öz nezaket, kendini acımasızca yargılamak ve eleştirmek yerine kendine nezaketle ve anlayışla yaklaşmayı içerir. Ortak paydaşım, hayattaki olumsuz deneyimlerin ve acının yalnızca kendi başına geldiğini düşünmek yerine tüm insanlığın ortak deneyimi olduğunun farkında olmaktır. Bilinçli farkındalık ise bireyin içinde bulunduğu anı ve içsel süreçlerini yargısızca gözlemleyebilmesi, kendini acı verici duygu ve düşüncelerden ayrıştırması, onlarla arasına mesafe koyarak dengeli bir yerden onlarla ilişki kurabilmesidir (Neff 2003a; Neff, 2003b). Öz şefkat öğrenilebilir bir beceridir (Neff ve Germer, 2018). Gilbert ve Procter (2006), kendi iyi oluşun için endişe duymayı; kendi sıkıntılarına karşı duyarlı, sempatik ve hoşgörülü olmayı; sıkıntılarının köklerine ve nedenlerine empatiyle yaklaşmayı; kendine karşı yargılayıcı/eleştirici olmaktan kaçınmayı; kendine karşı sıcaklık geliştirmeyi öz şefkat becerileri olarak tanımlamaktadır.

Neff ve Germer (2018), öz şefkatin stres ile başa çıkmaya nasıl yardımcı olduğunu şu şekilde ifade etmektedir: Stres anında, özellikle kişi yetersiz hissettiğinde benlik algısı tehdit altına girmektedir. Bunun sonucu olarak ise kişi yine kendine saldırmaktadır. İnsan beyni stres anında savaş, kaç ya da don tepkilerinden birini vermektedir. Bu üç stres tepkisi de öz şefkatin üç boyutunun tersine işaret etmektedir. Kişinin kendisi ile savaşması öz nezakete karşı öz eleştiriyi, diğerlerinden kaçma tepkisi ortak paydaşıma karşı izolasyonu, donma tepkisi ise anda olmaya karşı ruminasyonu temsil etmektedir. Zorlu zamanlarda kendine şefkat göstermek, stres-savunma sistemini devre dışı bırakmaktadır. Böylece kişi savaş, kaç ya da don tepkilerinden birini vermek yerine duygularını düzenleyebilmektedir. Öz şefkat bireyin doğal bakım verme sistemini aktive etmekte, böylece zorlu zamanlarda daha kolay başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Doğal bakım verme sisteminin aktive olmasıyla, aynı bir annenin bebeğine şefkatle dokunarak, ona bakım vererek onu rahatlatması gibi kişi de kendisine ihtiyaç duyduğu şefkati vererek kendisini rahatlatabilmektedir.

Neff (2011) öz şefkatin öz güven ile karıştırılabileceğini vurgulamakta ve iki kavram arasındaki farkı şu şekilde açıklamaktadır: Öz güven çoğunlukla kendini başkaları ile kıyaslamayı ve olumlu olarak değerlendirmeyi içerir. Öte yandan öz şefkat, kişinin kendisi ile diğerleri arasında keskin sınırlar belirlemek yerine, kendini diğerleri ile yan yana konumlandırmayı ve yetersiz hissedilen zamanlarda da kendine olumlu yaklaşmayı içerir. Öz şefkat sonuçlara bağlı olarak değişmediğinden benlik ile ilişkilenmenin daha sağlıklı bir biçimidir. Öz şefkat, kişiliğin hem olumlu hem de olumsuz yönlerini kabul etmeyi sağlar (Neff ve Dahm, 2015). Öz şefkat ile karıştırılabilecek bir diğer kavram ise kendine acımadır. Kendine acımada yaşan problemleri abartma ve diğer insanların da benzer problemleri yaşadıkları gerçeğini göz ardı etme vardır (Neff, 2011). Bu açıdan bakıldığında kendine acıma öz şefkatin ortak paydaşım boyutu ile zıt bir özellik göstermektedir.

KKT şefkat odaklı bir terapi değildir (Kirby ve Gilbert, 2019). Öte yandan, öz şefkatin üç boyutunun KKT'nin psikolojik esneklik modeli ile oldukça benzer yanları olduğu görülebilir. Harris (2021a) öz şefkatin, psikolojik esnekliğin tüm boyutlarının içinde yer aldığını ifade etmektedir. Kendini acımasızca yargılamayı bırakmayı ayrışma ile, acının farkında olmayı an ile esnek temas ile, acı verici duyguları deneyimlemeyi ve onlara yer açabilmeyi kabul ile, ortak paydaşımı bireyi

"ben de diğer insanlar da benzer acıları deneyimliyoruz" diyebildiği bir noktaya getirdiğinden yani bağlam olarak insan vurgusunu içerdiğinden bağlamsal benlik ile, öz nezaketi ise bireyin ihtiyacı olanın farkında olması ve kendine ihtiyacı olanı sunabilmesi bağlamında değerler ve değer odaklı davranışlar ile eşleştirmektedir. Yapılan araştırmalar da psikolojik esneklik ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Davey vd., 2020; Marshall ve Brockman, 2016; Mendes, Canavarro ve Ferreira, 2023; Pyszkowska ve Rönnlund, 2021). Bu ilişki kişilerarası şiddete maruz kalan kadınlarda da görülmektedir (McLean, Fiorillo ve Follette, 2018).

Kişilerarası travmaya maruz kalmak bireylerde kendini suçlamaya, utanç duygusuna ve olumsuz öz değerlendirmeye yol açabilmektedir (Plante, Tufford ve Shute, 2022). Dolayısıyla, yakın partner şiddetine maruz kalmak kadınlarda öz şefkatin düşmesine neden olabilir. Komlenac ve diğerleri (2023), kadınlarda yakın partner şiddeti de dahil olmak üzere daha yüksek kişilerarası şiddet maruziyetinin daha düşük öz şefkat ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Samios ve diğerleri (2020) ağırlığı kadınlardan oluşan bir grup ile gerçekleştirdikleri çalışmada, psikolojik yakın partner şiddetine maruz kalmanın daha düşük öz nezaketle ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Blanden ve diğerleri (2021) ağırlığı kadın öğrencilerden oluşan bir grup üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, yakın partner şiddetine maruz kalmanın daha düşük öz nezaket ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Deniz ve Sümer (2010) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, düşük öz şefkat düzeyine sahip öğrencilerin yüksek öz şefkat düzeyine sahip öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek depresyon, anksiyete ve stres düzeyine sahip olduğunu bulmuştur. Yakın partner şiddeti açısından riskli bir grup olan üniversite öğrencileri ile ülkemizde gerçekleştirilen bu çalışma, düşük öz şefkatin psikolojik problemler için bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir.

Araştırmalar, şiddete maruz kalmanın düşük öz-şefkat ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, öz şefkat ve travma literatürü, şiddete maruz kalan kadınlarda öz şefkatin travma sonrası stres belirtilerine karşı koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir. Öz şefkat travmaya maruz kalma ile görülen kendini suçlama, utanç duyguları, olumsuz öz değerlendirme gibi duygusal problemlerin karşısında kendine daha kucaklayıcı, kabul edici ve yatıştırıcı bir tavırla yaklaşmayı teşvik eder. Öz nezaket, otonomik aşırı uyarılma üzerinde yatıştırıcı bir etkiye sahip olabilir; ortak paydaşım, travmadan dolayı utanç içinde saklanmanın panzehridir;

dengeli, dikkatli farkındalık, kişiyi travma ile ilişkili müdahaleci anılardan ve duygulardan kurtarır (Germer ve Neff, 2015). Dolayısıyla öz şefkat travmatik bir olayın ardından gelişebilecek psikolojik problemlere karşı koruyucu bir işlev görür (Zeller vd., 2015). Valdez ve Lilly (2016), şiddete maruz kalan kadınlar arasında daha yüksek öz şefkatin daha düşük travma sonrası stres belirtileri ile ilişkili olduğunu bulmuştur. McLean, Fiorillo ve Follette (2018), kişilerarası şiddete maruz kalan kadınlarda hem öz şefkat hem de psikolojik esnekliğin, travma sonrası stres belirtilerinin şiddetiyle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Winders ve diğerleri (2020) sistematik derleme çalışmalarında, kısmen ya da tamamen öz şefkat uygulamaları içeren psikoterapi müdahalelerinin travmaya maruz kalan bireylerde travma sonrası stres belirtilerini iyileştirme potansiyeli olduğunu vurgulamıştır. Lathan ve diğerleri (2024) ise yaptıkları araştırmada öz şefkati arttırmaya yönelik bilinçli farkındalık temelli kısa süreli müdahalelerin fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalan bireylerde TSSB riskini azaltabileceği sonucuna ulaşmıştır.

2.5. Türkiye'de ve Dünyada Yakın Partner Şiddetine Yönelik Olarak Geliştirilmiş Grup Programları

Alan yazın tarandığında ülkemizde yakın partner şiddetine uğrayan kadınlara yönelik olarak geliştirilmiş az sayıda grup müdahale programına rastlanmaktadır. Üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen grup programlarının ise müdahaleden çok önleme odaklı psikoeğitim programları olduğu görülmektedir. Ülkemizde üniversite öğrencisi yaş grubunu kapsayan beliren yetişkinlere yönelik olarak geliştirilmiş iki grup müdahale programına rastlanmıştır. Bu programlardan birinin Sosyal Öğrenme Kuramı ve Bilişsel Davranışçı Terapi (Demirkol, 2021), diğerinin ise KKT temelli (İlyas, 2024) geliştirildiği görülmektedir. Kadın üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilmiş herhangi bir grup müdahale programı ise bulunmamaktadır. Aşağıda, öncelikle ülkemizde üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilmiş önleme odaklı psikoeğitim programlarından bahsedilmiştir. Ardından ülkemizde yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlara yönelik olarak geliştirilmiş grup müdahale programı çalışmalarından örnekler sunulmuştur. Son olarak ülkemizde ve dünyada yakın partner şiddetine yönelik olarak geliştirilmiş KKT temelli grup müdahale programları hakkında bilgi verilmiştir.

2.5.1. Türkiye'de Üniversite Öğrencilerine Yönelik Olarak Geliştirilmiş Yakın Partner Şiddetini Önleme Psikoeğitim Programları

Parlak (2018) psikolojik danışma ve rehberlik doktora tezi kapsamında, üniversite öğrencilerine yönelik olarak bir flört şiddeti önleme programı geliştirmiştir. Program her biri 150 dakika olmak üzere toplam 8 oturum sürmüştür. Program oluşturulurken öyküsel terapi ve psikodrama yaklaşımlarından faydalanılmıştır. Programda ele alınan konulardan bazıları; sağlıksız ilişkide uyarı işaretleri, ilişkide öfkelendiren yönlere ilişkin farkındalık, olumlu ilişki becerilerini görme ve uygulama, problem çözme becerileri edinme, stereotip cinsiyet rolleridir. Araştırmaya 10'u deney, 10'u kontrol grubunda olmak üzere toplam 20 birinci sınıf üniversite öğrencisi katılmıştır. Programın etkililiği ön-test son-test ölçümü yapılarak belirlenmiş, izleme ölçümü ise yapılmamıştır. Sonuçlar programın, erkeğin flörtte uyguladığı psikolojik şiddete, erkeğin flörtte uyguladığı fiziksel şiddete, kadının flörtte uyguladığı psikolojik şiddete ve kadının flörtte uyguladığı fiziksel şiddete yönelik kabul edici tutumları azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Üstünel (2020) psikolojik danışma ve rehberlik doktora tezi kapsamında, üniversite öğrencilerine yönelik bir flört şiddetini önleme programı geliştirmiştir. Araştırmaya 41'i deney, 49'u kontrol grubunda olmak üzere toplam 90 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma birincil önleme kapsamında geliştirildiği için katılımcılar geçmiş flört ve şiddet deneyimlerine bakılmaksızın seçilmiştir. Program her biri 90 ile 120 dakika arası süren, toplam 8 oturumdan oluşmuştur. Programda ele alınan konulardan bazıları; güç ve kontrol, kişisel sınırlar ve fiziksel şiddet, kıskançlık ve dijital şiddet, rıza ve cinsel şiddettir. Araştırmaya 47'si deney, 49'u kontrol grubunda olmak üzere toplam 96 üniversite öğrencisi katılmıştır. Toplamda 5 psikoeğitim grubu yürütülmüştür. Hem erkek katılımcıların ilgisini sabit tutabilmek hem de gruplardaki cinsiyet dağılımını birbirine yakın tutabilmek için oturumlarda Üstünel'e iki erkek eş-lider eşlik etmiştir. Programın etkililiği ön-test son-test ölçümü yapılarak belirlenmiş, izleme ölçümü ise yapılmamıştır. Sonuçlar programın, düşmanca cinsiyetçi tutumu, kadının uyguladığı fiziksel şiddete yönelik kabullenici tutumları ve erkeğin uyguladığı psikolojik şiddete yönelik kabullenici tutumları azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Öte yandan programın yapıcı çatışma çözme becerisini arttırmada, kadının uyguladığı psikolojik şiddeti kabullenici tutumu ve erkeğin uyguladığı fiziksel şiddeti kabullenici tutumu azaltmada etkili olmadığı

görülmüştür. Erkeğin uyguladığı fiziksel şiddeti kabullenici tutumun azalmaması ise bu şiddet türünde ön test puanlarının da düşük olmasıyla açıklanmıştır.

Saraç (2022), psikolojik danışma ve rehberlik yüksek lisans tezi kapsamında, üniversite öğrencilerine yönelik bir flört şiddetini önleme programı geliştirmiştir. Programda ele alınan konulardan bazıları; flört şiddetinde toplumsal cinsiyet rolleri ve medyanın etkisi, öfke kontrolü, sağlıklı iletişim ve sağlıklı ilişkidir. Araştırmaya 12'si deney 12'si kontrol grubunda olmak üzere 24 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar programın şiddete yönelik olumlu tutumu azaltmada etkili olduğunu ancak bu etkinin 3 haftalık izleme sürecinin sonunda devam etmediğini göstermiştir.

Civan-Gökkaya (2022), psikolojik danışma ve rehberlik doktora tezi kapsamında üniversite öğrencilerine yönelik olarak bir KKT temelli flört şiddeti farkındalık programı geliştirmiştir. Geliştirilen programda KKT'nin süreçlerinden faydalanılmış ancak her bir KKT süreci ayrı ayrı ele alınmamıştır. Programın flört şiddetine yönelik farkındalık kazandırma ve duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini test etmiştir. Karma yöntem araştırması olarak planlanan çalışmada, programın flört şiddetine yönelik farkındalık üzerindeki etkisi nitel olarak ölçülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi ise nicel olarak ölçülmüştür. Araştırmaya 8'i deney, 8'i kontrol grubunda olmak üzere 16 kişi katılmıştır. Araştırma grubu cinsiyet açısından heterojen bir gruptur. Program her biri 90 dakika süren toplam 9 oturumdan oluşmuştur. Oturumlar çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın nicel sonuçları programın duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Müdahaleden iki ay sonra yalnızca deney grubu katılımcıları ile izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü üzerine elde ettikleri kazanımların izleme ölçümünde korunduğunu göstermiştir. Nitel sonuçlar ise programın flört şiddetine yönelik farkındalığı arttırmada faydalı olduğunu ortaya koymuştur.

Toplu-Demirtaş ve Aracı-İyiaydın (2023) psikolojik danışma ve rehberlik lisans öğrencilerine yönelik olarak bir flört şiddeti önleme programı geliştirmiş ve programı "eğiticinin eğitimi" olarak adlandırmıştır. Program feminist kurama dayalı olarak geliştirilmiştir. Program her biri 3 süren 12 oturumdan oluşmuştur. Program bir döneme yayılan bir seçmeli ders içeriği olarak uygulanmıştır. Programda ele alınan konulardan bazıları; güvenli ve güvensiz ilişki, şiddet döngüsü ve kurban suçlama, rıza inşası ve manipülasyondur. Araştırma iki çalışma grubu kullanılarak

gerçekleştirilmiştir. İlk çalışma grubu 31'i deney, 39'u kontrol grubunda olmak üzere top 80 öğrenciden oluşmuştur. İkinci çalışma grubu ise tamamı deney grubunda yer alan 35 kişiden oluşmuştur. İlk çalışma grubu için sonuçlar programın katılımcıların flört şiddetine yönelik bilgilerini, algılarını ve tutumlarını olumlu yönde değiştirmede etkili olduğunu göstermiştir. İkinci çalışma grubundan elde edilen sonuçlar da program sonunda anlamlı değişimler ortaya koyarak bu bulguları desteklemiştir. Araştırmada izleme testi yer almamıştır.

2.5.1. Yakın Partner Şiddetine Maruz Kalan Kadınlara Yönelik Olarak Geliştirilmiş Grup Müdahale Programları

Ülkemizde yakın partner şiddetine uğrayan kadınlarda şiddetin olumsuz etkilerini azaltmayı ve kadınların iyi oluşunu arttırmayı hedefleyen grup müdahale programları incelendiğinde, bu programların evli, boşanmış veya partnerinden ayrılmış kadınlar ile sığınma evinde kalan kadınlara yönelik olarak geliştirildiği görülmektedir. Bazı programların ise yakın partner şiddeti, ebeveyn şiddeti, tanıdık şiddeti ya da yabancı bir saldırgan tarafından gerçekleştirilen kişilerarası şiddet türlerinden herhangi birine maruz kalan tüm kadınlara yönelik olarak geliştirilmiş olduğu görülmektedir. Aşağıda bu programlardan örnekler sunulmuştur.

Bahadır-Yılmaz (2015) psikiyatri hemşireliği doktora tezi kapsamında eş şiddetine maruz kalan kadınlara yönelik bir grup müdahale programı geliştirmiştir. Araştırmada programın şiddete maruz kalan kadınlarda öğrenilmiş çaresizlik, kendilik değeri, öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme biçimleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 30'u deney, 30'u kontrol grubunda olmak üzere, eş şiddetine maruz kalan 60 kadın katılmıştır. Program her biri 90 dakika süren 10 oturumdan oluşmuştur. Oturumlarda değinilen konulardan bazıları; kendini tanıma ve ifade etme, kendilik değerini geliştirme, öğrenilmiş çaresizlik ve öğrenilmiş güçlülük hakkında farkındalık geliştirme, şiddeti tanıma ve karşı koymadır. Deney grubu ile son-test ölçümünden yaklaşık 3 ay sonra izleme testi gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna ise izleme testi uygulanmamıştır. Araştırma sonuçları, programın kadınlarda benlik saygısını, öğrenilmiş güçlülüğü ve stresle başa çıkmada olumlu stillerin kullanımı arttırmada, olumsuz başa çıkma stillerini ise azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Deney grubunun elde ettiği kazanımların izleme sürecinde

devam ettiği görülmüştür. Öte yandan program öğrenilmiş çaresizliği azaltmada etkili bulunmamıştır.

Yıldırım (2019), halk sağlığı hemşireliği doktora tezi kapsamında eş şiddetine maruz kalan kadınlara yönelik bir güçlendirme programı geliştirmiştir. Yıldırım, Teorilerüstü Model temelli oluşturduğu eğitim ve danışmanlık programının, kadınlarda Teorilerüstü Model'in kavramları olan değişim aşamaları (düşünme öncesi, düşünme, hazırlık, harekete geçme, sürdürme), eş şiddetinden uzak durmaya ilişkin kararlar ve buna dair özyeterlilik algısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya deney grubunda 40 kadın katılmış, kontrol grubu ise oluşturulmamıştır. Eğitim programı dört oturumdan oluşmuş ve her oturum 45 dakika sürmüştür. Bu oturumlarda kadınlara; toplumsal cinsiyet, eş şiddeti, kadınları yasal hakları ve özyeterlilik konularında eğitim verilmiştir. Oturumlar bittikten sonraki dördüncü ay ve beşinci ayda katılımcılar ile iki kez telefonda motivasyonel görüşme yapılmıştır. Ayrıca, katılımcılara her hafta motive edici telefon mesajları yollanmış ve davranış değişimini başlatma ve sürdürme hedeflenmiştir. Eğitim programı bittikten sonraki birinci, üçüncü ve altıncı aylarda izleme ölçümleri yapılmıştır. Motivasyonel görüşmeler izleme ölçümleri sırasında gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonunda kadınların ilişki değişim aşamalarında, eş şiddetinden uzak durmaya ilişkin kararlarında ve buna dair özyeterlilik algılarında anlamlı düzeyde gelişme olduğu görülmüştür. Katılımcıların elde ettiği kazanım izleme sürecinde devam etmiştir.

Emirza (2023) hemşirelik doktora tezi kapsamında, şiddete maruz kalan kadınlara uygulanan bilinçli farkındalık (mindfulness) temelli güçlendirme programının öz-şefkat, benlik saygısı ve stresle baş etme biçimleri üzerindeki etkisini test etmiştir. Araştırmaya 29'u deney, 28'i kontrol grubunda olmak üzere, kadın konukevinde kalan toplam 57 kadın katılmıştır. Program her biri 90-120 dakika süren toplam 8 oturumdan oluşmuştur. Oturumlarda ele alınan konulardan bazıları; bedende olma ve benlik değerini geliştirme, stresi bilinçi farkındalıkla karşılama, farkında iletişim ve çatışma çözme, kendine özen gösterme ve öz şefkattir. Programın etkililiği ön-test son-test ölçümü yapılarak belirlenmiş, izleme ölçümü ise yapılmamıştır. Sonuçlar programın öz-şefkat, benlik saygısı ve stresle baş etme düzeylerini arttırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Sakarya-Çınkı (2023) psikolojik danışma ve rehberlik doktora tezi kapsamında, yakın partner şiddeti de dahil olmak üzere kişilerarası şiddetin herhangi

bir türüne maruz kalan kadınlara yönelik olarak psikolojik danışmada yenilikçi yaklaşımlara dayalı bir psikoeğitim programı geliştirmiştir. Programın kadınların öznel iyi oluşu, öz duyarlılığı ve çatışma eylem stilleri düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma karma yöntem araştırması olarak planlanmıştır. Program her biri 90 dakika süren toplan 8 oturumdan oluşmuştur. Program oluşturulurken belli bir kurama bağlı kalınmamış, eklektik bir yaklaşım benimsenmiştir. Programda ele alınan konulardan bazıları; duygusal ve yaşantısal teknikler, iletişim becerileri, anlaşmazlık ve çatışma çözme becerileri, bilişsel-bedensel-davranışsal rahatlama teknikleri, değerlerdir. Araştırmaya 14'ü deney, 14'ü kontrol grubunda olmak üzere 28 kadın katılmıştır. Araştırmanın nicel sonuçları programın kadınların zorlayıcı, uzlaştırmacı ve karşı koyucu çatışma eylem stilleri üzerinde etkili olduğunu ve etkinin üç aylık izleme sonunda devam ettiğini göstermiştir. Sonuçlar programın öznel iyi oluş ve öz duyarlık düzeyleri üzerinde ise etkili olmadığını göstermiştir. Nitel bulgular ise programın deney grubu katılımcılarına öznel iyi oluş ve öz duyarlık anlamında katkı sağladığını göstermiştir.

Dölek (2024) sosyal hizmet doktora tezi kapsamında Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı'nı, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiden de yararlanarak, eş şiddetine maruz kalan kadınlara yönelik olarak uyarlamıştır. Programın kadınların stres ve travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Program uygulamasında iki lider yer almıştır. Programın yalnızca psikoeğitim içeren kısımları Dölek tarafından verilmiştir. Bilinçli Farkındalık uygulamaları ise bu alanda uzman bir akademisyen tarafından gerçekleştirilmiştir. Program her biri en az 90 dk olmak üzere 8 oturumdan oluşmuştur. Her oturumun ilk yarısında uzman akademisyen tarafından bilinçli farkındalık uygulamaları gerçekleştirilmiş, ikinci yarısında ise Dölek tarafından aile içi şiddet ile ilgili konuların yer aldığı eğitimler gerçekleştirilmiştir. Oturumlar çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiş, çeşitli nedenlerden ötürü katılamayan üyeler sonrasında oturum/ders kayıtlarını izlemiştir. Araştırma bir karma yöntem araştırması olarak planlanmıştır. Araştırmaya 16'sı deney, 15'si kontrol grubunda olmak üzere toplam 31 kadın katılmıştır. Programın etkililiği ön-test son-test ölçümü yapılarak belirlenmiş, izleme ölçümü ise yapılmamıştır. Sonuçlar programın kadınların stres düzeyi ve travma sonrası stres belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Nitel sonuçlar ayrıca programın kadınların öz şefkatini arttırmada fayda sağladığını göstermiştir.

2.5.2. Türkiye'de ve Dünyada Yakın Partner Şiddetine Yönelik Olarak Geliştirilmiş KKT Temelli Grup Müdahale Programları

Yurt dışında KKT temelli geliştirilen yakın partner şiddeti grup müdahale programları incelendiğinde, şiddet uygulayan erkeğe yönelik ve şiddete maruz kalan kadınlara yönelik geliştirilmiş az sayıda program ile karşılaşılmaktadır. Yakın partner şiddeti genelde kişilerarası şiddetin diğer türleri ile birlikte, travma çalışmaları bağlamında ele alınmaktadır. Ülkemizle benzer şekilde, bazı araştırmaların örneklemi yakın partner şiddeti de dahil olmak üzere kişilerarası şiddetin herhangi bir türüne maruz kalan kadınları içermektedir.

Zarling ve diğerleri (2019), kadına yönelik aile içi şiddet suçundan hüküm giymiş erkeklere yönelik olarak KKT temelli bir grup müdahale programının Duluth Model ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kombinasyonundan oluşan müdahale programı ile karşılaştırmalı olarak etkisini incelemişlerdir. Her iki terapi programı da her biri 90 ile 120 dakika arası süren 24 oturumdan oluşmuştur. İki yıl boyunca uygulanan terapi gruplarının kümülatif verisi ile gerçekleştirilen analizlerde, KKT grubu 843, Duluth Model/BDT grubu ise 2631 kişiden oluşmuştur. Araştırmada kontrol grubuna ise yer verilmemiştir. Sonuçlar, Duluth/BDT katılımcılarıyla karşılaştırıldığında, çok daha az sayıda KKT katılımcısının yeni suçlamalardan, aile içi şiddet suçlamalarından veya şiddet içeren suçlamalardan hüküm giydiğini göstermiştir. Ayrıca bir yıllık izleme sürecinde KKT grubunun Duluth Model/BDT grubuna göre daha az sayıda şiddet suçundan hüküm giydiği görülmüştür.

Fiorillo ve diğerleri (2017), kadınlarda travma ilişkili psikolojik problemlerin tedavisi için 6 haftalık çevrimiçi bir KKT programı geliştirmişlerdir. Programın ön etkililiği yakın partner şiddeti de dahil olmak üzere kişilerarası şiddetin herhangi bir türüne maruz kalan 25 kadın üzerinde test edilmiştir. Her oturum 1 saat sürmüştür. Programın içeriği; kişilerarası travma ve KKT üzerine psikoeğitim, gönüllülük ve kabul, bilinçli farkındalık, bağlamsal benlik ve ayrışma, değerlerin netleştirilmesi, değer odaklı davranış olmak üzere 6 başlıktan oluşmuştur. Araştırmada kontrol grubuna ve izleme ölçümüne yer verilmemiştir. Sonuçlar programın sonunda şiddete maruz kalan kadınların depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres belirtilerinin

anlamlı düzeyde azaldığını, psikolojik esnekliklerinin ise anlamlı düzeyde arttığını göstermiştir.

Moyer ve diğerleri (2018), yakın partner şiddetine uğramış ve bir sosyal hizmet merkezinden psikolojik yardım alan anneler ile KKT temelli geliştirilmiş müdahale programının psikolojik esneklik ve ebeveynlik davranışları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma 25' deney, 18 kontrol grubunda olmak üzere toplam 43 kişi ile yürütülmüştür. Analizler ise son test ölçümüne katılan 36 kişi ve izleme ölçümüne katılan 29 kişi üzerinden yapılmıştır. Deney grubu sosyal yardım merkezinde aldıkları psikolojik yardıma ek olarak her biri bir saat süren toplam dört oturumluk KKT programına katılmıştır. KKT sürecinde travmatik yaşantıya karşı perspektif alma, yaşantısal egzersizler, metaforlar ve öğretici yönergeler kullanılmıştır. Kontrol grubu ise yalnızca sosyal yardım merkezinden psikolojik yardım almıştır. Sosyal yardım merkezinde verilen yardım, birey merkezli ve BDT temelli, aynı zamanda şiddete yönelik psikoeğitim içerikli sunulmuştur. Sonuçlar deney grubunun psikolojik esnekliğinin ve pozitif ebeveynlik davranışlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde arttığını göstermiştir. Deney grubunun depresyon ve travma sonrası stres belirtileri puanları da ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşmüştür. Gözlenen etkiler altı haftalık izleme sürecinde devam etmiştir.

Samadi-Kashan ve diğerleri (2020), aldatılma travması yaşayan kadınlar ile yürüttükleri KKT temelli grup müdahale programının kadınların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma 15'i deney 15'i ise kontrol grubunda olmak üzere toplam 30 kadın ile yürütülmüştür. Deney grubu, her biri 90 dakika süren ve toplam 8 oturumdan oluşan KKT temelli grupla danışma sürecine katılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Sonuçlar programın duygu düzenleme becerilerini yükseltmede etkili olduğunu göstermiştir. Araştırmada izleme ölçümüne yer verilmemiştir.

Baberi ve diğerleri (2022), eş şiddetine maruz kalan ve duygusal boşanma deneyimleyen kadınlar ile yürüttükleri KKT temelli grup müdahale programının şiddet maruz kalma ile yaşama karşı olumlu tutum üzerindeki etkisini test etmiştir. Araştırma 20'si deney 20'si ise kontrol grubunda olmak üzere toplam 30 kadın ile yürütülmüştür. Deney grubu, her biri 90 dakika süren ve toplam 8 oturumdan oluşan KKT temelli grupla danışma sürecine katılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Programın etkililiği ön-test son-test ölçümü yapılarak

belirlenmiş, izleme ölçümü ise yapılmamıştır. Sonuçlar programın eş şiddetine maruziyeti azaltmada ve yaşama karşı olumlu tutumu arttırmada etkili olduğunu göstermiştir.

Nikparvar ve diğerleri (2023), süreğen yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlar ile yürüttükleri KKT temelli müdahale programının depresyon, stres, genel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini, şema terapi ile karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Araştırma 20'si KKT, 20'si Şema Terapi 20'si ise kontrol grubunda olmak üzere toplam 60 kadın ile yürütülmüştür. KKT müdahale programı her biri 90 dakika süren 8 oturumdan oluşmuştur. Şema Terapi müdahale programı da benzer şekilde her biri 90 dakika süren 8 oturumdan oluşmuştur. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Sonuçlar hem KKT hem de Şema Terapi'nin depresyon ve stresi azaltmada, iyi oluş ve psikolojik sağlamlığı ise arttırmada etkili olduğunu göstermiştir. Depresyon, stres ve psikolojik sağlamlık açısından iki terapi grubu arasında müdahale sonrası anlamlı bir fark gözlenmezken, KKT grubunun genel iyi oluşunun, Şema Terapi grubuna göre daha fazla yükseldiği görülmüştür. Ölçülen etkiler her iki terapi grubu için de iki aylık izleme sürecinde devam etmiştir.

İlyas (2024) psikolojik danışma ve rehberlik doktora tezi kapsamında yakın partner şiddetine maruz kalmış beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere yönelik olarak bir KKT temelli grup müdahale programı geliştirmiştir. Programın psikolojik esneklik ve flört şiddetiyle baş etme stratejileri üzerindeki etkisini test etmiştir. Araştırma 8'i deney 8'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 16 kişi ile yürütülmüştür. Araştırma grubu hem cinsiyet hem de eğitim durumu açısından heterojen bir gruptur. Deney grubu, her biri 90 ile 120 dakika arası süren, haftada iki oturum olmak üzere toplam 9 oturumdan oluşan KKT temelli grup müdahalesine katılmıştır. Oturumlar çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Sonuçlar, programın psikolojik esnekliğin boyutları olan ayrışma ve bağlamsal benlik dışındaki boyutlarda etkili olduğunu göstermiştir. Sonuçlar ayrıca programın flört şiddetiyle etkili baş etme boyutlarından olan destek arama ve plan yapmayı arttırmada etkili olduğunu, kendini destekleme alt boyutu üzerinde ise etkili olmadığını göstermiştir. Programın flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme stratejilerini azaltmada ise etkili olmadığı görülmüştür. Programın etkili olduğu değişkenlerdeki etkinin iki aylık izleme sürecinde devam ettiği görülmüştür.

2.6. Literatür Taramasının Özeti

Yakın partner şiddeti hem dünyada hem de ülkemizde çok sayıda kadını etkileyen bir halk sağlığı sorunu olarak öne çıkmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencileri "aileden bağımsızlaşma, daha anlamlı romantik ilişkiler kurabilme ve sürdürme" gibi gelişim görevlerini yerine getirmeye çalışmaktadır. Ancak hem henüz yaşam ve ilişkilerde karşılaşılan problemlerle baş etmede yetişkin becerilerine sahip olmamaları hem de kadın olmaları nedeniyle yakın partner şiddeti açısından risk altındadır.

Yakın partner şiddetine maruz kalmak kadın üniversite öğrencilerinde yüksek düzeyde depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları, somatoform bozukluklar, madde kullanımı, intihar riski ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkilidir. Kadınlar yakın partner şiddetinin fiziksel, cinsel ve psikolojik olmak üzere üç türüne maruz kalmak da travma sonrası stres belirtileri ile ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlarda psikolojik katılık ve düşük öz şefkat de gözlenen diğer durumlardır. Dahası düşük öz şefkat ve psikolojik katılığın da travma sonrası stres belirtileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum ise psikolojik katılığı azaltmayı ve öz şefkati arttırmayı hedefleyen müdahalelerin yakın partner şiddetine uğrayan kadınlarda travma sonrası stres belirtilerinin azaltılmasında etkili olabileceğini göstermiştir. Bu anlamda KKT önemli bir terapi ekolü olarak öne çıkmaktadır.

Dünya literatüründe yapılan sınırlı sayıda çalışma KKT'nin yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlarda psikolojik katılığı ve travma sonrası stres belirtilerini azaltmada, öz şefkati ise arttırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan bu etkinin kadın üniversite öğrencilerinde test edildiği bir grup müdahale programına rastlanmamıştır. Ülkemizde yakın partner şiddeti konusunda geliştirilen programlara bakıldığında ise üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen önleme programlarının öne çıktığı görülmektedir. Geliştirilen iki müdahale programının ise cinsiyet açısından heterojen bir gruba uygulanan çevrimiçi programlar olduğu görülmektedir. Ülkemizde kadın üniversite öğrencilerinde KKT'nin etkisinin test edildiği çevrimiçi veya yüz yüze herhangi bir müdahale programı ise bulunmamaktadır.

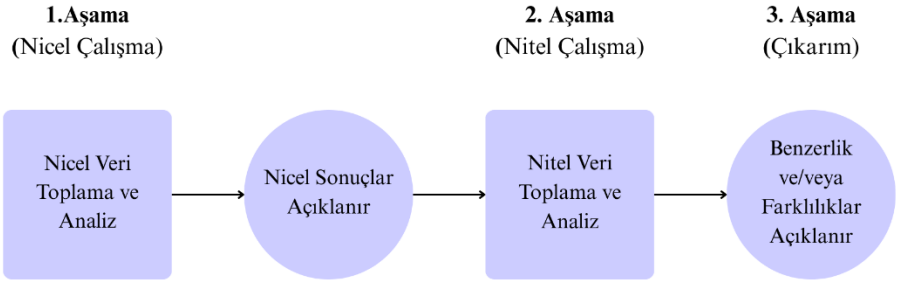
3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılar, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli geliştirilmiş bir grup müdahale programının, yakın partner şiddetine maruz kalmış kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliği, öz şefkati ve travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisini ölçmeyi amaçlayan bir karma yöntem araştırmadır. Karma yöntem araştırması, nicel ve nitel araştırmanın kombinasyonunu içeren bir yöntem bilimdir. Amacı nicel ve nitel verilerin birlikte kullanılması ile araştırma probleminin tek bir yöntem kullanımına kıyasla daha iyi şekilde anlaşılmasını sağlamaktır (Creswell ve Plano-Clark, 2020). Araştırma, "Açıklayıcı Ardışık Desen" kullanılarak yürütülmüştür. Açıklayıcı ardışık desende araştırmacı sürece nicel bir aşamayı yöneterek başlar ve ikinci nitel aşama ile nicel bulguları daha derinlemesine açıklamayı hedefler (Creswell ve Plano-Clark, 2020). Açıklayıcı Ardışık Desen Şekil 3'te verilmiştir.

Şekil 3. Açıklayıcı Ardışık Desen



Kaynak: Creswell, 2017, s.39

Karma yöntem araştırmalarında zamanlama denildiğinde, akla ilk olarak nicel ve nitel verinin toplandığı zaman gelmektedir. Ancak burada önemli olan, iki tür veri kümesinden elde edilen sonuçların hangi sıra ile kullanıldığıdır (Creswell ve Plano-Clark, 2020). Bu araştırmada da açıklayıcı ardışık desen biçimlerinden en yaygın olarak kullanılan "prototip takip eden açıklamalar biçimi" tercih edilmiştir. Öncelik nicel aşamaya verilerek nicel veri analizi gerçekleştirilmiştir. Ardından nitel veri analizi gerçekleştirilmiştir. Nitel sonuçlar nicel sonuçların açıklanmasına yardımcı olmak için kullanılmıştır.

Araştırmanın deneysel müdahaleyi içeren nicel aşamasında, bir deney ve bir kontrol grubu ile ön-test, son-test, izleme ölçümü olmak üzere üç zaman ölçümü bulunan 2x3'lük faktöriyel desen kullanılmıştır. Üniversite öğrencisi olan katılımcıların hem ders programları hem de yarı-zamanlı çalışma programlarının yoğunluğu nedeniyle gruplara seçkisiz atama yapılamamış, katılımcılar gruplara kendi tercihleri doğrultusunda atanmıştır. Dolayısıyla araştırma, deneysel desen türlerinden biri olan "yarı deneysel desen" kullanılarak yürütülmüştür.

Deneysel araştırmalarda seçkisiz atamanın önemine dair farklı görüşler bulunmaktadır. Seçkisiz atama iç geçerliliği sağlamada önemli bir araçtır (Slack ve Draugalis, 2001). Çünkü geçerliliğe yönelik tehditlerin olasılığını, bunları koşullara rastgele dağıtarak azaltır (Shadish ve Luellen, 2012). Goldberg'e (2019) göre eşleştirme gibi bazı yöntemler, grupları bağımsız ve bağımlı değişkenle ilişkili olabilecek bazı faktörlere göre dengeleyebilir. Ancak gruplar ölçülmeyen başka özellikler bakımından farklılık göstermeye devam edebilir. Bu da araştırmanın iç geçerliliğini tehdit edebilir.

Geleneksel bakış açısıyla, deneysel çalışmalarda seçkisiz atama altın standart olarak görülmektedir. Öte yandan seçkisiz atamanın olmadığı araştırma sonuçları da güçlü neden-sonuç ilişkileri vermektedir (Diener vd., 2022). Güvenilir sonuçlara ulaşmak için seçkisiz atamanın olmazsa olmaz görülmesi ise eleştirilmektedir. Çünkü bu tutum neden-sonuç ilişkisini yalnızca seçkisiz atamanın varlığına indirgemektedir ve güçlü bir deneysel çalışmanın diğer niteliklerini göz ardı etmektedir (Diener vd., 2022). Ayrıca seçkisiz atamanın yer almadığı araştırmaların kendine özgü güçlü yanları bulunmaktadır. Bu güçlü yanlar şu şekilde sıralanabilir: (1) Katılımcıların gruplara kendi tercihleri doğrultusunda atanmaları araştırma sürecine bağlılığı arttırmakta, son-test ve izleme ölçümlerinde denek kaybını azaltmaktadır (Corrigan ve Salzer, 2003). (2) Katılımcılara seçme şansı verilmesi, rastgele atamanın olduğu

bir araştırmaya katılamayacak bireylerin de araştırmaya dahil olmasına imkan vermektedir (Maciejewski, 2020). Örneğin, deneysel müdahale grubunun yürütüleceği zaman aralığının kendisine uygun olmaması nedeniyle, deney grubuna atanma olasılığını düşünerek araştırmaya hiç başvuramayacak bireylerin de araştırmaya dahil olmasına olanak tanımaktadır. Bu durumun ise sonuçların genellenebilirliğine katkı sağladığı düşünülmektedir (Maciejewski, 2020). (3) Rastgele atamanın iç geçerliği sağlamadaki önemi bilinmektedir (Slack ve Draugalis, 2001). Öte yandan katılımcılara araştırmada başka bir grubun varlığından haberdar oldukları halde seçme şansı verilmemesi, süreçte katılımcı motivasyonunu etkilemekte, ölçme araçlarına yanlı yanıt verilmesine yol açabilmekte ve iç geçerliliğe karşı bir tehdit oluşturabilmektedir (Corrigan ve Salzer, 2003). Dolayısıyla körlemesine bir çalışma yürütülmüyorsa, katılımcı tercihinin göz ardı edilmemesi klasik anlayışın aksine iyi bir strateji olarak ortaya çıkmaktadır. Araştırmanın modeli Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Modeli

Grup	**Ön-Test**	**Müdahale**	**Nitel Görüşme**	**Son-Test**	**İzleme Testi**
Deney Grubu	KEF II, ÖAÖ, PCL-5	KKT'ye dayalı grup müdahalesi (**12 Oturum**)	Odak Grup Görüşmesi, Grup Süreci Değerlendirme Formu	KEF II, ÖAÖ, PCL-5	KEF II, ÖAÖ, PCL-5
Kontrol Grubu	KEF II, ÖAÖ, PCL-5	-	-	KEF II, ÖAÖ, PCL-5	KEF II, ÖAÖ, PCL-5

Not. İzleme testi bir aylık izleme sürecinin sonunda gerçekleştirilmiştir. KEF II: Kabul ve Eylem Formu II; ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği; PCL-5: DSM-5 İçin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi

Tablo 1'de görüldüğü gibi müdahale başlamadan önce her iki grupla da ön-test ölçümü gerçekleştirilmiştir. Deney grubu 12 oturumluk KKT temelli grup müdahale programına katılmıştır. Bu sırada kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırmanın nitel verisi, müdahale programının son oturumunda yer verilen bir "Odak Grup Görüşmesi" ve bu görüşmenin başında katılımcılara dağıtılan "Grup Süreci Değerlendirme Formu" ile toplanmıştır. Ardından hem deney hem kontrol grubu ile son-test ölçümü, bir aylık süre sonunda ise izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir.

3.1.1. Araştırma Modelinde Plasebo Grubuna Yer Vermeme Gerekçeleri

Plasebo, Arthur K. Shapiro tarafından "*tedavi edilen duruma yönelik spesifik etkisi olmayan madde ya da yöntem"*, plasebo etkisi ise "*plasebo tarafından ortaya konan terapötik etki"* şeklinde tanımlanmıştır (akt., Göker, Yılmaz ve Kumbasar, 2009, s.183). Araştırmada plasebo grubu kullanıp kullanılmayacağına dair karar verebilmek adına terapötik ortamda plasebo kullanımıyla ilgili literatür taranmıştır. Taranan kaynaklardan edinilen sonuçlar (Borkovec ve Sibrava, 2005; Kirsch, 2005; Kirsch vd., 2016) aşağıda maddeler halinde sunulmuştur;

1. Plasebonun gerçek müdahaleyle benzer görünmesi gerekmektedir. Bu terapötik müdahalede mümkün değildir. Çünkü uygulayıcı bunu sağladığı an artık bir müdahale yapmış olmaktadır. Plasebo uygulayıcının sahte ameliyat ve ilaç gibi "gerçekte hiçbir şey yapmadığı" bir durum olmaktan çıkmaktadır. Aslında temel problem tıptaki plasebo kavramının terapötik ortama taşınmasıdır. Plasebo kavramı doğası gereği terapötik ortama uygun değil ve taşınmamalıdır. Çünkü gerçek plaseboyu (true plasebo) burada sağlamak mümkün değildir.

2. Plasebonun gerçek müdahaleyle benzer görünmesi gerekmektedir. Genelde terapötik alandaki plasebo uygulamaları ise kitap okutma, film izletme, çocuklarla yapboz yapma, toplanıp gündelik konulardan konuşma vb. olmaktadır. Bunlar etkililiği test edilen müdahaleye benzemediği için plasebo olarak kabul edilemez.

3. Plasebonun amacı psikolojik etkileri kontrol altına alıp, fizyolojik etkileri net olarak belirleyebilmektir. Terapötik alana plasebonun taşınması bu noktada mantıklı değildir. Çünkü test etmek için seçilen psikolojik danışma/psikoterapi kuramının fizyolojik etkisinden ziyade psikolojik etkisi vardır. Araştırmalarda amaç bu psikolojik etkiyi test etmektir.

4. Terapötik müdahalede plasebo grubu yapıldığında plasebo etkili çıkmamalı şeklinde bir düşünce hakimdir. Ancak plasebo doğası gereği etkilidir. Plasebonun etkili çıkması test edilen psikoterapi/psikolojik danışma müdahalesinin etkisiz olduğunu göstermez. Dolayısıyla terapötik müdahalelerde plasebo grubu kullanmanın bir gerekliliği kalmamaktadır.

5. Plasebo kullanımı katılımcılar haberdar edilmediğinde etik bir problem oluşturmaktadır. Etik olan katılımcıların deney ya da plasebo gruplarından

hangisinde yer aldıklarını bilmeleridir. Ancak bunu bilmenin deney grubundakileri ve plasebo grubundakileri nasıl etkileyeceğini belirlemek ve bu etkiyi kontrol edebilmek zordur.

Tüm bu nedenler göz önünde bulundurulduğunda, araştırma modelinde bir plasebo grubuna yer vermemenin daha uygun olduğuna karar verilmiştir. Bu nedenle araştırma modelinde, deney ve bekleme listesi kontrol grubu olmak üzere iki gruba yer verilmiştir.

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın evrenini Türkiye'de lisans veya lisansüstü düzeyde eğitim görmekte olan ve geçmişte psikolojik, fiziksel ve/veya cinsel yakın partner şiddeti türlerinden en az birine maruz kalmış olan kadın üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini Yıldız Teknik Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan ve geçmiş ilişkisinde yakın partner şiddeti türlerinden en az birine maruz kalmış olan, 8'i pilot çalışma grubu, 22'si asıl çalışma grubu (10'u deney grubu ve 12'si kontrol grubu) olmak üzere, toplam 30 kadın üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

3.2.1. Pilot Çalışmada Yer Alan Katılımcılar

Pilot çalışmada yer alan katılımcılar, yaşları 19 ile 23 arasında değişen, geçmiş ilişkisinde psikolojik, fiziksel ve/veya cinsel yakın partner şiddeti türlerinden en az birine maruz kalmış olan ve bu ilişkisinin tamamen sonlanmasının üzerinden en az bir ay geçmiş olan 8 kadın heteroseksüel üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Katılımcıların özellikleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Pilot Çalışmada Yer Alan Katılımcıların Özellikleri

Değişkenler	$\overline{X}$ ***(SS)*** **veya** ***n (%)***
Yaş	21.13 *(1.64)*
Eğitim	8 (%100) lisans öğrencisi
Şiddete Maruz Kalınan İlişkinin Süresi (Ay)	27.88 *(23)*
Şiddete Maruz Kalınan İlişkinin Tamamen Sonlanmasının Üzerinden Geçen Süre (Ay)	8.13 *(8.64)*
En Az Bir Psikolojik Şiddet Davranışına Maruz Kalan Katılımcı Sayısı	8 (%100)
En Az Bir Cinsel Şiddet Davranışına Maruz Kalan Katılımcı Sayısı	4 (%50)

En Az Bir Fiziksel Şiddet Davranışına Maruz Kalan Katılımcı Sayısı	3 (%37.5)
İlişkide Ciddi Şekilde Yaralanan Katılımcı Sayısı	1 (12.5)
Toplam n	8

Tablo 2'de görüldüğü gibi tüm katılımcılar lisans öğrencisidir. Katılımcıların yaş ortalaması 21.13'tür (*SS* = 1.64). Katılımcıların ortalama ilişki süresi 27.88 (*SS* = 23) ay, ilişkinin tamamen sonlanmasından bu yana geçen ortalama süre ise 8.13 (*SS* = 8.64) aydır. Katılımcıların tamamı (%100) psikolojik şiddet, dördü (%50) cinsel şiddet, üçü (%37.5) fiziksel şiddet yaşamış ve bir katılımcı ilişkisinde ağır yaralanmıştır.

3.2.2. Deneysel Çalışmada Yer Alan Katılımcılar

Deneysel çalışma grubu, 10'u deney, 12'si kontrol grubunda olmak üzere yakın partner şiddetine uğramış 22 kadın üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Katılımcının yaşları 18 ile 31 arasındadır. Tüm katılımcılar cinsel yönelimlerini heteroseksüel olarak tanımlamışlardır. Katılımcıların özellikleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Deneysel Çalışmada Yer Alan Katılımcıların Özellikleri

Değişkenler	**Deney Grubu** $\overline{X}$ ***(SS)* veya *n (%)***	**Kontrol Grubu** $\overline{X}$ ***(SS)* veya *n (%)***
Yaş	23.20 (*3.55*)	22.50 (2.64)
Eğitim	8 (%80) lisans öğrencisi 1 (%10) yüksek lisans öğrencisi 1 (%10) doktora öğrencisi	9 (%75) lisans öğrencisi 3 (%25) yüksek lisans öğrencisi
Şiddete Maruz Kalınan İlişkinin Süresi (Ay)	20.80 (*19.63*)	24.08 (*12.19*)
Şiddete Maruz Kalınan İlişkinin Tamamen Sonlanmasının Üzerinden Geçen Süre (Ay)	9.70 (*9.52*)	7.92 (*9.90*)
En Az Bir Psikolojik Şiddet Davranışına Maruz Kalan Katılımcı Sayısı	10 (%100)	12 (%100)
En Az Bir Cinsel Şiddet Davranışına Maruz Kalan Katılımcı Sayısı	5 (%50)	7 (%58.33)

En Az Bir Fiziksel Şiddet Davranışına Maruz Kalan Katılımcı Sayısı	5 (%50)	4 (%33.33)
İlişkide Ciddi Şekilde Yaralanan Katılımcı Sayısı	2 (%20)	1 (%8.33)
Toplam n	10	12

Tablo 3'te görüldüğü gibi deney grubu katılımcılarının yaş ortalaması 23.2 (*SS* = 3.55), kontrol grubu katılımcılarının yaş ortalaması ise 22.5'tir (*SS* = 2.64). Deney grubu katılımcılarından biri doktora, biri yüksek lisans ve sekizi lisans öğrencisidir. Kontrol grubu katılımcılarından üçü yüksek lisans, dokuzu lisans öğrencisidir. Deney grubu katılımcılarının ortalama ilişki süresi 20.8 ay (*SS* = 19.63), ilişkinin tamamen sonlanmasından bu yana geçen ortalama süre ise 9.7 aydır (*SS* = 9.52). Kontrol grubu katılımcılarının ortalama ilişki süresi 24.08 ay (*SS* = 12.19), ilişkinin tamamen sonlanmasından bu yana geçen ortalama süre ise 7.92 aydır (*SS* = 9.90). Deney ve kontrol grubu katılımcılarının tamamı (%100) psikolojik şiddete uğramıştır. Deney grubu katılımcılarının beşi (%50) cinsel şiddete, beşi (%50) fiziksel şiddete uğramış ve ikisi (%20) ilişkisinde ağır yaralanmıştır. Kontrol grubu katılımcılarının yedisi (%58.33) cinsel şiddete, dördü (%33.33) fiziksel şiddete uğramış ve biri (%8.33) ilişkisinde ağır yaralanmıştır.

3.2.3. Deneysel Çalışmada Yer Alan Katılımcıların Seçilmesi, Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Deneysel çalışma için toplam 45 kadın üniversite öğrencisi Başvuru Formu'nu doldurmuştur (Ek 1). Başvuru sırasında araştırmanın ön-test ölçümü alınmıştır. Başvurular araştırmaya dahil olma ve dışlama kriterleri kapsamında değerlendirilmiştir. Başvuranlar arasından 26'sı araştırmaya dahil olma kriterlerini karşılamış ve ön görüşmeye davet edilmiştir. Ön görüşme sırasında tamamı araştırmaya dahil olmayı kabul etmiştir. Katılımcılardan 12's kendi tercihleri doğrultusunda deney grubuna, 14'ü ise bekleme listesi kontrol grubuna atanmıştır. Gruplardaki katılımcı sayısının eşit olmamasının istatistiksel açıdan uygunluğu ve uygulamadaki yeri literatür taranarak değerlendirilmiştir.

Deneysel araştırmalarda, deney ve kontrol gruplarındaki kişi sayısının birbirine eşit ya da çok yakın olması gereklidir (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 1993,

s.79). Normal şartlarda deneysel araştırmalarda, eşit olmayan büyüklükteki örneklemlerin kullanılması planlanmaz. Çünkü deney ve kontrol gruplarındaki eşit örneklem büyüklükleri en uygun olanıdır (Cohen, 1988, s. 207). Ancak, deney grubundaki denek sayısının artırılmasının zor olabildiği bazı durumlar vardır. Örneğin; nadir görülen hastalıklarda kontrol grubuna kişi eklenerek gruptaki kişi sayısının yükseltilmesi daha az maliyetli iken, deney grubuna kişi eklenmesinin maliyeti yüksek olabilmektedir (Kang, Choi, ve Koh, 2009). Bu açıdan, kontrol grubuna daha fazla sayıda denek eklenebilmektedir. Ancak, kontrol grubuna üye sayısının eklenmesinin, etik tartışmaları da bulunmaktadır (Oldfield, 2016). Bu açıdan alan uzmanları deneysel araştırmalarda, deney grubundaki 1 kişiye karşılık, kontrol grubunda 4 ya da 5 kişiden fazlasının dahil edilmemesini önermektedirler. Çünkü, bu oran daha fazla artırılırsa, istatistiksel gücün azaldığını belirtmektedirler (Hennessy vd., 1999). Kang, Choi, ve Koh (2009) ise kontrol grubundaki denek sayısının, deney grubundaki denek sayısından daha fazla olmasının II. Tip Hata olasılığını azalttığını, dolayısıyla istatistiki gücü arttırdığını belirtmektedirler. Ancak, II. Tip Hata olasılığı azaldıkça, I. Tip Hata olasılığının arttığı da unutulmamalıdır (Hovardaoğlu, 1994).

Yukarıdaki bilgilerin ışığında, Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu'nun (1993, s.79) belirttiği üzere, başlangıçta deney grubundaki üye sayısı (n=12) ve kontrol grubundaki üye sayısı (n=14) birbirine yakın olarak belirlenmiştir. Hennessy ve diğerlerinin (1999) belirttiği üzere, deney grubundaki 1 üyeye karşılık, kontrol grubuna 4 ya da 5 üye dahil edilmemiştir. Kontrol grubu deney grubundan yalnızca 2 üye daha fazladır. Bu açıdan deney ve kontrol grubundaki üye sayılarının uygun olduğu değerlendirilmiştir. Ayrıca kontrol grubundaki üye sayısının fazla olması, iç geçerliği tehdit eden zaman etkisinin kontrol altına alınabilmesi açısından da olumlu görülmüştür. Deneysel işlem sürecinde kontrol grubundaki üyelerden bazılarının süreç içinde psikiyatrik yardım almaları ve ilaç kullanmaya başlamaları söz konusu olabilir. Bu durumda, bu üyelerin son test değerlendirilmesinin dışında bırakılması gerekebilir. Araştırmada bu olasılık katılımcılara sorularak kontrol edilmiştir.

Deney grubundan bir katılımcı ilk oturuma katılmamıştır. Kendisine ulaşıldığında ise araştırmadan çekilmek istediğini bildirmiştir. Bir katılımcı ise yarı zamanlı işi ile grup oturumlarını aynı anda yürütmekte zorlandığını bildirmiş ve dördüncü oturumda araştırmadan ayrılmıştır. Böylece deney grubundaki katılımcı

sayısı 12'den 10'a düşmüştür. Kontrol grubundan bir katılımcıya son test ölçümü için ulaşılamamıştır. Bir katılımcı ise son test ölçümünden önce bir psikolojik danışma sürecine başladığını bildirmiştir. Bunun üzerine bu katılımcı da kontrol grubundan çıkarılmıştır. Böylece kontrol grubundaki katılımcı sayısı 14'ten 12'ye düşmüştür.

3.2.4. Araştırmaya Dahil Olma ve Dışlama Kriterleri

Deney ve kontrol grubu *katılımcılarının benzer özellikte olmaları* için araştırmaya dahil olma ve dışlama kriterleri belirlenmiştir.

Dahil Olma Kriterleri: Kadın olmak, üniversite öğrencisi olmak, şiddetin herhangi bir türüne maruz kalınan ve duygusal etkileriyle hala mücadele edilen bir ilişki geçmişine sahip olmak, bu ilişkinin tamamen sonlanmasının üzerinden en az bir ay geçmiş olması (akut stres bozukluğu için bir aylık risk dönemini geçirmiş olma), herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olmak, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmıyor olmak, herhangi bir psikolojik danışma/psikoterapi desteği görmüyor olmaktır.

Dışlama Kriterleri: Katılımcıların benzer özelliklerde olması ve araştırmanın amacı göz önünde bulundurularak, "Öz Şefkat" puanları çok yüksek olan, "Psikolojik Katılık" ve "Travma Sonrası Stres Belirtileri" puanları ise çok düşük olan katılımcılar araştırmaya dahil edilmemiştir.

Adayların "Öz Şefkat" puan düzeylerinin belirlenebilmesi için Öz Anlayış Ölçeği'nden elde edilen puanların, puan ortalaması hesaplanmıştır. Puan ortalamasının (ortalama puan -/+ 1 standart sapma) 1 standart sapma altında olan tüm puanlar düşük öz şefkat düzeyi olarak, ortalama puanlar orta öz şefkat düzeyi olarak ve ortalamanın 1 standart sapma üstünde olan tüm puanlar yüksek öz şefkat düzeyi olarak üç ayrı kümeye ayrılmıştır. En az, "orta düzey öz şefkat" ve "düşük düzey öz şefkat" puanlarına sahip olan bireyler katılımcı olarak belirlenmiştir.

Adayların "Psikolojik Katılık/Psikolojik Esneklik" puan düzeylerinin belirlenebilmesi için Kabul ve Eylem Formu II'den elde edilen puanların, puan ortalaması hesaplanmıştır. Puan ortalamasının 1 standart sapma altında olan tüm puanlar düşük psikolojik katılık (yüksek psikolojik esneklik) düzeyi olarak, ortalama puanlar orta psikolojik katılık (orta psikolojik esneklik düzeyi) düzeyi olarak ve ortalamanın 1 standart sapma üstünde olan tüm puanlar yüksek psikolojik katılık

(düşük psikolojik esneklik düzeyi) düzeyi olarak üç ayrı kümeye ayrılmıştır. En az, "orta düzey psikolojik katılık" ve "yüksek düzey psikolojik katılık" puanlarına sahip olan bireyler, katılımcı olarak belirlenmiştir.

Adayların "Travma Sonrası Stres Belirtileri" puan düzeylerinin belirlenebilmesi için DSM-5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi'nden elde edilen puanların, puan ortalaması hesaplanmıştır. Puan ortalamasının 1 standart sapma altında olan tüm puanlar düşük travma sonrası stres düzeyi olarak, ortalama puanlar orta travma sonrası stres düzeyi olarak ve ortalamanın 1 standart sapma üstünde olan tüm puanlar yüksek travma sonrası stres düzeyi olarak üç ayrı kümeye ayrılmıştır. En az, "orta düzey travma sonrası stres" ve "yüksek düzey travma sonrası stres" puanlarına sahip olan bireyler, katılımcı olarak belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ölçme araçları hem pilot çalışma grubuna hem de deneysel çalışma grubuna uygulanmıştır. Ayrıca, pilot çalışmaya özgü ve deneysel çalışmaya özgü ek ölçme araçları da kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçme araçlarına dair ayrıntılı bilgiler sunulmuştur.

3.3.1. Pilot Çalışma ve Deneysel Çalışmada Ortak Kullanılan Ölçme Araçları

Araştırmanın nicel verilerini toplamak için hem pilot çalışmada hem de deneysel çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Çatışmaların Çözümüne Yaklaşım Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II, Öz Anlayış Ölçeği, DSM-V İçin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi kullanılmıştır.

3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Formda başvuranların kimlik ve iletişim bilgileri, yaşları, cinsiyetleri, okudukları okul, okudukları bölüm, eski partnerlerinin cinsiyeti, şiddete maruz kalınan ilişkinin ne kadar sürdüğü, ilişkinin tamamen sonlanmasının üzerinden ne kadar süre geçtiği, katılımcıların herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almadıkları, herhangi bir psikiyatrik

ilaç kullanıp kullanmadıkları ve başvurdukları sırada herhangi bir psikolojik danışma/psikoterapi yardımı alıyor olup olmadıkları sorulmaktadır (Ek 2).

3.3.1.2. Çatışmaların Çözümüne Yaklaşım Ölçeği

Straus ve diğerleri tarafından 1972 yılında geliştirilmiş ve 1996'da revize edilmiştir. Revize edilmiş halinin Türkçe uyarlama çalışması Aba ve Kulakaç (2016) tarafından 624 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek uzlaşma, psikolojik şiddet, fiziksel şiddet, cinsel şiddet ve yaralanma alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçek aynı anda hem maruz kalma hem de maruz bırakmayı ölçen toplamda 78 maddeden oluşmaktadır (Ek 3). Maruz kalma ve bırakma ölçekleri birlikte kullanıldığı gibi ayrı ayrı da kullanılabilmektedir. Bu araştırmada maruz kalma ölçeğine ait psikolojik şiddet, fiziksel şiddet, cinsel şiddet ve yaralanma alt ölçekleri kullanılmıştır. Bu alt ölçekler psikolojik şiddet için 8 madde, fiziksel şiddet için 12 madde, cinsel şiddet için 7 madde ve yaralanma için 6 madde olmak üzere toplamda 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçek "0" hiç maruz kalmadım, "7" "son bir yıl içerisinde değil ama daha önce maruz kaldım" olmak üzere 8'li Likert puanlamaya sahiptir. Ölçek hem yaygınlık hem de sürekliliği ölçmek için iki farklı şekilde puanlanmaktadır. Sürekliliği ölçerken 0-6 arası standart kodlama yapılmakta ancak 7. yanıt kategorisi 0 olarak kodlanmaktadır. Bu çalışmada, yaygınlık için belirlenen puanlama sistemi kullanılmıştır. Bu puanlama sisteminde, eğer bir çalışma bir yıldan önceki şiddet davranışlarını da ölçmeyi amaçlıyorsa "Hiç maruz kalmadım" yanıtı 0 olarak kodlanmakta, "bir yıldan daha önce maruz kaldım" yanıtı da dahil olmak üzere 1-7 arası tüm yanıtlar "Evet" olarak kabul edilmekte ve 1 olarak kodlanmaktadır. Bu araştırma, bir yıldan daha uzun süre önce şiddete maruz kalan kadınları içerdiği için, yanıt kategorisi 7, 1 olarak kodlanmıştır.

Ölçeğin Türkçe formunun güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuş, dört hafta arayla yapılan test-tekrar test ölçümlerindeki korelasyon katsayısının ise .10 ile 1 arasında değiştiği görülmüştür.

Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında yapı ve kapsam geçerliği ölçülmüştür. Kapsam geçerliği için 6 uzmandan görüş alınmış ve uzmanların ölçek maddelerine verdikleri puanların istatistiksel olarak farklı olmadığı (*W:* .25, *p*= .08) görülmüştür. Yapı geçerliğini test etmek için kadın ve erkek öğrencilerin alt

ölçeklere ilişkin puanları karşılaştırılmıştır. Gruplar arasında fiziksel şiddet (t=3.30, p<0.1) ve cinsel şiddet (t= 6.84, p<.001) puanları açısından beklenen yönde, kadınlar aleyhine anlamlı bir fark görülmesi, yapı geçerliğinin bir göstergesi olarak kabul edilmiştir.

3.3.1.3. Kabul ve Eylem Formu II (KEF II)

KEF-II, Bond ve diğerleri (2011) tarafından bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 7 madde ve tek faktörden oluşup, 7'li Likert tipinde yanıtlanmaktadır (Ek 4). Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 49 arasında değişmektedir. Yüksek puan alan bireylerin psikolojik esneklikleri düşük ve dolayısıyla deneyimsel kaçınma davranışlarının/psikolojik katılıklarının yüksek olduğu belirtilmektedir (Yavuz vd., 2016). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Türkçe'ye uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışması 18-65 yaş arası, klinik örneklemde 207 kişi ve klinik olmayan örneklemde 267 kişi olmak üzere toplam 474 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik çalışması kapsamında ölçeğin iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirliği hesaplanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test analizinde korelasyon değeri .85 olarak bulunmuştur.

Ölçüt geçerliği çalışması kapsamında ölçeğin eşzaman geçerliği ve yordama geçerliği test edilmiştir. Eşzaman geçerliği kapsamında ölçeğin Beck Depresyon Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Panik Bozukluk Ciddiyeti Ölçeği ve obsesif kompulsif bozukluğu ölçmek için geliştirilmiş olan Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu kullanılmıştır. KEF-II Türkçe formunun diğer ölçeklerle ilişkisine dair korelasyon katsayısı depresyon için (r=.63, p<.001), kaygı için (r=.53, p<.001) obsesif-kompulsif bozukluk için (r=.67, p<.001 ve panik bozukluk için r=.67, p<.001) olarak anlamlı bulunmuştur. Yordama geçerliği kapsamında ölçek hem klinik hem de klinik olmayan grupta incelenmiş ve klinik grupta puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur [t(443)=9.05, p<.0001]. Aradaki farkın boyutu ise orta düzey (eta kare: .07) olarak belirlenmiştir.

3.3.1.4. Öz Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz Anlayış Ölçeği (ÖAÖ), Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. ÖAÖ, 24 madde ve tek boyuttan oluşan, 5'li Likert tipi bir ölçektir (Ek 5). Ölçekten alınan yüksek puanlar öz

şefkat/öz anlayışın yüksekliğini göstermektedir. Türkçe'ye uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışması 341 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında ölçeğin iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirliği hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği analizi 93 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bir ay süre ile yapılan iki ölçüm sonucunda hesaplanan test-tekrar test korelasyonu .83 olarak bulunmuştur. ÖAÖ'nün ölçüt geçerliliğini hesaplamak için benlik saygısı, yaşam doyumu, pozitif duygu ve negatif duygu ile ilişkisi incelenmiştir. ÖAÖ'nün; benlik saygısı ile arasındaki korelasyon katsayısı (r= .62, p<.001), yaşam doyumu ile (r=.45, p<.001), pozitif duygu ile (r= .24, p<.01), negatif duygu ile ise (r= -.37, p<.001) olarak anlamlı bulunmuştur.

3.3.1.5. DSM-V İçin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-5)

Blevins ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilen DSM-V İçin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-5) hem klinik hem de klinik olmayan örneklemlerde travma sonrası stres belirtilerini ölçmek ve DSM-5'te belirtilen kriterlere göre travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanısı koymaya yardımcı olmak amacıyla kullanılmaktadır (Ek 6). Ölçek, son bir ay içindeki travma sonrası stres deneyimlerini değerlendirmeyi amaçlayan 20 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahip ölçekte yüksek puanlar, daha şiddetli travma sonrası stres belirtilerini temsil etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Boysan ve diğerleri (2017) tarafından, 462 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, ölçeğin iyi düzeyde geçerlik ve güvenirliğe sahip olduğunu göstermiştir.

Ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında hesaplanan bileşik güvenirlik katsayısı, klinik olmayan/üniversite öğrencisi grubu için .94, klinik grup için ise .97 olarak bulunmuştur. 15 gün süre ile gerçekleştirilen test-tekrar test güvenirliği ölçümünün korelasyon katsayısı ise .80 olarak hesaplanmıştır.

Uyum geçerliğini ölçmek amacıyla, PCL-5'in Travma Belirtileri Ölçeği-40 (TSC-40; Briere, 1996) ile ilişkisi incelenmiş ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı (r=.75, p<.01) olarak bulunmuştur. Eşzaman geçerliğini ölçmek amacıyla, depresyon tanısı almış bir gruba, TSSB tanısı almış bir gruba ve herhangi bir tanı

almamış kontrol grubuna PCL-5 uygulanmıştır. PCL-5 puanları açısından gruplar arasında herhangi bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Buna göre, TSSB grubunun PCL-5 puanı depresyon ve kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur [$F(2, 459) = 29.19$, $p < .001$].

Araştırmacılar, TSSB tanısı için Türk örnekleminde 47 puanının bir kesme noktası olarak kullanılabileceğini bildirmişlerdir. Ölçek TSSB tanısı koyma amacı olmaksızın toplam puanlar kullanılarak hem üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda (Brites vd., 2024) hem de travmaya müdahale çalışmalarında (Acartürk vd., 2022) yaygın olarak kullanılmaktadır. Benzer şekilde, bu çalışmada da amaç klinik olmayan bir örneklemde travma sonrası stres belirtilerini izlemek ve uygulanan müdahale programının sonunda belirtilerdeki değişimi ölçmek olduğundan, kesme puanı bir kriter olarak kullanılmamıştır.

3.3.2. Pilot Çalışmaya Özgü Ölçme Araçları

Pilot çalışma sonunda programın kabul edilebilirliğini değerlendirmek amacıyla "Pilot Çalışma Program Değerlendirme Formu" kullanılmıştır. Pilot çalışmada fizibilitenin ölçülmesi amacıyla ise katılımcıların oturumlara devam etme yüzdesi ile son test ve izleme testinde tekrar ulaşılabilme yüzdesi hesaplanmıştır.

3.3.2.1. Pilot Çalışma Program Değerlendirme Formu

Pilot Çalışma Program Değerlendirme Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Form programın kabul edilebilirliğini değerlendirmek için hazırlanmış 1-10 arası derecelendirmeye sahip 5 soru ve bir açık uçlu sorudan oluşmaktadır (Ek 7). Derecelendirme soruları, Danışan Memnuniyet Ölçeği'nden (Larsen vd., 1979) ve KKT'nin kabul edilebilirliğini ölçmeyi amaçlayan bir başka pilot çalışmada (Fowler vd., 2021) kullanılan sorulardan esinlenilerek oluşturulmuştur. Açık uçlu sorunun amacı katılımcılara programa dair görüş ve önerilerini daha ayrıntılı ifade edebilme olanağı tanımaktır.

3.3.2.2. Fizibilite Ölçümü

Pilot çalışmalarda fizibilite ölçümünde; başvuru/katılım oranının ölçülmesi, katılım kaybının ölçülmesi, müdahaleye devam oranının ölçülmesi, katılımcıların müdahale protokolüne uyma oranının ölçülmesi, katılımcıların rastgele atamaya gönüllülüğünün ölçülmesi, veri toplama ve analizi için gerekli sürenin ölçülmesi gibi

noktalara dikkat çekilmektedir (Thabane vd., 2010). Bu araştırmada fizibilite ölçümü kapsamında başvuru/katılım oranı, son-test ve izleme ölçümlerindeki katılım kaybı ile müdahaleye devam oranı hesaplanmıştır. Çünkü katılımcıları bir denemede tutmak ve sonuç ölçümlerini başarılı bir şekilde kaydetmek, yüksek kaliteli bir klinik araştırmanın temel gereksinimleridir (Crombie vd., 2013). Genellikle %5'ten az kayıp ideal, %20'den fazla kayıp ise iç ve dış geçerliliği tehdit edici düzeyde yüksek olarak bildirilmektedir (Fewtrell vd., 2008).

3.3.3. Deneysel Çalışmaya Özgü Ölçme Araçları

Deneysel çalışmanın nitel basamağında veri toplamak amacıyla, "Odak Grup Görüşmesi" gerçekleştirilmiştir. Ayrıca veri toplamak için "Grup Süreci Değerlendirme Formu" ve nitel verileri araştırmacının gözlem ve deneyimleri ile desteklemek için "Araştırmacı Günlüğü" kullanılmıştır.

3.3.3.1. Odak Grup Görüşmesi

Deney grubu katılımcılarının programa ve sürece dair deneyimlerini ayrıntılı olarak öğrenebilmek için bir odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Odak grup görüşmesi, araştırmacı tarafından belirlenen bir konu hakkında, grup etkileşimi yoluyla veri toplamayı sağlayan bir araştırma tekniğidir (Morgan, 1996). Odak grup görüşmesi katılımcıların onayı ile ses kaydı altına alınmıştır. Verilerin analizinde ses kaydının deşifresi kullanılmıştır. Görüşme ile ilgili ayrıntılı bilgi "Odak Grup Görüşmesinin Gerçekleştirilmesi" adlı başlık altında verilmiştir.

3.3.3.2. Grup Süreci Değerlendirme Formu

Grup Süreci Değerlendirme Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Form, deney grubu katılımcılarının süreçte kendilerini, programı ve grup liderini/araştırmacıyı değerlendirmelerini isteyen ve biri iki alt soru içeren 3 açık uçlu sorudan oluşmaktadır (Ek 8). Formun geliştirilme aşamasında ilk olarak 8 sorudan oluşan bir taslak form hazırlanmıştır. Kapsam geçerliliğini sağlamak amacıyla, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışan iki akademisyenden taslak forma dair uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşü doğrultusunda formdan birbiri ile benzer sorular ve önemsiz görülen sorular çıkarılmış, forma yeni bir soru eklenmiş ve cümle düzenlemeleri yapılmıştır. Böylece form son halini almıştır.

3.3.3.3. Araştırmacı Günlüğü

Araştırmacı her oturumun sonunda, oturumun uygulanan içeriği ile oturuma dair duygu, düşünce ve gözlemlerini yazdığı bir günlük tutmuştur (Ek 9). Bu günlükler ayrıca her katılımcının süreçte ilerleyişine dair araştırmacının gözlem ve yorumlarını içermektedir. Araştırmacı günlüğü, doğası subjektif olan nitel araştırmada, araştırmacının sübjektifliğini yansıtan önemli bir araçtır (Olmos-Vega vd., 2023). Araştırmacı günlüğü, nitel araştırmalarda araştırmacının bilgi ve anlayışındaki boşlukları doldurmasına yardımcı olmaktadır (Mruck ve Mey 2019). Araştırmacı günlüğü kullanımı araştırmaya iki şekilde katkı sağlamıştır. İlk olarak, araştırmacının sürece dair tuttuğu notlar incelenerek grup müdahale programı kılavuzunda yer alan müdahalelerin her oturumda uygulanıp uygulanmadığı kontrol edilmiş ve böylece müdahaleye sadakat ölçülebilmiştir. İkinci olarak ise odak grup görüşmesinin analizi sonucunda ortaya çıkan kod ve temaların, araştırmacının gözlemleri ile benzerlik ve farklılığı incelenebilmiştir.

3.4. Araştırmacı Yeterliği

Araştırmacı Kabul ve Kararlılık Terapisi alanındaki bilgi ve becerilerini arttırmak için Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği'nden, 11 Eylül-17 Ekim 2021 tarihleri arasında, 40 saat süren "Kabul ve Kararlılık Terapisi Kuramsal ve Uygulamalı Eğitimi"ni (Ek 10) tamamlamıştır. Ardından, Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği'nden, 28-29 Mayıs 2022 tarihlerinde, 12 saat süren "Kabul ve Kararlılık Terapisi İleri Düzey Beceri Eğitimi"ni (Ek 11) tamamlamıştır. Ayrıca Prof. Dr. Kirk Strosahl ve Dr. Patricia Robinson tarafından yürütülen, 6 saat süren "Kısa Müdahaleler İçin Odaklanmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (F-ACT) Eğitimi"ni tamamlamıştır (Ek 12).

Araştırmacı Psikolojik Travma alanındaki bilgi ve becerilerini arttırmak için New York Uluslararası Travma Çalışmaları Programı (International Trauma Studies Program) ile Bilgi Üniversitesi Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Yüksek Lisans Programı ve World Human Relief Derneği tarafından ortak olarak yürütülen, Ocak -Nisan 2021 tarihleri arasında, 48 saat süren "Uluslararası Travma Çalışmaları Sertifika Programı Klinik Düzey Travma Eğitimi"ni (Ek 13) tamamlamıştır. Ardından yakın partner şiddetine uğramış kadın danışanlar ile çalışırken Prof. Dr. Ayşen Ufuk SEZGİN'den 18 saat süpervizyon almıştır.

3.5. Araştırmanın Deneysel Basamağında Yer Alan İşlemler

Araştırmanın deneysel basamağında öncelikle yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencilerine yönelik KKT temelli bir grup müdahale programı geliştirilmiştir. Ardından programın pilot çalışması gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışmadan elde edilen deneyimler doğrultusunda müdahale programı güncellenerek son halini almıştır. Ardından programın kontrol gruplu deneysel müdahale çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu işlemlere dair ayrıntılı bilgi aşağıda sunulmuştur.

3.5.1. KKT Temelli Grup Müdahale Programının Geliştirilmesi

Çalışmanın başında ilk olarak 10 oturumluk bir KKT temelli grup müdahale programı geliştirilmiştir. Program geliştirilirken çeşitli KKT ve bilinçli farkındalık kitaplarından yararlanılmıştır (Follette ve Pistorello, 2007; Harris, 2021a; Harris, 2021b; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Hayes ve Smith, 2005; Neff ve Germer, 2018; Stoddard ve Afari, 2014; Walser ve Westrup, 2007; Westrup ve Wright, 2017). Programda kullanılan teknikler, programın amacına uygun olarak kadınlara ve yakın partner şiddetine odaklanacak şekilde değiştirilmiştir. Ayrıca araştırmacı tarafından katılımcıların hem oturum içinde hem de oturumlar arası ev egzersizi olarak doldurmaları için KKT tekniklerine dayalı çeşitli formlar geliştirilmiştir. Araştırmacı oturum içerisinde uygulanan kabul, ayrışma ve anda olma tekniklerinin oturumlar arasında uygulanmaya devam edilebilmesi için yönergeleri ses kaydı altına almıştır. Dolayısıyla programın geliştirilme aşaması; yakın partner şiddetine yönelik bir içerik oluşturulması, ilgili tekniklerin bir araya getirilmesi, teknik yönergelerinin programın amacına uygun şekilde düzenlenmesi, ilgili formların geliştirilmesi ve ses kayıtlarının oluşturulması adımlarını içermektedir. Programın ilk halinin oturum yapısı Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Pilot Çalışmada Kullanılan KKT Temelli Grup Müdahale Programı Oturumlarının İçeriği ve Amaçları

Oturum	Amaçlar
1. Oturum: Tanışma ve Psikolojik Esnekliğe Giriş	- Grup üyelerinin birbiriyle tanışması - Gruba geliş amacının ifade edilmesi - Psikolojik esneklik modelinin tanıtılması
2. Oturum: Şiddet Öyküsü	- Katılımcıları yardım almaya getiren geçmiş ilişkideki şiddet deneyiminin ve duygusal etkilerinin paylaşılması - Bu ilişkinin ve şiddete maruz kalmanın

	katılımcıların şimdiki hayatları üzerindeki etkilerinin belirlenmesi
3. Oturum: Yaratıcı Umutsuzluk-Gönüllülük	- İçsel yaşantıları kontrol etme çabalarının kısa ve uzun vadedeki etkilerinin belirlenmesi - İçsel yaşantılara yer açmak için gönüllülüğün teşvik edilmesi
4. Oturum: Değerler	- Katılımcılar için farklı yaşam alanlarında (eğitim, kariyer, sağlık, aile vb.) nelerin önemli olduğunun belirlenmesi - 8. ve 9. oturumlarda çalışılmak üzere, katılımcıların "kendim ile ilişkim" alanındaki değerlerinin belirlenmesi
5. Oturum: Bağlamsal Benlik	- Katılımcıların şiddete maruz kaldıkları ilişki süresince ve sonrasında kendilerine yapıştırdıkları etiketlerin fark edilmesi (kavramsal benliğin fark edilmesi) - Bağlamsal benliğe dair farkındalık kazandırılması
6. Oturum: Bilişsel Ayrışma	- Katılımcıları kendileri, şiddete maruz kalınan ilişki ve eski partnerleri ile ilgili düşüncelerinin farkına varması - Bu düşüncelerden ayrışma becerilerinin kazandırılması
7. Oturum: Kabul	- Katılımcıları kendileri, şiddete maruz kalınan ilişki ve eski partnerleri ile ilgili duygularının farkına varması - Bu duygulara yer açma becerilerinin kazandırılması - Öz şefkatin güçlendirilmesi
8. Oturum: Kabul ve Bilişsel Ayrışma	- Kabul ve ayrışma becerilerinin geliştirilmesi - "Kendim ile ilişkim" yaşam alanında daha önceden belirlenen birkaç değerin seçilmesi ve bu değerler doğrultusunda gerçekleştirilecek değer odaklı davranışların belirlenmesi - Davranışların gerçekleştirilmesi için basit davranış adımlarının ve zamanlamanın planlanması
9. Oturum: Değer Odaklı Davranışlar	- Gerçekleştirilen değer odaklı davranış adımlarının değerlendirilmesi
10. Oturum: Sonlandırma ve Değerlendirme	- Sürecin, programın ve kişisel ilerlemenin değerlendirilmesi - Sonlandırmaya dair duyguların ele alınması - Olumlu duygular ile gruptan ayrılma

Pilot çalışmada kullanılan 10 oturumluk programın ilk oturumu tanışmaya, gruba geliş amacının ifade edilmesine, KKT'ye dayalı psikolojik esneklik modelinin tanıtılmasına ve grup ittifakının oluşturulması için ilk adımların atılmasına

ayrılmıştır. İkinci oturum katılımcıların şiddet öyküsünün alınmasına ayrılmıştır. Sonraki oturumlarda sırayla yaratıcı umutsuzluk-gönüllülük, değerler, bağlamsal benlik, ayrışma, kabul, kabul ve ayrışma becerilerinin çalışılmaya devam edilmesi, değer odaklı davranışlar ve sonlandırma oturumları şeklinde planlanmıştır. Program oluşturulurken psikolojik esneklik modelinin her aşaması tek tek ele alınmış ve en az bir oturumun ana konusunu oluşturmuştur. Ancak "anda olma/an ile esnek temas" için ayrı bir oturum içeriği hazırlanmamıştır. Bunu yerine her oturumda anda olma becerilerinin geliştirilmesine odaklanılmıştır. İlk oturumlarda mutlaka bir anda olma tekniğine yer verilmiştir. İlerleyen oturumlarda ise anda olma becerisini geliştirmeye devam edebilmek için, kabul ve ayrışma teknikleri arasına yönergesi uzun, dolayısıyla uzun süre ana odaklanmayı gerektiren teknikler eklenmiştir. Zaten tüm kabul ve ayrışma teknikleri doğası gereği kişiyi anda olmaya davet eden tekniklerdir. Dolayısıyla tüm programın kalbinde yer alan "anda olma" becerisi için ek bir oturuma ihtiyaç duyulmamıştır.

Program grup ortamında uygulanmayı gerektiren bazı teknikler içermektedir. Bu teknikler, grup etkileşiminin iyileştirici gücünden en iyi derecede yararlanmayı hedefleyerek seçilmiştir. Grup aynı zamanda bireysel olarak uygulanan birçok teknik içermektedir. Bu teknikler, katılımcıları grup süreci sonlandıktan sonra da tek başlarına uygulayabilecekleri birçok beceri ile donatabilmek için seçilmiştir. Böylece katılımcıların yaşamda karşılaştıkları yeni zorluklarla tek başlarına etkili şekilde baş edebilmelerine yardımcı olmak hedeflenmiştir.

3.5.2. Pilot Çalışmanın Yapılması

Pilot çalışma kısaca daha ileri bir çalışmayı tasarlamaya yardımcı olan küçük bir çalışma şeklinde tanımlanabilir (Thabane vd., 2010). Pilot çalışma, bir çalışma protokolünün gelecek çalışmalarda fizibilitesini/uygulanabilirliğini ve kabul edilebilirliğini yordayabilir (Arnold vd., 2009). Bu araştırmada da geliştirilen programın uygulamada ne kadar işler olduğunu ve katılımcılar tarafından ne kadar kabul edilebilir olduğunu ölçebilmek için, deneysel çalışmaya başlamadan önce bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışmanın başarısı kabul edilebilirlik ve fizibilite ölçümü, aynı zamanda katılımcıların psikolojik esneklik, öz şefkat ve travma sonrası stres belirtilerindeki değişimin ölçülmesi ile sınanmıştır.

Pilot çalışma için öncelikle duyuruya çıkılmış ve başvurular alınmıştır. Çalışma üniversitenin çeşitli yerlerine asılan afişler aracılığıyla ve sosyal medya üzerinden duyurulmuştur. Ayrıca araştırmacı ulaşabildiği sınıfları gezerek programı tanıtmış ve başvuru linkini paylaşmıştır. Programa 19 kadın üniversite öğrencisi başvurmuştur. Başvurulardan dokuzu araştırmaya dahil olma kriterlerini karşılamış ve ön görüşmeye çağrılmıştır. Ön görüşmede, dokuz kişi de programa katılmayı kabul etmiş ve "Bilgilendirilmiş Onay Formu"nu imzalamıştır. Katılımcılardan biri, son sınıf öğrencisi olması ve ders programının yoğunluğu sebebiyle programı takip etmekte zorlandığını ifade etmiş ve beşinci oturumda araştırmadan ayrılmıştır. Sekiz katılımcı tüm oturumlara katılmış ve programı tamamlamıştır. Program haftada iki oturum olmak üzere toplamda beş hafta, on oturum sürmüştür. Her oturum yaklaşık 120-150 dakika sürmüştür. Oturumlar üniversite kampüsünde yüz yüze gerçekleştirilmiştir.

Pilot çalışma başlamadan önce ön-test, program sonlandıktan hemen sonra son-test, bir ay sonra ise izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. Ayrıca son oturumda katılımcılara Pilot Çalışma Program Değerlendirme Formu uygulanmıştır.

3.5.3. KKT Temelli Grup Müdahale Programının Güncellenmesi

Pilot çalışma sonuçları programın uygulanabilirliğini ve katılımcılar tarafından kabul edilebilirliğini göstermiştir. Öte yandan araştırmacı ve tez danışmanı pilot çalışmadan edinilen deneyimlere dayanarak programda bazı güncellemeler yapmaya karar vermiştir. Öncelikle, katılımcıların şiddet deneyimlerine dair daha derinlemesine bilgi edinmek ve onlara daha fazla ifade fırsatı sunmak amacıyla "şiddet öyküsü" oturumlarının sayısı birden ikiye çıkarılmıştır. Ayrıca, katılımcıların değer odaklı davranışları üzerinde daha fazla çalışabilmeleri için "değer odaklı davranış" oturumlarının sayısı da birden ikiye çıkarılmıştır. Sonuç olarak, pilot çalışmada 10 olan oturum sayısı 12'ye yükseltilmiştir.

KKT sürecinin altı bileşeni, belirli bir sıraya bağlı kalmadan oturumlarda esnek bir şekilde ele alınabilmektedir (Hayes vd., 2012). Program oluşturulurken "değerler" oturumu başlarda ele alınmış, böylece diğer tüm basamaklarda "değer odaklılık" vurgusunun yapılması planlanmıştır. Ancak uygulamada "değerler" oturumu ile "değer odaklı davranışlar" oturumu arasına farklı oturumların girmesinin

tematik tutarlılığı bozduğu görülmüştür. Bu nedenle, tematik tutarlılığı sağlamak için "değerler" oturumunun yeri değiştirilerek ilk “değer odaklı davranışlar” oturumundan hemen önceye taşınmıştır. Böylece pilot çalışmada dördüncü oturum olan “değerler” oturumu, güncellenen programın dokuzuncu oturumunu oluşturmuştur.

Pilot uygulama sırasında, katılımcıların oturumlarda gündeme getirdikleri konular ve yanıt aradıkları sorular, şiddet eğilimli bir partneri önden tanımaya ve sağlıklı romantik ilişkinin özelliklerine yönelik bilgi edinme ihtiyaçları olduğunu göstermiştir. Bu bilgiler araştırmacı tarafından katılımcılara sunulmuştur. Program güncellenirken birinci “değer odaklı davranış” oturumunun gündemine şiddet eğilimli bir partneri gösteren tehlike işaretlerini tanıma ve sağlıklı bir romantik ilişkinin özellikleri ile ilgili içerik eklenmiştir. İkinci “değer odaklı davranış” oturumuna ise değerler doğrultusunda kişisel sınırları belirleme ve koruma ile ilgili içerik eklenmiştir. Böylece değer odaklı davranış oturumları aynı zamanda şiddetin tekrarına karşı koruyucu ve önleyici özellik kazanmıştır. Son olarak, ikinci değer odaklı davranış oturumuna katılımcıların seçtikleri değerlerle ilişkili kısa, orta, uzun vadeli hedeflerini belirlemesi ve bu hedefleri ulaşılabilir davranış adımlarına bölmesi uygulaması eklenmiştir. Böylece katılımcıların süreçten değer odaklı davranış göstermelerine yardımcı olacak bir yol haritası ile ayrılmaları sağlanmıştır.

3.5.4. KKT Temelli Grup Müdahale Programının İçeriği

Yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen KKT temelli grup müdahale programı, her biri 120-150 dakika arası süren ve yüz yüze gerçekleştirilen 12 oturumdan oluşmaktadır (Ek 18). Program, KKT’ye özgü birçok teknik, hem oturum içerisinde hem de sonrasında ev egzersizi olarak doldurulmak üzere verilen birçok form ve yine ev egzersizi olarak verilen teknik yönergelerinin bulunduğu ses kayıtlarını içermektedir. Her oturum grup lideri tarafından bir önceki oturumun özetlenmesi ile başlamaktadır. Ardından katılımcıların ev egzersizleri kontrol edilerek kendilerine geribildirim verilmektedir. Geliştirilebilecek alanlara oturum içerisinde gerek anlık teknikler kullanılarak gerek temel düzey terapötik becerilerden yararlanılarak müdahale edilmektedir. Sonrasında içinde bulunulan oturumun gündemi ele alınmaktadır. Ardından bir sonraki oturuma kadar katılımcıların uygulayacakları ev egzersizleri ve ilgili formlar tanıtılmaktadır. Her oturum o günkü oturumun bir özeti yapılarak sonlandırılmaktadır.

Ev egzersizleri o günkü oturumda kazandırılan becerilerin denenmeye devam edilmesi, böylece becerilerin geliştirilmesi için verilmektedir. Ayrıca bazı oturumların sonunda verilen ev egzersizleri ile katılımcılar bir sonraki oturumun ana konusuna hazır hale getirilmektedir. Böylece oturum süresinden daha etkili şekilde yararlanılmaktadır. Örneğin, 9. oturum olan "Değerler" oturumunun içinde değer odaklı davranış adımları belirlenmektedir ve katılımcılardan bu adımları uygulamaları istenmektedir. Böylece katılımcılar bir sonraki oturum olan "Değer Odaklı Davranışlar ve Sağlıklı Romantik İlişki" oturumuna davranış denemelerini yapmış olarak gelmektedir. Oturum içerisinde bu davranış denemeleri üzerinde çalışılmaktadır. 11. oturumda katılımcılar ile gelecek ilişkilerinde korumak istedikleri sınırları belirlemeleri ve sınırları koruma yollarını öğretmek üzerine çalışılmaktadır. Bunula ilişkili olarak, 10. oturumun sonunda katılımcılara, bir sonraki oturuma kadar değerleri doğrultusunda korumak istedikleri sınırlar üzerine düşünmeleri ve bunu verilen forma yazmaları istenmektedir. 11. Oturumda katılımcıların doldurdukları form üzerinden belirledikleri sınırları netleştirmeleri ve daha iyi ifade edebilmeleri için çalışılmaktadır. Egzersiz formları ve ses kayıtları katılımcılara her oturumun sonunda e-posta ile iletilmektedir. Katılımcılar doldurdukları formları bir sonraki oturuma gelmeden bir gün önce e-posta ile grup liderine iletmektedir. Böylece lider tarafından geribildirim süreci aksamadan yürütülebilmektedir. Pilot çalışma sonrasında yeniden gözden geçirilerek son şekli verilen programın içeriği, süresi ve amaçlarına ilişkin bilgiler Tablo 5'te verilmiştir. Her oturuma dair kazanımlar Ek 18'de sunulmuştur.

Tablo 5. KKT Temelli Grup Müdahale Programı Oturumlarının İçeriği, Süresi ve Amaçları

Oturum	Süre	Amaçlar
1. Oturum: Tanışma ve Psikolojik Esnekliğe Giriş	120 dk	- Grup üyelerinin/katılımcıların birbiriyle tanışması - Gruba geliş amacının ifade edilmesi - Psikolojik esneklik modelinin tanıtılması
2. Oturum: Şiddet Öyküsü	150 dk	- Katılımcıları yardım almaya getiren geçmiş ilişkideki şiddet deneyiminin ve duygusal etkilerinin paylaşılması - Bu ilişkinin ve şiddete maruz kalmanın katılımcıların şimdiki hayatları üzerindeki etkilerinin belirlenmesi - Katılımcıların benzer yaşantılardan geçtiklerini görerek yalnız olmadıklarını

			anlamalarını sağlamak
3.	Oturum: Şiddet Öyküsü	150 dk	- Katılımcıları yardım almaya getiren geçmiş ilişkideki şiddet deneyiminin ve duygusal etkilerinin paylaşılması - Bu ilişkinin ve şiddete maruz kalmanın katılımcıların şimdiki hayatları üzerindeki etkilerinin belirlenmesi - Katılımcıların benzer yaşantılardan geçtiklerini görerek yalnız olmadıklarını anlamalarını sağlamak
4.	Oturum: Yaratıcı Umutsuzluk-Gönüllülük	120 dk	- İçsel yaşantıları kontrol etme ve onlardan kaçınma çabalarının kısa ve uzun vadedeki etkilerinin belirlenmesi - İçsel yaşantılara yer açmak için gönüllülüğün teşvik edilmesi
5.	Oturum: Bağlamsal Benlik	150 dk	- Katılımcıların şiddete maruz kaldıkları ilişki süresince ve sonrasında kendilerini tanımlarken kullandıkları etiketlerin fark edilmesi (kavramsal benliğin fark edilmesi) - Bağlamsal benliğe dair farkındalık kazandırılması - Bağlamsal benliğin deneyimlenmesi
6.	Oturum: Bilişsel Ayrışma	120 dk	- Katılımcıların kendileri, şiddete maruz kalınan ilişki ve eski partnerleri ile ilgili düşüncelerinin farkına varması - Bu düşüncelerden ayrışma becerilerinin kazandırılması
7.	Oturum: Kabul	120 dk	- Katılımcıların kendileri, şiddete maruz kalınan ilişki ve eski partnerleri ile ilgili duygularının farkına varması - Bu duygulara yer açma becerilerinin kazandırılması - Öz şefkatin geliştirilmesi
8.	Oturum: Kabul ve Bilişsel Ayrışma	120 dk	- Kabul ve ayrışma becerilerinin geliştirilmesi - Öz şefkatin pekiştirilmesi
9.	Oturum: Değerler	120 dk	- Farklı değer alanlarının tanıtılması - Üyelerin şiddet içeren ilişki sırasında uzaklaştıkları değerlerinin belirlenmesi - Uzaklaşılan değerlerden hangilerinin tekrar yaşamlarına yön vermesini istediklerinin belirlenmesi - "Kendim ile İlişkim" alanındaki değerlerin belirlenmesi - Değer odaklı davranış adımlarının somutlaştırılması
10.	Oturum: Değer	150 dk	- Gerçekleştirilen değer odaklı davranış

	Odaklı Davranışlar ve Sağlıklı Romantik İlişki		adımlarının değerlendirilmesi - Gerçekleştirilemeyen davranış adımlarının ele alınması ve nasıl gerçekleştirilebileceğinin belirlenmesi - Sağlıksız partneri gösteren tehlike işaretlerinin öğrenilmesi - Sağlıklı romantik ilişki özelliklerinin öğrenilmesi
11.	Değer Odaklı Davranışlar ve Sağlıklı Sınırlar	150 dk	- Gerçekleştirilen değer odaklı davranış adımlarının değerlendirilmesi - Gerçekleştirilemeyen davranış adımlarının ele alınması ve nasıl gerçekleştirilebileceğinin belirlenmesi - Katılımcıların gelecek ilişkilerinde korumak istedikleri sınırlarının belirlenmesi - Sınırları koruma yollarının öğrenilmesi - Kısa, orta ve uzun vadeli hedefler için davranış planı geliştirilmesi
12.	Oturum: Sonlandırma ve Değerlendirme	120 dk	- Sürecin, programın ve kişisel ilerlemenin değerlendirilmesi - Sonlandırmaya dair duyguların ele alınması - Olumlu duygular ile gruptan ayrılma

Programın *birinci oturumu*, üyelerin tanışmalarını, gruba katılma amaçlarının belirlenmesini ve psikolojik esneklik modelinin tanıtılmasını içermektedir. *İkinci ve üçüncü oturumlarda*, katılımcılar kendilerini yardım almaya getiren, şiddete maruz kaldıkları ilişkileriyle ilgili deneyimlerini ve bu ilişkilerin mevcut hayatlarını nasıl etkilediğini paylaşmaktadır. *Dördüncü oturum*, KKT'ye özgü bir teknik olan yaratıcı umutsuzluk ve gönüllülük müdahalesine ayrılmaktadır. Bu oturum, katılımcıların şiddete maruz kaldıkları ilişkileri ve şiddet maruziyeti ile ilgili istenmeyen içsel deneyimleriyle başa çıkmak için kullandıkları deneyimsel kaçınma stratejilerinin etkisizliğini göstermeyi ve bu deneyimlere yer açmaya yönelik gönüllülük geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu oturum katılımcıların geçmiş baş etme stratejilerinin etkisizliğini gösterdiğinden, aynı zamanda katılımcılarla terapötik ittifakın güçlendirildiği ve KKT yaklaşımıyla çalışmaya daha da hazır hale geldikleri önemli bir oturumdur. Bu oturumdan sonra psikolojik esnekliğin her bir boyutu ile tek tek çalışmaya başlanmaktadır.

Beşinci oturumda bağlamsal benlik boyutu ile çalışılmaktadır. Katılımcılar bu oturumda kendilerini duygular, düşünceler, etiketler, kısaca kelimeler ile tanımladıkları kavramsal benlikten uzaklaşıp, aslında bunlardan hiyerarşik olarak

daha üstte oldukları farkındalığını kazanıp, bunları gözlemleyen pozisyona geçerek bağlamsal benliği deneyimlemektedir. *Altıncı oturumda* bilişsel ayrışma, yani istenmeyen düşüncelere mesafe alma becerilerinin geliştirilmesi için çalışılmaktadır. *Yedinci oturumda* istenmeyen duygulara yer açma, bir diğer deyişle kabul becerilerinin geliştirilmesi üzerine çalışılmaktadır. *Sekizinci oturumda* katılımcıların kabul ve bilişsel ayrışma becerileri, öğretilen ek teknikler ile geliştirilmeye devam edilmektedir. *Dokuzuncu oturumda* katılımcılar eğitim, kariyer, aile, romantik ilişki, ruh sağlığı gibi çeşitli değer alanlarındaki değerleri üzerine düşünmeye teşvik edilmekte ve değerlerin belirlenmesi üzerine çalışılmaktadır. Program kapsamında özellikle ruh sağlığı alanındaki değerler üzerine çalışılmaktadır ve bu alan programda "kendim ile ilişkim" değer alanı olarak adlandırılmaktadır. Yine dokuzuncu oturumda kendim ile ilişkim alanında katılımcıların değerlerine uygun eyleme geçirilebilir davranış adımları saptamaktadır.

Onuncu oturumda, katılımcıların değer odaklı davranış adımlarını uygularken karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklarla başa çıkmak için öğrendikleri kabul ve bilişsel ayrışma becerilerini ne ölçüde kullanabildikleri üzerine odaklanılmaktadır. Ayrıca, bu oturumda, sağlıklı bir romantik ilişkinin özellikleri ve bir partnerin şiddet eğilimli olabileceğine dair uyarı işaretleri tartışılmaktadır. Katılımcılardan, geçmiş partnerlerinin şiddet eğilimli olduğunu gösteren işaretleri düşünmeleri ve bu konuda farkındalık kazanmaları teşvik edilmektedir. Şiddet içeren bir ilişkiyi sonlandırmanın zorluğuna dikkat çekilmekte, bu nedenle böyle ilişkileri erken fark edip kaçınmanın daha iyi bir strateji olduğu vurgulanmaktadır. *On birinci oturumda*, katılımcıların gösterdikleri değer odaklı davranışlar değerlendirilmeye devam edilmektedir. Katılımcılar gelecekteki değer odaklı davranışlar için cesaretlendirilmektedir. Ardından, önceki oturumdaki romantik ilişkiler alanındaki değerler ve tartışmalar göz önünde bulundurularak, katılımcılar gelecekteki ilişkilerinde korumak istedikleri sınırları belirlemektedir. Ardından belirlenen sınırları koruma yolları hakkında bilgi verilmektedir. Son olarak, katılımcıların değer odaklı gelecekteki hedefleri için bir yol haritası oluşturmalarını sağlamak, böylece grup süreci sonrasında tek başlarına ilerleyebilmelerine yardımcı olmak amacıyla, seçtikleri kısa vadeli, orta vadeli ve uzun vadeli hedefleri ulaşılabilir adımlara bölmeleri için çalışılmaktadır. On ikinci oturumda, katılımcılar grup sürecini, kendi ilerlemelerini değerlendirmekte ve programın sonlanmasıyla ilgili duygularını paylaşmaktadır. Herkes teker teker, isim

belirtmeksizin tüm grup üyelerine iyi dileklerini sunmakta ve grup süreci vedalaşılarak sonlandırılmaktadır.

3.5.5. Deneysel Müdahalenin Gerçekleştirilmesi

Deneysel müdahale uygulamasında, deney grubuna haftada iki oturum olmak üzere, toplam 12 oturum KKT temelli grup müdahale programı uygulanmıştır. Bu sırada "bekleme listesi kontrol grubu"na herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney grubunun oturumları üniversite kampüsünde yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Her oturum ortalama 120-150 dakika sürmüştür.

3.5.6. Araştırmanın Nicel Basamağında Güvenirlik ve Geçerliği Arttırmaya Dönük İşlemler

Deneysel araştırmalarda iç geçerlik, bağımlı değişkendeki herhangi bir değişimin doğrudan bağımsız değişken ile açıklanabilir olmasını ifade eder (Frankel, Wallen ve Hyun, 2012). Katılımcı özellikleri, çoklu tedavi etkisi, seçim yanlılığı, olgunlaşma etkisi, zaman etkisi, müdahalenin aynı olmasına yönelik beklenti, kontrol grubunun rekabet geliştirmesi, kontrol grubunun demoralize olması, deneysel etkinin yayılması (Campell ve Stanley, 1963; Frankel, Wallen ve Hyun, 2012; Gall, Borg ve Gall, 2003) iç geçerliği etkileyen faktörler arasındadır. Bu faktörleri kontrol altında tutabilmek için araştırmacı tarafından bazı önlemler alınmıştır. Bu önlemler özellikle araştırmaya dahil olma kriterleri belirlenerek sağlanmıştır (Bkz. Bölüm 3.2.4.).

Araştırmaya dahil olma kriterlerinden "herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmıyor olma" ve "herhangi bir psikolojik danışma/psikoterapi desteği görmüyor olma" kriterleri *çoklu tedavi etkisinin* önüne geçmek için alınmış birer önlemdir. Araştırmada *seçim yanlılığının* önüne geçmek için tüm katılımcılar araştırmaya dahil olma kriterlerine göre seçilmiştir. Kontrol grubu, katılımcıların bekleme listesinde olma istekleri doğrultusunda doğal olarak oluştuğundan burada da *seçim yanlılığı riski* ortadan kalkmıştır.

Araştırmada *olgunlaşma etkisinin* kontrol edilebilmesi için kontrol grubu kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların akut stres bozukluğu için bir aylık risk dönemini geçirmiş olduklarından emin olabilmek için, şiddet içeren ilişkinin tamamen sonlanmasının üzerinden en az bir ay geçmiş olması şartı koyulmuştur. DSM V'e (APA, 2013) göre akut stres bozukluğu, bir ya da daha fazla örseleyici olayı takip eden üç gün içerisinde ortaya çıkan ve en fazla bir ay süren stres belirtilerini

tanımlamaktadır. Bu stres belirtilerinin bir ay sonra kendiliğinden geçmesi beklenmektedir. Bir aydan daha uzun süren stres belirtileri ise travma sonrası stres belirtileri adı altında değerlendirilmektedir. Katılımcıların stres belirtilerinin ilk bir aylık zamana bağlı olarak kendiliğinden azalmış olma olasılığı programın gerçekten etkili olup olmadığı konusunda soru işaretleri oluşturacağından, araştırmaya dahil olma kriteri olarak akut stres bozukluğu için bir aylık risk dönemini geçirmiş olma şartı belirlenmiştir. Bu amaçla, şiddet içeren ilişkisinin tamamen sonlanmasının üzerinden en az bir ay geçen adaylar araştırmaya dahil edilmiştir. Böylece *olgunlaşma etkisinin* kontrol altına alınması hedeflenmiştir.

Kontrol grubu katılımcılarının araştırmaya dahil olduktan sonra herhangi bir psikolojik yardım veya ilaç tedavisine başlayıp başlamadığını kontrol etmek için son test ve izleme testi verileri toplanırken "Bu araştırma sürecine dahil olduktan sonra herhangi bir psikolojik danışma/psikoterapi desteği almaya başladınız mı?" ve "Bu araştırma sürecine dahil olduktan sonra herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmaya başladınız mı?" soruları sorulmuştur. Deney grubu katılımcılarının ise deneysel çalışma bittikten sonra yeni bir psikolojik yardım veya ilaç tedavisine başlayıp başlamadığını kontrol etmek için son test ve izleme testi verileri toplanırken "Katılmış olduğunuz grup süreci sonlandıktan sonra herhangi bir psikolojik danışma/psikoterapi desteği almaya başladınız mı?" ve "Katılmış olduğunuz grup süreci sonlandıktan sonra herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmaya başladınız mı?" soruları sorulmuştur. Böylece çoklu tedavi olasılığına dair *zaman* etkisinin kontrol altına alınması hedeflenmiştir. Son-test ölçümünde psikoterapi sürecine başladığını belirten bir kontrol grubu katılımcısı analiz dışı bırakılmıştır.

Müdahalenin aynı olmasına yönelik beklenti, kontrol grubunun rekabet geliştirmesi ve *kontrol grubunun demoralize olması* tehditlerine karşı önlem almak için araştırmada bekleme listesi kontrol grubu kullanılmıştır. Araştırma sonunda deney grubuna uygulanan programın aynısının, aynı grup lideri tarafından kontrol grubuna da uygulanacağı bildirilmiştir. *Deneysel etkinin yayılması* tehdidine karşı katılımcılar tek bir sınıf veya bölümden değil, tüm üniversite bölümlerinden, lisans ve lisansüstü öğrencilerinden seçilmiştir. Böylece katılımcıların birbirlerini daha önceden tanıyor olma ve iletişimde olma olasılıkları azalmıştır. Deney ve kontrol grubu katılımcıları hiçbir ortamda bir araya getirilmemiş ve birbirlerinden haberdar değillerdir. Ön görüşmeler tüm katılımcılar ile birebir yapılmıştır. Böylece deney ve kontrol grubu katılımcılarının karşılaşmalarının önüne geçilmiştir. Ayrıca deney

grubu katılımcıları için grup kuralı olarak "grup dışında birbirleri ile veya diğerleri ile grup hakkında konuşmama" kuralı getirilmiştir.

3.6. Araştırmanın Nitel Aşamasında Yer Alan İşlemler

3.6.1. Grup Süreci Değerlendirme Formu'nun Uygulanması

Grubun sonlandırma oturumuna başlamadan önce katılımcılara "Grup Süreci Değerlendirme Formu" dağıtılmıştır. Katılımcılar formdaki açık uçlu sorular üzerinden grup sürecinin değerlendirmesini yapmışlardır. Bu süreçte araştırmacı grup üyeleri ile herhangi bir etkileşimde veya herhangi bir müdahalede bulunmamıştır. Benzer şekilde, katılımcıların birbirleri ile de herhangi bir etkileşimde bulunmamaları istenmiştir. Üyelere, formu doldurmaları için istedikleri kadar süre tanınmıştır. Böylece kendilerini rahatça açabilmelerine olanak sağlanması hedeflenmiştir. Formun tüm üyeler tarafından doldurulması yaklaşık olarak yarım saat sürmüştür.

3.6.2. Odak Grup Görüşmesinin Gerçekleştirilmesi

Grup sürecinin değerlendirilmesinin yapıldığı odak grup görüşmesi, grubun sonlandırma oturumunun içerisinde gerçekleştirilmiştir. Tüm oturum 120 dakika sürerken, odak grup görüşmesi tüm oturumun 80 dakikasını oluşturmuştur. Sonlandırma oturumunun yapısına uygun olarak, öncelikle lider tarafından tüm sürecin geniş bir özetlemesi yapılmıştır. Ardından katılımcılardan süreçte kendilerini, programı ve lideri değerlendirmeleri istenmiştir. Odak grup görüşmesi sırasında Grup Süreci Değerlendirme Formu'ndaki sorulardan yararlanılmıştır. Ancak bu kez lider, katılımcıların deneyimlerini ayrıntılandırabilmek için ihtiyaç duyduğunda ek açık uçlu sorulardan yararlanmıştır. Odak grup görüşmesi katılımcıların bilgi ve onayı ile ses kaydı altına alınmıştır.

3.6.3. Araştırmanın Nitel Basamağında Güvenirlik ve Geçerliği Arttırmaya Dönük İşlemler

Nitel araştırmalarda iç geçerlilik "inandırıcılık", dış geçerlik "aktarılabilirlik", iç güvenirlik "tutarlılık", dış güvenirlik ise "doğrulanabilirlik" kavramlarıyla açıklanmaktadır (Arslan, 2022). Araştırmanın nitel basamağında inandırıcılık,

aktarılabilirlik, tutarlılık ve doğrulanabilirliğin sağlanması için çeşitli yöntemlere başvurulmuştur.

İnandırıcılığın arttırılmasında *sürekli gözlem* ve *katılımcılarla uzun süreli etkileşim* izlenen yollardandır (Lincoln ve Guba, 1985). Bu sayede katılımcılar araştırmaya güven duyarak kendilerini daha rahat şekilde açabilir. Araştırmacı nitel veri topladığı katılımcılarla her biri 120-150 dakika süren 12 oturumluk grup sürecini yürütmüştür. Bu süreçte katılımcılarla terapötik ittifak kurma ve ayrıntılı gözlem şansı elde etmiştir. Katılımcıların nitel değerlendirme aşamasında araştırmacıya dair değerlendirmeleri güven ortamı ve terapötik ittifakın kurulduğunu doğrulamaktadır.

İnandırıcılığın arttırılmasında bir diğer yöntem *üçgenleme*, yani verilerin toplanırken ve yorumlanırken birden fazla yöntemin kullanılmasıdır (Denzin, 1978). Bu araştırmada üçgenleme yöntemlerinden *araştırmacı üçgenleme* ve *veri kaynaklı üçgenleme* kullanılmıştır (Denzin, 1978). Araştırmanın nitel verileri iki şekilde toplanmıştır. İlk olarak katılımcılar KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programının Süreç Değerlendirmesi Formu'nu doldurmuştur. Ardından katılımcılarla odak grup görüşmesi yapılmıştır. Odak grup görüşmesinde ses kaydı alınmıştır. Ayrıca nitel bulguları araştırmacının deneyimleri ile karşılaştırmak amacıyla araştırmacı günlüğü/yansıtıcı günlük kullanılmıştır. *Araştırmacı üçgenleme* süreci kapsamında, nitel veriler araştırmacı ve tez danışmanı tarafından ayrı ayrı analiz edilmiştir. İki araştırmacının ayrı ayrı belirledikleri kod ve temalar bir araya gelerek tartışılmış ve kodlayıcılar arası anlaşmaya varılarak (Creswell, 2007) temalara son hali verilmiştir. Üçgenleme aynı zamanda tutarlılığın sağlanmasına katkı sunmuştur (Miles ve Huberman, 1994).

İnandırıcılığın arttırılması için ayrıca araştırmacılar dışında bir uzmana kod ve temalar sunularak uzman görüşü alınmıştır (Eisner, 2017). Kod ve temalar belirlendikten sonra *olumsuz durum analizi* (Creswell, 2007) gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda araştırmacıların çıkarımlarıyla çelişen aykırı kodlar araştırılmış ve analizler gözden geçirilmiştir.

Aktarılabilirliğin sağlanmasında izlenen yollardan biri *amaçlı örnekleme*dir. Amaçlı örnekleme araştırmayla doğrudan ilgili bireylerin araştırmaya dahil edilmesini ifade etmektedir (Arslan, 2022). Bu araştırmada da amaçlı örnekleme kullanılmış, araştırmaya yalnızca yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencileri dahil edilmiştir. Aktarılabilirliği, aynı zamanda inandırıcılığı, tutarlılığı ve doğrulanabilirliği desteklemek için (Erlandson vd., 1993) araştırmacı tarafından

yansıtıcı günlük tutulmuştur. Aktarılabilirliğin sağlanmasında izlenen yollardan bir diğeri *kapsamlı betimleme*dir. Kapsamlı betimleme sonuçlar raporlanırken yöntem, katılımcıların özellikleri, veri toplama süreci hakkında ayrıntılı bilgi vermeyi ve katılımcı ifadelerinden örnekler sunmayı içermektedir (Hunt, 2011). Nitel araştırma sonuçları raporlanırken *kapsamlı betimleme* yoluna gidilmiştir. Doğrulanabilirliğin sağlanmasında üçgenleme ve yansıtıcı günlük kullanımı etkili olmuştur (Guba, 1981).

3.7. Müdahaleye Sadakat

Müdahale araştırmalarında müdahaleye sadakat, bağımsız değişkenin manipülasyonunun planlandığı gibi gerçekleştirildiğinin doğrulanmasını ifade eder (Moncher ve Prinz, 1991). Bir diğer deyişle müdahaleye sadakatin ölçülmesi, psikolojik danışman/psikoterapistin süreci müdahale kılavuzuna uygun olarak yürütüp yürütmediğinin ölçülmesidir (Waltz vd., 1993). Müdahaleye sadakatin iç geçerliğin sağlanmasında önemli bir yeri vardır (Horner, Rew ve Torres, 2006). Araştırmacının müdahale uygulaması sonunda ulaştığı sonuçlar ile müdahale uygulamasının arasındaki ilişkiye dair yaptığı çıkarımları destekler (Calsyn, 2000).

Bu araştırmanın hem pilot çalışmasında hem de deneysel müdahalesinde müdahaleye sadakatin sağlanmasına önem verilmiştir. Her iki aşamada da müdahaleye sadakat ölçümü yapılmıştır. Araştırma kapsamında, her oturumda uygulanacak içerik ve teknikleri adım adım detaylandırıldığı bir "Program Kılavuzu" geliştirilmiştir. Araştırmanın pilot çalışmasında her oturumun video kaydı alınmıştır. Tez danışmanı her oturumun video kaydını izleyerek geribildirim vermiştir. Oturumların içeriğinin kılavuzla uyumlu olup olmadığını kontrol etmiştir. Müdahale sürecinin kılavuz ile %95 üzerinde uyumlu ilerlediği görülmüştür.

Pilot çalışmanın duyuru sürecinde adayların oturumların kaydedileceğini duyunca başvurmaktan vazgeçtikleri gözlenmiştir. Bu nedenle ve her oturum için ayrıntılı süpervizyon sürecinin de tamamlanmış olması nedeniyle deneysel müdahale sırasında oturumlar kaydedilmemiştir. Grup lideri süreci pilot çalışma ile aynı şekilde yürütmüştür. Ayrıca, kılavuzla tutarlılığı sağlamak için grup lideri, her oturumun sonunda süreçle ilgili notlar aldığı bir araştırmacı günlüğü tutmuştur. Oturumların içeriğinin kılavuzla tutarlılığı, araştırmacı günlüğü ile program kılavuzu karşılaştırılarak kontrol edilmiştir ve yine %95'ten fazla uyum gözlenmiştir.

3.8. Araştırma Sonunda Bekleme Listesi Kontrol Grubuna Uygulanan İşlem

Araştırma sürecinin tamamlanmasının ardından, bekleme listesi kontrol grubundaki katılımcılarla yeniden iletişime geçilmiştir. Onlara, daha önce deney grubuna uygulanan KKT temelli grup müdahale programına katılmaları için bir davet gönderilmiştir. Oturumların takviminin birlikte belirleneceği iletilmiştir. Ancak, katılımcıların tamamı davete olumsuz dönüş yapmıştır. Katılımcılara daveti reddetme nedenleri sorulduğunda, yardım almak istememe veya akademik programlarının yoğunluğu nedeniyle şu an için böyle bir programa zaman ayıramama gibi yanıtlar alınmıştır. Bunun üzerine, kontrol grubu katılımcılarına yönelik 2 saatlik bir çevrimiçi seminer düzenlenmiştir. Seminer sırasında, yakın partner şiddetinin türleri, bir partnerin şiddet eğilimli olabileceğini gösteren tehlike işaretleri, sağlıklı bir romantik ilişkinin özellikleri ve yakın ilişkilerde sınırları belirleme ve sürdürme stratejileri hakkında bilgi verilmiştir. Son olarak, katılımcılara Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma Birimi tarafından sağlanan psikolojik danışma hizmetleri ve Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı öğrencileri tarafından süpervizyon altında verilen psikolojik danışma hizmetleri hakkında bilgi verilmiştir. Gerekirse psikolojik yardım almak için bu kaynakları kullanabilecekleri iletilmiştir.

3.9. Verilerin Analizi

3.9.1. Nicel Verilerin Analizi

Pilot çalışmanın veri analizinde Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Deneysel çalışmanın veri analizinde gerekli varsayımlar test edildikten sonra Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Hem pilot çalışma hem de deneysel çalışmanın verilerinin analizinde öncelikle verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir. Normallik varsayımının test edilmesi için hem değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarına hem de Shapiro-Wilk testinin anlamlılık düzeyine bakılmıştır. Sonuç olarak, her iki veri seti için de verilerin normallik varsayımını sağladığı görülmüş ve parametrik testlerin kullanımına karar verilmiştir.

Pilot çalışmanın veri analizi için normallik varsayımına ek olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü ANOVA'nın diğer varsayımı olan küresellik varsayımı test

edilmiştir. Bunun için Mauchly's Testi yapılmıştır. Verinin küresellik varsayımını sağladığı görülmüştür. Ancak, Field'ın (2018) önerileri doğrultusunda, Greenhouse-Geisser düzeltmeli sonuçların raporlanmasına karar verilmiştir.

Deneysel çalışmanın veri analizi için normallik varsayımına ek olarak Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA'nın diğer varsayımları test edilmiştir. Varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımının sağlanıp sağlanmadığını kontrol etmek için Box's M Testi yapılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımının sağlanıp sağlanmadığını kontrol etmek için Levene's Testi yapılmıştır. Küresellik varsayımını test etmek için Mauchly's Testi yapılmıştır. Field'ın (2018) önerileri dikkate alınarak Greenhouse-Geisser düzeltmeli sonuçlar raporlanmıştır. Katılımcıların puanlarındaki zamana bağlı değişim, deney veya kontrol grubunda olma durumuna göre farklılık gösterdiğinden, etkileşimi parçalarına ayırarak farkın kaynağını belirleyebilmek için Bonferroni düzeltmesi kullanılarak yapılan basit etki analizleri gerçekleştirilmiştir (Pallant, 2011).

Verilerin analizinde Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Testinde her faktörün etkisinin ayrı ayrı değerlendirildiği Kısmi Eta Kare ($\eta p^{2)}$ değerleri hesaplanmıştır. Etki büyüklüğünü yorumlamak amacıyla Cohen'in (1988) önerdiği kesme noktaları kullanılmıştır. .01: küçük etki; .06: orta etki; .14: büyük etki olarak belirtilmiştir. Verilerin analizi IBM SPSS Statistics 26.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada hata payı .05 olarak alınmıştır.

3.9.2. Nitel Verilerin Analizi

Verilerin analizi sırasında öncelikle odak grup görüşmesinin ses kaydının deşifresi çıkarılmıştır. Ardından deşifre ve Grup Süreci Değerlendirme Formu'nda elde edilen veriler işleme alınmıştır. Verilerin analizinde "tematik analiz" yöntemi kullanılmıştır. Tematik analiz, bir veri setinde bulunan temaları tanımlamak, analiz etmek, organize etmek, açıklamak ve raporlamak için kullanılan bir yöntemdir (Braun ve Clarke, 2006). Temalar, tekrar eden bir deneyime ve onun farklı görünümlerine anlam ve kimlik kazandıran yapılardır (DeSantis ve Ugarriza, 2000). Temaların oluşturulmasında tümdengelimsel ve tümevarımsal olmak üzere iki farklı yöntem bulunmaktadır (Braun ve Clarke, 2006). Tümdengelimsel analizde, elde edilen veriler daha önceden belirlenmiş araştırma sorularının oraya koyduğu temalara dayalı olarak veya görüşme/gözlem süreçlerinde sorulan sorulardan yola

çıkılarak düzenlenir ve sunulur (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Tümdengelimsel analizde temalar araştırmacının kuramsal eğiliminden ve araştırma sorularından etkilenir (Braun ve Clarke, 2006). Tümevarımsal analizde ise veriler kodlanırken önceden belirlenmiş temalara uydurmaya çalışılmaz, veri içindeki anlamlı birimlerden kodlar üretilir (Braun ve Clarke, 2006).

Karma yöntem araştırmalarında, temaların oluşturulmasında tümdengelim ve tümevarım yöntemlerinin bir arada kullanılması tavsiye edilmektedir (Proudfoot, 2023). Bu araştırmada da temalar belirlenirken tümdengelim ve tümevarım yöntemleri bir arada kullanılmıştır. Tümdengelim yöntemi ile oluşturulan alt temalar, odak grup görüşmesinde ve Grup Süreci Değerlendirme Formu'nda katılımcılara yöneltilen bazı sorular ile eşleşmektedir. Örneğin, Grup Süreci Değerlendirme Formu'nda bulunan "Grup sürecinde grup liderinin size yönelik yaklaşımını nasıl değerlendirirsiniz?" sorusuna verilen yanıtlar "Liderin Özellikleri" alt teması altında kodlanmıştır. "Müdahale Öncesi Durum" ana teması altında yer alan alt temalar ile "Müdahale Sürecinin Katkıları" ana teması altında yer alan alt temalar hem tümdengelimsel hem de tümevarımsal yaklaşımdan etkilenmiştir. Burada amaç katılımcı ifadelerini psikolojik esneklik veya öz şefkat alt temalarına yerleştirmek olmamasına rağmen, katılımcıların ifadelerinden psikolojik esnekliğin ve öz şefkatin alt boyutlarını temsil eden kodlar açığa çıkmıştır. Kodları anlamlandırma ve alt temalarda birleştirme süreci ise araştırmacının kuramsal eğiliminden etkilenmiştir (Braun ve Clarke, 2006). "Müdahale Sürecinin Katkıları" ana temasının önceden var olan bir kodlama çerçevesine uydurmaya çalışılmadan, tümevarımsal olarak kodlanması, araştırma soruları arasında yer almayan, "Travma Sonrası Büyüme" alt temasının açığa çıkmasını sağlamıştır.

Kodlama süreci Braun ve Clarke (2006) tarafından önerilen altı aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada veriye aşina olmak için veri tekrar tekrar okunmuş ve beliren ilk fikirlere dair notlar alınmıştır. İkinci aşamada, ilk kodlar oluşturulmuş ve kodlar ile ilişkili ifadeler bir araya getirilmiştir. Üçüncü aşamada, bu kodlar belirli olası temalar altında toplanmıştır. Dördüncü aşamada olası temaların kodlar ve tüm veri ile uyumu kontrol edilmiştir. Beşinci aşamada her bir tema tanımlanmış ve isimlendirilmiştir. Son aşama olan raporlama aşamasında ise kodlanan veri içerikleri son kez kontrol edilmiş, kodlarla ilişkili doğrudan alıntı örnekleri seçilmiş ve sonuçlar bilimsel bir dil ile raporlaştırılmıştır.

Araştırmacı ve tez danışmanı verileri ayrı ayrı kodlamış ve bir araya gelerek analize son halini vermiştir. Araştırmacı ve tez danışmanı, ayrı ayrı belirledikleri ana temalar, alt temalar ve ilişkili kodlar arasındaki benzerlik ve farklılıklar üzerinde tartışmıştır. Böylece ana temalar, alt temalar ve ilişkili kodlar üzerinde ortak karara varmıştır. Ayrıca karar verilen yapı uzman görüşüne sunulmuştur. Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanından bir profesör ana temalar, alt temalar ve ilişkili kodları kontrol etmiş ve önerilerini sunmuştur. Bu öneriler doğrultusunda bazı alt temaların adlarında, "Öz Şefkat" yerine "Öz Şefkatin Yükselmesi" gibi yön belirtecek şekilde isim değişiklikleri yapılmıştır. Araştırmacı ve tez danışmanı öneriler üzerinde tekrar bir araya gelerek tartışmış ve nihai yapıya karar vermiştir. Verilerin analizinde ve görselleştirilmesinde MAXQDA Analytics Pro programından yararlanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın nicel ve nitel bulgularına yer verilmiştir. Öncelikle pilot çalışmanın bulguları sunulmuştur. Ardından deneysel çalışmanın nicel bulguları ve nitel bulguları paylaşılmıştır.

4.1. Pilot Çalışmanın Bulguları

4.1.1. Fizibilite Bulguları

Pilot çalışmaya 19 kişi başvurmuş, 9 kişi dahil olma kriterlerini karşılayarak çalışmaya dahil edilmiştir. Başvuranların %47.37'si araştırmaya dahil edilebilmiştir. Bu durum deneysel çalışma için hedeflenen katılımcı sayısının iki katından fazla başvuru alınması gerektiğini göstermiştir. Başvuru sayısının azlığında oturumların kaydedilmesinin caydırıcı bir faktör olduğu düşünülmüştür. Ayrıca programın tanıtımı yapılırken oturumların kayıt altına alınacağı bilgisi verildiğinde, araştırmaya duyulan ilgideki olumsuz değişim gözlenmiştir. Şiddet deneyimi gibi travmatik bir olayı anlatmak başlı başına zorken, kamera karşısında konuşacak olmak bireylerde daha fazla stres yaratmış olabilir. Ayrıca şiddet gibi mahrem bir konunun kayıt altında anlatılması bireylerde güvenlik ve mahremiyet konusunda endişeler doğurmuş olabilir. Bu nedenle deneysel çalışmada oturumları kayıt altına alma durumu değerlendirmeye alınmıştır. Tez danışmanı pilot çalışmanın her oturumunu izleyerek geribildirim vermiştir. Tez danışmanı oturumların hazırlanan müdahale kılavuzuyla uyumlu ilerleyip ilerlemediğini kontrol etmiştir. Her oturumun uygulanan içeriğine verdiği geribildirimler gözden geçirildiğinde müdahalenin kılavuzla %95 üzerinde uyumlu ilerlediği görülmüştür. Uygulamanın uygun şekilde yürütülmesi ve tüm oturumlar için süpervizyon sürecinin tamamlanması nedeniyle deneysel çalışmada oturumların kaydedilmesine gerek olmadığına karar verilmiştir. Böylece deneysel çalışma için pilot çalışmadan daha fazla başvuru sayısına ulaşılması hedeflenmiştir.

9 katılımcıdan biri beşinci oturumda çalışmadan ayrılmıştır ve 8'i (%88,9) programı tamamlamıştır. Çalışmadan ayrılan katılımcı, son sınıf öğrencisi olması nedeniyle akademik müfredatla birlikte grup sürecini yürütmekte zorlandığını, bu nedenle sürece devam edemediğini belirtmiştir. 8 katılımcının oturumlara katılım oranı %100'dür. Yani katılımcıların tamamı tüm oturumlara katılım göstermiştir. Programı tamamlayan katılımcılar arasında, son teste katılım oranı %100 ve bir aylık izleme testine katılım oranı %100'dür. Bu oranlar programın fizibilitesinin yani uygulanabilirliğinin yüksek olduğunu göstermiştir.

4.1.2. Kabul Edilebilirlik Bulguları

Programın kabul edilebilirliğini ölçmek amacıyla Pilot Çalışma Program Değerlendirme Formu'na verilen cevapların ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Pilot Çalışma Program Değerlendirme Formundan Elde Edilen Betimsel İstatistikler

Sorular	$\overline{X}$	*SS*
1) *Programın içeriği yakın partner şiddeti ile ne düzeyde ilişkiliydi?*	8.25	.89
2) *Program yakın partner şiddetinin duygusal etkileriyle baş etmede size ne kadar yardımcı oldu?*	8.25	1.03
3) *Oturumlar arasında verilen ev egzersizlerinin uygulanabilirliğini nasıl değerlendirirsiniz? (1-Hiç uygulanabilir değildi, 10-Tamamen uygulanabilirdi)*	8.38	1.51
4) *Program hayatınızda kullanabileceğiniz beceriler kazandırmada size ne kadar yardımcı oldu?*	9.13	1.13
5) *Bu programı yakın partner şiddetine uğramış diğer kadınlara ne kadar tavsiye edersiniz?*	9.63	.74

Not. Her soru 10 puan üzerinden değerlendirilmiştir. (1= En düşük puan, 10 = En yüksek puan).

Tablo 6'da görüldüğü gibi formdaki her soruya 10 üzerinden verilen ortalama puanlar 8.25 ile 9.63 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar programın katılımcılar tarafından yüksek düzeyde kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. Formdaki açık uçlu soruya verilen yanıtlar içerik analizi ile incelenmemiştir; ancak katılımcılardan alınan örnek ifadeler, programın kabul edilebilirliği ve faydasına dair kanıtları güçlendirmektedir. Katılımcıların bazı örnek ifadeleri şu şekildedir:

- (K1) "*Bu terapiye katıldığım için çok şanslı hissediyorum.*"

- (K2) "*Bu programa başlamadan önce, her şeyi benden silip atmasını istiyordum. Şimdi bunun mümkün olmadığını biliyorum ama zaman zaman korkmuş, öfkeli, üzgün hissetsem de artık bu duygularla başa çıkabiliyorum.*"

-(K3) "*Kendimi, duygularımı ve düşüncelerimi yakından tanıdığımı ve savaşmak yerine onlara yer açmayı öğrendiğimi düşünüyorum*."

4.1.3. Programın Faydasına Dair Ön Bulgular

Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü ANOVA gerçekleştirebilmek için öncelikle normallik ve küresellik varsayımları test edilmiştir. Bunun için verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir. Normallik varsayımının test edilmesi için hem değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarına hem de Shapiro-Wilk testinin anlamlılık düzeyine bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayıları -3 ile +3 arasında olması, Shapiro-Wilk testinin ise anlamsız olması normallik varsayımının karşılandığını göstermektedir (Field, 2018). Bağımlı değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri ile normallik testinin sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Pilot Çalışmanın Bağımlı Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi

						Shapiro-Wilk	
	n	$\overline{X}$	*SS*	*Çarpıklık*	*Basıklık*	*W*	*p*
PK Ön-test	8	31.50	7.54	.27	-1.43	.91	.37
PK Son-test	8	16.63	4.81	1.07	.95	.91	.39
PK İzleme	8	14.63	5.48	.62	1.24	.93	.51
ÖŞ Ön-test	8	62.50	12.54	1.45	2.61	.87	.17
ÖŞ Son-test	8	91.25	11.60	-.55	-.41	.95	.74
ÖŞ İzleme	8	93.13	10.86	.22	1.74	.94	.66

TSS Ön-test	8	47.00	16.86	-.11	-1.27	.96	.81
TSS Son-test	8	25.88	10.38	-.17	.17	.96	.81
TSS İzleme	8	19.63	16.66	1.30	1.25	.87	.16

Not. PK: Psikolojik Katılık; ÖŞ: Öz-şefkat, TSS: Travma Sonrası Stres Belirtileri

Tablo 7'de görüldüğü gibi tüm çarpıklık ve basıklık değerleri -3 ile +3 arasındadır. Ayrıca Shapiro-Wilk testi sonuçları da her değişken için istatistiksel olarak anlamsız olduğu (p>.05) görülmüştür. Dolayısıyla verilerin her değişken için normallik varsayımını sağladığı görülmüştür.

Küresellik varsayımını test etmek için Mauchly's testi yapılmıştır. Mauchly's testi, PK ($\chi2$ (2) = 2.06, p = .36), ÖŞ ($\chi2$ (2) = .56, p = .76) ve TSS ($\chi2$ (2) = .82, p = .66), için küresellik varsayımının sağlandığını göstermiştir. Field (2018), Mauchly's Testi'nin örneklem büyüklüğünden etkilendiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle, Mauchly's Testi'nin sonucundan bağımsız olarak Greenhouse-Geisser düzeltmeli sonuçların rapor edilmesini önermektedir. Bu araştırmada da veri seti her ne kadar küresellik varsayımını sağlamış olsa da Greenhouse-Geisser düzeltmeli sonuçların rapor edilmesine karar verilmiştir.

Katılımcıların üç zaman ölçümünde PK, ÖŞ ve TSS puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için üç ayrı Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Tip I hatayı azaltmak için Bonferroni düzeltmesi kullanılmış ve yeni anlamlılık düzeyi .017 (.05/3) olarak belirlenmiştir. Etki büyüklüğünü ölçmek için kısmi eta kare (ηp^2) hesaplanmıştır. Etki büyüklüğünü yorumlamak amacıyla Cohen'in (1988) önerdiği kesme noktaları kullanılmıştır (0.01: küçük etki; 0.06: orta etki; 0.14: büyük etki). Sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	F	*df*	*p*	*ηp2*
PK x Zaman	49.78	1.55	<.001	.88
ÖŞ x Zaman	46.78	1.84	<.001	.87
TSS x Zaman	20.69	1.77	<.001	.75

Sonuçlar, üç ölçüm noktasında PK ortalama puanları üzerinde anlamlı bir zaman etkisinin olduğunu ve bu etkinin büyük bir etki büyüklüğüne (F [1.55, 10.85] = 49.78, p < .001, ηp^2=.88) sahip olduğunu göstermiştir. Bonferroni düzeltmesi kullanılarak yapılan post-hoc ikili karşılaştırmalar, katılımcıların PK ortalama puanında ön testten ($\overline{X}$ = 31.5, SS = 7.54) son teste ($\overline{X}$ = 16.63, SS = 4.81) anlamlı düzeyde bir düşüş olduğunu ortaya koymuştur (p < .001). PK ortalama puanındaki düşüş, bir aylık izleme sürecinde de devam etmiştir ($\overline{X}$ = 14.63, SS = 5.48) ve ön-test ile izleme testi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (p < .001). Son test ile izleme testi arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı görülmüştür (p > .017). Bu bulgular, müdahale sonrasında PK puan ortalamasında elde edilen kazanımların izleme döneminde korunduğunu göstermektedir.

ÖŞ ortalama puanları üzerindeki zaman etkisi incelendiğinde, üç ölçüm noktasında ÖŞ ortalama puanları üzerinde anlamlı bir zaman etkisinin olduğu ve bu etkinin büyük bir etki büyüklüğüne (F [1.84, 12.85] = 46.78, p < .001, ηp^2 = .87) sahip olduğu görülmüştür. Bonferroni düzeltmesi kullanılarak yapılan post-hoc ikili karşılaştırmalar, katılımcıların ÖŞ ortalama puanında ön testten ($\overline{X}$ = 62.50, SS = 12.54) son teste ($\overline{X}$ = 91.25, SS = 11.60) anlamlı düzeyde bir artış olduğunu ortaya koymuştur (p < .001). ÖŞ ortalama puanındaki artış, bir aylık izleme sürecinde de devam etmiştir ($\overline{X}$ = 93.13, SS = 10.86) ve ön test ile izleme testi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (p < .001). Son test ile izleme testi arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı görülmüştür (p > .017). Bu bulgular, müdahale sonrasında ÖŞ puan ortalamasında elde edilen kazanımların izleme döneminde korunduğunu göstermiştir.

TSS ortalama puanları üzerindeki zaman etkisi incelendiğinde, üç ölçüm noktasında TSS ortalama puanları üzerinde anlamlı bir zaman etkisinin olduğu ve bu etkinin büyük bir etki büyüklüğüne (F [1.77, 12.42] = 20.69, p < .001, ηp^2=.75) sahip olduğu görülmüştür. Bonferroni düzeltmesi kullanılarak yapılan post-hoc ikili karşılaştırmalar, katılımcıların TSS ortalama puanında ön testten ($\overline{X}$ = 47, SS = 16.86) son teste ($\overline{X}$ = 25.88, SS = 10.38) anlamlı bir düşüş olduğunu ortaya koymuştur (p < .01). TSS ortalama puanındaki düşüş, bir aylık izleme sürecinde de devam etmiştir ($\overline{X}$ = 19.63, SS = 16.66) ve ön test ile izleme testi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (p < .01). Son test ile izleme testi arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı görülmüştür (p > .017). Bu bulgular, müdahale sonrasında TSS puan ortalamasında elde edilen kazanımların izleme döneminde korunduğunu göstermiştir.

Kısacası, müdahale sonunda katılımcıların ortalama psikolojik katılık düzeyinde düşüş/psikolojik esneklik düzeyinde yükseliş, ortalama öz şefkat düzeyinde yükseliş ve ortalama travma sonrası stres belirti düzeyinde düşüş olduğu görülmüştür. Müdahale öncesi ile karşılaştırıldığında bu değişimlerin bir aylık izleme sonunda korunduğu görülmüştür. Bu sonuçlar programın psikolojik esneklik, öz şefkat ve travma sonrası stres belirtileri üzerinde etkili olabileceğine dair ön kanıt oluşturmuştur.

4.2. Deneysel Çalışmanın Nicel Bulguları

4.2.1. Varsayımların Test Edilmesi

Verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılıp kullanılamayacağına karar verebilmek için öncelikle verilerin normallik varsayımını karşılama durumu test edilmiştir. Bunun için çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 arasında olması durumu ile Shapiro Wilk testinin anlamlılık düzeyi kontrol edilmiştir (Field, 2018). Sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Deneysel Çalışmaya Ait Değişkenlerin Normallik Testi Sonuçları

					Shapiro-Wilk	
		n	***Çarpıklık***	***Basıklık***	***W***	***p***
	Yaş	10	1.32	1.56	.87	.11
	Şiddete Maruz Kalınan İlişkinin Süresi	10	1.01	.07	.89	.15
	Şiddete Maruz Kalınan İlişkinin Tamamen Sonlanmasının Üzerinden Geçen Süre	10	.95	-.87	.78	.01*
Deney	PK Ön-test	10	-.28	-1.01	.93	.40
Grubu	PK Son-test	10	.62	-.42	.92	.38
	PK İzleme	10	1.36	1.66	.85	.06
	ÖŞ Ön-test	10	.86	.20	.93	.46
	ÖŞ Son-test	10	-.13	-.03	.97	.85
	ÖŞ İzleme	10	-.10	-1.49	.94	.55
	TSS Ön-test	10	.16	-.71	.94	.51
	TSS Son-test	10	.54	-.11	.97	.84
	TSS İzleme	10	.56	-.81	.92	.35
	Yaş	12	.37	.66	.98	.97

	Şiddete Maruz Kalınan İlişkinin Süresi	12	.63	-.41	.90	.17
	Şiddete Maruz Kalınan İlişkinin Tamamen Sonlanmasının Üzerinden Geçen Süre	12	1.72	1.76	.69	.001*
Kontrol	PK Ön-test	12	.03	-1.76	.89	.12
Grubu	PK Son-test	12	-.72	1.58	.95	.67
	PK İzleme	12	-.54	.16	.97	.85
	ÖŞ Ön-test	12	-.01	-1.31	.95	.63
	ÖŞ Son-test	12	-.06	-1.89	.87	.06
	ÖŞ İzleme	12	-.05	-1.54	.92	.27
	TSS Ön-test	12	.16	-.52	.96	.84
	TSS Son-test	12	-1.24	2.85	.91	.19
	TSS İzleme	12	-.36	-.03	.97	.92

Not. $*p < .05$

Tablo 9 incelendiğinde tüm çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 aralığında olduğu görülmektedir. Shapiro Wilk testinin ise "Şiddete Maruz Kalınan İlişkinin Tamamen Sonlanmasının Üzerinden Geçen Süre" değişkeni hariç anlamsız olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, "şiddete maruz kalınan ilişkinin tamamen sonlanmasının üzerinden geçen süre" değişkeni haricindeki tüm değişkenler için verinin normallik varsayımını sağladığı görülmektedir.

Normallik varsayımının test edilmesinin ardından, Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA varsayımları kontrol edilmiştir. Küresellik varsayımının test edilmesi için Mauchly's Testi sonuçları incelenmiştir. Sonuçlar bazı değişkenlerde küresellik varsayımının sağlandığını bazılarında ise sağlanmadığını göstermiştir. Mauchly's Testi örneklem büyüklüğüne duyarlı olduğu için, küresellik koşulunun sağlanıp sağlanmadığını değerlendirmek amacıyla kullanılması pek önerilmemektedir, bunun yerine Greenhouse-Geisser düzeltmeli sonuçların rapor edilmesi daha uygundur (Field, 2018). Bu nedenle, bazı sonuçlarda Greenhouse-Geisser düzeltmeli sonuçların rapor edilmesi bazılarında ise küresellik varsayımının sağlandığı sonuçların rapor edilmesi şeklindeki yaklaşımdan uzak durulmuştur. Bunun yerine raporlamada tutarlılık tercih edilmiştir. Field'in önerisi dikkate alınmış ve Mauchly's Testi sonuçlarından bağımsız şekilde Greenhouse-Geisser düzeltmeli sonuçları rapor edilmiştir.

Varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımının sağlanıp sağlanmadığını kontrol etmek için Box's M Testi sonuçları incelenmiştir. Sonuçlar, PK (F (6, 2613) = .13, p = .99), ÖŞ (F (6, 2613) = 1.71, p = .12) ve TSS (F(6, 2613) = .55, p = .77) için varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımının sağlandığını göstermiştir. Levene's Testi sonuçları tüm değişkenler için üç zaman ölçümünde p değerlerinin .30 ile .99 arasında değiştiğini, dolayısıyla varyansların homojenliği varsayımının sağlandığını göstermiştir. Sonuç olarak, verilerin analizinde Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA kullanımının uygun olduğu görülmüştür.

4.2.2. Müdahale Öncesi Deney ve Kontrol Gruplarının Karşılaştırılması

Deney ve kontrol gruplarının yaş ve ilişki süresi ile psikolojik katılık (PK), öz şefkat (ÖŞ) ve travma sonrası stres belirtileri (TSS) ön test puanları açısından karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklemler İçin t-Testi uygulanmıştır. Levene's Testi sonuçları tüm değişkenler için üç zaman ölçümünde p değerlerinin .11 ile .55 arasında değiştiğini, dolayısıyla varyansların homojenliği varsayımının karşılandığını göstermiştir. İlişkinin tamamen sonlanmasının üzerinden geçen süre ise normal dağılım göstermediğinden, bu değişken açısından grupların farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney U testi kullanılarak ölçülmüştür.

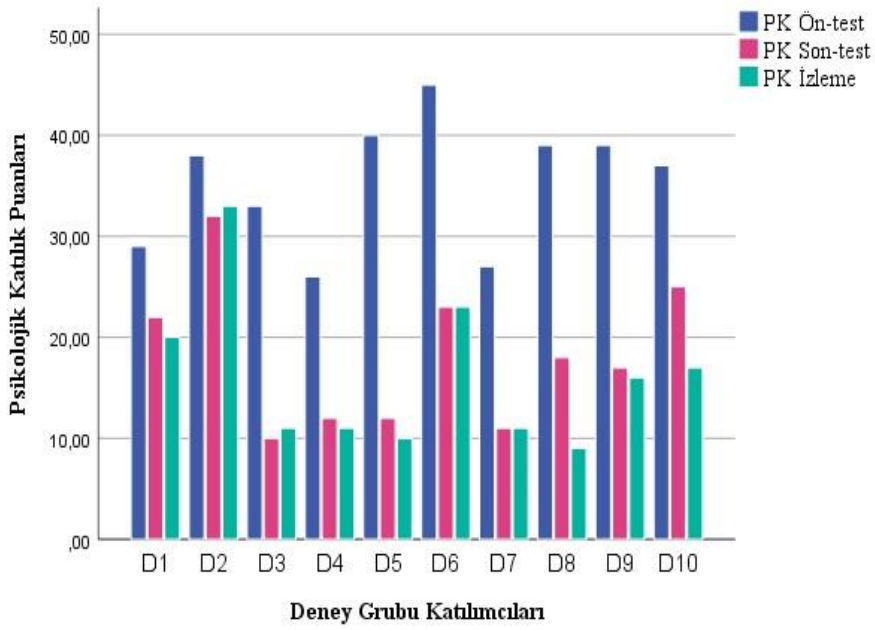
Bonferroni düzeltmesi kullanılarak elde edilen t-testi sonuçları deney ve kontrol grubu katılımcılarının yaş (t(20) = .53, p = .60) ve ilişki süresi (t(20) = -.48, p = .64) açısından farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Mann Whitney U testi sonucu grupların ilişkinin tamamen sonlanmasının üzerinden geçen süre açısından da farklılaşmadığını göstermiştir (U = 48.00, p = .42).

Bonferroni düzeltmesi kullanılarak elde edilen t-testi sonuçları deney ve kontrol gruplarının PK (t(20) =.50, p = .62), ÖŞ (t(20) = .1.14, p = .27) ve TSS (t(20) = .24, p = .81), ön test sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Böylece deney ve kontrol gruplarının hem yaş, ilişki süresi ve ilişkinin tamamen sonlanmasının üzerinden geçen süre açısından hem de psikolojik katılık, öz şefkat ve travma sonrası stres belirtileri ön-test puanları açısından birbirine denk olduğu görülmüştür.

4.2.3. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Katılık/Psikolojik Esneklik Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Değerlendirilmesi

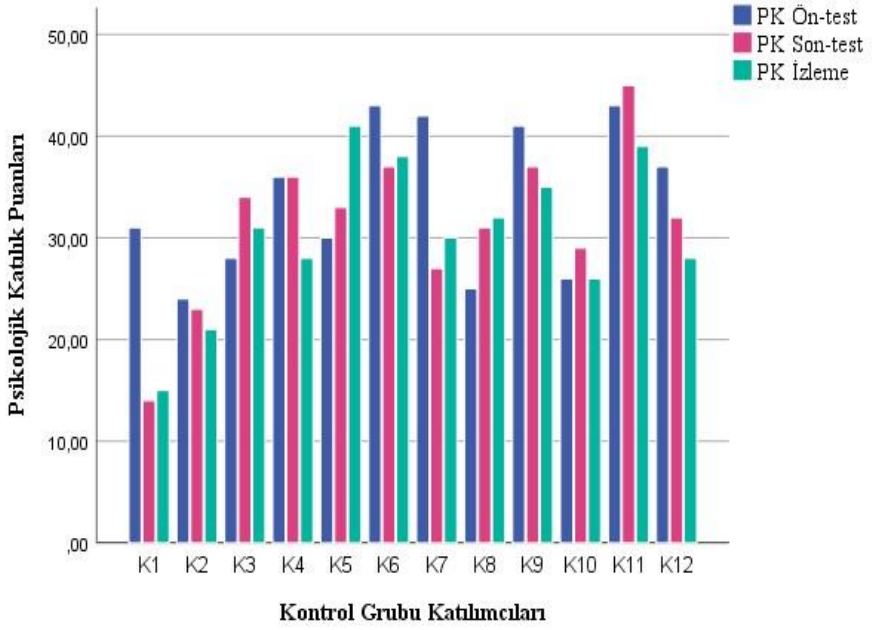
Deney grubundaki her bir katılımcının psikolojik esnekliğin tersini ifade eden psikolojik katılık (PK) puanlarının ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine göre dağılımı Şekil 4'te sunulmuştur.

Şekil 4. Deney Grubu Katılımcılarının Psikolojik Katılık Puanlarının Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı



Şekil 4'te görüldüğü gibi, son-test ölçümünde deney grubu katılımcılarının tamamının PK puanında düşüş gözlenmiştir. Bir diğer deyişle katılımcıların tamamının psikolojik esneklik düzeyi artmıştır. Son-test ile karşılaştırıldığında, izleme sürecinde katılımcılardan 6'sının PK puanında düşüş devam etmiştir. İkisinin PK puanı sabit kalmış, ikisinde ise yükseliş gözlenmiştir. Ön-test ile izleme testi puanları karşılaştırıldığında, tüm katılımcıların izleme testindeki PK puanlarının ön-test puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Kontrol grubundaki her bir katılımcının PK puanlarının ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine göre dağılımı Şekil 5'te sunulmuştur.

Şekil 5. Kontrol Grubu Katılımcılarının Psikolojik Katılık Puanlarının Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı



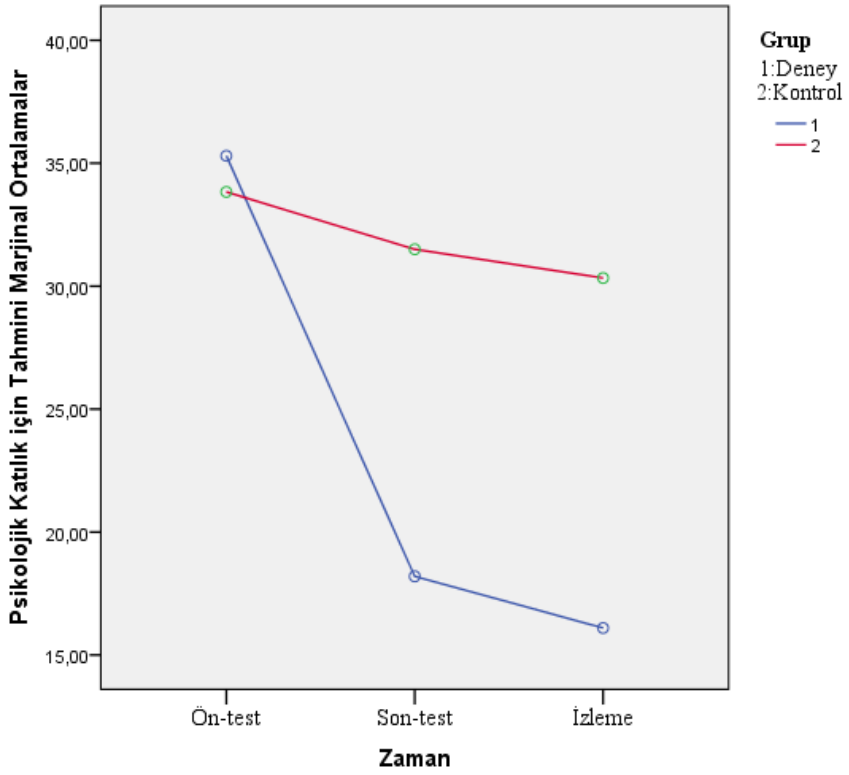
Şekil 5'te görüldüğü gibi, son-test ölçümünde kontrol grubu katılımcılarının 6'sının PK puanında düşüş gözlenmiştir. Katılımcılardan 5'inin PK puanında yükseliş gözlenirken, birinin PK puanının ise sabit kaldığı görülmüştür. Son-test ile karşılaştırıldığında, izleme sürecinde katılımcılardan 7'sinin PK puanında düşüş gözlenmiştir. Katılımcılardan 5'inin PK puanında ise yükseliş gözlenmiştir. Ön-test ile izleme testi puanları karşılaştırıldığında, katılımcılardan 7'sinin PK puanında düşüş gözlenmiştir. Katılımcılardan 4'ünün PK puanında yükseliş olduğu, birinin PK puanının ise sabit kaldığı görülmüştür. Deney grubu, kontrol grubu ve tüm çalışma grubunun PK ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Psikolojik Katılık Puan Ortalamalarının Gruplara ve Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı

	Ön-test			**Son-test**			**İzleme**		
Gruplar	**n**	$\bar{X}$	***SS***	**n**	$\bar{X}$	***SS***	**n**	$\bar{X}$	***SS***
Deney	10	35.30	6.27	10	18.20	7.24	10	16.10	7.56
Kontrol	12	33.83	7.35	12	31.50	7.85	12	30.33	7.54
Toplam	22	34.50	6.76	22	25.45	10.03	22	23.86	10.34

Tablo 10'da görüldüğü gibi, deney grubunun PK puan ortalaması ön-testte 35.30 (*SS* = 6.27), son-testte 18.20 (*SS* = 7.24), izleme testinde ise 16.10'dur (*SS* = 7.56). Kontrol grubunun PK puan ortalaması ise ön-testte 33.83 (*SS* = 7.35), son-testte 31.50 (*SS* = 7.85), izleme testinde ise 30.33'tür (*SS* = 7.54). Deney ve kontrol gruplarının PK puan ortalamalarının zamana bağlı değişim grafiği Şekil 6'da verilmiştir.

Şekil 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Katılık Puan Ortalamalarının Zamana Bağlı Değişim Grafiği



Tablo 10 ve Şekil 6 incelendiğinde, deney grubunun PK ortalama puanındaki düşüşün kontrol grubuna göre daha fazla olduğu görülmektedir. Deney grubu hem son-test ölçümünde hem de izleme ölçümünde kontrol grubuna göre daha düşük psikolojik katılık puanına sahiptir. Bir diğer deyişle deney grubunun psikolojik esneklik düzeyi, kontrol grubuna kıyasla daha fazla yükselmiştir. Gözlenen değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına dair bulgular aşağıdaki bölümde sunulmuştur.

4.2.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programının Psikolojik Katılık/Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esnekliğin tersi olan psikolojik katılık (PK) ortalama puanlarındaki değişim deney grubunun lehine görünmektedir. Hem gruplar arası farkın hem de grup içi zamana bağlı değişimin istatistiksel olarak anlamlılığını, grup x zaman etkileşimini de göz önünde bulundurarak test edebilmek için Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Psikolojik Katılık Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	ηp²
Gruplar Arası (Between Subjects)						
Grup	1235.40	1	1235.40	10.54	.004	.35
Hata (Grup)	2344.36	20	117.22			
Grup İçi (Within Subjects)						
Zaman	1642.94	1.40	1174.47	36.86	<.001	.65
Grup x Zaman	846.21	1.40	604.92	18.98	<.001	.49
Hata (Zaman)	891.578	27.98	31.87			

Not. KT; kareler toplamı, sd; serbestlik derecesi, KO: kareler ortalaması, ηp²: kısmi eta kare

Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA sonuçları, PK ortalama puanları üzerinde grup temel etkisinin geniş etki büyüklüğü ile anlamlı olduğunu göstermiştir ($F(1, 20) = 10.54$, $p < .01$, $\eta p^2 = .35$). Sonuçlar zamanın PK ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin de yine geniş etki büyüklüğü ile anlamlı olduğunu göstermiştir ($F(1.40, 27.98) = 36.86$, $p < .001$, $\eta p^2 = .65$). Öte yandan, bu etki, yine geniş bir etki büyüklüğü ile grup x zaman etkileşiminin anlamlı olmasıyla nitelenmektedir ($F(1.40, 27.98) = 18.98$, $p < .001$, $\eta p^2 = .49$). Grup x zaman

etkileşimi de yine geniş etki büyüklüğü ile anlamlı bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların PK puanlarındaki zamana bağlı değişim, deney veya kontrol grubunda olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

Bu etkileşimi parçalarına ayırarak farkın kaynağını belirleyebilmek için bir dizi basit etki analizi gerçekleştirilmiş (Pallant, 2011) ve Bonferroni düzeltmeli ikili karşılaştırma sonuçları Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Psikolojik Katılık Ortalama Puanlarındaki Değişime Dair Bonferroni Düzeltmeli İkili Karşılaştırma Sonuçları

Grup İçi (Within Subjects)	**Ön-Testten Son-Teste**		**Ön-Testten İzlemeye**		**Son-Testten İzlemeye**	
	$\Delta\bar{X}$	***p***	$\Delta\bar{X}$	***p***	$\Delta\bar{X}$	***p***
Deney	17.10	<.001	19.20	<.001	2.10	.33
Kontrol	2.33	.87	3.50	.43	1.17	.96
Gruplar Arası (Between Subjects)	**Ön-Test**		**Son-Test**		**İzleme**	
	$\Delta\bar{X}$	***p***	$\Delta\bar{X}$	***p***	$\Delta\bar{X}$	***p***
Deney-Kontrol	1.47	.62	-13.30	.001	-14.23	<.001

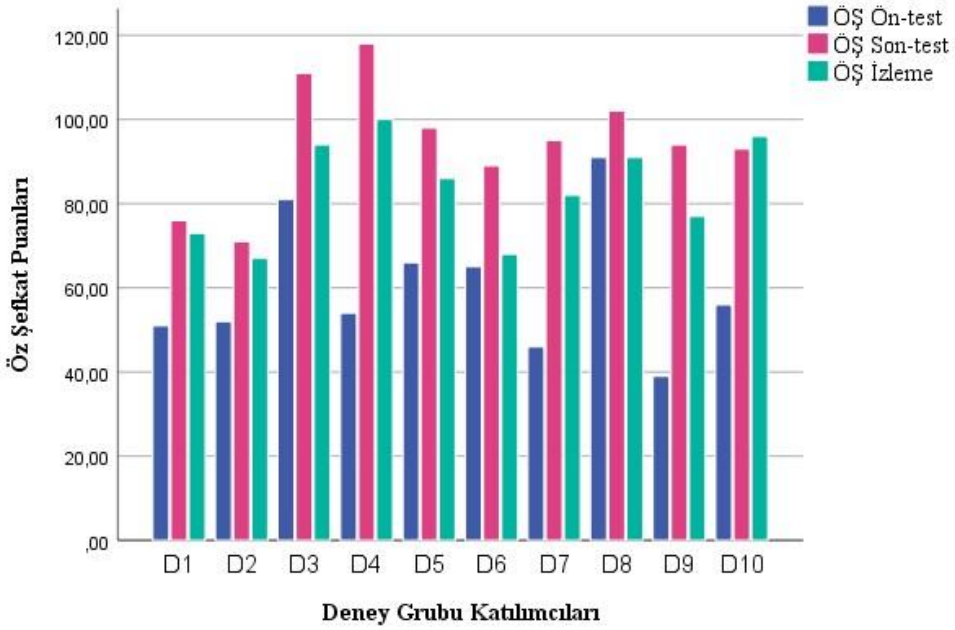
Not. $\Delta\bar{X}$; Ortalama farkı

Bonferroni düzeltmesi kullanılarak yapılan basit etki analizleri, deney grubunun PK puanlarında ön-testten son-teste ($\Delta\bar{X}$ = 17.10, p < .001, %95 GA [10.97, 23.23]) ve ön testten izleme testine ($\Delta\bar{X}$ = 19.20, *p* < .001, %95 GA [12.64, 25.76]) anlamlı bir azalma olduğunu ortaya koymuştur. Kontrol grubunun PK puanlarında ön-testten son-teste ($\Delta\bar{X}$ = 2.33, *p* > .05, %95 GA [-3.26, 7.93]), ön testten izleme testine ($\Delta\bar{X}$ = 3.50, *p* > .05, %95 GA [-2.49, 9.49]) ve son testten izleme testine ($\Delta\bar{X}$ = 1.17, *p* > .05, %95 GA [-1.83, 4.16]) istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Deney grubu, hem son-testte ($\Delta\bar{X}$ = -13.30, *p* < .01, %95 GA [-20.07, -6.53]) hem de izlemede ($\Delta\bar{X}$ = -14.23, *p* < .001, %95 GA [-20.98, -7.49]) kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede daha düşük PK ortalama puanı sergilemiştir. Sonuçlar, programın katılımcıların psikolojik katılığını azaltmada yani psikolojik esnekliğini arttırmada etkili olduğunu göstermiştir.

4.2.5. Deney ve Kontrol Gruplarının Öz Şefkat Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Değerlendirilmesi

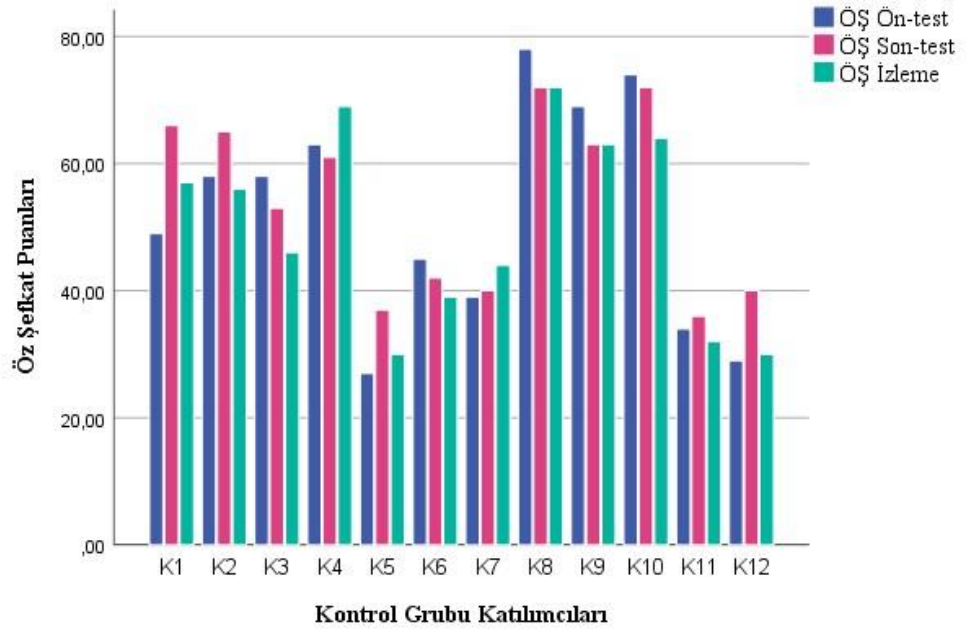
Deney grubundaki her bir katılımcının öz şefkat (ÖŞ) puanlarının ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine göre dağılımı Şekil 7'de sunulmuştur.

Şekil 7. Deney Grubu Katılımcılarının Öz Şefkat Puanlarının Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı



Şekil 7'de görüldüğü gibi, son-test ölçümünde deney grubu katılımcılarının tamamının ÖŞ puanında yükseliş gözlenmiştir. Son-test ile karşılaştırıldığında, izleme sürecinde katılımcılardan 9'unun ÖŞ puanında düşüş gözlenirken birinin ÖŞ puanında yükseliş devam etmiştir. Ön-test ile izleme testi puanları karşılaştırıldığında, 9 katılımcının izleme testindeki ÖŞ puanlarının ön-test puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir katılımcının izleme testindeki ÖŞ puanı ise ön-test puanı ile aynı seviyeye inmiştir. Kontrol grubundaki her bir katılımcının ÖŞ puanlarının ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine göre dağılımı Şekil 8'de sunulmuştur.

Şekil 8. Kontrol Grubu Katılımcılarının Öz Şefkat Puanlarının Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı



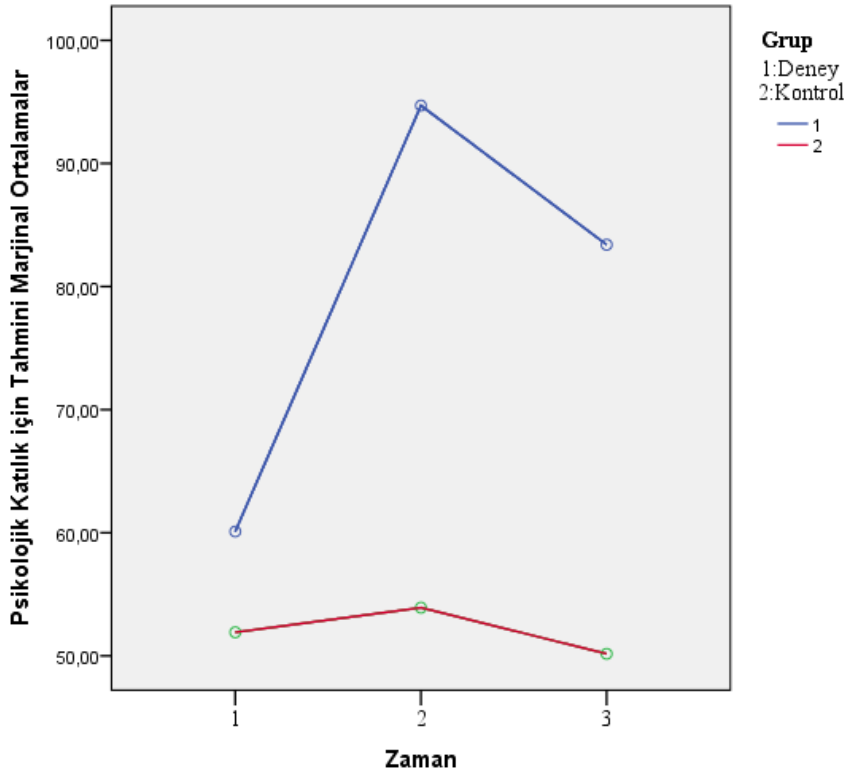
Şekil 8'de görüldüğü gibi, son-test ölçümünde kontrol grubu katılımcılarından 6'sının ÖŞ puanında yükseliş, 6'sınınkinde ise düşüş gözlenmiştir. Son-test ile karşılaştırıldığında, izleme sürecinde katılımcılardan 8'inin ÖŞ puanında düşüş gözlenirken, 2'sinin puanında yükseliş gözlenmiş, 2'sinin puanı ise sabit kalmıştır. Ön-test ile izleme testi puanları karşılaştırıldığında, 5 katılımcının izleme testindeki ÖŞ puanlarının ön-test puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. 7 katılımcının izleme testindeki ÖŞ puanlarının ise ön-test puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Deney grubu, kontrol grubu ve tüm çalışma grubunun ÖŞ ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Öz Şefkat Puan Ortalamalarının Gruplara ve Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı

	Ön-test			**Son-test**			**İzleme**		
Gruplar	**n**	$\bar{X}$	***SS***	**n**	$\bar{X}$	***SS***	**n**	$\bar{X}$	***SS***
Deney	10	60.10	15.98	10	94.70	14.22	10	83.40	11.87
Kontrol	12	51.92	17.44	12	53.92	14.12	12	50.17	15.35
Toplam	22	55.64	16.92	22	72.45	24.96	22	65.27	21.70

Tablo 13'te görüldüğü gibi, deney grubunun ÖŞ puan ortalaması ön-testte 60.10 (*SS* = 15.98), son-testte 94.70 (*SS* = 14.22), izleme testinde ise 83.40'tır (*SS* = 11.87). Kontrol grubunun ÖŞ puan ortalaması ise ön-testte 51.92 (*SS* = 17.44), son-testte 53.92 (*SS* = 14.12), izleme testinde ise 50.17'dir (*SS* = 15.35). Deney ve kontrol gruplarının ÖŞ puan ortalamalarının zamana bağlı değişim grafiği Şekil 9'da verilmiştir.

Şekil 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Öz Şefkat Puan Ortalamalarının Zamana Bağlı Değişim Grafiği



Tablo 13 ve Şekil 9 incelendiğinde, deney grubunun ön-testten son teste ÖŞ ortalama puanındaki yükselişin kontrol grubuna göre daha fazla olduğu görülmektedir. Deney grubu hem son-test ölçümünde hem de izleme ölçümünde kontrol grubuna göre daha yüksek ÖŞ puanına sahiptir. Bir diğer deyişle deney grubunun öz şefkat düzeyi, kontrol grubuna kıyasla daha fazla yükselmiştir. Son test ile karşılaştırıldığında, izleme testinde her iki grubun da ÖŞ ortalama puanında düşüş gözlenmiştir. Gözlenen değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına dair bulgular aşağıdaki bölümde sunulmuştur.

4.2.6. Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programının Öz Şefkat Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol gruplarının ÖŞ ortalama puanlarındaki değişim deney grubunun lehine görünmektedir. Hem gruplar arası farkın hem de grup içi zamana bağlı değişimin istatistiksel olarak anlamlılığını, grup x zaman etkileşimini de göz önünde bulundurarak test edebilmek için Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Öz Şefkat Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	ηp²
Gruplar Arası (Between Subjects)						
Grup	12285.16	1	12285.16	21.86	<.001	.52
Hata (Grup)	11242.53	20	562.13			
Grup İçi (Within Subjects)						
Zaman	3691.76	1.45	2543.02	32.46	<.001	.62
Grup x Zaman	3176.85	1.45	2188.33	27.94	<.001	.58
Hata (Zaman)	2274.37	29.03	78.33			

Not. KT; kareler toplamı, sd; serbestlik derecesi, KO: kareler ortalaması, ηp²: kısmi eta kare

Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA sonuçları, ÖŞ ortalama puanları üzerinde grup temel etkisinin geniş etki büyüklüğü ile anlamlı olduğunu göstermiştir ($F(1, 20) = 21.86$, $p < .001$, $\eta p^2 = .52$). Sonuçlar zaman faktörünün ÖŞ ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin de yine geniş etki büyüklüğü ile anlamlı olduğunu göstermiştir ($F(1.45, 29.03) = 32.46$, $p < .001$, $\eta p^2 = .62$). Öte yandan, bu etki, yine geniş bir etki büyüklüğü ile grup x zaman etkileşiminin anlamlı olmasıyla nitelenmektedir (F (1.45, 29.03) = 27.94, p <.001, $\eta p^2 = .58$). Buna göre, katılımcıların ÖŞ puanlarındaki zamana bağlı değişim, deney veya kontrol grubunda olma durumuna göre farklılık göstermektedir. Bu etkileşimi parçalarına ayırarak

farkın kaynağını belirleyebilmek için bir dizi basit etki analizi gerçekleştirilmiş ve Bonferroni düzeltmeli ikili karşılaştırma sonuçları Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15. Öz Şefkat Ortalama Puanlarındaki Değişime Dair Bonferroni Düzeltmeli İkili Karşılaştırma Sonuçları

Grup İçi	Ön-Testten Son-Teste		Ön-Testten İzlemeye		Son-Testten İzlemeye	
	$\Delta\bar{X}$	*p*	$\Delta\bar{X}$	*p*	$\Delta\bar{X}$	*p*
Deney	-34.60	<.001	-23.30	<.001	11.30	<.001
Kontrol	-2.00	1.00	1.75	1.00	3.75	.20
Gruplar Arası	**Ön-Test**		**Son-Test**		**İzleme**	
	$\Delta\bar{X}$	*p*	$\Delta\bar{X}$	*p*	$\Delta\bar{X}$	*p*
Deney-Kontrol	8.18	.27	40.78	<.001	33.23	<.001

Not. $\Delta\bar{X}$; Ortalama farkı

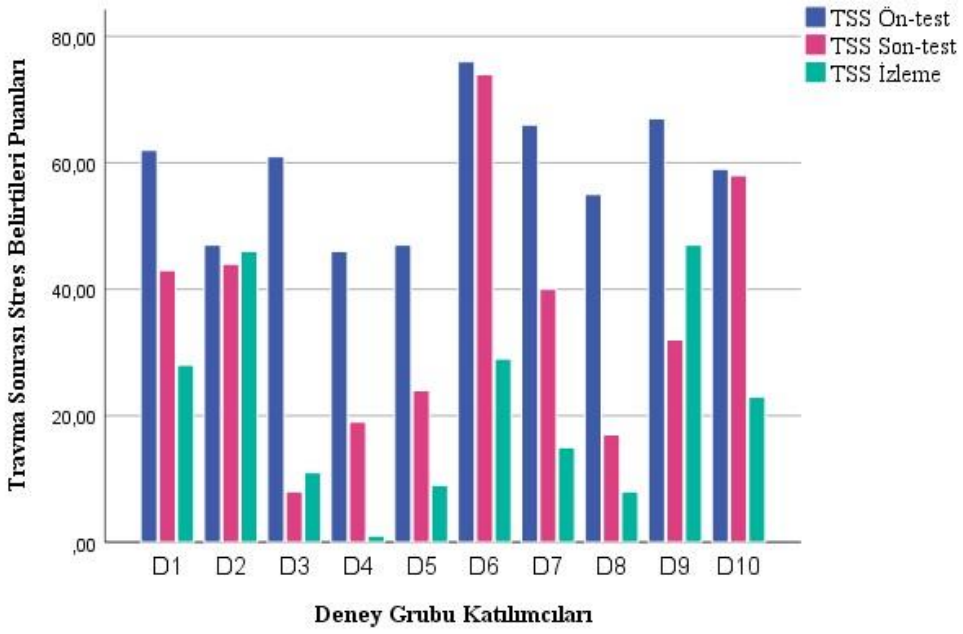
Bonferroni düzeltmesi kullanılarak yapılan basit etki analizleri, deney grubunun ortalama ÖŞ puanlarında ön testten son teste ($\Delta\bar{X}$ = -34.60, $p < .001$, %95 GA [-44.98, -24.22]) ve ön testten izleme testine ($\Delta\bar{X}$ = -23.30, $p < .001$, %95 GA [-33.03, -13.57]) anlamlı bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, deney grubunun ortalama ÖŞ puanlarında son testten izleme testine ($\Delta\bar{X}$ = 11.30, $p < .001$, %95 GA [5.78, 16.82]) anlamlı bir azalma olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, başlangıç düzeyine kıyasla elde edilen ilerlemenin izleme testinde korunduğu görülmüştür.

Kontrol grubunun ÖŞ puanlarında ön testten son teste ($\Delta\bar{X}$ = -2.00, $p > .05$, %95 GA [-11.48, 7.48]), ön testten izleme testine ($\Delta\bar{X}$ = 1.75, $p > .05$, %95 GA [-7.13, 10.63]) ve son testten izleme testine ($\Delta\bar{X}$ = 3.75, $p > .05$, %95 GA [-1.29, -8.79]) anlamlı bir değişim bulunmamıştır. Deney grubu ile kontrol grubu karşılaştırıldığında, deney grubunun ortalama ÖŞ puanlarının hem son testte ($\Delta\bar{X}$ = 40.78, $p < .001$, %95 GA [28.13, 58.43]) hem de izleme testinde ($\Delta\bar{X}$ = 33.23, $p < .001$, %95 GA [20.83, 45.64]) kontrol grubundan daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuçlar, programın katılımcıların öz şefkatini arttırmada etkili olduğunu göstermiştir.

4.2.7. Deney ve Kontrol Gruplarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Değerlendirilmesi

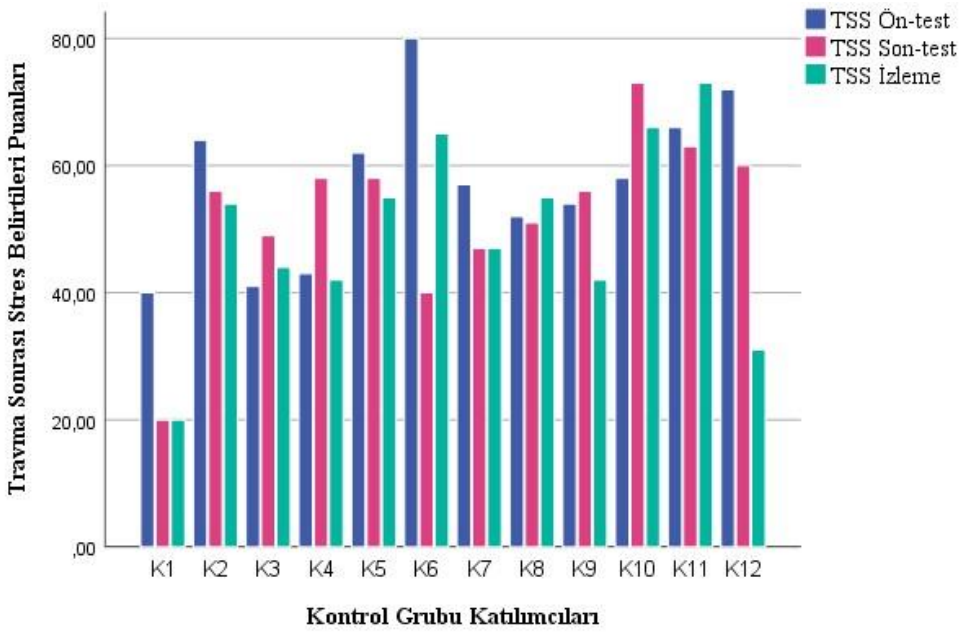
Deney grubundaki her bir katılımcının travma sonrası stres belirtileri (TSS) puanlarının ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine göre dağılımı Şekil 10'da sunulmuştur.

Şekil 10. Deney Grubu Katılımcılarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Puanlarının Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı



Şekil 10'da görüldüğü gibi, son-test ölçümünde deney grubu katılımcılarının tamamının TSS puanında düşüş gözlenmiştir. Son-test ile karşılaştırıldığında, izleme sürecinde katılımcılardan 7'sinin TSS puanında düşüş devam etmiştir. 3 katılımcının TSS puanında ise yükseliş gözlenmiştir. Ön-test ile izleme testi puanları karşılaştırıldığında, tüm katılımcıların izleme testindeki TSS puanlarının ön-test puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Kontrol grubundaki her bir katılımcının TSS puanlarının ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerine göre dağılımı Şekil 11'de sunulmuştur.

Şekil 11. Kontrol Grubu Katılımcılarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Puanlarının Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı



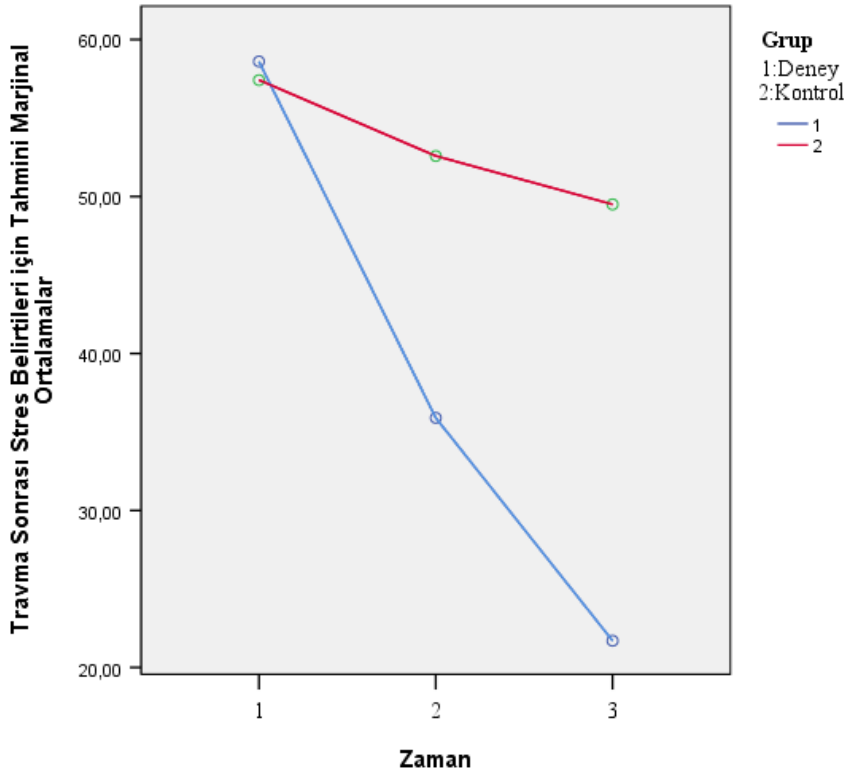
Şekil 11'de görüldüğü gibi, son-test ölçümünde kontrol grubu katılımcılarından 4'ünün TSS puanında yükseliş, 8'ininkinde ise düşüş gözlenmiştir. Son-test ile karşılaştırıldığında, izleme sürecinde katılımcılardan 7'sinin TSS puanında düşüş gözlenirken, 3'ünün puanında yükseliş gözlenmiştir. Katılımcılardan 2'sinin TSS puanı ise sabit kalmıştır. Ön-test ile izleme testi puanları karşılaştırıldığında, 4 katılımcının izleme testindeki TSS puanlarının ön-test puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. 8 katılımcının izleme testindeki TSS puanlarının ise ön-test puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Deney grubu, kontrol grubu ve tüm çalışma grubunun TSS ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Travma Sonrası Stres Belirtileri Puan Ortalamalarının Gruplara ve Zaman Ölçümlerine Göre Dağılımı

	Ön-test			**Son-test**			**İzleme**		
Gruplar	**n**	$\bar{X}$	***SS***	**n**	$\bar{X}$	***SS***	**n**	$\bar{X}$	***SS***
Deney	10	58.60	9.92	10	35.90	20.14	10	21.70	15.85
Kontrol	12	57.42	12.37	12	52.58	13.24	12	49.50	15.10
Toplam	22	57.95	11.08	22	45.00	18.38	22	36.86	20.68

Tablo 16'da görüldüğü gibi, deney grubunun TSS puan ortalaması ön-testte 58.60 (*SS* = 9.92), son-testte 35.90 (*SS* = 20.14), izleme testinde ise 21.70'tir (*SS* = 15.85). Kontrol grubunun TSS puan ortalaması ise ön-testte 57.42 (*SS* = 12.37), son-testte 52.58 (*SS* = 13.24), izleme testinde ise 49.50'dir (*SS* = 15.10). Deney ve kontrol gruplarının TSS puan ortalamalarının zamana bağlı değişim grafiği Şekil 12'de verilmiştir.

Şekil 12. Deney ve Kontrol Gruplarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Puan Ortalamalarının Zamana Bağlı Değişim Grafiği



Tablo 16 ve Şekil 12 incelendiğinde, deney grubunun TSS ortalama puanındaki düşüşün kontrol grubuna göre daha fazla olduğu görülmektedir. Deney grubu hem son-test ölçümünde hem de izleme ölçümünde kontrol grubuna göre daha düşük TSS puanına sahiptir. Gözlenen değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına dair bulgular aşağıdaki bölümde sunulmuştur.

4.2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programının Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol gruplarının TSS ortalama puanlarındaki değişim deney grubunun lehine görünmektedir. Hem gruplar arası farkın hem de grup içi zamana

bağlı değişimin istatistiksel olarak anlamlılığını, grup x zaman etkileşimini de göz önünde bulundurarak test edebilmek için Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17. Travma Sonrası Stres Belirtileri Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	ηp²
Gruplar Arası (Between Subjects)						
Grup	3408.89	1	3408.89	8.42	.009	.30
Hata (Grup)	8095.53	20	404.78			
Grup İçi (Within Subjects)						
Zaman	5573.330	1.98	2821.37	23.11	<.001	.54
Grup x Zaman	2332.42	1.98	1180.73	9.67	<.001	.33
Hata (Zaman)	4822.70	39.51	122.07			

Not. KT; kareler toplamı, sd; serbestlik derecesi, KO; kareler ortalaması, ηp²; kısmi eta kare

Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA sonuçları, TSS ortalama puanları üzerinde grup temel etkisinin geniş etki büyüklüğü ile anlamlı olduğunu göstermiştir ($F(1, 20) = 8.42$, $p < .01$, $\eta p^2 = .30$). Sonuçlar zaman faktörünün TSS ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin de yine geniş etki büyüklüğü ile anlamlı olduğunu göstermiştir (F (1.98, 39.51) = 23.11, p <.001, ηp^2 = .54). Öte yandan, bu etki, yine geniş bir etki büyüklüğü ile grup x zaman etkileşiminin anlamlı olmasıyla nitelenmektedir (F (1.98, 39.51) = 9.67, p <.001, ηp^2 = .33). Buna göre, katılımcıların TSS puanlarındaki zamana bağlı değişim, deney veya kontrol grubunda olma durumuna göre farklılık göstermektedir. Bu etkileşimi parçalarına ayırarak farkın kaynağını belirleyebilmek için bir dizi basit etki analizi gerçekleştirilmiş ve Bonferroni düzeltmeli ikili karşılaştırma sonuçları Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ortalama Puanlarındaki Değişime Dair Bonferroni Düzeltmeli İkili Karşılaştırma Sonuçları

Grup İçi	Ön-Testten Son-Teste		Ön-Testten İzlemeye		Son-Testten İzlemeye	
	$\Delta\bar{X}$	*p*	$\Delta\bar{X}$	*p*	$\Delta\bar{X}$	*p*
Deney	22.70	.001	36.90	<.001	14.20	.03
Kontrol	4.83	.94	7.92	.23	3.08	1.00
Gruplar Arası	**Ön-Test**		**Son-Test**		**İzleme**	
	$\Delta\bar{X}$	*p*	$\Delta\bar{X}$	*p*	$\Delta\bar{X}$	*p*
Deney-Kontrol	1.18	.81	-16.68	.03	-27.80	<.001

Not. $\Delta\bar{X}$; Ortalama farkı

Bonferroni düzeltmesi kullanılarak yapılan basit etki analizleri, deney grubunun ortalama TSS puanlarında ön testten son teste ($\Delta\bar{X}$ = 22.70, *p* <.01, %95 GA [9.37, 36.03]), ön testten izleme testine ($\Delta\bar{X}$ = 36.90, *p* <.001, %95 GA [24.78, 49.02]) ve son-testten izleme testine ($\Delta\bar{X}$ = 14.20, *p* <.05, %95 GA [1.19, 27.21]) anlamlı birer azalma olduğunu ortaya koymuştur. Kontrol grubunun TSS puanlarında ön testten son teste ($\Delta\bar{X}$ = 4.83, *p* >.05, %95 GA [-7.33, 17.00]), ön testten izleme testine ($\Delta\bar{X}$ = 7.92, *p* >.05, %95 GA [-3.15, 19.00]) ve son-testten izleme testine ($\Delta\bar{X}$ = 3.08, *p* >.05, %95 GA [-8.8, 15.00]) istatistiksel olarak anlamlı bir değişim bulunmamıştır. Deney grubu ile kontrol grubu karşılaştırıldığında, deney grubunun ortalama TSS puanlarının hem son testte ($\Delta\bar{X}$ = -16.68, *p* < .05, %95 GA [-31.60, -1.77]) hem de izleme testinde ($\Delta\bar{X}$ = -27,80, *p* <.001, %95 GA [-41.59, -14.01]) kontrol grubundan daha düşük olduğu görülmüştür. Sonuçlar, programın katılımcıların travma sonrası stres belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

4.3. Deneysel Çalışmanın Nitel Bulguları

Müdahale süreci sonunda deney grubu katılımcılarıyla gerçekleştirilen odak grup görüşmesi ve Grup Süreci Değerlendirme Formu'na verilen yanıtlar tematik

analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Tematik analiz sonucunda 3 ana tema ve 3 alt temaya ulaşılmıştır. Ana temalar ve alt temalar Şekil 13'te sunulmuştur.

Şekil 13. KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı Katılımcılarının Deneyimlerine İlişkin Ana Temalar ve Alt Temalar



Şekil 13'te görüldüğü gibi katılımcıların paylaşımları "Müdahale Öncesi Durum", "Müdahale Sürecinin Katkıları" ve "Değişimi Kolaylaştırıcılar" olmak üzere üç ana tema altında toplanmıştır. "Müdahale Öncesi Durum" ana teması altında "Psikolojik Katılık", "Öz Şefkat Eksikliği" ve "Travma Sonrası Stres Belirtileri" olmak üzere üç alt tema belirmiştir. "Müdahale Sürecinin Katkıları" ana teması altında "Psikolojik Esnekliğin Yükselmesi", "Öz Şefkatin Yükselmesi" ve "Travma Sonrası Büyüme Yaşamak" olmak üzere üç alt tema belirmiştir. "Değişimi Kolaylaştırıcılar" ana teması altında ise "Grup Deneyimi", "Liderin Özellikleri" ve "KKT Tekniklerinin ve Egzersizlerin Faydası" olmak üzere üç alt tema belirmiştir. Bu ana temalar ve alt temalara ilişkin bulgular her ana temaya ait başlık altında ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Nitel araştırmalarda nitel verinin sayısallaştırılması ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar nitel verinin sayısallaştırılmasının nitel araştırmanın doğasına aykırı olduğunu savunmaktadır (Saldana, 2019). Deneysel araştırmalarda ve karma yöntem araştırmalarında ise nitel verinin sayısallaştırılması uygun bir yöntem olarak görülmektedir (Saldana, 2019). Bu nedenle bu araştırmada nitel verinin sayısallaştırılması yolu izlenmiştir. Tüm katılımcıların (n = 10) tüm alt temalara dair en az bir koda katkı sunan ifadesi bulunmaktadır. Bu nedenle bulgular sunulurken alt temaya katkı sunan katılımcı sayısını vermek yerine daha özele

inilerek her bir ilişkili koda katkı sunan katılımcı sayısı (n) verilmiştir. Katılımcılar, katılımcı ifadelerinden örnekler verilirken kullanılmak üzere K1, K2, … K10 şeklinde kodlanmıştır.

4.3.1. "Müdahale Öncesi Durum" Ana Temasına İlişkin Bulgular

Tüm katılımcıların, müdahale sürecindeki deneyimlerini değerlendirirken müdahale öncesi psikolojik durumlarını anlattıkları görülmüştür. Katılımcıların müdahale öncesi durumlarını anlatırkenki paylaşımları psikolojik katılık, öz şefkat eksikliği ve travma sonrası stress belirtileri alt temalarına ayrılmıştır. Bu alt temalara dair kodlar ve her bir koda katkı sunan katılımcı sayısı (n) Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19. Müdahale Öncesi Durum Ana Temasına Ait Alt Temalar ve İlişkili Kodlar

Ana Tema	Alt Temalar	Kodlar	n
MÜDAHALE ÖNCESİ DURUM	Psikolojik Katılık	Kavramsal benlik	3
		An ile temasın kaybolması	4
		Duygularla savaşma	7
		Değerlerle temasın azalması	5
	Öz Şefkat Eksikliği	Kendine karşı hoşgörüsüz olma ve kendini yargılama	10
	Travma Sonrası Stres Belirtileri	Travmayla ilişkili uyaranlardan kaçınma (duygu, düşünce, anı, yer, durum vb.)	5
		Travmayla ilişkili olumsuz duygular (suçluluk, öfke, nefret, kaygı, korku, değersizlik vb.)	10
		Travmayla ilişkili olumsuz bilişler; Kişinin kendisini ve başkalarını suçlamasına neden olan olumsuz düşünceler	8

Psikolojik katılık alt temasına bakıldığında katılımcıların kavramsal benlik, an ile temasın kaybolması, duygularla savaşma ve değerlerden uzaklaşma durumlarına dair paylaşımlarda bulunduğu görülmektedir. Üç katılımcı, müdahale öncesinde kendilerini etiketler üzerinden tanımladıklarını ve kendilerine dair düşünceleri mutlak doğrular olarak gördüklerini ifade ederek psikolojik katılığın kavramsal benlik boyutunu vurgulamıştır. Örneğin, K3 "*Ben üzerime düşen etiketleri*

fark etmeden benimsemişim." demiştir. Üç katılımcı odaklanmakta güçlük çektiklerini, zihinlerinin yakın partner şiddeti ile ilişkili duygu ve düşüncelerle çok meşgul olduğunu söyleyerek an ile temaslarının kaybolduğunu dile getirmiştir. Bir katılımcı ise hala daha şiddet içeren ilişkiyi yaşadığı zamanda takılı kaldığını söylemiştir. K6 yaşadığı yakın partner şiddeti ile ilişkili duygu ve düşüncelerin anda kalmasını zorlaştırmasını şu sözlerle ifade etmiştir:

> *"Bu düşünceleri ve duyguları hissettiğim zaman hayatımda çok fazla yer kaplıyorlardı ve günümün çoğu buna gidiyordu. Ödev yapmam gerekiyordu ya da bir işim var ya da bir ortamda eğlenirken bunlar aklıma geldiğinde bu duygu ve düşünceler orada zamanımı çok fazla kaplıyordu ve dikkatimi çok dağıtıyordu."*

Yedi katılımcı hissettikleri olumsuz duygularla savaştıklarını ve onlardan kurtulmaya çalıştıklarını ifade etmiştir. Örneğin, K10 "*Ben duygularımla savaşırdım. Bir iyi duyguyu bir kötü duyguyu savaştırırdım muhakkak."* diyerek olumsuz duygulardan kurtulabilmek için olumlu duyguları kullanmaya çalıştığını ifade etmiştir. K6 ise ilişki ile ilgili duygu ve düşüncelerden kurtulmaya çalışmasını ilişkiyi atlatmak olarak ifade etmiş ve bunun mücadelesi içerisinde olduğunu şu sözlerle ifade etmiştir:

> *"Artık bu ilişkiyi unutman lazım bundan kurtulman lazım artık atlatman lazım deyip duruyordum. Atlatamadığım için kızıyordum kendime. Kurtulmak ve atlatmanın yerine aslında doğru olanın yer açmak ve o duygu ve düşüncelerle hareket etmek olduğunu hiç bilmiyordum. Hiç düşünmedim de böyle bir şey olabileceğini."*

Beş katılımcı değerlerinden uzaklaştığını, değerlerini unuttuğunu, değerleri hakkında bu zamana kadar hiç düşünmediğini dile getirerek değerlerle temaslarının azlığını ifade etmiştir. K6 yaşadığı yakın partner şiddetinin onu değerlerinden uzaklaştırmasını şu sözlerle ifade etmiştir:

> *"Karşımdaki kişi uğruna kendi değerlerimi hep göz ardı etmişim. Duygu ve düşüncelerimin olumsuzluğu beni çok yıpratmıştı. Değerlerimin olduğunu bile unutacak hale gelmiştim."*

İlk oturuma ait araştırmacı günlüğünde yer alan şu ifadeler de katılımcıların değerleri ile olan temas eksikliğine dair bulguları desteklemektedir:

"Bu grubun ilk oturumunda pilot gruptan farklı bir tema belirdi. Değerler ile ilgili bilgi verip yaşamlarını bu açıdan değerlendirmelerini istediğimde, 4-5 katılımcı partnerlerinin değerlerini çok değersizleştirdiğini ve artık değerlerinin onlar için önemli olup olmadığını bilemediklerini söylediler. Bu psikolojik şiddetin çok ağır bir türü diye düşündüm." (Araştırmacı günlüğü, s.1)

Bir diğer alt tema olan öz şefkat eksikliği kendine karşı hoşgörüsüz olma ve kendini yargılama kodu ile ilişkilendirilmiştir. An ile temasın kaybolması hem öz şefkat eksikliğinin hem de psikolojik katılığın ortak göstergesidir. Öte yandan bir kod birden fazla tema altında yer alamayacağı için (Saldana, 2019) an ile temasın kaybolması öz şefkat eksikliği alt temasında tekrar bir kod olarak yer almamıştır. Benzer şekilde, suçluluk duygusu ve kendini suçlamanın literatürde öz şefkat eksikliği ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Terry ve Leary, 2011). Ancak travmayla ilişkili kişinin kendisini veya başkalarını suçlamasına neden olan düşünceler ve suçluluk duygusu gibi olumsuz duyguları yoğun olarak hissetme DSM-V'de (APA, 2013) travma sonrası stres belirtileri arasında yer aldığı için, kendini suçlamaya da öz şefkat eksikliği yerine travma sonrası stres belirtileri arasında yer verilmiştir. Bu nedenle katılımcıların yalnızca kendine karşı hoşgörüsüz olma ve kendini yargılama/eleştirme ifadeleri öz şefkat eksikliği altında kodlanmıştır.

Katılımcıların tamamı kendine karşı hoşgörüsüz olma ve kendini yargılama ifadelerine yer vermiştir. Örneğin, K2 yakın partner şiddeti ile ilişkili duygularını sağlıksız olarak etiketlediğini ve bunları deneyimlediği için kendini yargıladığını "*Zaten sağlıksızlar, niye böyle hissediyorum ki kafasındaydım."* diyerek ifade etmiştir. K5 ise yaşadığı şiddete rağmen ilişkiyi bir süre devam ettirmesi nedeniyle kendisini acımasızca yargıladığını şu sözlerle aktarmıştır:

"Terapiye başlarken en şikayetçi olduğum şey kendimle ilgili kendime çok acımasız yaklaşmaktı. Kendime karşı aşırı derecede acımasızdım. Böyle bir ilişkide olduğum ve bunu sürdürdüğüm için kendime kızgındım. Gurursuz olduğumu, yeterince güçlü olmadığımı düşünüyordum."

Müdahale Öncesi Durum ana temasına dair son alt tema olan travma sonrası stres belirtileri; travmayla ilişkili duygu, düşünce, anı, yer, durum gibi uyaranlardan kaçınma, travmayla ilişkili olumsuz duygular ve travmayla ilişkili olumsuz bilişler, kişinin kendisini ve başkalarını suçlamasına neden olan olumsuz düşünceler kodları

ile ilişkilendirilmiştir. Beş katılımcı travmayla ilişkili uyaranlardan, özellikle olumsuz duygulardan kaçındıklarını, yaşananları bastırmaya ve hatırlamamaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. K3 suçluluk duygusunu bastırdığını *"Hissettiğimi bile unuttuğum, bastırdığım bir suçluluk duygum varmış."* diyerek ifade etmiştir. K4 yaşananları hatırlamama çabasını şu sözlerle aktarmıştır:

> *"Ben de buraya gelmeden önce görmezden geliyordum ve bunun benim için iyi olduğunu düşünüyordum. Çünkü düşünmediğim zaman düşünmüyordum, düşündüğüm zaman sadece yaşananlar gelebiliyordu aklıma."*

Katılımcıların tamamı yaşadıkları yakın partner şiddeti ile ilişkili bir dizi olumsuz duygu deneyimlediklerini ifade etmiştir. Bu duygular; suçluluk, öfke, nefret, stres, kaygı, korku, değersizlik, yetersizlik, umutsuzluk, hayal kırıklığı, haksızlığa uğramışlık, güvensizlik, düşük öz saygıdır. Bu duygular arasında özellikle suçluluk duygusu öne çıkmaktadır. Katılımcıların tamamı suçluluk duygusu yaşadıklarını ve kendilerini suçladıklarını ifade etmiştir. Örneğin K4 yaşadığı cinsellikle ilgili suçluluk duygusunu *"Kendime karşı suçluluk hissediyordum çünkü istemediğim cinsel davranışlarda bulundum."* diyerek aktarmıştır. K5, partnerinin ve ilişkisinin sağlıksız olduğunu bilmesine rağmen böyle bir ilişki yaşadığı için kendini suçladığını şu şekilde ifade etmiştir.

> *"Nasıl bu kadar her şeyi bilip net bir şekilde ne istediğini bilen biri olarak ve nasıl şeylere karşı olduğumu bilerek bunu yaşarım diye kendimi suçladığım çok oldu."*

Üçüncü oturuma ait araştırmacı günlüğünde yer alan şu ifadeler de katılımcıların kendilerini suçlama durumlarına dair bulguyu desteklemektedir:

> *"İki oturumdur anlatılanlarda fark ettiğim, katılımcılar şu veya bu nedenle kendilerini suçluyorlar. İlişkide yaşadıkları, yapmak isteyip yapamadıkları, söyleyemedikleri, izin verdikleri için kendilerine kızıyorlar. O an ilişki içinde bildiklerinin ve yapabildiklerinin en iyisini yaptıklarını görmeleri gerekiyor. Programdaki öz şefkat egzersizleri bunu sağlayacaktır diye düşünüyorum."* (Araştırmacı günlüğü, s. 4-5)

Katılımcıların aktardığı diğer olumsuz duygulardan örnekler şu şekildedir: K1, *"Yetersizlik duygum vardı, geleceğe dair kaygım yüksekti gelecekte nasıl olacağına dair çünkü net değildi kafamda bir şeyler."* demiştir. K6 ise müdahale

öncesi hislerini *"Değersiz, önemsiz, sevilmemiş hissediyordum."* şeklinde ifade etmiştir.

Sekiz katılımcı yakın partner şiddeti ile ilişkili olumsuz bilişlerden, kendilerini veya başkalarını suçlamaya neden olan olumsuz düşüncelerden bahsetmiştir. Örneğin K3, ilişkinin yeterince iyi olmadığı için bittiğine inandığını şu sözlerle ifade etmiştir:

"Hissettiğimi bile unuttuğum, bastırdığım bir suçluluk duygum varmış. Yeterince iyi, güzel, komik vs. olamadığım için bu ilişki sonlandı gibi düşünüyormuşum."

K5 yaşadıklarının gelecek ilişkilerinde de tekrarlanacağına dair bir genellemeye vardığını, *"Aşırı derecede korkuyordum, tekrar tekrar aynı şeyleri yaşayacağımı düşünüyordum."* diyerek ifade etmiştir. K9 ise geçmiş ilişkileri nedeniyle sevilmeye layık olmadığını düşündüğünü "*Kendimin sevilemeyeceğini, değersiz bir insan olduğunu düşünüyormuşum. Çünkü yaşadığım ilişkiler bana hep bunu düşündürtmüştü."* diyerek aktarmıştır.

4.3.2. "Müdahale Sürecinin Katkıları" Ana Temasına İlişkin Bulgular

Müdahale Sürecinin Katkıları ana teması, katılımcıların müdahale süreci sonunda elde ettikleri kazanımları yansıtmaktadır. Katılımcıların müdahale sürecinin faydalarına dair paylaşımları psikolojik esnekliğin yükselmesi, öz şefkatin yükselmesi ve travma sonrası büyüme yaşamak alt temalarına ayrılmıştır. Bu alt temalara dair kodlar ve her bir koda katkı sunan katılımcı sayısı (n) Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20. Müdahale Sürecinin Katkıları Ana Temasına Ait Alt Temalar ve İlişkili Kodlar

Ana Tema	Alt Temalar	Kodlar	n
MÜDAHALE SÜRECİNİN KATKILARI	Psikolojik Esnekliğin Yükselmesi	Bağlamsal benlik	7
		Kabul	10
		Bilişsel ayrışma	5
		Anda olma	4
		Değerlerle temas	6
		Değer odaklı davranışlar	10
	Öz Şefkatin Yükselmesi	Kendini sevmek, kendine değer vermek ve anlayış göstermek	8
		Ortak paydaşım	10

	Travma Sonrası Büyüme Yaşamak	Kişisel güçlenme	10
		Yaşamın takdir edilmesi (yaşama karşı yeni bir bakış açısı geliştirilmesi, önem ve önceliklerin yeniden değerlendirilmesi)	4
		Yeni olasılıklar	3
		Kişilerarası ilişkilerde güçlenme	3

Psikolojik esnekliğin yükselmesi alt temasına bakıldığında katılımcıların psikolojik esnekliğin altı boyutunun tamamına dair paylaşımlarda bulunduğu görülmektedir. Yedi katılımcı paylaşımlarında artık duygu, düşünce, davranış, travmatik yaşantı, etiketler veya anılardan farklı birer kişi olduklarının bilincine vardıklarını ifade ederek bağlamsal benliğe vurgu yapmıştır. Örneğin K2, duyguların kendisini tanımlamadığını, yalnızca onların meydana geldiği bağlam olduğunu fark edebildiğini ve bunun üzerindeki rahatlatıcı etkisini şu sözlerle ifade etmiştir:

"Kendimi yaşadığım duygularla tanımlandırmamam gerektiğini öğrendim. 'Ben böyle bir insan değilim sadece şu an bunu hissediyorum' şeklinde düşünmeye başladım. Bu noktaya gelmiş olmak bende büyük bir farkındalık yarattı açıkçası. Bunların normal olduğunu bilmek içimi rahatlattı ve daha bir iç huzurla yaklaşmamı sağladı."

Benzer şekilde K10, bağlamsal benliğe dair farkındalığını ve içsel yaşantılarına bu çerçeveden yaklaşmanın katkısını ifade etmiştir. Artık içsel yaşantılarına "gözlemleyen benlik" pozisyonundan bakabildiğini aktarmıştır:

"Etiketlerden ibaret değiliz biz. Farklı birer kişiyiz. Bunu fark ettim. Şu an daha çok mantık çerçevesinde bakabiliyorum olaylara. Bu yüzden de duygularım beni ele geçirmiyor. Ben onları aslında uzaktan izleyebiliyorum. Ne çok uzaktan ne çok yakından, onları uygun mesafeden izleyebiliyorum."

Katılımcıların tamamı artık duygularıyla savaşmayı bıraktığı, onlara yer açabildiğini yani onları kabul edebildiğini ifade etmiştir. Örneğin K8, hem duygularını sorgulamayı bırakarak kabul ettiğini hem de kendisini onlardan sorumlu tutmayarak ayrışabildiğini ifade etmiştir:

"Eskisinden daha kolay baş edebiliyorum. Değersizlik, yetersizlik, sevilmemişlik duygularıyla ilgili sorgulama yapmıyorum. Kendimi bunlardan sorumlu tutmuyorum."

K4 duygularını bastırmaya çalıştığında onların etkisinin ne kadar ağırlaştığını söylemiş ve onlara yer açabilmesi sayesinde üzerindeki etkilerinin azaldığını belirtmiştir. Yer açmayı, süreçte uygulanan bir tekniğe atıfta bulunarak, "*cebine koymak*" şeklinde ifade etmiştir:

"Görmezden geldiğim zamanlarda içimde taşıdığım için sanki böyle bileklerimde zincirler, tonlarca ağırlıkta zincirler varmış gibiydi ama şimdi onlar aslında olması gerektiği gibi yani kendi ağırlıklarında küçük şeyler haline dönüştü. Onları nasıl cebimize koyabileceğimizi öğrettiniz diye düşünüyorum."

K1 hala suçluluk duygusuna sahip olduğunu ancak bu duyguyu kabul ettiğini ve onunla beraber kendisi için anlamlı, yani değer odaklı davranışlarda bulunabildiğini belirtmiştir:

"Kendimi aslında boşuna suçlamış olduğumu görmüş oldum. Yine de hala suçluluk var ama o hissi artık kapıdan içeri alıyorum, o his içeride duruyor ve onunla beraber anlamlı bir şeyler yapabiliyorum artık."

Beş katılımcı düşüncelerine mesafe alabildiklerini, onlardan ayrışabildiklerini ifade etmiştir. Örneğin K3, *"Bu terapi, beni birçok önemli işimden alıkoyan ve sürekli kafamı meşgul eden düşüncelerden ayrışmamı sağladı."* demiştir. Benze şekilde K10 *"Artık düşüncelerimden ve duygularımdan da ayrıştım."* demiştir.

Altıncı oturuma ait araştırmacı günlüğünde yer alan şu ifadeler de katılımcıların süreçte bilişsel ayrışmayı gerçekleştirebildiklerini göstermektedir:

"Bu oturumda bilişsel ayrışma çalışıldı. Katılımcılar teknikleri uygulama konusunda genel olarak sıkıntı yaşamadı… Bazen birkaç üye düşüncelerden kurtulmak istiyor gibi konuşuyor. O zaman tekrar metaforlarla gönüllülüğü teşvik etmeye dönüyorum. Çoğu üye ise psikolojik esneklik dilinden konuşmaya başladı." (Araştırmacı günlüğü, s. 8)

Dört katılımcı artık daha fazla anda kalabildiklerini, içinde bulundukları ana daha iyi odaklanabildiklerini, akıp giden zaman içerisinde kaybolmadıklarını

belirtmiştir. K3 *"Anda da kalabiliyorum, odaklanabiliyorum artık."* demiştir. K5 *"Terapi akıp geçen zaman içinde kaybolmak değil de o zaman içerisinde kendimi var etmem noktasında bana yardımcı oldu."* demiştir.

Altı katılımcı artık değerlerinin daha fazla farkında olduklarını, değerlerini hatırladıklarını, değerleri üzerine düşündüklerini ifade ederek değerleriyle daha fazla temas ettiklerini vurgulamıştır. Örneğin K2 geçmişte sahip olduğu değerlerin farkına vardığını ve onları yeniden hayatına dahil etmek istediğini şu sözlerle ifade etmiştir:

"Değerlerimiz hakkında konuşmak, bunları yazılı olarak görmek ve düşünmek bana çok şey hatırlattı. Önceden sahip olduğum fakat zamanla yitirdiğim değerlerimin farkına vardım. Yeniden sahip olmak istediğimi düşündüm."

Benzer şekilde K8, değerlerine dair farkındalığının arttığını söylemiştir. Değerleriyle arasındaki ilişkiyi güçlendirmeye karar verdiğini ifade etmiştir.

"Artık değerlerimin daha fazla farkındayım. Her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu gördüm. Duygularım, düşüncelerim. Burada da başlangıç o değerlerimle aramdaki ilişki düzeyi diye düşünüyorum. O yüzden artık kendi değerlerime daha odaklı yaşayacağım."

Katılımcıların tamamı değer odaklı davranışlarda bulunabildiklerini vurgulamıştır. Örneğin K3, *"Düşüncelerimi kafamdan gönderdikten sonra daha sağlıklı bir şekilde ders çalışabiliyorum."* demiştir. K10 *"Artık daha çok kendi değerlerime odaklı olarak hareket etmeyi tercih ediyorum."* demiştir. K5 ise grupta anlaşılmış hissetmesinin değerleri doğrultusunda davranabilmesini kolaylaştırdığını belirtmiştir:

"Kendimi anlaşılmış hissettim. Anlaşılmak kelime olarak çok kolay bir şey gibi gelse de benim hayatımda önemli bir yer tutuyor. Bu benim değerlerim doğrultusunda hareket etmeme olanak sağladı."

Onuncu oturuma ait araştırmacı günlüğünde yer alan, değer odaklı davranış ev egzersizine dair değerlendirmeyi içeren şu ifadeler de katılımcıların süreçte değer odaklı davranışlarda bulunabildiklerini göstermektedir:

"Katılımcılar beklediğimin üzerinde bir davranış başarısı gösterdiler. Belirlediği hedefe kısmen ulaşan yalnızca bir üye vardı. O da hareketsiz kalmamış, denemiş ve kısmen davranışı gerçekleştirebilmiş. Sigarayı bırakmaya karar veren bir üye

var. Formlarında sürekli sigara içerken … yaptım şeklinde ifadeler yazdığı için sıkça içtiğini tahmin ediyorum. Bağımlılık olduğu için sigara bırakma girişimlerinin erteleme ile sonuçlanacağını düşündüm ancak gayet güzel ilerliyor. Belirledikleri davranış dışında davranış denemeleri yapanlar da var…" (Araştırmacı günlüğü, s. 13)

Öz şefkatin yükselmesi alt teması; kendini sevmek, kendine değer vermek ve anlayış göstermek koduyla ve ortak paydaşım koduyla temsil edilmiştir. Öz şefkatin üçüncü alt boyutu olan "anda olma" psikolojik esnekliğin yükselmesi alt temasında yer aldığı için burada tekrar bir kod olarak yer almamıştır. Sekiz katılımcı kendilerini sevdiklerini, kendilerine değer verdiklerini ve daha anlayışla yaklaştıklarını ifade etmiştir. Örneğin K8 "*Artık kendimi sevmeyi, değer vermeyi daha iyi öğrendim.*" demiştir. K6, kendisini sevdiğini ve bunun öneminin farkına vardığını şu sözlerle ifade etmiştir:

"Artık bazı şeylere daha net bakabiliyorum, kafamdaki karışıklık çok fazlaydı bulunduğum durumdan dolayı ama artık öyle bir karışıklık yok. Şu an kendimi sevebildiğimi ve en önemli şeyin bu olduğunu bilip hissediyorum… Artık kendimi daha çok seviyorum."

Benzer şekilde K9, kendisiyle ilişkisini kuvvetlendirdiğini ve kendisiyle daha fazla ilgilendiğini şu sözlerle ifade etmiştir:

"Buraya geldikçe aslında kendime değer vermem gerektiğini, kendimi sevmem gerektiğini fark ettim. Sağlıklı bir insan zaten bunu yapar. O yüzden arkadaşlarımın dediği gibi kendimle ilişkimi daha çok kuvvetlendirdim. Artık kendimle daha çok ilgileniyorum."

Katılımcıların tamamı diğer katılımcılarla yaşadıkları ve hissettikleri bağlamında ortak yanlarının olduğunu fark ettiklerini, yalnız olmadıklarını gördüklerini ifade etmiştir. Böylece öz şefkatin ortak paydaşım boyutuna vurgu yapmıştır. Örneğin K1, yalnız olmadığını fark ettiğini ve bunun kendisine güç verdiğini şu sözlerle aktarmıştır:

"Yalnız değilmişim bunu burada fark ettim. Çünkü herkesin hikayesiyle ortak bir noktam vardı. Herkesin aynı şeylerden geçtiğini, aynı duyguları yaşadığını bilmek bana güç verdi açıkçası. Yalnız olmadığımı, benzer hikayeler yaşayan

hemcinslerimin olduğunu bilmek olan bitenin gözümdeki büyüklüğünü yitirmesini sağladı. Bu durum da haksızlığa uğramışlık hissimi azalttı aslında."

K2 grup üyelerinin yaşadıklarının benzerliğine vurgu yaparak, yaşadıklarına ve ilişkilere dair geliştirdiği yeni anlayışı şu şekilde ifade etmiştir:

"Burada bambaşka hikayeler var, bambaşka kişilerden bahsedildi ama günün sonunda yaşadığımız şeyler çok benzer. Yaşamak basit aslında, insan ilişkileri çok benzer… Yaşadığım problemlerin başka ilişkilerde de olduğunu, bu sorunları başka insanların da yaşadığını görmek duygularımı normalize etmeme yardımcı oldu."

Üçüncü oturuma ait araştırmacı günlüğünde yer alan şu ifadeler de ortak paydaşıma dair bulguyu desteklemektedir:

"Katılımcılar hikayelerini anlattıkça daha önce anlatılanlarla, hatta pilot çalışma grubu katılımcılarının anlattıklarıyla ne kadar benzer yanları olduğunu görüyorum. Katılımcıların iki oturumdur anlattıklarının ortak noktası 'ruh ikizimi bulmuş gibiydim.' ifadesi. Katılımcılar başlarda partnerlerinin ne kadar şefkatli olduğunu, ne kadar ilgili olduğunu, 'içindeki çocuğun yaralarını sardığını' ifade ediyor. Sonrasındaki şiddet davranışları da çok benzer. Sözel ve davranışsal tehditlere hepsi maruz kalmış. Geçen oturum sonunda bana özel olarak 'Benim yaşadıklarım çok ağır o yüzden veda etmeye gelmiştim. Ancak anlatılanları dinleyince aslında benzer yanları olduğunu gördüm' diyen katılımcı da bugün kendi hikayesini anlattı. O anlattıkça başka bir katılımcı ağladı. Sonra başka biri daha ağlamaya başladı. Anlatmak travmanın işlenmesini sağlıyor. Grupta anlatmak ise yalnız olmadığını görmeyi sağlıyor. Bu açıdan yürüttüğüm grup çalışması çok anlamlı diye düşünüyorum." (Araştırmacı günlüğü, s. 3-4)

Katılımcıların müdahale sürecinin katkılarına yönelik ifadeleri üçüncü bir alt tema olarak travma sonrası büyüme yaşamak alt teması altında toplanmıştır. Tedeschi ve Calhoun (2004), travma sonrası büyümenin beş boyutu olduğunu ifade etmektedir. Bu boyutlar; kişisel güçlenme, yaşamın takdir edilmesi (yaşama karşı yeni bir bakış açısı geliştirilmesi, önem ve önceliklerin yeniden değerlendirilmesi), yaşamda yeni olasılıkların ve olanakların fark edilmesi, kişilerarası ilişkilerde güçlenme, manevi/spiritüel alandaki büyümedir. Katılımcıların ifadeleri arasında, kişisel güçlenme, yaşamın takdir edilmesi, yaşamda yeni olasılıkların ve olanakların

fark edilmesi ve kişilerarası ilişkilerde güçlenme olmak üzere travma sonrası büyümenin dört boyutunu vurgulayan ifadeler bulunmaktadır. Manevi/spiritüel alanda büyümeyi vurgulayan herhangi bir katılımcı ifadesine ise rastlanmamıştır.

Katılımcıların tamamı kişisel güçlenme yaşadıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların güçlendikleri alanlara bazı örnekler; duygularını daha iyi yönetebilme, daha çabuk toparlanabilme, daha dinç hissetme ve yeniden hareket edebilir hale gelmedir. Örneğin K6, duygusal olarak daha çabuk toparlanabildiğini *"Eskiden olumsuz bir duygu hissettiğimde bu saatlerimi hatta günlerimi alır ve moral, motivasyonumu düşürürken şimdi çok kısa sürede bu durumu atlatabiliyorum."* diyerek ifade etmiştir.

K10 müdahale öncesine göre artık daha canlı hissettiğini ve hayata daha fazla katıldığını şu sözlerle ifade etmiştir:

"Ben mesela gerçekten hareket edebiliyorum. Yani bunu hissediyorum çünkü iki üç ay önce böyle değildim kesinlikle. Yani sanki böyle bir yere gitme isteğim yoktu hayat enerjim yoktu ama şu an hayat enerjimin geldiğini hissediyorum. Bir şeyleri hissettiğimi, fark ettiğimi biliyorum."

K3 olmak istediği noktaya geldiğini belirtmiştir. Müdahale sürecinin geçmiş ilişkisiyle ilgili duygusal problemlerle baş etmesinin dışında, günlük problemlerle baş etmesine de katkı sunduğunu ifade etmiştir. Böylece aslında yaşamın bu alanlarında da güçlendiğini söylemiştir. Güçlenme deneyimini ise psikolojik esnekliğin boyutlarını vurgulayarak ifade etmiştir:

"Aklıma ikinci oturumda yaptığımız heykel geliyor. Çok güzel canlandırmıştık ve ben kendimi şu an o heykelin en tepesinde görüyorum. Ben şu an olmak istediğim yerdeyim. Duygularımdan düşüncelerimden ayrıştım. Anda da kalabiliyorum, odaklanabiliyorum artık. Düşüncelerimi kafamdan gönderdikten sonra daha sağlıklı bir şekilde ders çalışabiliyorum. Stresime yer açtığım için stresimi de daha iyi yönetebiliyorum. Benim için yalnızca ilişki aşamasında değil genel olarak günlük birçok sıkıntıda işe yaradı."

On birinci oturuma ait araştırmacı günlüğünde geçen şu ifadeler de kişisel güçlenmeye dair bulguyu desteklemektedir:

"Bugün vedalaşmadan önceki son oturum. Katılımcılar sona yaklaşmanın hüznünü ifade ediyorlar. Ben ise ilk oturumlardaki hallerini gözümün önüne getirdiğimde hem onlarla hem de kendimle gurur duyuyorum. Değiştiklerini dışarıdan görebiliyorum. Kendileri de yaşamlarındaki farklı insanların bunu fark ettiğini ifade ediyorlar. Artık çok daha canlı bakıyorlar. Yüzleri gülüyor. Bu oturumda da geçtiğimiz oturumda olduğu gibi değer odaklı davranışlarda bulunabilmişler. Artık hareket edebiliyorlar. Her zaman çok güçlü olduklarını düşündüm. Artık daha da güçlendiklerini düşünüyorum." (Araştırmacı günlüğü, s. 14)

Dört katılımcı travma sonrası büyümenin yaşamın takdir edilmesi boyutunu vurgulayan paylaşımlarda bulunmuştur. Bu boyut travma sonrasında yaşama karşı yeni bir bakış açısı geliştirilmesi ile önem ve önceliklerin yeniden değerlendirilmesini içermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Örneğin K2 yaşadıklarını yeni bir bakış açısıyla değerlendirdiği bir noktaya ulaşmıştır. *"Ama keşke demiyorum, bazı şeyler yaşanmadan öğrenilmiyor."* diyerek bu yeni bakış açısını ifade etmiştir. Benzer şekilde K7 de bakış açısındaki değişimi anlatmıştır. Artık yaşadıklarını bir tecrübe olarak değerlendirdiğini ve yaralarını "kendi iyiliği için" onarmaya çalıştığının farkında olduğunu vurgulamıştır:

"Buraya ilk geldiğimde çok fazla öfkeliydim bunu yansıtamıyor olsam da çok yoğun hissediyordum içimde. Bu hem o kişiye karşı bir öfke hem de kendi yaşadıklarıma karşı bir isyan. İlk geldiğimde şöyle düşünüyordum: 'Sen neden buradasın? Sen onun sana yaşattıkları yüzünden buradasın.'. Burada ben kendim için bir şey yapıyor olduğum halde yine ona sinirleniyordum… Çok fazla yara taşıyordum. Şimdi onlarla beraber hayatıma devam etmek daha iyi oldu. Bence tecrübe de böyle kazanılır zaten, yaraları açık bırakarak değil, sürekli şikayet ederek değil, onları onarmaya çalışarak, kendim için bir şeyler yaparak olur."

Üç katılımcı yaşamdaki yeni olasılıklar ve olanakların farkına vardığını ifade etmiştir. Örneğin K1, hem yeni olasılıkları fark ettiğini hem de önceliklerini yeniden değerlendirdiğini söyleyerek travma sonrası büyümenin bu iki boyutuna dair paylaşımda bulunmuştur. Diğer katılımcıların kendi istekleriyle ilişkiden çıkabildiklerini görerek kendisi için de böyle bir olasılığın varlığını fark ettiğini ifade etmiştir:

"Hayat içerisinde ezberlediğim bazı doğruların mutlak doğru olmadıklarını, başka alternatifler de olduğunu; neyin benim için önemli, neyin daha az önemli olduğunu görmemi sağladı bu terapi… Aynı zamanda şöyle bir şey var kendime dair; ben gidemedim, ben o ilişkiden çıkamadım ama buradaki birçok kişi kendi kararıyla o ilişkiden çıkabildi. Bu nedenle onları çok cesur buldum aslında bu da bana ilham verdi."

Üç katılımcı kişilerarası ilişkilerinin güçlendiğini ifade etmiştir. Örneğin K10, geçmişte kendisini sosyal olarak sınırlayan kalıplara hapsolduğunu, şimdi ise bu kalıpların etkisinin azaldığını ve arkadaşlarıyla ilişkilerini güçlendirdiğini şu sözlerle ifade etmiştir:

"O dönemlerde çok arkadaşlarımla dışarı çıkmayan ve bazı kalıpların içine sokulmuş bir insan gibiydim. Bu kalıplar bana ait değildi ve ben bu kalıplar bana aitmiş gibi de hissettim. Şu an esnediği için daha çok hareket edebiliyorum. Artık arkadaşlarımla daha çok vakit geçirebiliyorum."

4.3.3. "Değişimi Kolaylaştırıcılar" Ana Temasına İlişkin Bulgular

Değişimi Kolaylaştırıcılar ana teması, katılımcıların müdahale süreci sonundaki kazanımlarına katkı sunan unsurları içermektedir. Bu unsurlar grup deneyimi, liderin özellikleri ve KKT tekniklerinin ve egzersizlerin faydası olmak üzere üç alt tema altında toplanmıştır. Bu alt temalara dair kodlar ve her bir koda katkı sunan katılımcı sayısı (n) Tablo 21'de verilmiştir.

Tablo 21. Değişimi Kolaylaştırıcılar Ana Temasına Ait Alt Temalar ve İlişkili Kodlar

Ana Tema	Alt Temalar	Kodlar	n
DEĞİŞİMİ KOLAYLAŞTIRICILAR	Grup Deneyimi	Güçlendirici, güvenli ve destekleyici	7
		Kendini tanımayı arttırıcı	3
		Farkındalık sağlayıcı	10
		Oturum süresinin ve sayısının ideal olması	9
	Liderin Özellikleri	Profesyonel /alanında yetkin	5
		Planlı, programlı ve özenli	4
		Güven verici ve kendini açmayı kolaylaştırıcı	7
		Anlayışlı	3
		İlgili ve motive edici	6

KKT Tekniklerinin ve Egzersizlerin Faydası	Tekniklerin ve egzersizlerin faydalı olması	10

Grup deneyimi alt teması katılımcıların grup sürecini nasıl algıladıklarına ve bu algının değişime katkılarına dair ifadeleri içermektedir. Yedi katılımcı grubu güçlendirici, güvenli ve destekleyici bir yer olarak deneyimlediklerini ifade etmiştir. Örneğin K3, grubun yargılanmadığı ve güvenli bir yer olduğunu, *"Herkes beni anlayabiliyor herkes birbirine açık ve kimse kimseyi yargılamıyor. Kimsenin gözünde öyle bir şey görmedim açıkçası. O yüzden en büyük avantajı buydu bence… Kendimizi burada güvende hissetmemiz çok güzeldi."* diyerek ifade etmiştir. K7 ise grup üyelerinin birbirini desteklediğini ve bu sayede güçlendiğini şu sözlerle ifade etmiştir:

"Herkesin ilişkide aradığı değerler farklı olsa da genel olarak aslında bu grup dahil bütün kadınlar benzer şeyler istiyor bence. Bazı eksik noktaları birbirimize bakarak tamamladık veya yeni değerler ekledik sözlüğümüze. Hepimiz ortak bir güç oluşturduk diyebilirim. Hepimiz değerliyiz ve bunu fark etmeyenler yüzünden buradaydık. Bizi ortak acılarımız birleştirdi. Şimdi onlarla bazı ortak değerlerle, daha güçlü bir şekilde buradan ayrılıyorum."

Üç katılımcı grubun kendilerini daha iyi tanımalarına katkı sunduğunu ifade etmiştir. Örneğin K3, deneyimini şu sözlerle ifade etmiştir:

"Bu grup terapisi kendimi daha iyi tanımamı sağladı. Böylece daha kararlı olmamı ve daha doğru ve kolay karar verebilmemi sağladı."

Katılımcıların tamamı grubun farkındalık sağlayıcı olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların farkındalık kazandığı alanlardan bazıları; duygulara ve düşüncelere dair farkındalık, duygulardan kaçınmaya dair farkındalık, yaşadıkları manipülasyona dair farkındalıktır. Örneğin K4, duygularına dair kazandığı farkındalığı şu sözlerle ifade etmiştir:

"Buraya gelince aslında hissettiğimi düşünmediğim birçok şeyi hissettiğimi de fark ettim. Aslında benim farkında olduğum, bildiğim kısım buz dağının görünen kısmıymış. O yüzden buraya gelmek benim için çok iyiydi."

K1 duygularından kaçmasına ve bunun hayatına olan etkisine yönelik kazandığı farkındalığı şu sözlerle ifade etmiştir:

"İlişkimden dolayı hissettiğim hislerle olan iletişimimle ilgili büyük bir yanılgıda olduğumu fark etmemi sağladı. Ben bu olumsuz duygulardan tamamen kurtulursam tamamen iyileşirim sanıyordum. Oysa kaçıyormuşum ve kaçmaya sarf ettiğim efor hayatımın diğer alanlarında ilerlememi engelliyormuş."

K10 eski partneri tarafından uygulanan manipülasyona dair kazandığı farkındalığı şu sözlerle ifade etmiştir:

"Önceden suçluluk duygusu ön plandaydı. Sanki ben bu ilişkiyi bitirmişim gibi bir algım vardı, yani benim yüzümden bittiğini sanıyordum. Oysaki manipüle edildiğimi bilmiyordum. Yani bu cinsellik için de söz konusu. Aslında hiç istemediğimi ve ikna edildiğimi fark ettim."

Dokuz katılımcı oturum süresinin ve sayısının ideal olduğunu ve bunun değişimlerine sağladığı katkıyı ifade etmiştir. Örneğin K1, sürecin haftada iki oturum olarak yapılandırılmasının faydasını şu şekilde ifade etmiştir:

"Aynı zamanda daha önce belirttiğim bir şey de süre ayarlaması bence o kadar iyiydi ki seans aralarında hem buradan uzaklaşmamış oluyorduk hem de çok fazla düşünmek için vaktimiz de oluyordu. Bu açıdan çok iyiydi bence. Süreç planlamasının bu şekilde yapılmasının programın faydasını arttırdığını düşünüyorum."

K2, programın hem haftada iki oturum olarak düzenlenmesi hem de her oturumun 90-120 dk arası sürmesinin, kendi terapötik sürecinin sürekliliğine olan katkısını şu sözlerle ifade etmiştir:

"Süreler idealdi. Tam artık böyle ne zaman gideceğim diye kafamı saate çevirdiğimde hep seans sonu oluyordu o yüzde süreler çok idealdi bence. Haftada iki gün olması da çok mantıklıydı. Haftada bir gün olsa bir tık kopukluk olabilirdi. Aradaki zaman çok idealdi bence."

Değişimi kolaylaştıran faktörlerden bir diğeri liderin özellikleri alt teması altında toplanmıştır. Beş katılımcı liderin profesyonel/alanında yetkin olduğunu ifade etmiştir. Örneğin K1, liderin sürece hakimiyetini şu sözlerle ifade etmiştir:

"Çok fazla sürece hakimdiniz böyle olduğu için de süreci çok güzel yönettiniz. Gerektiği noktada o objektifliği de korudunuz bence. Kararlı bir duruşunuz vardı."

K5, liderin profesyonel bir şekilde herkese ve her anlatılana eşit mesafede duruşunu şu sözlerle aktarmıştır:

"Yaklaşımınız açısından çok dengeli buldum. Yaşadığımız şeylerle ilgili ne çok aşırıymış gibi ne de çok küçük şeylermiş gibi yaklaştınız. Nasıl biz duygu ve düşüncelerimize mesafe alıyorsak siz de bizim duygu ve düşüncelerimize mesafeli bir yerden, çok dengeli bir yerden yaklaştınız. Çok daha tutarlı ve objektif birini gördüğüm için karşımda daha fayda odaklı bir yaklaşım hissettim."

Dört katılımcı liderin süreci planlı, programlı ve özenli bir şekilde yürüttüğünü ifade etmiştir. Örneğin K4 liderin bu özelliğini şu sözlerle aktarmıştır:

"Bence oturumlara çok planlı geliyordunuz. O gün ne yapacağınızı bilerek, ne söyleyeceğinizi bilerek geliyordunuz… Gerekli özeni gösteriyordunuz bence. Önemsiyordunuz."

Yedi katılımcı liderin güven verici ve kendini açmayı kolaylaştırıcı olduğunu belirtmiştir. Örneğin K1, "*Güven verici tarafınız kendimizi açmamızı bence kolaylaştırdı."* demiştir. Benzer şekilde K7, lidere kendini güvenerek ve kolayca açabildiğini şu sözlerle aktarmıştır:

"Sesiniz insanda gerçekten sakinleştirici bir etki yapıyor ve güven de veriyor. Grup arkadaşlarıma kendimi rahatça anlattım ama size de aynı şeyi hissettim. Acaba siz benim hakkımda şöyle düşünür müsünüz diye içimden bir an olsun geçmedi."

Üç katılımcı liderin anlayışlı olduğundan ve bunun katılımcıların sürece katılımını sürekli kıldığından bahsetmiştir. Örneğin K10, liderin anlayış oluşunun sürecin devamlılığına katkısını şu sözlerle ifade etmiştir:

"Ayrıca ödevleri getirmeyen insanlar da oldu, sorumlulukları birazcık aksatan insanlar da oldu onlara da çok anlayışlı yaklaştınız. O gün gelmese de egzersizler sonra gördük ki yapılmış. Yani dayatmalar değil de anlayış bence çok önemli bir şey. Bunun sizde olduğunu düşünüyorum kesinlikle ve bu yöntem güzel bir

yöntemdi bence. O yüzden de insanlar o sorumluluğu hissetmekten ziyade hani bunu yapmaya istekli oldular."

Altı katılımcı liderin ilgili ve motive edici olduğunu ifade etmiştir. Örneğin K9, *"Bence ilgiliydiniz. Bir şeyler için bizi takdir etmeniz süreçte beni çok motive etti."* demiştir. K4 liderin ilgili oluşunun, sürece kendi bağlılığına olan katkısını şu sözlerle ifade etmiştir:

"Ben iki kez devamsızlık yapmıştım. Orada beni yanınıza çağırmanız çok hoşuma gitmişti mesela. İlgi göstermeniz devamlılığımı sağladı."

Değişimi kolaylaştırıcılar ana temasına dair son alt tema KKT tekniklerinin ve egzersizlerin faydasıdır. Katılımcıların tamamı oturumlarda öğretilen KKT tekniklerinin ve bu tekniklerin ev egzersizi olarak verilmesinin yaşadıkları yakın partner şiddetiyle baş etmelerine olan katkısını ifade etmiştir. Katılımcılar öğrenilen tekniklerin günlük hayatta, yakın partner şiddeti dışında durumlara da uygulanabilir olduğunu söylemiştir. Bu nedenle farklı problemlerle baş etmelerine de katkı sunduğunu ifade etmiştir. Örneğin K8, tekniklerin ve egzersizlerin faydasını şu sözlerle ifade etmiştir:

"Sürekli o kişiyi düşünüp, bazen aşırı sorgulayıp, cevap bulamayıp işin içinden çıkamadığım oluyordu. Burada öğrendiğim teknikler 'işin içinden çıkamama' durumuma yardımcı oluyor. Eskisinden daha kolay baş edebiliyorum… Ev egzersizleriyle programın desteklenmesi hem psikolojik durumuma katkı sağladı hem sorumluluk anlamında katkı sağladı."

K6, öğrendiği teknikleri gün içerisinde farklı problemlerle baş etmede kullanabildiğini ve bunu artık kolaylıkla gerçekleştirebildiği bir noktaya geldiğini vurgulamıştır:

"Başlarda egzersizleri 'evet şu an böyle bir egzersiz yapmam gerekiyor, bunu dinleyeyim ya da bunu yapayım ve bunu kaydedeyim' diyerek yaparken, sonrasında bu kendiliğinde artık hani günlük hayatta bile kullanılabilecek hale geldi. Atıyorum gün içinde bir şeye sinirleniyorum ve 'tamam şu an sinirliyim ama bunu çözebilirim' diyorum. Yani artık egzersizler günlük hayatımda da çok rahat bir şekilde kullanabileceğim duruma dönüştü."

K2, tekniklerin ve egzersizlerin günlük hayattaki problemlerle baş etmesine sunduğu katkıyı, *"12 seans boyunca da başka şeyler yaşadık ettik. Burada edindiğim*

deneyimler ve yaptığımız egzersizler özellikle onlarla baş etmemde de çok yardımcı oldu." diyerek ifade etmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma bulgularının tartışılması, karma yöntem araştırmasının amacı göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmiştir. Öncelikle araştırmanın nicel bulguları tartışılmıştır. Ardından araştırmanın nitel bulguları, nicel sonuçların daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla ele alınmış ve tartışılmıştır.

5.1. KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı'nın Yakın Partner Şiddetine Uğramış Kadın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık/Psikolojik Esnekliği, Öz Şefkati ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisine İlişkin Nicel Bulguların Tartışılması

Bu bölümde araştırmanın nicel bulguları tartışılmıştır. Öncelikle müdahale programının psikolojik katılık/psikolojik esneklik üzerindeki etkisine ilişkin bulgular tartışılmıştır. Ardından müdahale programının öz şefkat üzerindeki etkisine ilişkin bulgular tartışılmıştır. Son olarak müdahale programının travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisi ve üç kavramın eş zamanlı değişimine yönelik tartışma sunulmuştur.

5.1.1. KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı'nın Psikolojik Katılık/Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisine İlişkin Nicel Bulguların Tartışılması

Müdahale programının sonunda, deney grubunun psikolojik katılık puan ortalaması anlamlı düzeyde düşmüş, yani psikolojik esnekliği anlamlı düzeyde yükselmiştir. Bu etkinin deney grubu için bir aylık izleme süreci sonunda devam ettiği görülmüştür. Kontrol grubunun psikolojik katılık puan ortalamasında ise son test ve izleme testinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Deney ve kontrol grupları kıyaslandığında, deney grubunun psikolojik katılık puan ortalaması son testte ve izleme testinde, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Sonuçlar müdahale programının yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliğini arttırmada etkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunun tartışması, hem benzer araştırmalardan yararlanılarak bu bölümde hem de araştırmanın diğer bulgularından yararlanılarak, "Araştırmanın

Nitel Bulgularının Nicel Bulguları Desteklemesine İlişkin Tartışma" kısmında ayrıntılı olarak yapılmıştır (Bkz. Bölüm 5.3.).

Kişilerarası şiddete maruz kalan bireylerle yapılan araştırmalar, KKT temeli grup müdahale programının psikolojik esnekliği arttırmada etkili bulunmasına dair bulguyu desteklemektedir. Fiorillo ve diğerleri (2017), yalnızca deney grubundan oluşan pilot çalışmalarında, yakın partner şiddeti dahil olmak üzere kişilerarası şiddetin herhangi bir türüne maruz kalan bir grup kadının, KKT müdahalesi sonunda psikolojik esnekliklerinde anlamlı düzeyde artış olduğunu bulmuştur. Moyer ve diğerleri (2018), KKT'nin, yakın partner şiddetine maruz kalan annelerin psikolojik esnekliğini arttırmada etkili olduğunu bulmuştur. Ledesma-Ortega ve Riveros-Rosas (2023), ikisi kadın, biri erkek olmak üzere yakın partner şiddetine uğramış üç üniversite öğrencisi ile bireysel olarak yürüttükleri 8 oturumluk KTT müdahalesinin sonunda, üç katılımcının da psikolojik katılığın bir göstergesi olan deneyimsel kaçınma düzeylerinin düştüğünü bulmuştur. Ayrıca katılımcıların depresyon, anksiyete, öfke ve duygusal bağımlılık puanları da anlamlı düzeyde düşüş göstermiştir. Gözlenen kazanımlar, bir aylık izleme sürecinde devam etmiştir. Yadavaia ve diğerleri (2014) KKT'nin kişilerarası şiddet de dahil olmak üzere herhangi bir travma yaşantısına sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliklerini arttırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

İlyas (2024), ülkemizde yakın partner şiddetine maruz kalan üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada KKT'nin psikolojik esnekliği arttırmada kısmen etkili olduğunu bulmuştur. İlyas'ın çalışması KKT temelli müdahale programının bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma üzerinde etkili olmadığını göstermiştir. İlyas'ın bulguları, bu araştırmanın nitel bulguları ile kıyaslanarak, "Araştırmanın Nitel Bulgularının Nicel Bulguları Desteklemesine İlişkin Tartışma" başlığı altında tartışılmıştır. Yüncü ve Aktan (2023), KKT'nin üniversite öğrencilerinde depremle ilişkili travma düzeyini azaltmada ve psikolojik esnekliği arttırmada etkili olduğunu bulmuştur. Bu araştırma da benzer şekilde, KKT'nin Türk üniversite öğrencileriyle yapılan travma çalışmalarında uygulanabilir olduğunu ve psikolojik esnekliği arttırmada etkili olduğunu göstermiştir.

5.1.2. KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı'nın Öz Şefkat Üzerindeki Etkisine İlişkin Nicel Bulguların Tartışılması

Müdahale programının sonunda, deney grubunun öz şefkat puan ortalaması anlamlı düzeyde yükselmiştir. Bir aylık izleme süreci sonunda ise deney grubunun öz şefkat puan ortalamasında son teste göre anlamlı düzeyde düşüş meydana gelmiştir. Öte yandan elde edilen kazanımların bir aylık izleme süreci sonunda korunduğu, deney grubunun öz şefkat puan ortalamasının ön teste göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun öz şefkat puan ortalamasında ise son test ve izleme testinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Deney ve kontrol grupları kıyaslandığında, deney grubunun öz şefkat puan ortalaması son testte ve izleme testinde, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sonuçlar müdahale programının yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencilerinin öz şefkatini arttırmada etkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunun tartışması, hem benzer araştırmalardan yararlanılarak bu bölümde hem de araştırmanın diğer bulgularından yararlanılarak, "Araştırmanın Nitel Bulgularının Nicel Bulguları Desteklemesine İlişkin Tartışma" kısmında ayrıntılı olarak yapılmıştır (Bkz. Bölüm 5.3.).

KKT'nin travmaya maruz kalan bireylerin öz şefkat düzeyi üzerindeki etkililiğini test eden çalışmalar henüz çok sınırlıdır. Travma alanında yapılan sınırlı sayıda araştırma, KKT temelli grup müdahale programının öz şefkati arttırmada etkili bulunmasına dair bulguyu desteklemektedir. Jahromi ve Abudi (2019), KKT'nin yakın partnerleri tarafından aldatılan kadınların öz şefkatini arttırmada etkili olduğunu bulmuştur. Yadavaia ve diğerlerinin (2014) gerçekleştirdiği müdahale çalışması, KKT'nin yakın partner şiddeti de dahil olmak üzere travmanın herhangi bir türüne maruz kalmış üniversite öğrencilerinin öz şefkatini arttırmada etkili olduğunu göstermiştir. Köhle ve diğerleri (2017) tarafından, yakın partnerleri kanserle mücadele eden bireylerle gerçekleştirilen nitel çalışmada, katılımcılar web tabanlı bir KKT müdahalesi sonunda kendilerine daha şefkatle yaklaştıklarını, olumsuz duygu ve düşüncelerinin varlığını kabul edebildiklerini, düşüncelerine mesafe alabildiklerini ve değerleri ile daha fazla temas edebildiklerini bildirmiştir.

Ülkemizde yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlar arasında KKT'nin etkililiğini değerlendiren bir çalışma yoktur. Öte yandan, Emirza (2023) bilinçli farkındalık temelli bir müdahale programının, yakın partner şiddeti yüzünden

sığınma evinde kalan kadınların öz şefkatini ve stresle başa çıkma düzeyini arttırmada etkili olduğunu göstermiştir. Emirza'nın araştırmasıyla birlikte, bu araştırma da bilinçli farkındalık unsurlarını içeren müdahalelerin, ülkemizde yakın partner şiddetine maruz kalan kadınların öz şefkat düzeyini arttırmada etkili olduğunu ve kültüre uygun olduğunu göstermektedir. Yetiz (2022) ise pandemi döneminde gerçekleştirdiği araştırmada, KKT'nin üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyini arttırmada etkili olduğunu bulmuştur. Yetiz'in bulgularıyla birlikte bu araştırmanın bulguları da KKT'nin ülkemizde üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyini arttırmada etkili olduğunu ve kültüre uygun olduğunu göstermektedir.

Bir aylık izleme süreci sonunda deney grubunun psikolojik esneklik ve travma sonrası stres belirtileri düzeylerinde olumsuz yönde bir değişim olmamasına rağmen, öz şefkat düzeyinde anlamlı bir düşüş gözlenmesi, grup sürecinin sonlanmış olması ve dolayısıyla grubun sosyal desteğinin sona ermesiyle açıklanabilir. Hem psikolojik katılık/psikolojik esnekliğin öğeleri, hem öz şefkatin öğeleri hem de travma sonrası stres belirtilerinin doğası; kişinin duygu ve düşünce gibi içsel yaşantılarına, dış dünyada var olan travma tetikleyicilerine karşı duyarlılığa, tüm bunların farkında olmaya ve bunlarla ilişkilenme biçimine (kaçmaya, savaşmaya, kabule, farkındalığa) vurgu yapmaktadır. Öz şefkatin diğer iki kavramdan farklı olan boyutu ise ortak paydaşımdır. Ortak paydaşım, acının tüm insanlığın ortak deneyimi olduğunu kabul etmeyi, böylece kişinin yaşadıkları, hissettikleri ve düşündükleri bakımından yalnız olmadığının farkında olmasını ifade eder (Neff ve Germer, 2018). Ortak paydaşım aynı zamanda grubun evrensellik ilkesi ile de örtüşen bir kavramdır. Grup terapilerinde terapötik sürecin önemli faktörlerinden biri, bireylerin yaşadıkları sorunların ve acıların aslında pek çok kişi tarafından da deneyimlendiğini görmeleridir (Yalom ve Leszcz, 2018). Dolayısıyla grup ortamı bireylerin ortak paydaşım duygusu geliştirmelerinde önemli bir işleve sahiptir. Bu araştırmanın nitel bulguları da katılımcıların grup sürecinde ortak paydaşım duygusunu geliştirdiğini göstermektedir.

Benzer acıları yaşayan grup üyelerinin birbirleriyle empati kurmaları ve süreçte birbirlerini desteklemeleri, ortak paydaşım duygusu geliştirmelerini sağlayarak öz şefkat düzeylerinin artmasına katkı sağlamış olabilir. Grup süreci sonlandıktan sonra, katılımcılar öğrendikleri KKT tekniklerini uygulamaya devam ederek istenmeyen içsel yaşantıları ile etkili şekilde baş etmeye devam etmiş olabilir.

Bu da psikolojik esneklik ve travma sonrası stres düzeylerinde olumsuz yönde bir değişim yaşamalarını önlemiş olabilir. Öte yandan grubun sonlanması ile birlikte, kendileri için önemli bir sosyal destek kaynağını kaybeden katılımcılar, ortak paydaşım duygusunda azalma yaşamış, bu nedenle grubun ortalama öz şefkat puanı düşüş göstermiş olabilir. Etkinin uzun süreli olmamasının diğer nedeni ise KKT'nin şefkat odaklı bir terapi olmaması olabilir. KKT, -boyutlarında öz şefkat ile örtüşen yanlar olmakla birlikte- şefkat odaklı terapiler gibi motivasyon teorisine ve şefkat motivasyonu geliştirmeye dayalı bir terapi değildir (Kirby ve Gilbert, 2019). Bu nedenle KKT temelli müdahale programı öz şefkatin artmasında etkili olsa da etkinin uzun süreli devamı için programda şefkat odaklı terapilere özgü daha fazla müdahaleye yer verilmesi gerekli olabilir.

5.1.3. KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı'nın Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Etkisine İlişkin Nicel Bulguların Tartışılması

Müdahale programının travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisine yönelik bulgular şunlardır: Müdahale programının sonunda, deney grubunun travma sonrası stres belirtileri puan ortalaması anlamlı düzeyde düşmüştür. Bir aylık izleme sürecinde ise deney grubunun travma sonrası stres belirtileri puan ortalamasının anlamlı düzeyde düşmeye devam ettiği görülmüştür. Kontrol grubunun travma sonrası stres belirtileri puan ortalamasında ise son test ve izleme testinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Deney ve kontrol grupları kıyaslandığında, deney grubunun travma sonrası stres belirtileri puan ortalaması son testte ve izleme testinde, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Sonuçlar müdahale programının yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunun tartışması, hem benzer araştırmalardan yararlanılarak bu bölümde hem de araştırmanın diğer bulgularından yararlanılarak, "Araştırmanın Nitel Bulgularının Nicel Bulguları Desteklemesine İlişkin Tartışma" kısmında ayrıntılı olarak yapılmıştır (Bkz. Bölüm 5.3.).

Kişilerarası şiddete maruz kalan bireylerle yapılan araştırmalar, KKT temeli grup müdahale programının travma sonrası stres belirtilerini azaltmada etkili bulunmasına dair bulguyu desteklemektedir. Fiorillo ve diğerleri (2017) KKT temelli

bir grup müdahalesi sonunda şiddete maruz kalan bir grup kadının depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres belirtilerinin anlamlı düzeyde azaldığını bulmuştur. Moyer ve diğerleri (2018), yakın partner şiddetine maruz kalan bir grup annenin, KKT temelli bir grup müdahalesi sonunda travma sonrası stres belirtilerinde anlamlı düzeyde düşüş olduğunu bulmuştur. Nikparvar ve diğerleri (2023), KKT'nin yakın partner şiddetine maruz kalan kadınların depresyon ve stres düzeyini azaltmada etkili olduğunu bulmuştur. KKT, Foksiyonel Analitik Psikoterapi ve Davranışsal Aktivasyon olmak üzere bağlamsal psikoterapinin üç türünden öğeler içeren bir grup müdahale programının, yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlarda; depresyon, anksiyete ve fiziksel travma belirtilerini içeren genel psikolojik rahatsızlık düzeyini düşürmede ve intihar riskini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Vaca-Ferrer, Ferro-Garcia ve Valero-Aguayo, 2020).

Ülkemizde KKT'nin travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yüncü ve Aktan (2023), deprem travmasından etkilenen üniversite öğrencilerinde, KKT'nin deprem ile ilişkili travmayı azaltmada etkili olduğunu bulmuştur. Araştırmacılar deprem ile ilişkili travmayı ölçmek için Tanhan ve Kayri (2013) tarafından geliştirilen Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği'ni kullanmıştır. Ölçeğin maddeleri incelendiğinde, sürekli tetikte olma hali, kaçınma davranışları, uyku problemleri gibi travmatik stres belirtilerini ölçtüğü görülmektedir. Bu araştırmanın bulguları da KKT'nin travma ile ilişkili stresi azaltmada etkili olması açısından Yüncü ve Aktan'ın (2023) bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Müdahale sonrasında deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik, öz şefkat ve travma sonrası stres düzeylerindeki eş zamanlı değişiklikler de önceki araştırmalarla tutarlıdır. Schramm ve diğerleri (2020) travmaya maruz kalan ergenlerle yaptıkları KKT müdahale çalışmasının sonunda, psikolojik katılığın düşmesinin travma sonrası stres belirtilerindeki azalmayı yordadığını bulunmuştur. Yadavaia ve diğerleri (2014), uyguladıkları KKT müdahalesinin; öz şefkat, depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisinde, psikolojik esnekliğin aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Yani KKT müdahalesi sonunda katılımcıların psikolojik esnekliği artmış, bu da katılımcılarda öz şefkat düzeyinin artmasına, depresyon, anksiyete ve stresin azalmasına yol açmıştır. Ayrıca araştırmacılar, KKT müdahalesinin travma geçmişi olanlar arasında, travma geçmişi olmayan

katılımcılara göre öz şefkat, depresyon, anksiyete ve stres üzerinde daha büyük bir etkisi olduğunu bulmuştur. Yani KKT travma yaşantısı olan bireylerin öz şefkatini arttırmada, depresyon, anksiyete ve stres düzeyini ise azaltmada, travma yaşantısı olmayan bireylere göre daha etkili bulunmuştur. Bu deneysel araştırmalar psikolojik esneklik, öz şefkat ve travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiyi göstermekte ve bu araştırmadaki eş zamanlı değişiklikleri desteklemektedir.

5.2. KKT Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı Katılımcılarının Deneyimlerine İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması

Karma yöntem araştırması olan bu çalışmada, nitel analizin amacı nicel bulguların açıklanması ve desteklenmesidir. Bu nedenle nitel bulgular ayrı bir başlık altında tartışılmak yerine, nicel bulgularla entegratif bir şekilde bir alt başlıkta tartışılmıştır. Nitel bulgularda yer alan her bir alt tema hem sonuçlara olan özgün katkısı hem de nicel bulguları destekleme düzeyi göz önüne alınarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.3. Araştırmanın Nitel Bulgularının Nicel Bulguları Desteklemesine İlişkin Tartışma

Araştırmanın nitel bulguları, "Müdahale Öncesi Durum", "Müdahale Sürecinin Katkıları" ve "Değişimi Kolaylaştırıcılar" olmak üzere üç ana tema altında toplanmıştır. Her bir temaya dair bulgular, nicel bulguları desteklemesi bağlamında ele alınmıştır. İlgili literatür ışığında aşağıda tartışılmıştır.

5.3.1. "Müdahale Öncesi Durum" Ana Temasına Ait Bulguların Tartışılması

"Müdahale Öncesi Durum" ana teması, "Psikolojik Katılık", "Öz Şefkat Eksikliği" ve "Travma Sonrası Stres Belirtileri" olmak üzere üç alt temaya ayrılmıştır. Deney grubu katılımcılarının paylaşımları müdahale öncesinde psikolojik katılık, öz şefkat eksikliği ve travma sonrası stres belirtilerinde mustarip olduklarını göstermiştir. Bu bulgular, bu araştırmanın ön test ölçümünden elde edilen nicel bulguları desteklemektedir. Bulgular aynı zamanda yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlarla gerçekleştirilen diğer araştırmalarla da tutarlıdır. Araştırmalar yakın partner şiddetine maruz kalan kadınlarda psikolojik katılığın ve psikolojik katılığın

göstergeleri olan kaçınma ve bastırma davranışlarının (Fiorillo vd., 2017; Moyer vd., 2018; Palm ve Follette, 2011; Valentiner vd., 1996), öz şefkat eksikliğinin (Blanden vd., 2021; Komlenac vd., 2023; Samios vd., 2020) ve travma sonrası stres belirtilerinin (Dillon vd., 2013; Golding, 1999; Yılmaz, 2023) varlığını göstermektedir.

Bu araştırmanın nitel bulguları, katılımcıların travma sonrası süreçte yaşadıkları psikolojik katılık, öz şefkat eksikliği ve travma sonrası stres belirtileriyle ilgili deneyimlerini derinlemesine ortaya koymuştur. Böylece katılımcıların müdahale öncesi psikolojik durumuna ilişkini nicel olarak elde edilen sonuçlar, nitel bulgularla da desteklenmiştir. Bu sayede nicel olarak ölçülen ve müdahale sürecinde hedef alınan psikolojik problemlerin, başka psikolojik yapılar ile karışmadığı, gerçekten katılımcıların duygusal dünyasındaki karşılıklarını yansıttığına emin olunmuştur. Bu da ön test bulgularının geçerliğini arttırmıştır.

5.3.2. "Müdahale Sürecinin Katkıları" Ana Temasına Ait Bulguların Tartışılması

"Müdahale Sürecinin Katkıları" ana teması, "Psikolojik Esnekliğin Yükselmesi", "Öz Şefkatin Yükselmesi" ve "Travma Sonrası Büyüme Yaşamak" olmak üzere üç alt temaya ayrılmıştır. Deney grubu katılımcılarının paylaşımları müdahale sonunda psikolojik esnekliklerinin ve öz şefkatlerinin yükseldiğini, aynı zamanda travma sonrası büyüme yaşadıklarını göstermiştir. Katılımcıların psikolojik esneklik ve öz şefkatlerinin yükselmesine ilişkin nitel bulgular, araştırmanın nicel bulgularını desteklemektedir. Sonuçlar aynı zamanda şiddete uğrayan kadınların KKT müdahalesi sonunda psikolojik esnekliklerinin yükseldiğini gösteren diğer araştırmalarla (Fiorillo vd., 2017; Moyer vd., 2018) ve travmaya maruz kalan bireylerin KKT müdahalesi sonunda öz şefkat düzeyinin yükseldiğini gösteren diğer araştırmalarla tutarlıdır (Köhle vd., 2017; Yadavaia vd., 2014).

Ülkemizde yakın partner şiddetine maruz kalan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada, KKT'nin psikolojik esnekliği arttırmada kısmen etkili olduğu, bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma üzerinde etkili olmadığını bulunmuştur (İlyas, 2024). Bu araştırmada psikolojik katılığı/psikolojik esnekliği ölçmek için kullanılan ölçek tek boyutlu olup alt boyutlara dair sonuç vermemektedir. Öte yandan araştırmanın nitel bulguları katılımcıların, bağlamsal benlik ve bilişsel

ayrışma da dahil olmak üzere psikolojik esnekliğin tüm boyutlarına dair artış ifade ettiğini göstermiştir. İlyas (2024), müdahale programının bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma üzerinde etkili bulunmamasının nedeninin, programında psikolojik esnekliğin her boyutuna yalnızca bir oturum ayırması olabileceğini ifade etmiştir. Bu araştırmada, müdahale programında bağlamsal benlik, kabul ve bilişsel ayrışma becerilerinin öğretilmesi için birer oturum yer almaktadır. Bunu yanı sıra, bu becerilerin geliştirilmesi için ek bir oturum yer almaktadır. Ayrıca katılımcılar öğrendikleri KKT tekniklerini kullanmaya devam etmeleri için süreç boyunca bağlamsal benlik, kabul ve bilişsel ayrışma becerilerini içeren ev egzersizleri ve ses kayıtları ile desteklenmiştir. Her boyuta dair beceriler yalnızca o boyutun ele alındığı oturumda değil tüm süreç boyunca uygulanmıştır. İlyas (2024), müdahale programında katılımcıların değer odaklı davranış planı yapmalarına yardımcı olmuştur. Bu araştırmada ise değer odaklı davranış uygulamalarına iki oturum ayrılmıştır. İlk olarak katılımcıların değer odaklı davranış planı yapmalarına yardımcı olunmuştur. Ardından katılımcılar iki oturum boyunca değer odaklı davranış denemeleri yapmış ve burada da KKT becerilerini kullanmaya devam etmiştir. Dolayısıyla bu araştırmada psikolojik esnekliğin tüm boyutlarında artış ifade edilmesi, bu boyutlar üzerinde daha uzun süre ve ayrıntılı çalışılmış olmasından, aynı zamanda katılımcıların egzersizleri daha uzun süre uygulamış ve geribildirim almış olmasından kaynaklanmış olabilir.

Katılımcılar müdahale öncesinde istenmeyen içsel yaşantılarıyla, özellikle duygularıyla savaştıklarını ve onlardan kurtulmaya çalıştıklarını ifade etmiştir. Kendilerini etiketler üzerinden tanımladıklarını, anda kalmakta zorlandıklarını ve değerleriyle temas etmekte güçlük çektiklerini söylemiştir. Müdahale sonrasında ise duygularına yer açabildiklerini, onlarla beraber hareket edebildiklerini, düşüncelerinden ayrışabildiklerini, kendilerini artık etiketler veya yaşadıkları travma ile tanımlamadıklarını, daha fazla anda kalabildiklerini, değerleriyle temas edebildiklerini ve değer odaklı davranışlarda bulunabildiklerini söyleyerek psikolojik esneklik düzeylerindeki artışı ifade etmiştir. Bu bulgular katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerindeki artışa dair nicel bulguları desteklemektedir. Katılımcıların duygularına yer açma, düşüncelerinden ayrışma ve anda kalabilmeye yönelik ifadeleri aynı zamanda travma sonrası stres belirtilerindeki azalmaya dair nicel bulguları da destekler niteliktedir. İstenmeyen içsel yaşantılardan kaçınma veya

onları bastırma çabasının şiddete maruz kalan kadınlarda daha yüksek travma sonrası stres belirtileri ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Palm ve Follette, 2011; Valentiner vd., 1996). Dolayısıyla bu araştırmada, katılımcılar için içsel yaşantılarla savaşma veya onları bastırmanın yerini kabul ve ayrışmanın almış olması, travma sonrası stres belirtilerindeki düşüşü de açıklar niteliktedir.

Katılımcılar müdahale öncesinde kendilerini acımasızca yargıladıklarını, suçladıklarını, değersizlik ve yetersizlik duyguları gibi olumsuz duyguları deneyimlediklerini ifade etmiştir. Müdahale süreci sonunda ise artık kendilerini suçlamadıklarını, kendilerine daha anlayışla yaklaştıklarını ve kendileriyle daha fazla ilgilendiklerini söyleyerek öz şefkat düzeylerindeki artışı ifade etmiştir. Bu bulgular katılımcıların öz şefkat düzeylerindeki artışa dair nicel bulguları desteklemektedir. Katılımcıların bu ifadeleri aynı zamanda travma sonrası stres belirtilerindeki azalmaya dair nicel bulguları da destekler niteliktedir. Öz şefkat, özellikle değersizlik, utanç ve öz eleştiri duygularını hedef alır (Gilbert ve Procter, 2006). Bu duygular şiddete maruz kalan kadınların deneyimledikleri ve travma sonrası stres ile ilişkili olduğu bilinen duygulardır (Naismith, Ripoll-Nuñez ve Henao, 2024; Shin vd., 2014; Street ve Arias, 2001). Artan öz şefkatin rahatsızlık verici duygulardan kaçınmayı, utanç ve öz eleştiriyi azalttığı bulunmuştur (Germer ve Neff, 2013). Rahatsızlık verici duygulardan kaçınmanın azalması ise psikolojik esnekliği ifade etmektedir. McLean ve diğerleri (2018), kişilerarası şiddete maruz kalan kadınlarda, öz şefkat ve psikolojik esnekliğin, travma sonrası stres belirtilerinin şiddetiyle negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Dolayısıyla bu araştırmada, travma sonrası stres belirtilerindeki azalmada psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyindeki artış etkili olmuş olabilir.

Katılımcılar müdahale sonrasında kişisel olarak güçlendiklerini, önceliklerini yeniden değerlendirdiklerini, yaşamdaki farklı alternatifleri görebildiklerini ve kişilerarası ilişkilerinin iyileştiğini ifade etmiştir. Katılımcıların bu ifadeleri travma sonrası büyümeye işaret etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası büyüme, travmatik yaşantının ardından bireyin bilişsel ve duygusal yaşamında gerçekleşen, önceki uyum, psikolojik işlevsellik veya yaşam farkındalığı seviyelerinin ötesinde bir faydalı değişim olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2003). Tedeschi ve Calhoun'un (2004) travma sonrası büyüme modeli; "kişisel güçlenme", yaşama karşı yeni bir bakış açısı geliştirilmesi ve önem ve

önceliklerin yeniden değerlendirilmesi ile karakterize olan "yaşamın takdir edilmesi", "yeni olasılıkların ve olanakların fark edilmesi", "kişilerarası ilişkilerde güçlenme", "manevi/spiritüel değişim" olmak üzere beş alanda büyümeyi vurgulamaktadır. Bu araştırmada da katılımcıların ifadeleri manevi/spiritüel alanda değişim hariç, travma sonrası büyümenin tüm boyutları ile ilgili değişimi vurgulamaktadır.

Yapılan araştırmalar kadınların yakın partner şiddetine maruz kalmanın ardından travma sonrası büyüme yaşayabildiklerini göstermektedir. Örneğin, D'Amore ve diğerleri (2021) gerçekleştirdikleri nitel araştırmada, yakın partner şiddetine maruz kalan kadınların travma sonrası büyüme deneyimlediklerini bulmuştur. Benzer şekilde, ülkemizde yapılan bir nitel araştırma, yakın partner şiddetine maruz kalmış ve en az bir yıldır Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri'nden yardım alan kadınların travma sonrası büyüme deneyimlediklerini göstermiştir (Unutkan, Elem ve Güçlü, 2024). KKT'nin travma sonrası büyüme üzerinde etkililiği de yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır. Örneğin, Omidbeygi ve diğerleri (2020), KKT'nin göğüs kanseri tanısı almış kadınlarda travma sonrası büyümeyi arttırmada etkili olduğunu göstermiştir. You ve Son (2018), KKT'nin çocuklukta duygusal istismara maruz kalmış üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi arttırmada etkili olduğunu bulmuştur. Bu araştırmanın nitel bulguları katılımcıların travma sonrası büyüme deneyimlediklerini göstermektedir. Yapılan araştırmalar da travmatik yaşantıya sahip bireylere yönelik olarak gerçekleştirilen KKT müdahalelerinin travma sonrası büyümeyi arttırma potansiyeli olduğunu göstermektedir. Öte yandan müdahale programının katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyini arttırdığını söyleyebilmek için bu etkinin deneysel olarak test edilmesi gerekmektedir.

Travma sonrası büyüme alt temasına bakıldığında, katılımcılardan hiçbirinin manevi/spiritüel büyümeyi vurgulayan ifadesinin bulunmadığı, bu nedenle bu boyutun bir kod olarak ortaya çıkmadığı görülmektedir. Bu araştırmanın amacı travma sonrası büyümeyi arttırmak değildir. Bu nedenle müdahale programında travma sonrası büyümenin boyutlarını hedef alan müdahalelere yer verilmemiştir. Öte yandan müdahale programı dolaylı olarak katılımcıların bu boyutlarda büyüme deneyimlemesine katkı sunmuş olabilir. Travmayla ilişkili olumsuz içsel yaşantılarla etkili şekilde baş edebilmeyi öğrenme ve değerlerini belirleyerek değer odaklı

davranışlarda bulunabilir hale gelme, katılımcıların kişisel olarak güçlendiklerinin göstergesidir. Katılımcıların önceliklerini yeniden değerlendirmeleri, değerlerini gözden geçirmeleri ve yeniden belirlemeleri ile örtüşmektedir. Dolayısıyla süreçte değerler ve değer odaklı davranışlar üzerinde çalışmak, katılımcıların önceliklerini yeniden değerlendirmelerine katkı sunmuş olabilir. Katılımcıların farklı alternatiflerin farkına varmaları ile ilgili ifadeleri, bunun grup süreci sayesinde gerçekleştiğini göstermektedir. Katılımcılar birbirlerinin hikayelerini ve farklı başa çıkma biçimlerini dinledikçe bakış açılarında değişim meydana geldiğini vurgulamıştır. Ayrıca farklı alternatiflerin farkına varma, değerler üzerine düşünme ve değerleri yeniden belirleme ile ilişkilidir. Değerler kişiye yaşamda yönünü gösteren pusulalardır (Hayes vd., 2004). Değerler ile temas kişinin bulunduğu yeri değerlendirip farklı alternatifler üzerine düşünmesine ve gitmek istediği yönü belirlemesine yardımcı olabilir. Kişilerarası ilişkilerde güçlenme hem değerlerin yeniden belirlenmesi hem de öz şefkat bağlamında kendini, dolayısıyla sosyal hayatını önemser hale gelme, hem de artık hareket edebilir hale gelme sayesinde gerçekleşmiş olabilir. Özetle hem grup etkileşimi hem de KKT'de yer alan altı basamaklı müdahale süreci doğrudan veya dolaylı olarak travma sonrası büyümenin bu dört boyutunu desteklemiş olabilir. Öte yandan süreç boyunca katılımcıların grupta anlattıkları ve birbirleriyle olan etkileşimlerinde manevi/spiritüel herhangi bir paylaşım yer almamıştır. Dahası KKT müdahale süreçlerinde manevi/spiritüel değişime doğal bir vurgu yoktur. KKT, bünyesinde bilinçli farkındalık/mindfulness öğelerini barındırsa da mevcut ana dair farkındalığı, manevi farkındalıktan ayrı bir bağlamda kullanır (Hayes vd., 2004). Bu nedenle katılımcılar manevi/spiritüel alanda bir büyüme ifade etmemiş olabilir. Öte yandan katılımcılara buna yönelik doğrudan bir soru yöneltilmediği için katılımcıların manevi/spiritüel alanda bir büyüme deneyimlemediğini kesin olarak söylemek mümkün değildir.

5.3.3. "Değişimi Kolaylaştırıcılar" Ana Temasına Ait Bulguların Tartışılması

"Değişimi Kolaylaştırıcılar" ana teması, "Grup Deneyimi", "Liderin Özellikleri" ve "KKT Tekniklerinin ve Egzersizlerin Faydası" olmak üzere üç alt temaya ayrılmıştır. Katılımcılar grubu güçlendirici, güvenli ve destekleyici bir yer olarak aldıklarını, grubun kendilerini daha iyi tanımalarına katkı sağladığını, farkındalıklarını arttırdığını ifade etmiştir. Aynı zamanda müdahale programının

oturum süresinin ve sayısının ideal olduğunu, bu sayede sürece bağlılıklarının arttığını belirtmiştir. Bu paylaşımlarla katılımcılar olumlu bir grup deneyimi yaşadıklarını bildirmiştir. Olumlu grup deneyimi katılımcıların süreçten sağladıkları faydayı arttırmada önemli bir role sahiptir. Şiddete maruz kalan kadınlar grup etkileşimi sayesinde yaşadıkları travmayı normalleştirebilir, bu ise travmanın olumsuz etkilerinin azalmasını sağlayabilir (Chouliara vd., 2020). Katılımcıların olumlu bir grup deneyimi yaşamış olmaları öz şefkat düzeyindeki artışa da katkı sağlamış olabilir. Olumlu bir grup deneyimi, katılımcıların ortak paydaşım duygusunu hissetmelerini sağlayarak (Yalom ve Leszcz, 2018) müdahale programının öz şefkat üzerindeki etkisine katkı sunmuş olabilir. Müdahale programının süresi ve sıklığının katılımcılar için uygun olması, sürece düzenli devam etmelerini ve oturumlar arası verilen egzersizleri uygulamalarını sağlayan önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle müdahale programının yapısının, programın etkili çıkmasına katkı sunduğu söylenebilir.

Katılımcılar liderin profesyonel ve alanında yetkin olduğunu, süreci planlı şekilde yürüttüğünü, süreçte anlayışlı olduğunu, kendilerini motive ettiğini ve kendilerini açmalarını kolaylaştırdığını söyleyerek liderin olumlu özelliklerine vurgu yapmış ve lider ile güvene dayalı bir terapötik ilişki kurduklarını belirtmişlerdir. Grup liderinin sıcak, ilgili ve destekleyici olması grup üyelerinin süreçten edindikleri faydayı arttırmada önemli bir yere sahiptir (Dies, 1994). Liderin kişilik özellikleriyle birlikte terapötik dili kullanmadaki yetkinliği de üyeler için grup sürecinin etkililiğini arttıran bir diğer faktördür (Lieberman ve Golant, 2002). Yapılan araştırmalar, yakın partner şiddetine uğrayan kadınların yaşantılarını paylaşırken yardım veren tarafından yargılandıklarını, suçlandıklarını, damgalandıklarını hissettiklerinde ve yardım verenler kadınlara özensiz bir şekilde önerilerde bulunduklarında, kadınların kendilerini daha fazla açmadıklarını göstermektedir (Dichter vd., 2015; Spangaro vd., 2010). Kadınların yardım veren ile bir aradayken kendilerini rahat hissetmeleri, kendilerini açma konusunda daha gönüllü olmalarına ve yaşantılarıyla ilgili daha fazla paylaşımda bulunmalarına olanak sağlamaktadır (Dichter vd., 2019). Liderin süreçteki yetkinliği ve kendini açmayı kolaylaştırıcı tutumu katılımcıların yaşadıklarını rahatça anlatmalarına katkı sunmuştur. Bu durum ise katılımcıların süreçten aldıkları faydayı arttırmış olabilir. Travmatik yaşantılara dair istila edici düşüncelerin güvenilir kişiler ile paylaşılması düşünce sisteminde değişiklikler

sağlayabilir, böylelikle bireyler travmatik yaşantıları ile ilgili daha umutlu ve uyumlu bir bakış açısı geliştirebilir (Tedeschi vd., 2018). Bu araştırmada da hem grubun güvenilir bir yer olarak algılanması hem de liderin kendini açmayı kolaylaştırıcı tutumu, grup üyelerinin travma sonrası stres belirtilerinde azalmaya ve travma sonrası büyüme yaşamalarına katkı sunmuş olabilir.

Katılımcılar süreçte KKT tekniklerinin ve egzersizlerinin faydalı oluşuna vurgu yapmıştır. Bu bulgu programın etkililiğine dair nicel bulguları da destekler niteliktedir. Yapılan araştırmalar KKT'ye özgü tekniklerin faydasını ortaya koymaktadır. Programda yer alan kabul müdahaleleri, istenmeyen içsel yaşantılarla yüzleşmeyi, onlara bir süre maruz kalmayı ve nihayetinde onlara yer açmayı teşvik etmektedir. Maruz kalma ve kabulü içeren müdahalelerin, travma sonrası stres ile başa çıkmada etkili olduğu bilinmektedir. Çünkü bunlar, rahatsız edici kişisel ve durumsal uyarıcılara dayanma kapasitesini artırmakta, bu tür uyarıcılarla ilişkili algılanan tehlike veya olumsuz sonuçların yeniden yorumlanmasını kolaylaştırmakta ve en bunaltıcı psikolojik deneyimlerin bile geçici olduğu farkındalığını artırmaktadır (Lynn vd., 2012). Yapılan araştırmalar, bilişsel ayrışma tekniklerinin düşüncelerle ilişkili duygusal sıkıntıyı ve kaçınma davranışlarını azalttığını göstermektedir (Barrera vd., 2015; Healy vd., 2008; Luciano vd., 2014). Bu müdahale programında yer alan bilişsel ayrışma teknikleri katılımcıların travma ile ilgili anı ve düşüncelerden kaçınmalarını azaltarak ve bu düşüncelerle ilişkili duygusal yükü hafifleterek travma sonrası stres belirtilerinin azalmasına katkıda bulunmuş olabilir.

Travmaya maruz kalmak bireyleri hareketsiz hale getirebilir. Travmatik deneyimlerde deneyimsel kaçınma, yalnızca istenmeyen içsel yaşantılardan kaçınma girişimi olarak değil, aynı zamanda değer odaklı anlamlı bir yaşam sürmekten kaçınma olarak da ortaya çıkabilir. KKT'de değerler ve değer odaklı davranış süreçleri, danışanları değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmeleri için harekete geçirmede merkezi bir rol oynar (Hayes vd., 2006). Değer odaklı davranışlarda bulunmak, kabul ve bilişsel ayrışma becerileri geliştirmiş olan danışanlar için daha kolay hale gelebilir, çünkü bireyler içsel deneyimlerine karşı savaşmak veya onlardan kaçmak yerine onlarla farklı bir şekilde ilişki kurmayı öğrenirler. Araştırmalar, değer odaklı davranışlarda bulunma girişimlerinin daha düşük psikolojik semptomlarla ve daha yüksek iyilik haliyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Terhorst vd., 2020; Trindade vd., 2018). Bu müdahale programında,

kabul ve bilişsel ayrışma becerileri üzerinde çalışıldıktan sonra, katılımcıların bu becerileri değer odaklı davranışlarda bulunurken zorlandıkları alanlarda uygulamaları teşvik edilmiştir. Süreç boyunca, katılımcıların deneyimsel kaçınmadan seçtikleri değer odaklı davranışları uygulamaya geçtikleri gözlemlenmiştir. Araştırmanın nitel bulguları da katılımcıların değer odaklı davranışlarda bulunabildiklerini göstermiştir. Bu değişim, programın etkililiğine katkıda bulunan önemli bir faktör olabilir. Programın ev egzersizleri ile desteklenmesi, katılımcıların KKT tekniklerini daha fazla pratik etmesini ve bu sayede daha etkili şekilde kullanabilmelerini sağlamıştır. Katılımcılar teknikleri günlük hayatlarında zorlanmadan kullanabilir hale geldiklerini ifade etmiştir. Dolayısıyla ev egzersizleri katılımcıların süreçten aldığı faydayı arttırmada önemli bir rol oynamış olabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle araştırmadan elde edilen sonuçlar özetlenmiştir. Ardından gelecek araştırmalara ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuç

Araştırmanın nicel sonuçları KKT Temelli Psikolojik Esneklik Müdahale Programının yakın partner şiddetine maruz kalan kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik katılığını azaltmada/psikolojik esnekliğini arttırmada, öz şefkatini arttırmada ve travma sonrası stres belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Araştırmanın nitel sonuçları deney grubu katılımcılarının müdahale öncesinde psikolojik katılık, öz şefkat eksikliği ve travma sonrası stres belirtileri yaşadığını göstermiştir. Böylece nitel bulgular ön test sonuçlarını desteklemiştir. Nitel sonuçlar, müdahale sonunda ise deney grubu katılımcılarının psikolojik esnekliklerinin arttığını ve öz şefkatlerinin arttığını göstermiştir. Bu bulgular araştırmanın psikolojik esneklik, öz şefkat ve travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisine yönelik nicel bulguları desteklemiştir. Nitel bulgular aynı zamanda deney grubu katılımcılarının travma sonrası büyüme yaşadıklarını göstermiştir. Olumlu grup deneyimi, liderin olumlu özellikleri ve KKT tekniklerinin ve egzersizlerin faydası, müdahale süreci sonunda deney grubu katılımcılarında görülen olumlu değişimleri kolaylaştırıcı faktörler olarak ortaya çıkmıştır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonuçları ve müdahale programının yapısı göz önünde bulundurularak bazı önerilerde bulunulmuştur. Öneriler, gelecek araştırmalara ve uygulamaya yönelik olmak üzere iki başlık altında sunulmuştur.

6.2.1. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmanın örneklemi yalnızca Yıldız Teknik Üniversitesi'ndeki öğrencileri kapsamaktadır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliğinin

arttırılması için gelecek araştırmalarda program farklı üniversitelerde ve farklı şehirlerde uygulanarak test edilebilir.

- Program yakın partner şiddetine maruz kalan farklı yaş ve eğitim düzeyindeki kadınlarda test edilebilir.
- Bu araştırmada izleme testi, müdahalenin tamamlanmasından bir ay sonra uygulanmıştır. Programın uzun vadeli etkilerini değerlendirebilmek için, gelecekteki araştırmalarda 3 ay, 6 ay ve 1 yıl gibi farklı zaman aralıklarında izleme ölçümleri yapılması önerilmektedir.
- Araştırmanın nicel ve nitel bulguları bir arada değerlendirildiğinde, travma sonrası stres belirtilerindeki azalmada psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyindeki artışın etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan bu araştırma küçük bir örneklemle gerçekleştirildiği için aracılık analizi yapılamamıştır. Gelecekteki araştırmalar, birkaç müdahale grubu yürütülerek daha büyük örneklemle gerçekleştirilebilir. Böylece programın travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkisinde psikolojik esneklik ve öz şefkatin aracı rolü değerlendirilebilir.
- Araştırmanın nitel bulguları programın yakın partner şiddetine maruz kalan kadın üniversite öğrencilerinde, travma sonrası büyümeyi arttırma üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Gelecek araştırmalarda bu etki deneysel olarak test edilebilir.
- Psikolojik katılık, kişilerarası şiddet yeniden maruz kalma riski ile ilişkilidir (Fiorillo vd., 2013). Dolayısıyla psikolojik esnekliğin arttırılması, yakın partner şiddetine yeniden maruz kalma olasılığını azaltabilir. Bu nedenle, gelecek araştırmalarda programın yakın partner şiddetine yeniden maruz kalma üzerindeki etkisi test edilebilir.
- Grup müdahalesi, travmaya maruz kalan kadınlar için etkili bir yöntemdir. Ancak, gelecekteki çalışmalar programın bireysel müdahale formatındaki etkinliğini de test edebilir. Program birden fazla katılımcıyla yüz yüze etkileşim gerektiren birkaç teknik içermektedir. Öte yandan, KKT'nin geniş bir teknik ve metafor repertuvarı vardır (Bkz. Stoddard ve Afari, 2014). Gelecekteki araştırmacılar, grup etkileşimine dayalı bu teknikleri bireysel olanlarla değiştirerek programı istedikleri formata uyacak şekilde kolayca güncelleyebilirler.

6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Ülkemizde üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezlerinin iş yükü göz önüne alındığında (Erkan vd., 2011), bu merkezlerde çalışan ruh sağlığı profesyonellerinin hem sağlanan hizmetlerin kalitesini artırmak hem de merkezlerin iş yükünü azaltmak için kanıta dayalı grup müdahale programlarından faydalanmaları önemlidir. Bu nedenle, bu programın üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde yakın partner şiddetine maruz kalan kadın üniversite öğrencilerine daha etkili hizmet sunabilmek için kullanılması önerilmektedir.

- Araştırmanın pilot çalışması 10 oturum olarak planlanmıştır. Deneysel çalışması ise pilot çalışmada gözlenen ihtiyaçlar doğrultusunda 12 oturum olarak planlanmıştır. 10 oturumluk yapı programın uygunluğuna ve ön etkililiğine yönelik olumlu sonuçlar verse de etkinin test edildiği ve kanıtlandığı 12 oturumluk yapının kullanılması önerilmektedir.
- Bu araştırmada katılımcı sayısı 10 kişi ile sınırlı tutulmuştur. Yakın partner şiddeti travmasının ağır bir travma olması göz önünde bulundurularak gruptaki üye sayısının arttırılmaması önerilmektedir. Sonuçlar müdahale programının etkili çıkmasında grup sürecinin etkili bir şekilde yürütülmüş olmasının önemini ortaya koymuştur. Bu nedenle her bir grup üyesine yeterli ilginin gösterilebilmesi, süreçte her birine etkili geri bildirim verilebilmesi ve ev egzersizlerinin etkili bir şekilde değerlendirilip oturum içerisinde konuşulabilmesi için üye sayısının 10 kişi ile sınırlı tutulması önerilmektedir. Hatta bu sayının azaltılması grup üyelerinin sağlayacağı faydayı arttırabilir.
- Gruptaki üye sayısının 10 kişiyi geçmesi durumunda, üyelerinin şiddet öykülerini anlattıkları oturumların sayısının da arttırılması uygun olacaktır. Travmanın anlatılması, zihinde işlenmesini sağladığı için başlı başlına bir iyileşme faktörüdür. Bu nedenle katılımcılara rahatça anlatabilecekleri kadar süre tanınması grup sürecinden alınacak faydayı arttıracaktır.
- Hem bu araştırmanın sonuçları hem de yapılan diğer araştırmalar, KKT müdahalesinde her boyuta yalnızca bir oturum ayırmak yerine, boyutlar üzerinde daha fazla durulmasının KKT'nin etkililiğini arttırmada önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir. Bu programda becerilerin geliştirilmesine yönelik ek bir oturum yer almaktadır. Ek oturum sayısının arttırılması, özellikle gruptaki üye sayısının arttırılması durumunda ek fayda sağlayabilir.
- Programın öz şefkat üzerindeki etkisinin uzun süreli olabilmesi için programda öz şefkate özgü daha fazla tekniğe yer verilmesi önerilebilir. Grup üyeleri oturumlar arasında daha fazla öz şefkat egzersizi uygulamaları için ödevlendirilebilir.

KAYNAKÇA

Aba, Y. A., & Kulakaç, Ö. (2016). Çatışmaların çözümüne yaklaşım ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, *12*(1), 33-43.

Acartürk, C., Uygun, E., Ilkkursun, Z., Carswell, K., Tedeschi, F., Batu, M., ... & Barbui, C. (2022). Effectiveness of a WHO Self-Help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: a randomized controlled trial. *World Psychiatry, 21*(1), 88-95. https://doi.org/10.1002/wps.20939

Alexander, P. C. (2009). Childhood trauma, attachment, and abuse by multiple partners. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 1*(1), 78–88. https://doi.org/10.1037/a0015254

Altun, F., & Yazıcı, H. (2012). Üniversitede okuyan kadınların travmatik yaşantıları ve psikolojik yardım alma durumları. *Proceedings of the The Symposium of Violence against Women and Children* içinde (Vol. 1, ss. 109-118).

Anka Haber Ajansı (2023, Ocak 12). *Ankara üniversitesi öğrencileri, arkadaşları E.M.'nin bıçaklı saldıraya uğraması ve üniversite yönetiminin sessiz kalmasını protesto etti.* *V* https://ankahaber.net/haber/detay/ankara_universitesi_ogrencileri_arkadaslari_emnin_bicakli_saldiraya_ugramasi_ve_universite_yonetiminin_sessiz_kalmasini_protesto_etti_121215

APA (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders- DSM-III* (3. Baskı).

APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders- DSM-V* (5. Baskı). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties.* Oxford University Press.

Arnold, D. M., Burns, K. E., Adhikari, N. K., Kho, M. E., Meade, M. O., & Cook, D. J. (2009). The design and interpretation of pilot trials in clinical research in critical care. *Critical Care Medicine, 37*(1), S69-S74. https://doi.org/10.1097/CCM.0b013e3181920e33

Arroyo, K., Lundahl, B., Butters, R., Vanderloo, M., & Wood, D. S. (2017). Short-term interventions for survivors of intimate partner violence: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse, 18*(2), 155-171. https://doi.org/10.1177/1524838015602736

Arslan, E. (2022). Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 51, 395-407.

A-tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A., & Emmelkamp, P. M. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *84*(1), 30-36. https://doi.org/10.1159/000365764

Avrupa Cinsiyet Eşitliği Enstitüsü (2017). *Glossary of definitions of rape, femicide, and intimate partner violence*. https://eige.europa.eu/rdc/eige-publications/glossary-definitions-rape-femicide-and-intimate-partner-violence

Baberi, F. K. S., Pasha, R., Heidari, A., & Bavi, S. (2022). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on domestic violence and attitude to life of women with emotional divorce. *Archives of Hygiene Sciences*, *11*(4), 279-285. http://doi.org/10.34172/AHS.11.4.381.1

Bahadır Yılmaz, E. (2015). *Şiddete maruz kalan kadınlara uygulanan güçlendirme programının kendilik değerini artırmaya ve stresle başetme biçimlerine etkisi* (Yayın No. 383174) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi

Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2020). Acceptance and commitment therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 260*, 728-737. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040

Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *5*(1), 1-6. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.02.002

Barrera, T. L., Szafranski, D. D., Ratcliff, C. G., Garnaat, S. L., & Norton, P. J. (2015). An experimental comparison of techniques: Cognitive defusion, cognitive restructuring, and in-vivo exposure for social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 44*, 249–254. https://doi.org/10.1017/S1352465814000630

Barrick, K., Krebs, C. P., & Lindquist, C. H. (2013). Intimate partner violence victimization among undergraduate women at historically black colleges and universities (HBCUs). *Violence Against Women, 19*(8), 1014-1033. https://doi.org/10.1177/1077801213499243

Becker, K. D., Stuewig, J., & McCloskey, L. A. (2010). Traumatic stress symptoms of women exposed to different forms of childhood victimization and intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, *25*(9), 1699-1715. https://doi.org/10.1177/0886260509354578

Beutler, S., Mertens, Y. L., Ladner, L., Schellong, J., Croy, I., & Daniels, J. K. (2022). Trauma-related dissociation and the autonomic nervous system: a systematic literature review of psychophysiological correlates of dissociative experiencing in PTSD patients. *European Journal of Psychotraumatology*, *13*(2), 2132599. https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2132599.

Bisson, J. I. (2007). Post-traumatic stress disorder. *Occupational Medicine, 57*(6), 399-403. https://doi.org/10.1093/occmed/kqm069

Blanden, G., Butts, C., Reid, M., & Keen, L. II. (2018). Self-reported life time violence exposure and self-compassion associated with satisfaction of life in historically Black college and university students. *Journal of Interpersonal Violence, 36*(10), 4717-4734. https://doi.org/10.1177/0886260518791596

Blevins, C. A., Weathers, F. W., Davis, M. T., Witte, T. K., & Domino, J. L. (2015). The posttraumatic stress disorder checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and initial psychometric evaluation. *Journal of Traumatic Stress, 28*(6), 489-498. https://doi.org/10.1002/jts.22059

Bluett, E. J., Homan, K. J., Morrison, K. L., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2014). Acceptance and commitment therapy for anxiety and OCD spectrum disorders:

An empirical review. *Journal of Anxiety Disorders*, *28*(6), 612-624. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.06.008

Boals, A. & Murrell, A. R. (2016). I am > trauma: Experientially reducing event centrality and PTSD symptoms in a clinical trial. *Journal of Loss and Trauma, 21*(6), 471-483. http://dx.doi.org/10.1080/15325024.2015.1117930

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, *42*(4), 676-688. https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007

Boone, M. S., Mundy, B., Morrissey Stahl, K., & Genrich, B. E. (2015). Acceptance and commitment therapy, functional contextualism, and clinical social work. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, *25*(6), 643-656. https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1011255

Boysan, M., Güzel Özdemir, P., Özdemir, O., Selvi, Y., Yılmaz, E., & Kaya, N. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the PTSD Checklist for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (PCL-5). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, *27*(3), 300-310. https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1342769

Braun V., Clarke V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*, 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Briere J. (1996). Psychometric Review of the Trauma Symptom Checklist-40. BH Stamm (Ed.) *Measurement of stress, trauma, and adaptation* içinde (ss. 87–89). Sidran Press.

Brites, R., Brandão, T., Hipólito, J., Ros, A., & Nunes, O. (2024). Emotion regulation, resilience, and mental health: A mediation study with university students in the pandemic context. *Psychology in the Schools*, *61*(1), 304-328. https://doi.org/10.1002/pits.23055

Brown, S. L., & Bulanda, J. R. (2008). Relationship violence in young adulthood: A comparison of daters, cohabitors, and marrieds. *Social Science Research*, *37*(1), 73-87. https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2007.06.002

Bruno, F., Vozzo, F., Arcuri, D., Maressa, R., La Cava, E., Malvaso, A., ... & Chiesi, F. (2024). The longitudinal association between Perceived Stress, PTSD Symptoms, and Post-Traumatic Growth during the COVID-19 Pandemic: the role of coping strategies and psychological inflexibility. *Current Psychology*, *43*(15), 13871-13886. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03502-3

Burke, L., Dawson, K., Flack, W. F., O'Higgins, S., McIvor, C., & MacNeela, P. (2025). Alcohol, drug use and experiences of sexual violence victimisation among first-year college students in Ireland. *Journal of Sexual Aggression*, *31*(1), 67-84. https://doi.org/10.1080/13552600.2023.2216221

Burks, B. K. (2006). Emotional Abuse of Women. P. K. Lundberg-Love & S. L. Marmion (Ed.). *''Intimate'' violence against women: When spouses, partners, or lovers attack* içinde (ss. 15–30). Praeger.

Burrows, C. J. (2013). Acceptance and commitment therapy with survivors of adult sexual assault: A case study. *Clinical Case Studies, 12*(3), 246–259. http://doi.org/10.1177/1534650113479652

Calsyn, R.J. (2000). A checklist for critiquing treatment fidelity studies. *Mental Health Services Research*, 2, 107–113. https://doi.org/10.1023/A:1010109205676

Catania, A.C., Shimoff, E., & Matthews, B.A. (1989). An experimental analysis of rule-governed behavior. S.C. Hayes (Ed.), *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control* içinde (ss. 119 – 150). Plenum.

CDC (2024, Mayıs 16). *Intimate partner violence prevention.* https://www.cdc.gov/intimate-partner-violence/about/index.html

Cheng, Z. H., Lozier, C. C., Lewis, M. M., O'Neil, M. E., Luoma, J. B., & Morasco, B. J. (2021). Investigating the role of psychological inflexibility, mindfulness, and self-compassion in PTSD. *Journal of Contextual Behavioral Science, 22*, 102-107. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.10.004

Chouliara Z., Karatzias T., Gullone A., Ferguson S., Cosgrove K., & Burke Draucker C. (2020). Therapeutic change in group therapy for interpersonal trauma: A relational framework for research and clinical practice. *Journal of Interpersonal Violence*, *35*(15–16), 2897–2916. https://doi.org/10.1177/0886260517696860

Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği (2016, Haziran 26). *Cinsel şiddet kavram tartışmaları-2: Arzu / rıza / rıza inşası.* https://cinselsiddetlemucadele.org/2016/06/26/kavram-tartismalari-2-arzu-riza-ve-riza-insasi/

Civan-Gökkaya, S. (2022). *Flört şiddetine yönelik farkındalık programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi* (Yayın No. 752970) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Baskı). Lawrence Erlbaum.

Corrigan, P. W., & Salzer, M. S. (2003). The conflict between random assignment and treatment preference: Implications for internal validity. *Evaluation and Program Planning, 26*(2), 109-121. https://doi.org/10.1016/S0149-7189(03)00014-4

Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2. Baskı). Sage.

Creswell, J. W. (2017). *Karma yöntem araştırmalarına giriş* (M. Sözbilir, Çev. Ed.). Pegem.

Creswell, J. W., Plano-Clark, V. L. (2020). *Karma yöntem araştırmaları: Tasarımı ve yürütülmesi* (Y. Dede, S. B. Demir Çev. Ed.;). Anı Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi 2011).

D'Amore, C., Martin, S. L., Wood, K., & Brooks, C. (2021). Themes of healing and posttraumatic growth in women survivors' narratives of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, *36*(5-6), NP2697-NP2724. https://doi.org/10.1177/0886260518767909

Dalenberg, C. J., Straus, E., & Carlson, E. B. (2017). Defining trauma. S. N. Gold (Ed.), *APA handbook of trauma psychology: Foundations in knowledge* içinde (ss. 15–33). American Psychological Association.

Damka, Z. (2009). *Sığınma evinde kalan şiddet mağduru kadınlar: Anksiyete duyarlığı, travmaya bağlı suçluluk, travma sonrası stres bozukluğu ve psikolojik belirtiler* (Yayın No. 249250) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Davey, A., Chilcot, J., Driscoll, E., & McCracken, L. M. (2020). Psychological flexibility, self-compassion and daily functioning in chronic pain. *Journal of Contextual Behavioral Science, 17*, 79-85. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.06.005

Demirkol, H. (2021). *Partner ilişkisinde sorun yaşayan üniversite öğrencilerinde sosyal öğrenme temelli psikososyal müdahalenin travma sonrası büyümeye etkisi* (Yayın No. 688456) [Doktora Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). The evaluation of depression, anxiety and stress in university students with different self-compassion levels. *Eğitim ve Bilim*, *35*(158), 115-127.

Deniz, M. E., Kesici Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality, 36*(9), 1151-1160.

Denzin, N. K. (1978). *Sociological methods: A sourcebook*. McGraw-Hill.

DeSantis L., Ugarriza D. (2000). The concept of theme as used in qualitative nursing research. *Western Journal of Nursing Research, 22,* 351–372. doi:10.1177/019394590002200308

Dichter, M. E., Wagner, C., Goldberg, E. B., & Iverson, K. M. (2015). Intimate partner violence detection and care in the Veterans Health Administration: Patient and provider perspectives. *Women's Health Issues, 25*(5), 555-560. https://doi.org/10.1016/j.whi.2015.06.006

Diener, E., Northcott, R., Zyphur, M. J., & West, S. G. (2022). Beyond experiments. *Perspectives on Psychological Science*, *17*(4), 1101-1119. https://doi.org/10.1177/17456916211037670

Dies, R. R. (1994). Therapist variables in group psychotherapy research. A. Fuhriman & G. M. Burlingame (Ed.), *Handbook of group psychotherapy: An empirical and clinical synthesis* içinde (ss. 114 –154). Wiley.

Dillon, G., Hussain, R., Loxton, D., & Rahman, S. (2013). Mental and physical health and intimate partner violence against women: A review of the literature. *International Journal of Family Medicine, 2013*. https://doi.org/10.1155/2013/313909

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., & Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, *11*(1), 163. https://doi.org/10.1186/s13643-022-02025-z

Dokkedahl, S., Kok, R. N., Murphy, S., Kristensen, T. R., Bech-Hansen, D., & Elklit, A. (2019). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: protocol for a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, *8*, 1-10. https://doi.org/10.1186/s13643-019-1118-1

Dölek, K. (2024). *Eş şiddeti mağduru kadınlar için bir sosyal hizmet müdahalesi olarak bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programı* (Yayın No. 878964) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2017). The impact of early shame memories in Binge Eating Disorder: The mediator effect of current body image shame and cognitive fusion. *Psychiatry Research, 258,* 511–517. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.086

Durose, M., Harlow, C., Langan, P., Motivans, M., Rantala, R., & Smith, E. (2005). *Family violence statistics including statistics on strangers and acquaintances* (NCJ 207846). Washington, DC: U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, Bureau of Justice Statistics.

Duval, A., Lanning, B. A., & Patterson, M. S. (2020). A systematic review of dating violence risk factors among undergraduate college students. *Trauma, Violence, & Abuse*, *21*(3), 567-585. https://doi.org/10.1177/1524838018782207

Eisner, E. W. (2017). *The enlightened eye: Qualitative inquiry and the enhancement of educational practice.* Teachers College Press.

Ekşi Sözlük (Temmuz, 2020). *Sevgilisi olduğunu anne babasından saklayan kız.* https://eksisozluk.com/sevgilisi-oldugunu-anne-ve-babasindan-saklayan-kiz--6614537

Ellis, W. L. (2016). Risky sexual behaviors among sexually active first-year students matriculating at a historically Black college: Is a positive self-image an instigator?. *Social Work in Health Care*, *55*(2), 125-143. https://doi.org/10.1080/00981389.2015.1108949

Emirza, E. G. (2023). *Şiddete maruz kalan kadınlara uygulanan bilinçli farkındalık (mindfulness) temelli güçlendirme programının öz-şefkat, benlik saygısı ve stresle baş etme biçimlerine etkisi: Randomize-kontrollü çalışma* (Yayın No. 809968) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Erkan, S., Çankaya, Z. C., Terzi, Ş., & Özbay, Y. (2011). An assessment of university counseling and guidance centers. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Faculty of Education*, *1*(22), 174-198. https://dergipark.org.tr/en/pub/maeuefd/issue/19395/206011

Erlandson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. L., Allen, S. D. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Sage.

Esen, F. B., Yavuz, K. F., Nalbant, A., İlkay, Ş., & Burhan, H. Ş. (2020). *Değer kartları.* Litera

Fewtrell, M. S., Kennedy, K., Singhal, A., Martin, R. M., Ness, A., Hadders-Algra, M., ... & Lucas, A. (2008). How much loss to follow-up is acceptable in long-term randomised trials and prospective studies?. *Archives of Disease in Childhood*, *93*(6), 458-461. https://doi.org/10.1136/adc.2007.127316

Field, A.P. (2018) *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5. Baskı). Sage.

Fiorillo, D., McLean, C., Pistorello, J., Hayes, S. C., & Follette, V. M. (2017). Evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program for women with trauma-related problems: A pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *6*(1), 104-113. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.003

Fiorillo, D., Papa, A., & Follette, V. M. (2013). The relationship between child physical abuse and victimization in dating relationships: The role of experiential avoidance. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *5*(6), 562-569. https://doi.org/10.1037/a0030968

Foa, E. B., Cascardi, M., Zoellner, L. A., & Feeny, N. C. (2000). Psychological and environmental factors associated with partner violence. *Trauma, Violence, and Abuse*, *1*, 67-91. https://doi.org/10.1177/1524838000001001005

Foa, E. B., Ehlers, A., Clark, D. M., Tolin, D. F., & Orsillo, S. M. (1999). The posttraumatic cognitions inventory (PTCI): Development and validation. *Psychological Assessment*, *11*(3), 303.

Follette, V. M., & Pistorello, J. (2007). *Finding life beyond trauma: Using acceptance and commitment therapy to heal from post-traumatic stress and trauma-related problems.* New Harbinger Publication.

Follette, V. M., Palm, K. M., & Hall, M. L. R. (2004). Acceptance, Mindfulness, and Trauma. S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Ed.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* içinde (ss. 192–208). Guilford Press.

Follette, V., Palm, K. M., & Pearson, A. N. (2006). Mindfulness and trauma: Implications for treatment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, *24*(1), 45-61. https://doi.org/10.1007/s10942-006-0025-2

Fowler, N. R., Judge, K. S., Lucas, K., Gowan, T., Stutz, P., Shan, M., ... & Johns, S. A. (2021). Feasibility and acceptability of an acceptance and commitment therapy intervention for caregivers of adults with Alzheimer's disease and related dementias. *BMC Geriatrics, 21*, 1-10. https://doi.org/10.1186/s12877-021-02078-0

FRA, (2014). *Violence against women: An EU-wide survey. Main results*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education.* (8. Baskı). New York: McGraw-Hill

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856–867. https://doi.org/10.1002/jclp.22021

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2015). Cultivating Self-compassion in Trauma Survivors. V. M. Follette, J. Briere, D. Rozelle, J. W. Hopper, & D. I. Rome (Ed.) *Mindfulness oriented interventions to trauma: Integrating contemplative practices* içinde (ss. 43–58). The Guilford Press.

Gezinski, L. B., O'Connor, J., Schrag, R. V., & Wood, L. (2024). Intimate partner violence and academic challenges among college students: The role of campus belonging and campus community safety. *Psychology of Violence.* Advance online publication. https://doi.org/10.1037/vio0000546

Gilbar, O., Charak, R., Trujillo, O., Cantu, J. I., Cavazos, V., & Lavi, I. (2023). Meta-analysis of cyber intimate partner violence perpetration and victimization: Different types and their associations with face-to-face IPV among men and women. *Trauma, Violence, & Abuse*, *24*(3), 1948-1965. https://doi.org/10.1177/15248380221082087

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*, 353– 379. https://doi.org/10.1002/cpp.507

Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., & Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior Therapy, 45*, 83–101. https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001

Goldberg, M. H. (2019). How often does random assignment fail? Estimates and recommendations. *Journal of Environmental Psychology, 66*, 101351. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101351

Golding, J. M. (1999). Intimate partner violence as a risk factor for mental disorders: A meta-analysis. *Journal of Family Violence, 14*, 99-132. https://doi.org/10.1023/A:1022079418229

Göker, C., Yılmaz, A., Kumbasar, H. (2009). Plasebo etkili midir? Etik midir? *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 19*(2), 183-192.

Göz, E., & Dokuzcan, D. A. (2022). Interactive online dating violence training for university students. *Balıkesir Health Science Journal*, *11*(3), 495-502. https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.1053845

Grau, P. P., Adams, T. G., & Wetterneck, C. T. (2022). An Analysis of the Relationship Between Self-Compassion, Psychological Inflexibility, Psychological Health, and PTSD Severity in a Partial Hospitalization Program. *Violence and Victims, 37*(6), 768-782. https://doi.org/10.1891/VV-2021-0063

Greenfield, S. F., Cummings, A. M., Kuper, L. E., Wigderson, S. B., & Koro-Ljungberg, M. (2013). A qualitative analysis of women's experiences in single-

gender versus mixed-gender substance abuse group therapy. *Substance Use & Misuse, 48*(9), 750-760. https://doi.org/10.3109/10826084.2013.787100

Griffin, J. M., & Read, P. J. (2012). Prospective effects of method of coercion in sexual victimization across the first year of college. *Journal of Interpersonal Violence, 27*(12), 2503–2524. https://doi.org/10.1177/0886260511433518

Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Communication and Technology Journal, 29*(2), 75–91. https://www.jstor.org/stable/30219811.

Harned, M. S. (2002). A multivariate analysis of risk markers for dating violence victimization. *Journal of Interpersonal Violence, 17*(11), 1179-1197. https://doi.org/10.1177/088626002237401

Harris, R. (2021a). *Trauma-focused ACT: A practitioner's guide to working with mind, body, and emotion using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Harris, R. (2021b). *Mutluluk tuzağı.* (Şaher, Ç. Çev; 10. Baskı). Litera.

Hayes, S. C. & Hayes, L. J. (1989). The verbal action of the listener as a basis for rule- governance. S. C. Hayes (Ed.), *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control* içinde (ss. 153-190). Plenum.

Hayes, S. C., & Hayes, L. J. (2015). Verbal relations and the evolution of behavior analysis. S. C. Hayes (Ed.), *The act in context: The canonical papers of Steven C. Hayes* içinde (ss. 158–185). Routledge.

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger.

Hayes, S.C., & Smith, S. (2021). *Zihninden çık, hayatına gir.* (N. Yavuz, Çev.). Literatür Yayınları. (Orijinal yayın tarihi 2005)

Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (Ed.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy.* Springer.

Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Methods and process. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 161–165. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg018

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of contextual behavioral science, 1*(1-2), 1-16.

Hayes, S. C., Hayes, L. J., & Reese, H. W. (2016). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Pepper's *World hypotheses*. S. C. Hayes (Ed.), *The act in context: The canonical papers of Steven C. Hayes* içinde (ss. 57–77). Routledge.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1–25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? S.C.Hayes & K. D. Strosahl (Ed.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* içinde (ss. 3–29). Springer.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiental approach to behavior change.* The Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change.* The Guilford Press.

Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy 35*(4), 639-665. doi:10.1016/S0005-7894(04)80013-3

Healy, H. A., Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Keogh, C., Luciano, C., & Wilson, K. (2008). An experimental test of a cognitive defusion exercise. *The Psychological Record, 58*, 623–640. https://doi.org/10.1007/BF03395641

Hennessy, S., Bilker, W. B., Berlin, J. A., & Strom, B. L. (1999). Factors influencing the optimal control-to-case ratio in matched case-control studies. *American Journal of Epidemiology*, *149*(2), 195-197.

Herman, J. L. (2020). *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre* (T. Tosun, Çev.; 8. Baskı). Literatür Yayınları. (Orijinal yayın tarihi 1992)

Horner, S., Rew, L., & Torres, R. (2006). Enhancing intervention fidelity: a means of strengthening study impact. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, *11*(2), 80-89. https://doi.org/10.1111/j.1744-6155.2006.00050.x

Hovardaoğlu, S. (1994). *Davranış bilimleri için istatistik*. Hatipoğlu.

Howard, L. M., Oram, S., Galley, H., Trevillion, K., & Feder, G. (2013). Domestic violence and perinatal mental disorders: a systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, *10*(5), e1001452. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001452

HÜNE (2015). *Türkiye'de kadına yönelik aile içi şiddet araştırması*. https://fs.hacettepe.edu.tr/hips/dosyalar/Ara%C5%9Ft%C4%B1rmalar%20-%20raporlar/Aile%20i%C3%A7i%20%C5%9Eiddet%20Ara%C5%9Ft%C4%B1rmalar%C4%B1/2014_AiSA_Anarapor.pdf

Hunt, B. (2011). Publishing qualitative research in counseling journals. *Journal of Counseling & Development, 89*(3), 296–300. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00092.x

İlyas, A. (2024). *Kabul ve adanmışlık terapisi temelli grupla psikolojik danışma programının flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik ve flört şiddetiyle baş etme stratejileri üzerindeki etkisi* (Yayın No. 885894) [Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Jahromi, N. J., & Abudi, A. (2019). Investigating the effectiveness of acceptance and commitment therapy (act) on self- compassion and psychological well-being of the experienced-infidelity women referring to the counseling centers of Shiraz. *Journal of Biochemical Technology*, *10*(2-2019), 118-124.

Johnson, W. L., Manning, W. D., Giordano, P. C., & Longmore, M. A. (2015). Relationship context and intimate partner violence from adolescence to young adulthood. *Journal of Adolescent Health*, *57*(6), 631-636. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.08.014

Kahl, K. G., Winter, L., & Schweiger, U. (2012). The third wave of cognitive behavioural therapies: what is new and what is effective?. *Current Opinion in Psychiatry*, *25*(6), 522-528. https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e328358e531

Kalmuss, D. (1984). The intergenerational transmission of marital aggression. *Journal of Marriage and the Family*, *46*(1) 11-19.

Kang, M. S., Choi, S. H., & Koh, I. S. (2009). The effect of increasing control-to-case ratio on statistical power in a simulated case-control SNP association study. *Genomics & Informatics*, *7*(3), 148-151.

Karaman, Ö., & Tarım, B. (2018). Travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *20*, 190-198.

Kirby, J. N., & Gilbert, P. (2019). Commentary regarding Wilson et al.(2018) "Effectiveness of 'self-compassion'related therapies: A systematic review and meta-analysis." All is not as it seems. *Mindfulness, 10,* 1006-1016. https://doi.org/10.1007/s12671-018-1088-8

Kızlar Soruyor (Nisan, 2012). *Kızlar neden sevgililerini ailelerine söyleyemez?* https://www.kizlarsoruyor.com/toplum-sosyal-iliskiler/q109083-kizlar-neden-sevgililerini-ailelerine-soyleyemez

Köhle, N., Drossaert, C. H., Jaran, J., Schreurs, K. M., Verdonck-de Leeuw, I. M., & Bohlmeijer, E. T. (2017). User-experiences with a web-based self-help intervention for partners of cancer patients based on acceptance and commitment therapy and self-compassion: a qualitative study. *BMC Public Health*, *17*(225), 1-16. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4121-2

Komlenac, N., Lamp, E., Maresch, F., Walther, A., & Hochleitner, M. (2023). Not always a "buffer": Self-compassion as moderator of the link between masculinity ideologies and help-seeking intentions after experiences of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, *38*(17-18), 10055-10081. https://doi.org/10.1177/08862605231169766

Koyuncu-Kütük, E., Gümüştaş, F., & Han-Almış, B. (2018). Üniversite öğrencisi kızlarda flört şiddetinin belirleyicileri ve psikiyatrik sonuçlar açısından flört dışı şiddetten farklılıkları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *19*(2), 217-222. https://doi.org/10.5455/apd.274195

Kuijpers, K. F., van der Knaap, L. M., & Lodewijks, I. A. (2011). Victims' influence on intimate partner violence revictimization: A systematic review of prospective evidence. Trauma, Violence, & Abuse, 12(4), 198-219.

Lagdon, S., Armour, C., & Stringer, M. (2014). Adult experience of mental health outcomes as a result of intimate partner violence victimisation: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, *5*(1), 24794. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.24794

Lai, B. S., La Greca, A. M., Auslander, B. A., & Short, M. B. (2013). Children's symptoms of posttraumatic stress and depression after a natural disaster: Comorbidity and risk factors. *Journal of Affective Disorders*, *146*(1), 71-78. https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.08.041

Larsen DL, Attkisson CC, Hargreaves WA, & Nguyen TD (1979). Assessment of client/patient satisfaction: development of a general scale. *Evaluation and Program Planning*, *2*(3), 197–207. https://doi.org/10.1016/0149-7189(79)90094-6

Lathan, E. C., McAfee, E. E., Spivey, B. N., Garcia, V., Kaslow, N., & Powers, A. (2024). Risk for posttraumatic stress disorder symptoms by trauma type: The role of self-compassion. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy.* Advance online publication. https://doi.org/10.1037/tra0001707

Ledesma-Ortega, K. F., & Rosas, A. R. (2023). "¿ Ahora cómo me alejo?". Intervención basada en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) para erradicar la violencia en el noviazgo [Now how do I get away? An acceptance and commitment therapy (ACT)-based intervention to eliminate violence in the courtship]. *Psicología y Salud*, *33*(2), 357-368. https://doi.org/10.25009/pys.v33i2.2818

Lee, E. B., An, W., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2015). An initial meta-analysis of Acceptance and Commitment Therapy for treating substance use disorders. *Drug and Alcohol Dependence*, *155*, 1-7. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.08.004

Leibert, T., Archer Jr, J., Munson, J., & York, G. (2006). An exploratory study of client perceptions of internet counseling and the therapeutic alliance. *Journal of Mental Health Counseling*, *28*(1), 69-83. https://doi.org/10.17744/mehc.28.1.f0h37djrw89nv6vb

Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A., & Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *3*(3), 155-163.https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003

Lieberman, M. A., & Golant, M. (2002). Leader behaviors as perceived by cancer patients in professionally directed support groups and outcomes. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 6*(4), 267–276. https://doi.org/10.1037/1089-2699.6.4.267

Lilly, M. M., & Allen, C. E. (2015). Psychological inflexibility and psychopathology in 9-1-1 telecommunicators. *Journal of Traumatic Stress*, *28*(3), 262-266. https://doi.org/10.1002/jts.22004

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.

Luciano, C., Valdivia-Salas, S., Ruiz, F. J., Rodríguez-Valverde, M., Barnes-Holmes, D., Dougher, M. J., López-López, J.C., Barnes-Holmes, Y., & GutierrezMartínez, O. (2014). Effects of an acceptance/defusion intervention on experimentally induced generalized avoidance: A laboratory demonstration. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 101*, 94–111. https://doi.org/10.1002/ jeab.68

Lundberg-Love, P. K., Wilkerson, D. K. (2006). Battered Women. P. K. Lundberg-Love, & S. L. Marmion (Ed.) "*Intimate" violence against women: When spouses, partners, or lovers attack* içinde (ss. 31-46). Praeger.

Luoma J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists* (2. Baskı). New Harbinger Publications.

Lynn, S. J., Malakataris, A., Condon, L., Maxwell, R., & Cleere, C. (2012). Posttraumatic stress disorder: Cognitive hypnotherapy, mindfulness, and acceptance-based treatment approaches. *American Journal of Clinical Hypnosis, 54*(4), 311–330. https://doi.org/10.1080/00029157.2011.645913

Maciejewski, M. L. (2020). Quasi-experimental design. *Biostatistics & Epidemiology*, *4*(1), 38-47. https://doi.org/10.1080/24709360.2018.1477468

Manning, W. D., Longmore, M. A., & Giordano, P. C. (2018). Cohabitation and intimate partner violence during emerging adulthood: High constraints and low commitment. *Journal of Family Issues*, *39*(4), 1030-1055. https://doi.org/10.1177/0192513X16686132

Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 30*(1), 60-72. https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60

Matsakis, A. (2004). Trauma and Its Impact on Families. D. R. Catherall (Ed.) *Handbook of stress, trauma and the family* içinde (ss. 25-32). Brunner-Routledge.

McLean, C. L., Fiorillo, D., & Follette, V. M. (2018). Self-compassion and psychological flexibility in a treatment-seeking sample of women survivors of interpersonal violence. *Violence and Victims*, *33*(3), 472-485. https://doi.org/10.1891/0886-6708.v33.i3.472

Mechanic, M. B., Weaver, T. L., & Resick, P. A. (2008).Mental health consequences of intimate partner abuse:A multidimensional assessment of four different

forms of abuse. Violence Against Women, 14, 634-654. https://doi.org/10.1177/1077801208319283

Mendelsohn, M., Zachary, R. S., & Harney, P. A. (2007). Group therapy as an ecological bridge to new community for trauma survivors. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, *14*(1-2), 227-243. https://doi.org/10.1300/J146v14n01_12

Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2023). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology*, *42*(15), 12604-12613. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02438-4

Meyer, E. C., La Bash, H., DeBeer, B. B., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2019). Psychological inflexibility predicts PTSD symptom severity in war veterans after accounting for established PTSD risk factors and personality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *11*(4), 383–390. https://doi.org/10.1037/tra0000358

Meyer, E. C., La Bash, H., DeBeer, B. B., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2019). Psychological inflexibility predicts PTSD symptom severity in war veterans after accounting for established PTSD risk factors and personality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *11*(4), 383–390. https://doi.org/10.1037/tra0000358

Meyer, E. C., Walser, R., Hermann, B., La Bash, H., DeBeer, B. B., Morissette, S. B., ... & Schnurr, P. P. (2018). Acceptance and commitment therapy for co-occurring posttraumatic stress disorder and alcohol use disorders in veterans: Pilot treatment outcomes. *Journal of Traumatic Stress*, *31*(5), 781-789. https://doi.org/10.1002/jts.22322

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis: An expanded sourcebook (2. Baskı). Sage.

Miller, E., & McCaw, B. (2019). Intimate partner violence. *New England Journal of Medicine, 380*(9), 850-857. https://doi.org/10.1056/NEJMra180716

Mor Çatı (2025, Şubat 19). *Mor Çatı 2024 yılı faaliyet raporu.* https://morcati.org.tr/faaliyet-raporlari/mor-cati-2024-yili-faaliyet-raporu/

Moreno, J. K., Kramer, L., Scheidegger, C. M., & Weitzman, L. (2005). Gender and group psychotherapy: A review. *Group*, 351-371. https://www.jstor.org/stable/41719077

Morgan, D. L. (1996). Focus groups. *Annual review of sociology*, *22*(1), 129-152. https://doi.org/10.1146/annurev.soc.22.1.129

Moyer, D. N., Page, A. R., McMakin, D. Q., Murrell, A. R., Lester, E. G., & Walker, H. A. (2018). The impact of acceptance and commitment therapy on positive parenting strategies among parents who have experienced relationship violence. *Journal of Family Violence*, *33*(4), 269-279. https://doi.org/10.1007/s10896-018-9956-5

Mruck, K., Mey, G. (2019). Grounded theory methodology and self reflexivity in the qualitative research process. Bryant A, Charmaz K,(Ed.). The sage handbook of current developments in grounded theory içinde (ss. 470–496). Sage.

Naismith, I., Ripoll-Nuñez, K., & Henao, G. B. (2024). Depression, anxiety, and posttraumatic stress disorder following intimate partner violence: The role of self-criticism, guilt, and gender beliefs. *Violence Against Women*, *30*(3-4), 791-811. https://doi.org/10.1177/10778012221142917

Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85-101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 1-12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. B. Ostafin, M. Robinson, & B. Meier (Ed) *Handbook of mindfulness and self regulation* içinde (ss. 121-137). Springer.

Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.

Nikparvar, F., Sasanian, F., Spencer, C., & Stith, S. (2023). Effectiveness of Compassion-Based Acceptance Therapy and Schema Therapy on Intimate Partner Violence Victims' Psychological Health. *Journal of Interpersonal Violence*, 08862605231169736. https://doi.org/10.1177/08862605231169736

Niolon, P. H., Kearns, M., Dills, J., Rambo, K., Irving, S., Armstead, T., & Gilbert, L. (2017). *Preventing intimate partner violence across the lifespan: A technical package of programs, policies, and practices.* Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.

Novotney, A. (2023, Nisan 13). *Women who experience trauma are twice as likely as men to develop PTSD. Here's why.* American Psychological Association. https://www.apa.org/topics/women-girls/women-trauma

Oldfield, M. (2016). Unequal sample sizes and the use of larger control groups pertaining to power of a study. *Dstl 1*(1). https://philpapers.org/rec/OLDUSS

Olff, M. (2017). Sex and gender differences in post-traumatic stress disorder: an update. *European Journal of Psychotraumatology*, *8*, 1351204. https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351204

Olmos-Vega, F. M., Stalmeijer, R. E., Varpio, L., & Kahlke, R. (2023). A practical guide to reflexivity in qualitative research: AMEE Guide No. 149. *Medical Teacher*, *45*(3), 241-251. https://doi.org/10.1080/0142159X.2022.2057287

Omidbeygi, M., Hassanabadi, H., Hatami, M., & Vaezi, A. A. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility, post traumatic growth and quality of life in women with breast cancer. *Journal of Clinical Psychology*, *12*(3), 47-58.

Onnink, C. M., Konstantinidou, Y., Moskovich, A. A., Karekla, M. K., & Merwin, R. M. (2022). Acceptance and commitment therapy (ACT) for eating disorders: A systematic review of intervention studies and call to action. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *26*, 11-28. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.08.005

Orke, E. C., Vatnar, S. K. B., & Bjorkly, S. (2018). Risk for revictimization of intimate partner violence by multiple partners: A systematic review. *Journal of Family Violence*, *33*, 325-339. https://doi.org/10.1007/s10896-018-9952-9

Pallant, J. (2011) *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using the SPSS program* (4. Baskı). Allen & Unwin.

Palm, K. M., & Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of

interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 33*, 79-86. https://doi.org/10.1007/s10862-010-9201-x

Parlak, S. (2018). *Gençlerde partnere yönelik şiddet ve önlenmesi: Bir karma yöntem çalışması* (Yayın No. 525696) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Pearlman, L. A. (1997). Trauma and the self: A theoretical and clinical perspective. *Journal of Emotional Abuse, 1*(1), 7-25. https://doi.org/10.1300/J135v01n01_02

Pengpid, S., & Peltzer, K. (2020). Associations of physical partner violence and sexual violence victimization on health risk behaviours and mental health among university students from 25 countries. *BMC Public Health, 20*, 1-10. https://doi.org/10.1186/s12889-020-09064-y

Pico-Alfonso, M. A. (2005). Psychological intimate part-ner violence: The major predictor of posttraumaticstress disorder in abused women. Neuroscience &Biobehavioral Reviews, 29, 181-193. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.08.010

Pico-Alfonso, M. A., Garcia-Linares, M. I., Celda-Navarro, N., Blasco-Ros, C., Echeburúa, E., & Martinez, M. (2006). The impact of physical, psychological, and sexual intimate male partner violence on women's mental health: depressive symptoms, posttraumatic stress disorder, state anxiety, and suicide. *Journal of Women's Health, 15*(5), 599-611. https://doi.org/10.1089/jwh.2006.15.599

Pill, N., Day, A., & Mildred, H. (2017). Trauma responses to intimate partner violence: A review of current knowledge. *Aggression and Violent Behavior, 34*, 178-184. https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.01.014

Plante, W., Tufford, L. & Shute, T. Interventions with Survivors of Interpersonal Trauma: Addressing the Role of Shame. *Clinical Social Work Journal* 50, 183–193 (2022). https://doi.org/10.1007/s10615-021-00832-w

Proudfoot, K. (2023). Inductive/deductive hybrid thematic analysis in mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research, 17*(3), 308-326. https://doi.org/10.1177/15586898221126816

Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological flexibility and self-compassion as predictors of well-being: Mediating role of a balanced time perspective. *Frontiers in Psychology, 12*, 671746. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671746

Ramnero, J., & Törneke, N. (2008). *The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*. New Harbinger Publications.

Richardson, C. M., & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences, 141*, 101-106. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029

Roche, L. (2020). An acceptance and commitment therapy-based intervention for PTSD following traumatic brain injury: a case study. *Brain Injury, 34*(2), 290-297. https://doi.org/10.1080/02699052.2019.1683896

Sakarya Çınkı, Ö. (2023). *Şiddet gören kadınlara yönelik psikolojik danışmada yenilikçi yaklaşımlara dayalı psikoeğitim programının geliştirilmesi ve etkisinin değerlendirilmesi* (Yayın No. 807554) [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Saldana, J. (2019). *Nitel araştırmacılar için kodlama el kitabı.* (A. Tüfekçi & S. N. Şad Çev. Ed.). Pegem Akademi. (Orijinal yayın tarihi 2015)

Samadi-Kashan, S., Hajhosseini, M., Behpajooh, A., & Ejei, J. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment group counseling on emotion regulation of women with the infidelity trauma. *Quarterly Journal of Social Work*, *9*(1), 32-39.

Samios, C., Raatjes, B., Ash, J., Lade, S. L., & Langdon, T. (2020). Meaning in life following intimate partner psychological aggression: The roles of self-kindness, positive reframing, and growth. *Journal of Interpersonal Violence, 35*(7-8), 1567–1586. https://doi.org/10.1177/0886260519898437

Saraç, H. (2022). *Genç yetişkinlerin flört ilişkilerinde şiddeti önlemeye yönelik geliştirilen psikoeğitim programının etkililiğinin değerlendirilmesi* (Yayın No. 754345) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Schrag, R. V., Wood, L., & Busch-Armendariz, N. (2020). Pathways from intimate partner violence to academic disengagement among women university students. *Violence and Victims*, *35*(2), 227-245. https://doi.org/10.1891/VV-D-18-00173

Schramm, A. T., Pandya, K., Fairchild, A. J., Venta, A. C., deRoon-Cassini, T. A., & Sharp, C. (2020). Decreases in psychological inflexibility predict PTSD symptom improvement in inpatient adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *17*, 102-108. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.06.007

Schuster, I., Krahé, B., & Toplu-Demirtaş, E. (2016). Prevalence of sexual aggression victimization and perpetration in a sample of female and male college students in Turkey. *The Journal of Sex Research, 53*(9), 1139-1152. https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1207057

Schwartz, S. J., Cote, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*, *37*(2), 201-229. https://doi.org/10.1177/0044118X05275965

Shadish, W. R., & Luellen, J. K. (2012). Quasi-experimental design. *Handbook of complementary methods in education research* içinde (ss. 539-550). Routledge.

Shin, K. M., Cho, S. M., Lee, S. H., & Chung, Y. K. (2014). A pilot prospective study of the relationship among cognitive factors, shame, and guilt proneness on posttraumatic stress disorder symptoms in female victims of sexual violence. *Journal of Korean Medical Science*, *29*(6), 831-836. http://dx.doi.org/10.3346/ jkms.2014.29.6.831

Slack, M. K., & Draugalis Jr, J. R. (2001). Establishing the internal and external validity of experimental studies. *American Journal of Health-System Pharmacy*, *58*(22), 2173-2181. https://doi.org/10.1093/ajhp/58.22.2173

Smith, P. H., White, J. W., & Holland, L. J. (2003). A longitudinal perspective on dating violence among adolescent and college-age women. *American Journal of Public Health, 93*, 1104–1109. https://doi.org/10.2105/AJPH.93.7.1104

Spangaro, J. M., Zwi, A. B., Poulos, R. G., & Man, W. Y. N. (2010). Who tells and what happens: disclosure and health service responses to screening for intimate partner violence. *Health & Social Care in the Community, 18*, 671– 680. https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2010.00943.x

Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *The big book of ACT metaphors: A practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Straus, M. A., Hamby, S. L., Boney-McCoy, S. U. E., & Sugarman, D. B. (1996). The revised conflict tactics scales (CTS2) development and preliminary psychometric data. *Journal of Family Issues*, *17*(3), 283-316.

Straus,M. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women, 10,* 790-811. https://doi.org/10.1177/1077801204265552

Street, A. E., & Arias, I. (2001). Psychological abuse and posttraumatic stress disorder in battered women: Examining the roles of shame and guilt. *Violence and Victims, 16*(1), 65-78. https://doi.org/10.1891/0886-6708.16.1.65

Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Wilson, K. G., & Gifford, E. V. (2004). An ACT Primer: Core Therapy Processes, Intervention Strategies, and Therapist Competencies. S.C.Hayes & K. D. Strosahl (Ed.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* içinde (ss. 31–58). Springer

Sümbüloğlu, K., & Sümbüloğlu, V. (1993). *Biyoistatistik* (4. Baskı). Özdemir.

Tanhan, F. ve Kayri, M. (2013). Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri,* 13(2), 1013-1025.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2003). Routes to post-traumatic growth through cognitive processing. D. Paton, J. M. Violanti, & L. M. Smith (Eds.), *Promoting capabilities to manage post-traumatic stress: Perspectives on resilience* içinde (ss. 12–26). Charles C. Thomas Publisher.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.

Terhorst, Y., Baumeister, H., McCracken, L. M., & Lin, J. (2020). Further development in the assessment of psychological flexibility: Validation of the German committed action questionnaire. *Health and Quality of Life Outcomes, 18,* 1–9. https://doi.org/10.1186/s12955-020-01497-8

Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity, 10*(3), 352-362. https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404

Thabane, L., Ma, J., Chu, R., Cheng, J., Ismaila, A., Rios, L. P., ... & Goldsmith, C. H. (2010). A tutorial on pilot studies: The what, why and how. *BMC Medical Research Methodology, 10,* 1-10. https://doi.org/10.1186/1471-2288-10-1

Toplu, E., & Hatipoglu-Sümer, Z. (2011, 3-5 Ekim). *Flört ilişkisinde şiddetin yaygınlığı ve türleri* [Bildiri sunumu]. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Selçuk, İzmir.

Toplu-Demirtaş, E., & Aracı-İyiaydın, A. (2023). Seeding a change in knowledge about, attitudes towards and perceptions of dating violence in Turkish prospective counselors: The effectiveness of a train-the-trainer prevention program. *Journal of Family Violence,* 1-13. https://doi.org/10.1007/s10896-023-00666-9

Toplu-Demirtas, E., Hatipoğlu-Sümer, Z., & White, J. W. (2013). The relation between dating violence victimization and commitment among Turkish college women: Does the Investment Model matter? *International Journal of Conflict and Violence, 7*(2), 203–215. https://doi.org/10.4119/ijcv-3019

Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*. New Harbinger Publications.

Trindade, I. A., Marta-Simões, J., Ferreira, C., & Pinto-Gouveia, J. (2018). Developments on committed action: Validity of the CAQ-8 and analysis of committed action's role in depressive symptomatology in breast cancer patients

and healthy individuals. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 25*(1), e42–e50. https://doi.org/10.1002/cpp.2125

TRT Haber (2025, Ocak 14). *KADES'i 7 milyon 830 bin kadın indirdi.* https://www.trthaber.com/haber/gundem/kadesi-7-milyon-830-bin-kadin-indirdi-894511.html

Turan, N., & Tanacıoğlu-Aydın, B. (2021). Travma ve Travmatik Tepkiler. Ö. E. Baker, İ. Aksöz-Efe & T. Doğan (Ed.), *Travma psikolojisi* içinde (ss. 1-22). Pegem Akademi.

Uğur, S. B., & Kaya-Kılıç, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine maruz kalma durumları, yaklaşımları ve sosyal destek kaynakları. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi, 11,* 293-304. https://doi.org/10.13114/MJH.2021.566

Uludağ Sözlük (Aralık, 2013). *Sevgilisi olduğunu ailesine söylemeyen kız. https://www.uludagsozluk.com/k/sevgilisi-oldu%C4%9Funu-ailesine-s%C3%B6ylemeyen-k%C4%B1z/*

Umana, J. E., Fawole, O. I., & Adeoye, I. A. (2014). Prevalence and correlates of intimate partner violence towards female students of the University of Ibadan, Nigeria. *BMC Women's Health, 14,* 1-8. https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-131

Unutkan, A., Elem, E., & Guclu, S. (2024). "I found myself": a qualitative study on the post-traumatic growth experiences of women who experienced intimate partner violence. *Current Psychology, 43*(40), 31730-31743. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06740-9

Üstünel, A. (2020). Equality, safety, autonomy in relationships: Testing the effectiveness of a dating violence prevention program for college students. *Turkish Psychological Articles, 23*(45), 39–41. https://doi.org/10.31828/tpy1301996120191008m000016

Vaca-Ferrer, R., Ferro-Garcia, R., & Valero-Aguayo, L. (2020). Efficacy of a group intervention program with women victims of gender violence in the framework of contextual therapies. *Anales de Psicologia / Annals of Psychology, 36*(2), 189-199. https://doi.org/10.6018/analesps.396901

Valdez, C. E., & Lilly, M. M. (2016). Self-compassion and trauma processing outcomes among victims of violence. *Mindfulness, 7,* 329-339. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0442-3

Valentine, L. M., Donofry, S. D., Broman, R. B., Smith, E. R., Rauch, S. A., & Sexton, M. B. (2019). Comparing PTSD treatment retention among survivors of military sexual trauma utilizing clinical video technology and in-person approaches. *Journal of Telemedicine and Telecare, 26*(7–8), 443–451. https://doi.org/ 10.1177/1357633x19832419

Valentiner, D. P., Foa, E. B., Riggs, D. S., & Gershuny, B. S. (1996). Coping strategies and posttraumatic stress disorder in female victims of sexual and nonsexual assault. *Journal of Abnormal Psychology, 105,* 455-458. https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.3.455

Voltan-Acar, N. (2019). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar-deneyler* (8. Baskı). Nobel.

Walser R. D., & Westrup, D. (2007). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder & trauma-related problems: A practitioner's guide to using mindfulness & acceptance strategies.* New Harbinger Publications.

Walser, R. D., & Hayes, S. C. (2006). Acceptance and Commitment Therapy in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. V. C. Follette & J. I. Ruzek (Ed.)

Cognitive-behavioral therapies for trauma içinde (ss. 146-172). The Guilford Press.

Waltz, J., Addis, M. E., Koerner, K., & Jacobson, N. S. (1993). Testing the integrity of a psychotherapy protocol: Assessment of adherence and competence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(4), 620–630. https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.4.620

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 5-13.

Westrup, D. (2014). *Advanced acceptance and commitment therapy: The experienced practitioner's guide to optimizing delivery.* New Harbinger Publications.

Westrup, D., & Wright, M. J. (2017). *Learning ACT for group treatment: An Acceptance and Commitment Therapy skills training manual for therapists*. Context Press.

Wharton, E., Edwards, K. S., Juhasz, K., & Walser, R. D. (2019). Acceptance-based interventions in the treatment of PTSD: Group and individual pilot data using Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science, 14*, 55-64. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.006

White, S. J., Sin, J., Sweeney, A., Salisbury, T., Wahlich, C., Montesinos Guevara, C. M., ... & Mantovani, N. (2024). Global prevalence and mental health outcomes of intimate partner violence among women: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, *25*(1), 494-511. https://doi.org/10.1177/15248380231155529

WHO (2002). *World report on violence and health*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf

WHO (2012). *Understanding and addressing violence against women.* http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77432/WHO_RHR_12.36_eng.pdf?sequence=1.

WHO (2021). *Violence against women*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women

WHO (2022). *Intimate partner violence*. https://apps.who.int/violence-info/intimate-partner-violence

WHO (2024). *Draft fourteenth general programme of work, 2025–2028.* https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA77/A77_16-en.pdf

Wilson, N. (2019). Socio-economic status, demographic characteristics and intimate partner violence. *Journal of International Development*, *31*(7), 632-657. https://doi.org/10.1002/jid.3430

Winders, S. J., Murphy, O., Looney, K., & O'Reilly, G. (2020). Self-compassion, trauma, and posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *27*(3), 300-329. https://doi.org/10.1002/cpp.2429

Woods, S. J. (2000). Prevalence and patterns of posttraumatic stress disorder in abused and postabused women. *Issues in Mental Health Nursing, 21*, 309–324. https://doi.org/10.1080/016128400248112

Woods, S. J., & Isenberg, M. A. (2001). Adaptation as a mediator of intimate abuse and traumatic stress in battered women. *Nursing Science Quarterly*, *14*(3), 215-221. https://doi.org/10.1177/08943180122108463

Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled

trial. *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(4), 248-257. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.002

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2018). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği* (A. Tanör & Ö. Karaçam Çev.). Pegasus Yayınları. (Orijinal yayın tarihi 2005).

Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., and Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 26*(4), 397- 408. https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics, 8*(2), 21-27.

Yavuz, K. F., & Burhan, H. (2020). Kural-güdümlü davranış: Psikopatoloji ve psikoterapilerde temel bir süreç. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 9*(1):57−66. https://doi.org/10.5455/JCBPR.45688.

Yetiz, G. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayın No. 709523) [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. Baskı). Seçkin.

Yıldırım, N. (2019). *Eş şiddeti mağduru kadınlara uygulanan teorilerüstü model temelli eğitim ve danışmanlık programının etkinliğinin belirlenmesi* (Yayın No. 580095) [Doktora Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yılmaz, G. (2023). *Flört şiddetine maruz bırakılan üniversite öğrencisi kadınlarda travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme* (Yayın No. 789889) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

You, S., & Son, C. (2018). Effects of acceptance and commitment therapy (ACT) on complex PTSD symptoms, acceptance, and post-traumatic growth of college students with childhood emotional abuse. *Journal of Digital Convergence, 16*(3), 561-572. https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.3.561

Yüncü, Ö., & Aktan, E. A. The impact of acceptance and commitment therapy on trauma and psychological flexibility among university students affected by the earthquake. *Experimental and Applied Medical Science, 4*(3), 559-572. https://doi.org/10.46871/eams.1417521

Zarling, A., Bannon, S., & Berta, M. (2019). Evaluation of acceptance and commitment therapy for domestic violence offenders. *Psychology of Violence, 9*(3), 257–266. https://doi.org/10.1037/vio0000097

Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*(4), 645–653. https://doi.org/10.1007/s10802-014- 9937-y

EKLER

Ek 1. Başvuru Formu

Bu çalışma, yakın partner şiddetine (duygusal, fiziksel veya cinsel şiddet türlerinden herhangi birine) uğramış kadın üniversite öğrencilerinin şiddetin duygusal etkileriyle başa çıkma becerilerini arttırmak amacıyla yürütülmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma sürecinin amacı katılımcıların psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerini arttırarak zorlu içsel yaşantılarla daha etkili şekilde baş edebilmelerine yardımcı olmaktır. Sizden istenen aşağıdaki açıklamaları dikkatlice okumanız ve araştırmaya gönüllü olarak katılım gösterdiğinizi beyan etmenizdir.

-Araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Doktora Programı'nda öğrenci ve Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik anabilim dalında araştırma görevlisi olan Ceren BEKTAŞ AYDIN tarafından, doktora tezi kapsamında yürütülmektedir.

-Araştırma, araştırmacının tez danışmanı Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN'in süpervizörlüğünde yürütülmektedir.

-Program, yaşantıların paylaşılırken yeni becerilerin kazanılacağı bir grupla psikolojik danışma programıdır. Katılımcılar psikolojik yardım aldıkları bir süreçten geçecektir.

-Başvuru için ön koşul sizi yardım almaya getiren ilişkinizin tamamen sonlanmasının üzerinden en az 1 ay geçmiş olmasıdır.

-Başvuru sonunda ön elemeyi geçen adaylar ön görüşmeye çağrılacaktır.

-Ön görüşme sonunda araştırmaya kabul edilen adaylar rastgele seçimle 2 ayrı gruba (başlangıç grubu ve bekleme listesi grubu) ayrılacaktır.

-Başlangıç grubu araştırma kapsamında geliştirilen programa hemen başlayacak, bekleme listesi grubu ise başlangıç grubu tamamlandıktan sonra açılan yeni gruba başlayacaktır.

-Bu süreçte bekleme listesi grubuna başlangıç grubunun katıldığı programın sonlanmasından hemen sonra ve bir ay sonra olmak üzere iki defa bazı ölçekler uygulanacaktır.

-Araştırma kapsamında geliştirilen program haftada 2 gün olmak üzere toplam 6 hafta, 12 oturum sürecektir.

-Oturumlar Yıldız Teknik Üniversitesi Davutpaşa Kampüsü Eğitim Fakültesi'nde gerçekleştirilecektir.

-Oturumların günü, Pazartesi ve Perşembe olarak planlanmaktadır. Oturumların başlangıç saati katılımcılarla birlikte belirlenecektir. Her oturum 120-150 dk. sürecektir. Oturumlara eksiksiz katılım önemlidir.

-Başvuru sırasında sizden Kişisel Bilgi Formu'nu ve 6 adet ölçeği içtenlikle yanıtlamanız beklenmektedir. Ölçekleri doldurmak yaklaşık 15 dk sürmektedir.

-Size ulaşabilmek için Kişisel Bilgi Formu'nda bazı kimlik ve iletişim bilgileriniz istenmektedir. Bu bilgiler tamamen gizli tutulacaktır.

-Araştırma sürecinin herhangi bir aşamasında araştırmadan ayrılma hakkına sahipsiniz.

- ○ Tüm açıklamaları okudum ve anladım. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

1. Adınız ve Soyadınız:

2. Yaşınız:

3. Telefon Numaranız:

4. E-posta Adresiniz:

5. Okuduğunuz Üniversite:

6. Okuduğunuz Bölüm:

7. Sınıf Düzeyiniz

- Hazırlık
- 1. Sınıf
- 2. Sınıf
- 3. Sınıf
- 4. Sınıf
- Diğer (Lütfen açıklayınız):

8. Programa başvurmanıza neden olan ilişkinizdeki partnerinizin cinsiyeti:

9. Programa başvurmanıza neden olan ilişkiniz ne kadar sürdü? (Hafta veya ay olarak belirtiniz. Örneğin; 7 hafta, 3 ay):

10. Programa başvurmanıza neden olan ilişkinizin tamamen sonlanmasının üzerinden ne kadar süre geçti? (Hafta veya ay olarak belirtiniz):

11. Aldığınız herhangi bir psikiyatrik tanı var mı? Evet ise tanıyı belirtiniz:

12. Kullanmakta olduğunuz herhangi bir psikiyatrik ilaç var mı? Evet ise adını belirtiniz:

13. Şu an herhangi bir psikolojik yardım (psikolojik danışma/psikoterapi) alıyor musunuz? Belirtiniz:

Ek 3. Çatışmaların Çözümüne Yaklaşım Ölçeği Örnek Maddeleri

Aşağıdaki listede çiftler arasında farklılıklar ortaya çıktığında ortaya çıkabilecek durumlar listelenmektedir. Lütfen aşağıdaki listede belirtilen maddeleri son 12 ay içerisinde ne sıklıkla deneyimlediğinizi işaretleyiniz. Maddeleri bu programa başvurmanıza neden olan romantik ilişkinizi temel alarak yanıtlayınız. Eğer maddelerde belirtilen durum geçtiğimiz yıl değil de daha önce gerçekleştiyse en sondaki seçeneği (7 numarayı) seçiniz.

0= Hiç

1=1 Kez

2= 2 Kez

3= 3-5 Kez

4= 6-10 Kez

5= 11-20 Kez

6= 20'den Fazla Kez

7= Geçtiğimiz yıl içerisinde değil ama daha önce gerçekleşti

1. Erkek/Kız arkadaşım bana hakaret ya da küfretti.

3. Erkek/kız arkadaşım kolumu burktu ya da saçımı çekti.

8. Erkek/kız arkadaşım bana silah ya da bıçak çekti.

20. Cinsel ilişkiye girmem için erkek/kız arkadaşım bana karşı güç kullandı (vurmak, yere çalmak, silah kullanmak gibi).

Ek 4. Kabul ve Eylem Formu II Örnek Maddeleri

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu işaretleyin.

1= Hiçbir Zaman Doğru Değil

2= Çok Nadiren Doğru

3= Nadiren Doğru

4= Bazen Doğru

5= Sıklıkla Doğru

6= Neredeyse Her Zaman Doğru

7= Daima Doğru

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.

3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.

6. İnsanların çoğu hayatlarını bende daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.

Ek 5. Öz Anlayış Ölçeği Örnek Maddeleri

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddede belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

1= Hemen Hemen Hiçbir Zaman

2= Nadiren

3= Ara Sıra

4= Çoğu Zaman

5= Hemen Hemen Her Zaman

1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.

5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.

11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.

21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.

Ek 6. DSM-V İçin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi Örnek Maddeleri

Aşağıda çok stresli bir olay karşısında insanların yaşayabildikleri problemlerin bir listesi yer almaktadır. Zihninizi meşgul etmeye DEVAM EDEN yaşadığınız en kötü olayı düşünerek aşağıda listelenen her bir problemi dikkatlice okuyun. SON BİR AY İÇİNDE bu olayın size ne kadar sıkıntı verdiğini, size en uygun rakamı seçerek gösterin.

0- Hiç

1- Çok Az

2-Orta Derecede

3- Oldukça Fazla

4- Aşırı

1. Stresli olayın tekrarlayan, rahatsız eden ve istenmeyen anıları sizi ne kadar bunalttı?

5. Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman güçlü fiziksel tepkiler vermek (örneğin, kalp çarpıntısı, nefes almada güçlük, terleme gibi) sizi ne kadar bunalttı?

12. Daha önce yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginizi kaybetmek sizi ne kadar bunalttı?

18. Yerinden sıçramak veya kolayca irkilmek sizi ne kadar bunalttı?

Ek 7. Pilot Çalışma Program Değerlendirme Formu

Sizden katılmış olduğunuz 10 oturumluk Yakın Partner Şiddetine Uğramış Kadın Üniversite Öğrencilerine Yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Grup Müdahale Programı'nı değerlendirmeniz istenmektedir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyun ve tüm süreci gözden geçirerek deneyimleriniz doğrultusunda cevaplayın.

Adınız-Soyadınız:

1) Programın içeriği yakın partner şiddeti ile ne düzeyde ilişkiliydi? (**1:** "Hiç", **10:** "Tamamen" olmak üzere 1-10 arası puan verin.)

2) Program yakın partner şiddetinin duygusal etkileriyle baş etmede size ne kadar yardımcı oldu? (**1:** "Hiç", **10:** "Tamamen" olmak üzere 1-10 arası puan verin.)

3) Oturumlar arasında verilen ev egzersizlerinin uygulanabilirliğini nasıl değerlendirirsiniz? (**1:** "Hiç uygulanabilir değildi", **10:** "Tamamen uygulanabilirdi" olmak üzere 1-10 arası puan verin)

4) Program hayatınızda kullanabileceğiniz beceriler kazandırmada size ne kadar yardımcı oldu? (**1:** "Hiç", **10:** "Tamamen" olmak üzere 1-10 arası puan verin.)

5) Bu programı yakın partner şiddetine uğramış diğer kadınlara ne kadar tavsiye edersiniz? (**1:** "Asla tavsiye etmem", **10:** Kesinlikle tavsiye ederim" olmak üzere 1-10 arası puan verin.)

6) Katılmış olduğunuz programı içerik, oturum içi uygulamalar ve ev egzersizleri bağlamında değerlendirdiğinizde neler söylersiniz?

Ek 8. Grup Süreci Değerlendirme Formu

Sizden katılmış olduğunuz 12 oturumluk yakın partner şiddetine uğramış kadın üniversite öğrencilerine yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grup müdahale sürecini değerlendirmeniz istenmektedir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyun ve tüm süreci gözden geçirerek deneyimleriniz doğrultusunda cevaplayın.

Adınız-Soyadınız:

1. Grup süreci geçmiş ilişkinizden kaynaklı yaşadığınız duygusal problemlerle baş etmede size yardımcı oldu mu? Evet ise;

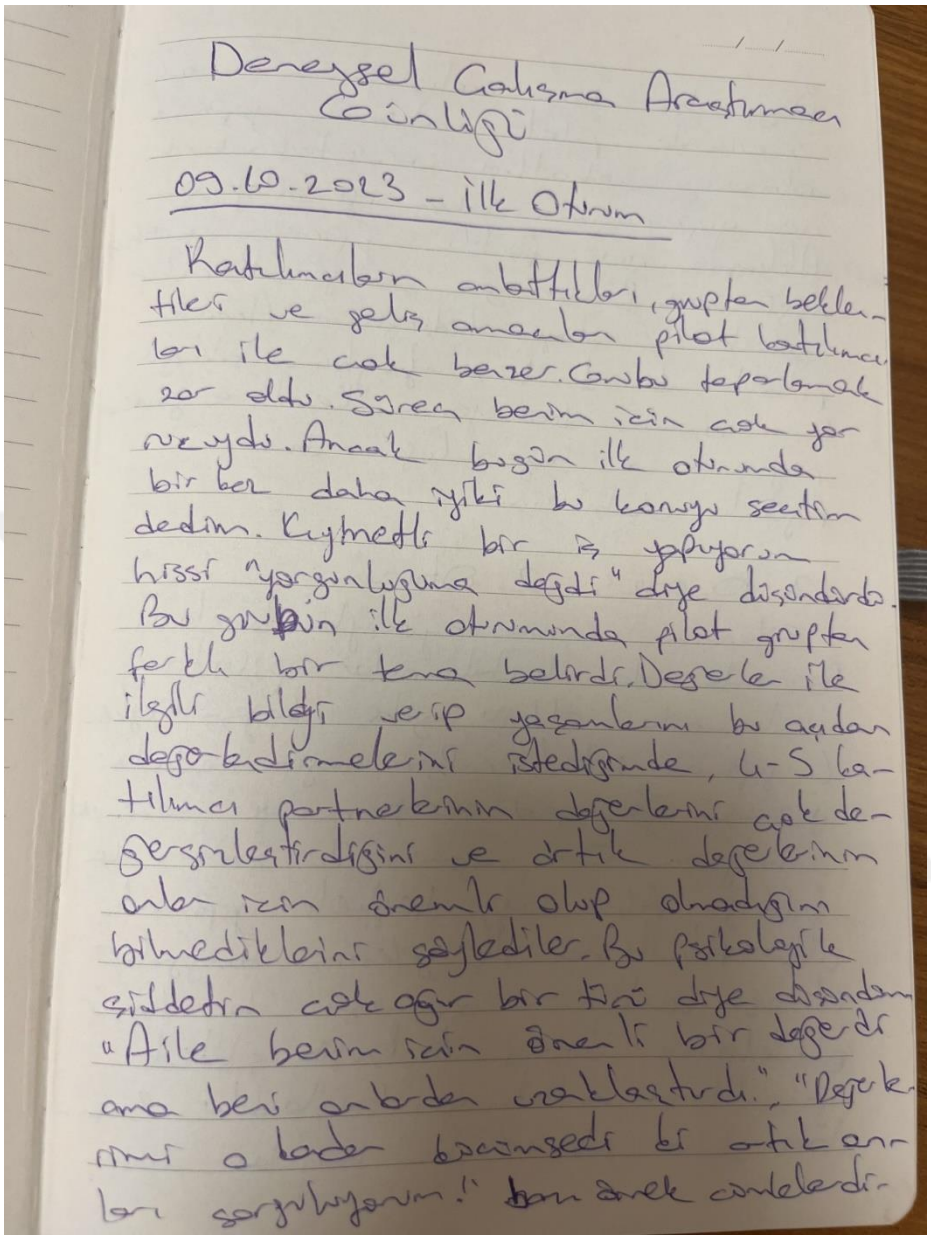
- Grup süreci geçmiş ilişkinizden kaynaklı yaşadığınız hangi duygusal problemlerle baş etmede size yardımcı oldu?

- Grup süreci geçmiş ilişkinizden kaynaklı yaşadığınız duygusal problemlerle baş etmede size nasıl yardımcı oldu?

2. Grup sürecinin sizi değerleriniz doğrultusunda seçtiğiniz şekilde davranabilmeniz konusunda desteklediğini söyleyebilir misiniz? Evet ise grup süreci buna nasıl yardımcı oldu?

3. Grup sürecinde grup liderinin size yönelik yaklaşımını nasıl değerlendirirsiniz?

Ek 9. Araştırmacı Günlüğü Örnek Sayfası



Deneysel Çalışma Araştırmacı Günlüğü

09.10.2023 - İlk Oturum

Katılımcıların anlattıkları, gruptan beklentileri ve geliş amaçları pilot katılımcıları ile çok benzer. Grubu toparlamak zor oldu. Süreç benim için çok yorucuydu. Ancak bugün ilk oturumda bir kez daha iyiki bu konuyu seçtim dedim. Kıymetli bir iş yapıyorum hissi "yorgunluğuma değdi" diye düşündürdü. Bu grubun ilk oturumunda pilot gruptan farklı bir tema belirdi. Değerler ile ilgili bilgi verip yaşamlarını bu açıdan değerlendirmelerini istediğimde, 4-5 katılımcı partnerlerinin değerlerini çok değersizleştirdiğini ve artık değerlerinin onlar için önemli olup olmadığını bilmediklerini söylediler. Bu psikolojik şiddetin çok ağır bir türü diye düşündüm. "Aile benim için önemli bir değerdi ama beni onlardan uzaklaştırdı." "Değerlerimi o kadar küçümsedi ki artık onları sorguluyorum!" bazı örnek cümlelerdi.

Ek 10. Kabul ve Kararlılık Terapisi Kuramsal ve Uygulamalı Eğitimi Sertifikası



Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI PSİKOTERAPİLER DERNEĞİ • 2010 •

KATILIM BELGESİ

CEREN BEKTAŞ AYDIN

40 (kırk) saatlik Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)
kuramsal ve uygulamalı eğitimini tamamlaması üzerine
bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.

11 EYLÜL 2021 - 17 EKİM 2021
Eğitim Dönemi

DOÇ.DR. K.FATİH YAVUZ
Eğitim KOORDİNATÖRÜ

Ek 11. Kabul ve Kararlılık Terapisi İleri Düzey Beceri Eğitimi Sertifikası



Ek 12. Kısa Müdahaleler İçin Odaklanmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (F-ACT) Eğitimi Sertifikası



Ek 13. Uluslararası Travma Çalışmaları Sertifika Programı Klinik Düzey Travma Eğitimi Sertifikası



INTERNATIONAL TRAUMASTUDIES PROGRAM

İstanbul Bilgi Üniversitesi

ULUSLARARASI TRAVMA ÇALIŞMALARI SERTİFİKA PROGRAMI

World Human Relief koordinatörlüğünde Uluslararası Travma Çalışmaları Programı (New York) ve İstanbul Bilgi Üniversitesi Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Yüksek Lisans ile ortak program

Sayın **Ceren Bektaş Aydın**

Ocak 2021 – Nisan 2021 arasında düzenlenen **"Uluslararası Travma Çalışmaları Sertifika Programı"**nın Klinik Düzey travma eğitimini kapsayan 2. modülünü (toplam 48 saat seminer) başarı ile tamamlayarak bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.

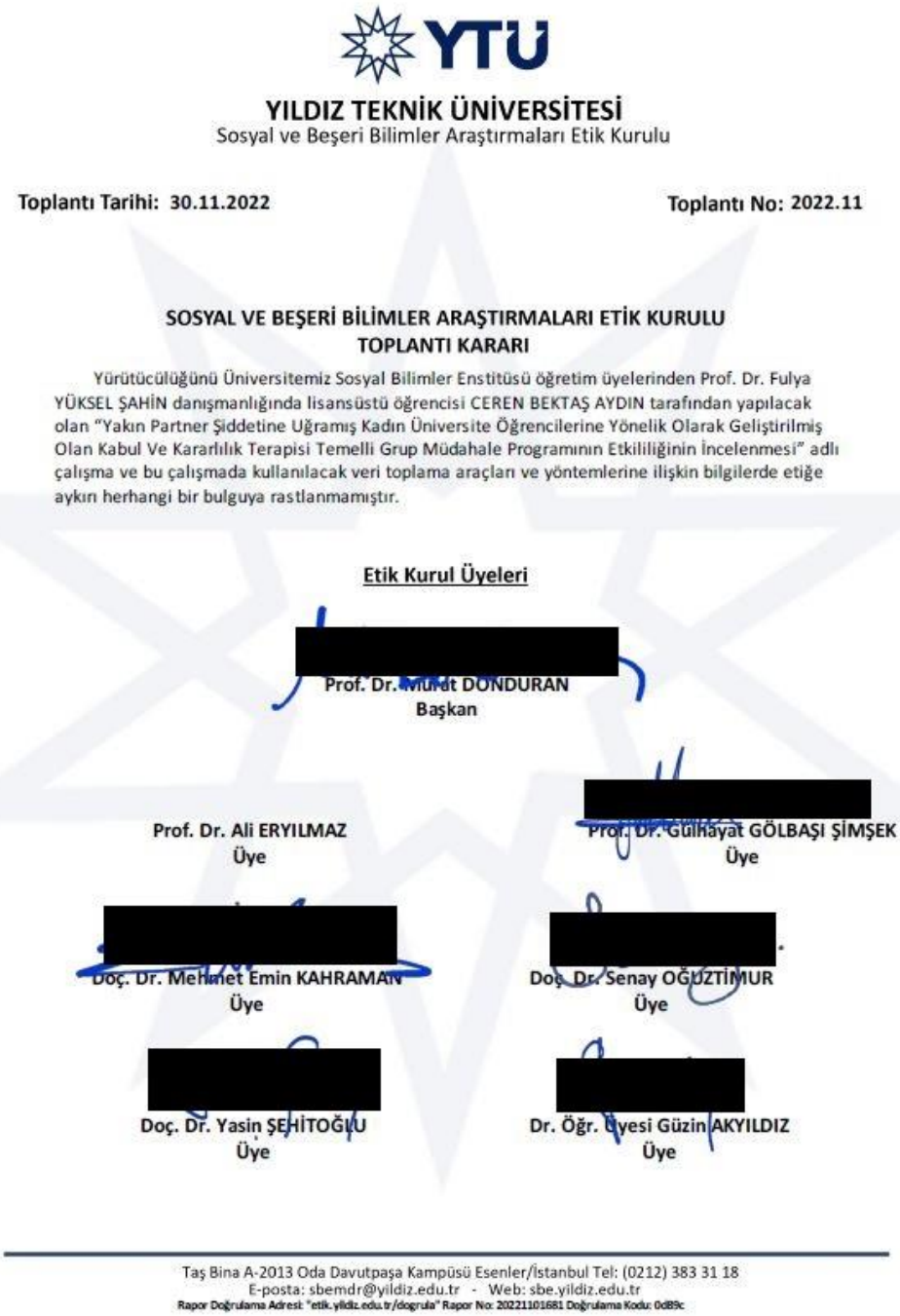
2021-UTÇSP-231

Doç. Dr. Ayten ZARA
WHR Uluslararası Program Direktörü

Prof. Dr. Tamer AKER
Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Programı Direktörü

Yrd. Doç. Jack SAUL
Uluslararası Program Direktörü-ITSP

Ek 14. Etik Kurul İzni



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 30.11.2022 **Toplantı No: 2022.11**

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN danışmanlığında lisansüstü öğrencisi CEREN BEKTAŞ AYDIN tarafından yapılacak olan "Yakın Partner Şiddetine Uğramış Kadın Üniversite Öğrencilerine Yönelik Olarak Geliştirilmiş Olan Kabul Ve Kararlılık Terapisi Temelli Grup Müdahale Programının Etkililiğinin İncelenmesi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

[redacted]
Prof. Dr. Murat DONDURAN
Başkan

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Üye

[redacted]
Prof. Dr. Gülhayat GÖLBAŞI ŞİMŞEK
Üye

[redacted]
Doç. Dr. Mehmet Emin KAHRAMAN
Üye

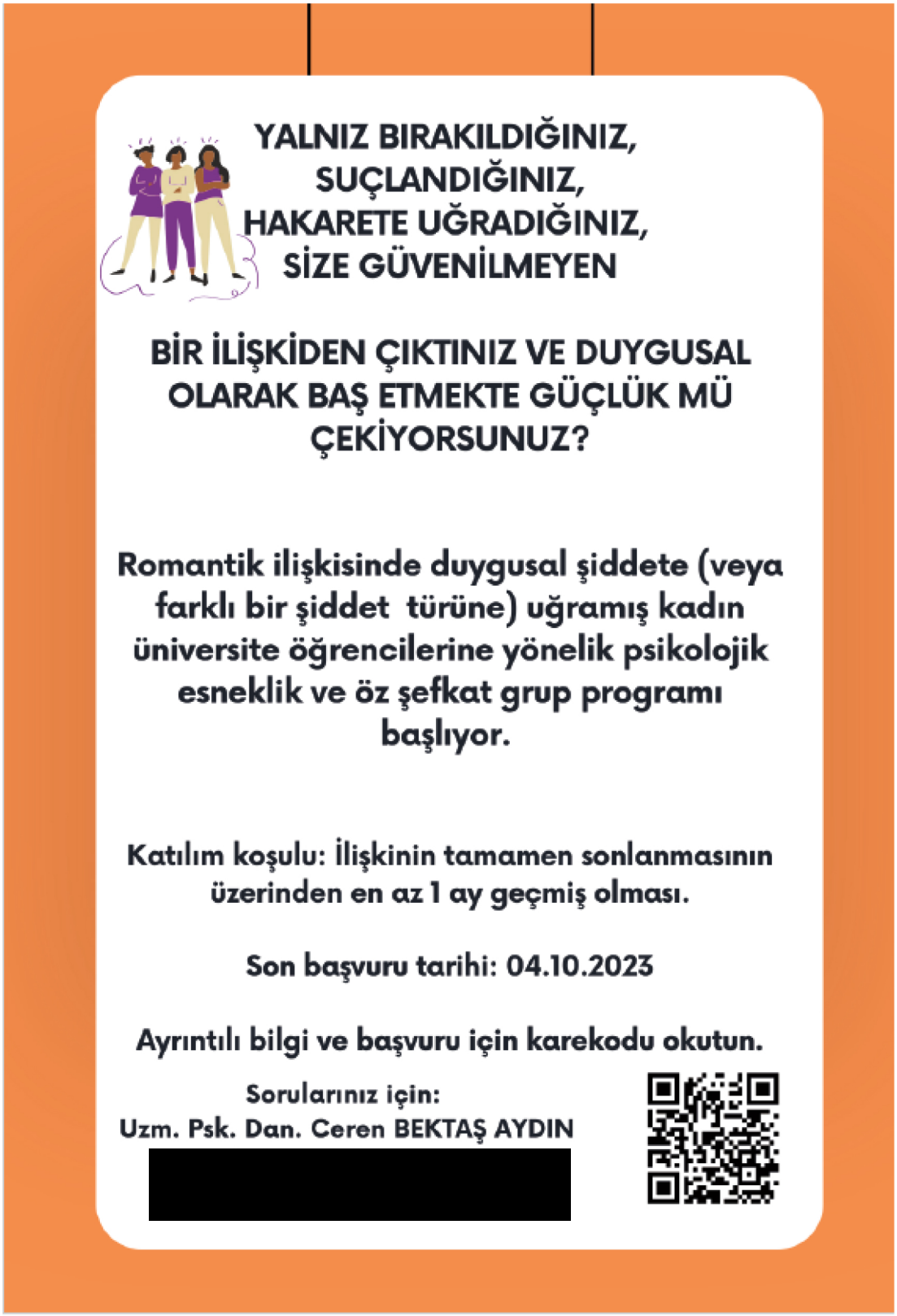
[redacted]
Doç. Dr. Senay OĞUZTİMUR
Üye

[redacted]
Doç. Dr. Yasin ŞEHİTOĞLU
Üye

[redacted]
Dr. Öğr. Üyesi Güzin AKYILDIZ
Üye

Taş Bina A-2013 Oda Davutpaşa Kampüsü Esenler/İstanbul Tel: (0212) 383 31 18
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr - Web: sbe.yildiz.edu.tr
Rapor Doğrulama Adresi: "etik.yildiz.edu.tr/dogrula" Rapor No: 20221101681 Doğrulama Kodu: 0dB9c

Ek 15. Deneysel Çalışma İçin Duyuru Afişi



Ek 16. Deney Grubu Bilgilendirilmiş Onay Formu

KATILIMCI BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

Bu araştırma, Yakın partner şiddetine (duygusal, fiziksel veya cinsel şiddet türlerinden herhangi birine) uğramış kadın üniversite öğrencilerinin şiddetin duygusal etkileriyle başa çıkma becerilerini arttırmak amacıyla yürütülmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grup sürecinin amacı katılımcıların psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerini arttırarak zorlu içsel yaşantılarla daha etkili şekilde baş edebilmelerine yardımcı olmaktır. Sizden istenen aşağıdaki açıklamaları dikkatlice okumanız ve araştırmaya gönüllü olarak katılım gösterdiğinizi beyan etmenizdir.

- Araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı'nda öğrenci ve Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında araştırma görevlisi olan Ceren BEKTAŞ AYDIN tarafından, doktora tezi kapsamında yürütülmektedir.

- Araştırma, araştırmacının tez danışmanı Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN'in süpervizörlüğünde yürütülmektedir.

- Araştırma kapsamında geliştirilen program haftada 2 gün olmak üzere toplam 6 hafta, 12 oturum sürecektir. Her oturum 120-150 dk. sürecektir.

- Oturumlar Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde gerçekleştirilecektir.

- Oturumlara düzenli katılım önemlidir.

- Her oturum sonunda katılımcıların programdan daha fazla fayda görmesini sağlamak amacıyla bazı ev egzersizleri verilecektir. Katılımcıların bu egzersizleri uygulamaları gerekmektedir.

- Oturumlarda konuşulanlar tamamen gizli kalacaktır. Katılımcıların grup dışında birbirleriyle veya başkalarıyla oturumlar hakkında konuşmaları yasaktır.

- Programın etkililiğinin test edilebilmesi için uygulama grubuna 3 zamanda belli ölçekler uygulanacaktır. İlk ölçek uygulaması başvuru sırasında gerçekleştirilmiştir. İkinci ölçek uygulaması program sonlandıktan hemen sonra, üçüncü ölçek uygulaması ise program sonlandıktan 1 ay sonra gerçekleştirilecektir.

- Ölçek uygulaması yaklaşık olarak 10 dakika sürecektir.

- Ölçeklerden elde edilen sonuçlar yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak ve kimlik bilgileriniz tamamen gizli tutulacaktır.

- Programın değerlendirilmesi amacı ile son oturum ses kaydı altına alınacaktır. Ses kaydı tamamen gizli tutulacaktır.

- Program sonunda katılımcılara programa dair görüşleri sorulacaktır. Alınan yanıtlardan bazı örnek cümleler, bilimsel raporlarda kimlik bilgileriniz tamamen gizli tutularak kullanılabilir.

- Araştırma sürecinin herhangi bir aşamasında araştırmadan ayrılma hakkına sahipsiniz.

Yukarıda yer alan bilgileri tam ve eksiksiz olarak okudum ve anladım. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Ad-Soyad: **Telefon no:**

İmza: **E-posta:**

Tarih:

Araştırmacının Adı- Soyadı: Ceren BEKTAŞ AYDIN

İmzası:

Ek 17. Kontrol Grubu Bilgilendirilmiş Onay Formu

KATILIMCI BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

Bu araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Doktora Programı'nda öğrenci ve Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik anabilim dalında araştırma görevlisi olan Ceren BEKTAŞ AYDIN tarafından, doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırma, araştırmacının tez danışmanı Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN'in süpervizörlüğünde yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, yakın partner şiddetine (duygusal, fiziksel veya cinsel şiddet türlerinden herhangi birine) uğramış kadın üniversite öğrencilerinin şiddetin duygusal etkileriyle başa çıkma becerilerini arttırmak amacıyla oluşturulmuş Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir grup müdahale programının etkililiğini test etmektir. - Bu form sizinle, araştırmanın bekleme listesi kontrol grubunda yer almayı tercih ettiğiniz için paylaşılmaktadır. Sizden istenen aşağıdaki açıklamaları dikkatlice okumanız ve araştırmaya gönüllü olarak katılım gösterdiğinizi beyan etmenizdir.

- Programın etkililiğinin test edilebilmesi için bekleme listesi kontrol grubuna 3 zamanda belli ölçekler uygulanacaktır. İlk ölçek uygulaması başvuru sırasında gerçekleştirilmiştir. İkinci ölçek uygulaması, uygulama grubunun dahil olduğu program sonlandıktan hemen sonra, üçüncü ölçek uygulaması ise program sonlandıktan 1 ay sonra gerçekleştirilecektir.

- Sizinle araştırma sonuna kadar ölçek uygulaması dışında farklı bir uygulama yapılmayacaktır.

- Ölçekleri doldurmak yaklaşık 10 dk sürmektedir.

- Ölçeklere verdiğiniz yanıtlar yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

- Size ulaşabilmek için Kişisel Bilgi Formu'nda bazı kimlik ve iletişim bilgileriniz istenmiştir. Bu bilgiler tamamen gizli tutulacaktır.

- Araştırma sona erdikten sonra sizin için üniversite 2023-2024 bahar döneminde, 12 oturumluk yüz yüze, Yakın Partner Şiddetine Uğramış Kadın Üniversite Öğrencilerine Yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Grup Müdahale Programı açılacaktır. Bu program araştırmanın uygulama grubunun yer aldığı programın birebir aynısı olup, aynı grup lideri tarafından yürütülecektir.

- Araştırma sürecinin herhangi bir aşamasında araştırmadan ayrılma hakkına sahipsiniz.

Yukarıda yer alan bilgileri tam ve eksiksiz olarak okudum ve anladım.

Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Ad-Soyad: **Telefon no:**

İmza: **E-posta:**

Tarih:

Araştırmacının Adı- Soyadı: Ceren BEKTAŞ AYDIN
İmzası:

Ek 18. Yakın Partner Şiddetine Uğramış Kadın Üniversite Öğrencilerine Yönelik Kabul Kararlılık Terapisi Temelli Psikolojik Esneklik Grup Müdahale Programı

1.OTURUM-TANIŞMA VE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞE GİRİŞ

Amaç: Bu oturumun amacı grup üyelerinin birbirlerini tanıması, grup kurallarının hatırlatılması, üyelerin grup sürecinden beklentilerinin ve amaçlarının belirlenmesi ve psikolojik esneklik modelinin tanıtılmasıdır.

Alt amaçlar:

1. Grup üyelerinin birbirlerini tanımalarını sağlamak.
2. Olumlu bir grup iklimi oluşturmak.
3. Ön görüşmede bilgilendirilmiş onay formunda iletilen grup kurallarını hatırlatmak.
4. Üyelerin grup sürecinden beklentilerini ve amaçlarını belirlemek.
5. Üyelere psikolojik esneklik modelini tanıtmak.
6. Üyelerin psikolojik esneklik modeline göre şiddet içeren ilişki sonrası şu anki yaşamlarını değerlendirmelerini teşvik etmek.

Kazanımlar:

1. Üyeler birbirlerini tanırlar.
2. Üyeler gruba karşı olumlu bir tutum geliştirirler.
3. Üyeler, süreç boyunca kendilerinden uymaları beklenilen grup kurallarını öğrenirler.
4. Üyeler grup sürecinden beklentilerini ve amaçlarını ifade ederler.
5. Üyeler, psikolojik esneklik modelini öğrenirler.
6. Üyeler psikolojik esneklik modeli bağlamında şiddet içeren ilişki sonrası, şu anki yaşamlarını değerlendirirler.

Materyaller: Grup Kuralları Formu, Psikolojik Esneklik Altıgeni, Üye sayısı kadar sekreter dosyası, üye sayısı kadar kalem, Yaka kartları

Süreç:

1. Grup lideri, grup üyelerini "Yakından İlgilenme Tekniği" ile karşılar. Grup üyelerinin daire biçiminde oturmalarını sağlar.

2. Grup lideri kendisini yeniden ve kısaca tanıttıktan sonra, ön görüşmede de ifade edildiği gibi programın genel amacını açıklar:

LİDER: Grubun amacı, sizlerin psikolojik esnekliğinizi arttırmaktır. Biten ilişkinizle ve yaşadığınız partner şiddetiyle ilgili olan istemediğiniz düşüncelerinizle ve duygularınızla daha etkili bir biçimde baş etme becerilerini kazandırmaktır. Böylece, daha anlamlı bir yaşam sürme becerilerini kazandırmaktır.".

3. Lider, grup üyelerinin kendilerini tanıtmalarını ister. "*Adımı Kim Koydu* (Voltan-Acar, 2019, s. 42)" isimli tanışma uygulaması yapılır. Uygulama için, lider daha önceden hazırlamış olduğu yaka kartlarını üyelere dağıtır.

Tanışma Uygulaması: Adımı Kim Koydu?: *Öncelikle lider kendi adının koyulma hikayesini anlatır. Ardından sırasıyla tüm üyeler kendi adlarını kimin koyduğunu, nasıl koyulduğunu paylaşır.*

4. Grup lideri yapılama tekniğini uygular. Lider, gruba toplanma günü ve saati, grubun türü, süresi ve grup kuralları hakkında bilgi vererek grubu yapılandırır. Ardından Grup Kuralları Formu dağıtılır. Bu form üyelerde kalır.

FORM 1: GRUP KURALLARI FORMU

Grup Kuralları

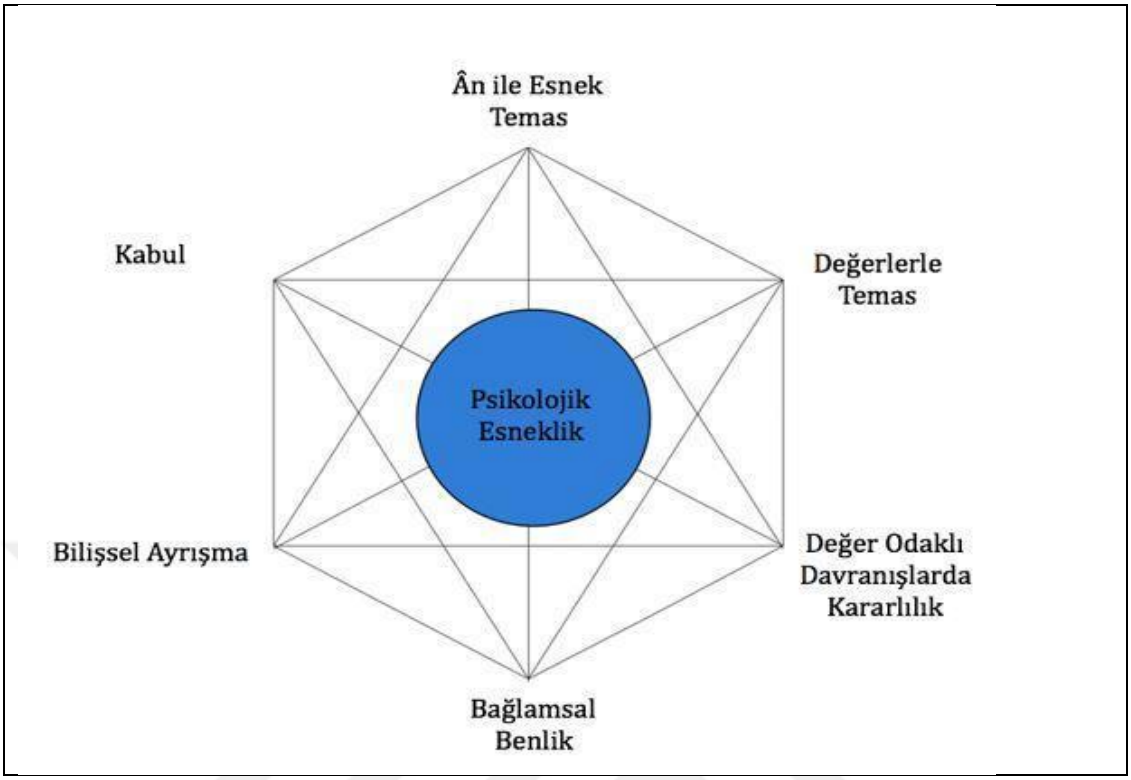
1. Her oturuma katılacağım.
2. Her oturuma zamanında geleceğim.
3. Grup liderinin verdiği her etkinliğe katılacağım.
4. Grup dışında uygulamak üzere verilen egzersizleri yapacağım.
5. Grupta herkese karşı saygılı olacağım ve kimseye kaba davranmayacağım.
6. Grupta her zaman kendi adıma konuşacağım, "biz" yerine "ben" demeye özen göstereceğim.
7. Grup üyesi konuşurken, konuşmasını kesmeden dinleyeceğim.
8. Gruptaki kişilerden kiminle ilgili konuşacaksam ona dönüp, ona hitap ederek konuşacağım.
9. Cep telefonumu kapalı veya tamamen sessizde tutacağım.
10. Gruba devam etmemeye karar verirsem, bunu bizzat gruba gelerek bildireceğim ve herkesle vedalaşarak ayrılacağım.
11. Grupta konuşulan ve yapılan her şey kesinlikle grup içinde kalacaktır. Bu doğrultuda; grup zamanları dışında, grubun üyeleri ve grup üyesi olmayan diğerleri ile grup hakkında konuşmayacağım.
12. Grupta yapılan paylaşımların hayat boyu gizli kalmasını sağlayacağım.

3. Grup üyelerine gruptan beklentilerinin ve amaçlarının neler olduğu sorulur.

LİDER: "*Gruba katılma amacınız ve gruptan beklentileriniz nelerdir?" (Her üyeden paylaşımları alınır)*

4. Psikolojik Esneklik Altıgeni ve açıklamalarının yer aldığı Form 2, grup üyelerine dağıtılır. Her boyutla ilgili kısaca bilgi verilir. Süreçte her boyut üzerinde ayrıntılı şekilde çalışılacağı ifade edilir. Aşağıdaki açıklamalar yapılır:

FORM 2: PSİKOLOJİK ESNEKLİK ALTIGENİ



(Esen ve Yavuz, 2022. *Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)*. Erişim adresi: https://www.baglamsalbilimler.org/kabul-ve-kararlilik-terapisi-act/)

LİDER: ***:*** *"Altıgenin ortasında gördüğünüz psikolojik esneklik, daha anlamlı ve dolu bir yaşam sürmemiz için sahip olmamız gereken temel beceriyi, yaşamdaki duruşu temsil etmektedir. Altıgenin her bir köşesinde gördükleriniz ise psikolojik esnekliğimizi arttırabilmemize yardımcı olan becerilerdir. Bu grup sürecinin temel amacı altıgenin her bir köşesinde gördüğünüz becerileri geliştirerek psikolojik esnekliğinizin artmasına yardımcı olmaktır.*

1) An İle Esnek Temas Açıklaması:

LİDER:
- İlişkinizle ilgili geçmişi düşünüyor musunuz? (Üyeler paylaşımda bulunurlar)
- Bundan sonrası için düşünüp, endişeleniyor musunuz? (Üyeler paylaşımda bulunurlar)
-Peki bugün, şimdi nasıl? (Üyeler paylaşımda bulunurlar)

LİDER: An'da olmak, ya da an ile temas etmek, geçmişi ve geleceği düşünmeyi bir kenara
bırakıp içinde bulunduğumuz ana odaklanmayı ifade etmektedir. Oturumlarımızda bazı egzersizlerle anda olma becerimizi geliştireceğiz.

2) Kabul /Yer Açma Açıklaması:

LİDER: Sizi buraya getiren şiddet içeren ilişki deneyiminizle birlikte gelen acı verici duygular ve düşünceler var. Bunlardan kurtulmak istiyorsunuz. Kabulü bunlarla savaşmanın zıttı gibi düşünebilirsiniz. Kabul, aslında süreçte daha çok yer açma

olarak ifade edeceğimiz beceri, içsel yaşantılarımızı yani duygularımızı, düşüncelerimizi, anılarımızı, bedensel hislerimizi olduğu gibi, değiştirmeye çalışmadan, savaşmadan kabul etmek anlamına gelir. Kabul hareketsiz kalmak, hayat karşısında pasif durmak değildi. Tam tersine, harekete geçmemize yardımcı bir tavır, nasıl davranacağımızı seçme özgürlüğüdür. Biz kabul ifadesi yerine bu süreçte daha çok yer açma ifadesini kullanacağız.
Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz, açıklar mısınız? (Üyeler paylaşımda bulunurlar)

3) Bilişsel Ayrışma Açıklaması:

LİDER: Biten ilişkinizle ilgili, eski partnerinizle ilgili, kendinizle ilgili, geçmiş ve gelecekle ilgili düşündüğünüzü söylediniz. Bilişsel ayrışma bu düşüncelerimizle aramıza mesafe koyabilme ve onlara uzaktan bakabilme becerisidir. Yani, düşüncelerle bazen öyle yakın oluruz ki (lider ellerini yüzüne yaklaştırır) sanki onlardan başka hiçbir şeye odaklanamayız. Bilişsel ayrışma onlara mesafe almak (lider ellerini yüzünden uzaklaştırır) ve uzaktan onları görebilmektir. Bizden daha farklı ve yalnızca birer düşünce olduklarını fark edebilmektir.

Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz, açıklar mısınız? (Üyeler paylaşımda bulunurlar)

4) Bağlamsal Benlik/Gözlemleyen Ben Açıklaması:

LİDER: Bağlamsal benlik bizlerin tüm içsel yaşantılarımızdan daha farklı ve daha üstte olduğumuzu ifade eder. Bizler düşüncelerimiz ve duygularımız değiliz, onların meydana geldiği yeriz. Gökyüzü ve bulutlar gibi düşünebilirsiniz. Burada düşüncelerimiz, duygularımız, anılarımız, bedensel hislerimiz gökyüzündeki bulutlar, bizler ise gökyüzünün kendisiyiz. Süreçte bağlamsal benlik ifadesi yerine "gözlemleyen ben" ifadesini kullanacağız ve gözlemleyen ben'i deneyimleyeceğiz. Yani, duygu ve düşüncelerimizden ayrı olduğumuzu, onların bizim birer parçamız değil bizden farklı olduklarını fark edeceğiz. Onları uzaktan izleyeceğiz, bugüne kadar yaklaştığımızdan daha farklı yaklaşacağız.

Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz, açıklar mısınız? (Üyeler paylaşımda bulunurlar)

5) Değerlerle Temas Açıklaması:

LİDER: Değerler, bize hayatta neyin önemli olduğunu gösteren pusulalardır. Benim için bu hayatta önemli olan neler var? Bu hayatı hangi doğrultuda yaşamak istiyorum? Bu soruların cevabı bize değerlerimizi söyler. Yardımsever biri olmak, dürüst olmak, iyi bir meslek uzmanı olmak, kendine şefkatli olmak bazı değerlere örnektir. Bu süreçte değerlerimizi keşfederek hayattaki yönümüzü bulacağız.

Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz, açıklar mısınız? (Üyeler paylaşımda bulunurlar)

6) Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık Açıklaması:

LİDER: *Değer odaklı davranışlar ise bizim daha anlamlı bir yaşam sürmemize yardımcı olan, değerlerimizi yaşamak için attığımız adımları ifade eder. Örneğin yardımseverlik benim için önemli bir değerse bu doğrultuda bir yardım kuruluşunda gönüllü çalışmalar yapabilirim. Bu durumda değer odaklı bir davranış sergilemiş olurum. Duygu ve düşüncelerimizle savaşmaya çok enerji harcadığımızda bizim için önemli olan, istediğimiz doğrultuda davranışlarda bulunacak enerjimiz, motivasyonumuz kalmaz. Bu süreçte duygu ve düşüncelerimizle daha etkili şekilde baş etmeyi öğrendikçe, değerlerimiz doğrultusunda yapabileceklerimizi belirleyecek ve bunları hayata geçirmek için harekete geçeceğiz.*

Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz, açıklar mısınız? (Üyeler paylaşımda bulunurlar)

5. Üyelere biten ilişki sonrasında bugün hayatlarını psikolojik esneklik modeli çerçevesinde nasıl değerlendirdikleri sorulur sorulur ve yanıtları alınır.

LİDER: Sizler biten ilişkiniz sonrasında bugün kendi hayatınızı psikolojik esneklik modeli çerçevesinde değerlendirdiğinizde neler söylersiniz? (Her üyeden paylaşımları alınır)

6. Bilinçli farkındalık tekniklerinden birisi olan "*Nefesi Hissetme Tekniği*" grup üyelerine uygulanır. Tekniğin uygulama yönergesi şöyledir:

Nefesi Hissetme Tekniği:

LİDER:"Gözlerinizi kapatın. Bir elinizi göğsünüze koyun. Normal ritminizde nefes alıp verin. Nefes alırken göğsünüzün yükselişini, nefes verirken inişini fark edin. Aldığınızın nefesin nasıl daha serin, verirken nasıl daha sıcak olduğunu fark edin. Nefesinizi hızlandırmaya ya da yavaşlatmaya çalışmayın, yalnızca kendi ritmini fark edin. Bir süre bu şekilde nefes almaya devam edin. Odağınız nefes alışverişinizden duygu ve düşüncelerinize kayarsa (ki bu kaçınılmazdır) bunu fark edin ve kendinizi yargılamadan nazikçe dikkatinizi tekrar nefesinize yöneltin (birkaç dakika beklenir.) Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz".

(Bu teknik, Gill Hasson, 2015, Mindfulness Pocketbook: Little Exercises for a Calmer Life syf. 24 ve Victorio Follette ve Jacqueline Pistorello, 2007, Finding Life Beyond Trauma: Using Acceptance and Commitment Therapy to Heal from Post-Traumatic Stress and Trauma Related Problems syf .86 adlı eserlerden uyarlanmıştır.)

LİDER: Size yaptırdığım bu uygulamayla ilgili neler düşünüyorsunuz ve neler hissediyorsunuz açıklar mısınız? (Her üyeden paylaşımları alınır)

7. Lider tarafından, oturumun kısa bir özeti yapılır. Üyelerin oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır. Bu oturumla ilgili olarak grup üyelerine sorulan sorular şunlardır:

LİDER: Bugünkü oturuma yönelik düşünceleriniz nelerdir?

LİDER: Bugünkü oturuma yönelik duygularınız nelerdir?

8. Oturum sonlandırılır.

2. OTURUM: ŞİDDET ÖYKÜSÜ

Amaç: Bu oturumun amacı gruptaki birlikteliğin pekiştirilmesi, üyelerin geçmiş ilişkilerinde uğradıkları şiddete dair yaşantılarını paylaşması ve benzer yaşantılardan geçtiklerini görerek yalnız olmadıklarını anlamasıdır.

Alt amaçlar:

1. Gruptaki aidiyeti ve birlikteliği pekiştirmek.
2. Üyelerin geçmiş ilişkilerinde uğradıkları şiddete dair yaşantılarını paylaşmalarını sağlamak.
3. Üyelerin ilişkide uğradıkları şiddetin yaşamlarına, duygu ve düşüncelerine etkilerine dair kendilerini açmalarını sağlamak.
4. Üyelerin benzer yaşantılardan geçtiklerini görerek yalnız olmadıklarını anlamalarını sağlamak.

Kazanımlar:

1. Üyeler gruba dair olumlu tutum geliştirirler.
2. Üyeler ilişkide uğradıkları şiddeti ve şiddetin üzerlerindeki duygusal etkilerini ifade ederler.
3. Grup üyeleriyle benzer yaşantılardan geçtiklerini ve yalnız olmadıklarını anlarlar.

Materyaller: Form 3-3 Şeyi Fark Etmek Formu

Süreç:

1. Üyelerle birlikte geçmiş oturumun özeti yapılır.

2. Grup içi birlikteliği ve aidiyeti pekiştirmek için "Grubun Heykelini Yapma (Voltan-Acar, 2019, syf. 30)" ısınma oyunu ile başlanır. Üyelerden aralarında neyin heykelini yapacakları konusunda uzlaşmaları ve her birinin heykelin bir parçasını temsil edecek şekilde heykeli oluşturmaları istenir. Her bir üye heykelin parçası olarak konuşur. Ardından oyun sırasında neler deneyimlendiği üzerine konuşulur ve üyelerin yanıtları alınır.

3. Üyelerle geçmiş ilişkilerine dair bir konuşma başlatılır.
Lider şu konuşmayı yapar:
LİDER: "*Sizler şiddete maruz kaldığınız bir ilişkiden çıktınız. Şiddetin etkileriyle baş etmekte güçlük çektiğiniz için yardım alma ihtiyacı duydunuz ve bugün buradasınız. Yardım alma cesaretini göstermeniz ve harekete geçmeniz çok değerlidir. Siz de bunu yaptınız. Geçen hafta da belirttiğim gibi kendinizi süreçte ne kadar açarsanız size o kadar yardımcı olabilirim ve grup sürecinden o kadar fayda sağlayarak ayrılırsınız. Bugün geçmiş ilişkinizin üzerinizdeki etkilerini konuşarak başlamak istiyorum.*".

4. Lider her bir üyeye aşağıdaki soruları sorar:

"Geçmiş ilişkinizde maruz kaldığınız şiddetle ilgili neler yaşadınız, paylaşır mısınız?
"Sizin için duygusal olarak nasıl bir deneyimdi?"

"Geçmiş ilişkinizde deneyimlediğiniz bu duygusal yaşantılar, bugün sizi nasıl etkiliyor?"
"Geçmiş ilişkinize dair size acı veren, kurtulmak istediğiniz duygu ve düşünceleriniz neler?"

Lider bu sorular ile her bir üyenin teker teker yaşantısını paylaşmasını sağlar. Lider üyelerin kendilerini açmalarını teşvik için temel düzey terapötik teknikleri kullanır. İhtiyaç olursa yukarındaki sorulara ek sorular ile danışanın yaşantısını anlamaya çalışır.

5. Bilinçli farkındalık tekniklerinden 3 Şeyi Fark Etmek isimli teknik uygulanır. Ardından bir sonraki oturuma kadar bu tekniği uygulayarak neleri fark ettiklerini Form 3'e not almaları ev ödevi olarak verilir.

FORM 3: 3 ŞEYİ FARK ETMEK

3 Şeyi Fark Etmek:

Bir anlığına durun.
Bir süre nefesinize odaklanın.
Nefesinizin kendi ritmini fark edin. Hızlandırmaya ya da yavaşlatmaya çalışmayın. Bırakın nefesiniz kendi ritminde aksın.
Şimdi çevrenize bakın ve görebildiğiniz 3 şeye odaklanın.
Dikkatlice dinleyin ve duyabildiğiniz 3 sese odaklanın.
Vücudunuzun temasıyla hissettiğiniz 3 şeye odaklanın (kolunuzdaki saat, vücudunuza temas eden pantolonunuz, yüzünüzde hissettiğiniz hava, zemindeki ayaklarınız, sandalyenin üzerindeki sırtınız…)
Son olarak saydığım her şeyi aynı anda yapın.

Neler fark ettiniz?:

Nasıl bir deneyimdi?:

(Russ Harris - *ACT'i Kolay Öğrenmek* adlı eserde yer alan bir egzersizdir. https://www.baglamsalbilimler.org/wp-content/uploads/2022/09/Aniyakalamaninbasityollari-1.pdf adresinden alınmıştır. Orijinal egzersizde 5 şeyi fark etme yönergesi varken, kapalı alanda uyarıcı azlığı göz önünde bulundurularak sayı 3'e düşürülmüştür. Yönergeye nefese odaklanma yönergesi eklenmiştir.)

6. Lider tarafından, oturumun kısa bir özeti yapılır.

7. Üyelerin oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır.

8. Geçmiş ilişki öyküsüne yönelik paylaşımlar bir sonraki oturumda da alınmaya devam edilmek üzere oturum sonlandırılır.

3. OTURUM: ŞİDDET ÖYKÜSÜ

Amaç: Bu oturumun amacı üyelerin geçmiş ilişkilerinde uğradıkları şiddete dair yaşantılarını paylaşması ve benzer yaşantılardan geçtiklerini görerek yalnız olmadıklarını anlamasıdır.

Alt amaçlar:

1. Bir önceki oturumda paylaşımda bulunmayan üyelerin geçmiş ilişkilerinde uğradıkları şiddete dair yaşantılarını paylaşmalarını sağlamak.
2. Üyelerin ilişkide uğradıkları şiddetin yaşamlarına, duygu ve düşüncelerine etkilerine dair kendilerini açmalarını sağlamak.
3. Üyelerin benzer yaşantılardan geçtiklerini görerek yalnız olmadıklarını anlamalarını sağlamak.

Kazanımlar:

1. Üyeler ilişkide uğradıkları şiddeti ve şiddetin üzerlerindeki duygusal etkilerini ifade ederler.
2. Üyeler diğer grup üyeleriyle benzer yaşantılardan geçtiklerini ve yalnız olmadıklarını anlarlar.

Materyaller: Farkındalıklı Yürüme Formu

Süreç:

1. Üyelerle birlikte geçmiş oturumun özeti yapılır.

2. Grup lideri, bir önceki oturumda verdiği ödevin takibini yapar. Bilinçli farkındalık tekniğinin uygulanmasına ilişkin üyelerin geri bildirimlerini alır. Egzersiz sırasında tuttukları notlar, daha önce fark etmedikleri neleri fark ettikleri üzerine konuşulur:

-LİDER: "Geçen oturumumuzda, size "3 Şeyi Fark Etmek Tekniğini" uygulamanız için ödev vermiştim. Bu ödevle ilgili olarak neleri fark ettiğinizi konuşalım.".

3. Üyelerle geçmiş ilişkilerine dair bir konuşma başlatılır.

Lider bir önceki oturumda yaşantısını paylaşmayan her bir üyeye aşağıdaki soruları sorar:

"Geçmiş ilişkinizde maruz kaldığınız şiddetle ilgili neler yaşadınız, paylaşır mısınız?
"Sizin için duygusal olarak nasıl bir deneyimdi?"
"Geçmiş ilişkinizde deneyimlediğiniz bu duygusal yaşantılar, bugün sizi nasıl etkiliyor?"
"Geçmiş ilişkinize dair size acı veren, kurtulmak istediğiniz duygu ve düşünceleriniz neler?"

Lider bu sorular ile her bir üyenin teker teker yaşantısını paylaşmasını sağlar. Lider üyelerin kendilerini açmalarını teşvik için temel düzey terapötik teknikleri kullanır. İhtiyaç olursa yukarındaki sorulara ek sorular ile danışanın yaşantısını anlamaya çalışır.

4. Bilinçli farkındalık tekniklerinden Farkındalıklı Yürüme isimli teknik uygulanır.

<u>LİDER:</u> Şimdi sizden ayağa kalkmanızı ve odanın içinde dolaşmanızı istiyorum. Odada dolaşırken odayı dikkatlice inceleyin ve daha önce bu odada fark etmediğiniz 3 şeyi fark edin. (Lider 3 dakikalık süre tutar ve 3 dakika sonunda üyelerin tekrar oturmasını ister. Ardından üyelerden paylaşımları alınır.)

<u>LİDER:</u> Odada daha önce fark etmediğiniz neler fark ettiniz paylaşır mısınız? (Her üyeden paylaşımları alınır.)

Ardından bir sonraki oturuma kadar bu tekniği uygulayarak neleri fark ettiklerini Form 4'e not almaları ev ödevi olarak verilir. Bu kez bu tekniği açık havada yapmaları ve daha önce fark etmedikleri 5 şeyi fark etmeleri istenir.

FORM 4: FARKINDALIKLI YÜRÜME FORMU

Farkındalıklı Yürüme:

Açık havada, daha önce sıkça yürüdüğünüz bir yolda yürüyün. Bu sırada etrafınızda, o yolda yürürken daha önce fark etmediğiniz 5 şeyi fark edin. Fark ettiklerinizi aşağıya not alın.

Neler fark ettiniz?:

Nasıl bir deneyimdi?:

5. Lider tarafından, oturumun kısa bir özeti yapılır.

6. Üyelerin oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır.

7. Oturum sonlandırılır.

4. OTURUM: YARATICI UMUTSUZLUK-GÖNÜLLÜLÜK

Amaç: Bu oturumun amacı, düşüncelerle savaşmanın ve duygulardan kaçmanın kısa ve uzun vadedeki etkilerinin belirlenmesi, asıl problemin içsel deneyimleri kontrol etmek olduğunun gösterilmesi ve içsel deneyimlere yer açmak için gönüllü olmanın teşvik edilmesidir.

Alt amaçlar:

1. Üyelerin geçmiş ilişkilerine dair duygu ve düşünceleri ile baş etme stratejilerini belirlemek.
2. Kullandıkları baş etme (kontrol ve kaçınma) stratejilerinin kısa ve uzun vadeli etkilerini belirlemek.
3. İçsel deneyimlerden kaçınmanın ve onları kontrol etmeye çalışmanın, bir problem olduğunu göstermek.
4. İçsel deneyimlere yer açmak için gönüllü olmayı teşvik etmek.

Kazanımlar:

1. Üyeler geçmiş ilişkilerinde uğradıkları şiddete dair düşünceleriyle ve duygularıyla nasıl baş ettiklerini ifade ederler.
2. Üyeler baş etme stratejilerinin kısa ve uzun vadeli etkilerini fark ederler.
3. Üyeler içsel deneyimlerini kontrol etmeye çalışmanın kısa vadede işe yarasa da uzun vadede anlamlı bir yaşam sürmeleri önünde bir problem oluşturduğunu fark ederler.
4. Üyeler içsel deneyimlere yer açmaya-gönüllü olurlar.

Materyaller: Üye sayısı kadar kağıt ve kalem, Baş Etme Stratejileri Formu

Süreç:

1. Üyelerle birlikte geçmiş oturumun özeti yapılır.

2. Grup lideri, bir önceki oturumda verdiği ödevin takibini yapar. Bilinçli farkındalık tekniğinin uygulanmasına ilişkin üyelerin geri bildirimlerini alır. Egzersiz sırasında tuttukları notlar, daha önce fark etmedikleri neleri fark ettikleri üzerine konuşulur:

LİDER: "Geçen oturumumuzda, size "Farkındalıklı Yürüme" tekniğini uygulamanız için ödev vermiştim. Bu ödevle ilgili olarak neleri fark ettiğinizi konuşalım." (Her üyeden paylaşımları alınır.)

3. Üyelere geçmiş ilişkilerinde uğradıkları şiddetin duygusal etkileriyle baş etmek için neler yaptıkları sorulur.

LİDER: "*Geçtiğimiz iki oturum boyunca* geçmiş ilişkinizde uğradığınız şiddete dair yaşantılarınızı ve sizde yol açtığı duygusal etkileri paylaştınız. *Yaşadığınız bu……. (Örnekleri söyler) duygusal etkilerle baş etmek için neler yaptınız, açıklar mısınız?" (Her üyeden paylaşımları alınır)*

4. Üyelerden içsel yaşantılarıyla baş etme yöntemleri öğrenildikten sonra, üyelere "Baş Etme Stratejileri Formu (Hayes ve Smith, 2021)" dağıtılır ve yönerge verilir:

<u>LİDER:</u> "*İlişkinizle ilgili geçtiğimiz oturumlarda paylaştığınız ve şimdi aklınıza gelen, acı veren düşüncelerinizi, duygularınızı yazmanızı istiyorum. Ayrıca, bu acı veren düşüncelerinizle, duygularınızla nasıl baş etmeye çalıştığınızı; bu baş etme davranışlarınızın kısa ve uzun vadeli etkililiğini de size verdiğim forma yazmanızı istiyorum." (Üyelere düşünmeleri ve yazmaları için yeterli süre verilir).*

FORM 5: BAŞ ETME STRATEJİLERİ FORMU

Baş Etme Stratejileri Formu				
Geçmiş İlişkiye Dair Acı Veren Düşünceleriniz	***Geçmiş İlişkiye Dair Acı Veren Duygularınız***	***Baş Etme Yollarınız***	***Baş Etmede Kullandığınız Yöntemlerin Kısa Vadeli Etkililiği (1 hiç etkili değil-5 çok etkili olmak üzere 1-5 arası puan verin)***	***Baş Etmede Kullandığınız Yöntemlerin Uzun Vadeli Etkililiği (1 hiç etkili değil-5 çok etkili olmak üzere 1-5 arası puan verin)***

(Hayes ve Smith, 2021, syf. 55 *Zihninden Çık Hayatına Gir* adlı eserden uyarlanmıştır).

5. Her üyeden, formlarına yazdıklarını paylaşmaları istenir.

6. "Zihnin Çalışma Prensibi ve Kontrol Yanılgısı" (Harris, 2021b) ile ilgili olarak aşağıdaki bilgiler verilir.

<u>LİDER:</u> "Biraz önceki uygulamamızda gördüğümüz gibi acı verici düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak için yaptıklarımız kısa vadede etkili olsa da uzun vadede işe yaramazlar. İşe yarasalardı bugün burada olmazdık. Peki işe yaramayanı yapmaya

neden devam ederiz? Bu aslında zihnimizin çalışma prensibiyle ilgilidir. Zihnimiz bizi mutlu etmek için değil, hayatta tutmak için vardır. Bunun için sürekli dış dünyayı kontrol etme ve problem çözme odaklı çalışır. Adeta bir problem çözme makinesidir. Gerçekten de dış dünyada kontrol edebildiğimiz birçok şey vardır. Örneğin evden çıkmadan önce hava durumunu kontrol ederiz ve yağmurun yağacağını öğrenip yanımıza şemsiye alırız, bu sayede ıslanmaktan kurtuluruz. Problem istenmeyen şeydir ve çözüm ise ondan kurtulmaktır. Bu kontrol dış dünyada beş duyumuzla algıladığımız şeylerde işe yarar. Dış dünyayı kontrolde başarılı olduğumuzdan aynısının duygu ve düşüncelerimiz için de işe yarayacağını varsayarız. İstenmeyen düşüncelerimizi ve duygularımızı, zihnimiz problem olarak algılar. Çözümü ise onlardan kurtulmaktır. Ancak iç dünyamızı kontrol etmek imkansızdır. Kontrolün kısa süreliğine işe yaradığını düşünsek de uzun vadede geri dönüşler yaşarız. Çünkü zihnimiz bizi hayatta tutmak için bize sürekli neyi kontrol etmemiz gerektiğini hatırlatır."

Anlatılanların pekiştirilmesi için "Beyaz Bir Kutup Ayısı Hayal Etmeme" (Wegner vd., 1987) uygulaması yapılır.

LİDER:"Bu durumu daha iyi anlamanız için size bir uygulama yaptıracağım. Bu uygulamada, beyaz bir kutup ayısını hayal etmemenizi isteyeceğim. Şimdi, gözlerinizi kapatın ve beyaz bir kutup ayısını kesinlikle düşünmeyin."……..(Bu süre içinde grup lideri, 3 dakikalık süreyi tutar)…….. Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz."

LİDER: "*Aranızda kutup ayısını hayal etmemeyi başaran oldu mu?"*

LİDER: "*Size yaptırdığım bu uygulamayla ilgili neler düşünüyorsunuz ve neler hissediyorsunuz açıklar mısınız?" (Her üyeden paylaşımları alınır)*

7. Üyelere, "Havuzdaki Top Metaforu" kullanılarak şu açıklamalar yapılır;

LİDER: "Yaşamınızda istemediğiniz düşüncelerinizden ve duygularınızdan kurtulmaya çalışmak da kutup ayısını düşünmemeye çalışmak gibidir. İstemediğiniz düşüncelerinizden ve duygularınızdan kurtulmaya çalışırsınız. Sizi terk etsin diye çabalarsınız. Ancak bu, zihnimizin çalışma prensibi gereği pek mümkün olmaz. İstemediğimiz bu düşüncelerimizi ve duygularımızı bastırma çabamızı, havuza bir top batırmaya da benzetebiliriz. Topu suyun altına her ittiğinizde tekrar suyun üzerine çıkar. Çıkmaması için topu sürekli suyun altında tutmanız, elinizi hiç çekmemeniz gerekir. Bu durumda topu sürekli yakınınızda tutmuş olursunuz ve muhtemelen bu hoşunuza gitmez. Bu çaba ayrıca oldukça yorucudur. Öte yandan topu bırakıp suyun üzerinde yüzmesine izin verirseniz bir süre yanınızda kalır ve bu hoşunuza gitmeyebilir. Ancak topu tekrar almadan bir süre yanınızda yüzmesine müsaade ederseniz, enine sonunda havuzun öteki tarafına doğru süzülür. Bu olmasa bile topla mücadele etmeyi bıraktığınızda en azından kollarınızı serbestçe kullanabilirsiniz ve yüzmenin tadını çıkarabilirsiniz. Duygu ve düşüncelerle mücadele etmek de aynı topu suyun altında tutmaya çalışmak gibi sizi hareketsiz bırakır. Keyifle yüzmenizi, yani anlamlı bir yaşam sürmenizi engeller."
(Jepsen, 2012, akt., Stoddard ve Afari, 2014 -Havuzdaki Top metaforu aslına uygun olarak Türkçeye uyarlanmıştır.)

LİDER: "*Size yaptığım bu açıklamayla ilgili neler düşünüyorsunuz açıklar mısınız?" (Her üyeden paylaşımları alınır)*

8. Gönüllülüğü teşvik etmek için "Kağıt Metaforu"na geçilir (Harris, 2017). Lider Form 6'yı üyelere dağıtır.-Aşağıdaki yönergeleri verir.

LİDER: Şimdi dağıttığım kağıtlara biten ilişkiniz sonrasında sizi yardım almaya getiren, kendinizle, eski partnerinizle, dünyayla ilişkili kurtulmak istediğiniz düşüncelerinizi, duygularınızı, bedensel hislerinizi ve anılarınızı yazmanızı istiyorum (Birkaç dakika beklenir).

FORM 6: KAĞIT METAFORU

Kurtulmak İstediğiniz Düşünceleriniz:
Kurtulmak İstediğiniz Duygularınız:
Kurtulmak İstediğiniz Bedensel Hisleriniz:
Kurtulmak İstediğiniz Anılarınız:

(Russ Harris, 2017, https://www.actmindfully.com.au/upimages/Pushing_Away_Paper_-_2017_version.pdf adresinden Türkçe'ye uyarlanmıştır. Orijinal formda kağıdı önce yüzüne yaklaştırma yönergesi yoktur. Bu yönerge TÜRBAD'dan alınan KKT eğitiminde öğrenilmiş ve yönergeye eklenmiştir.)

LİDER: "Şimdi bu kağıdı iki elinizle tutarak iyice yüzünüze yaklaştırın. Kağıt gözünüzün önündeyken beni ve grup arkadaşlarınızı görebiliyor musunuz?...
-Çevrenizle etkileşiminiz nasıl?... Bu şekilde dururken etrafınızda olanları fark edebilir misiniz?"..... (Beklenir)……. (Her üyeden paylaşımları alınır)

- "Günlük hayatınızı bu şekilde sürdürmenin sizin için ne gibi zorlukları olurdu?"... (Beklenir)……. (Her üyeden paylaşımları alınır)

-"Günlük hayatınızı bu şekilde sürdürürken, nelerden vazgeçmeniz gerekirdi?"... (Beklenir)……. (Her üyeden paylaşımları alınır)

LİDER: "Şimdi de kağıdı yine iki elinizle olabildiğince uzağınızda tutmanızı istiyorum. Dirsekleriniz dümdüz olacak şekilde kağıdı kendinizden uzaklaştırın. Olabildiğince itin. Şimdi istemediğiniz içsel deneyimleriniz sizden biraz daha uzakta. Bu şekilde dururken üç şeye dikkat etmenizi istiyorum;
- "Bu şekilde durmak ne kadar yorucu? Bunu yalnızca birkaç dakikadır yapıyoruz ve şimdiden omuzlarınızdaki ve kollarınızdaki gerginliği hissedebilirsiniz. Bir de bunu tüm gün boyunca yaptığınızı düşünün..... (Beklenir)……" (Her üyeden paylaşımları alınır)

"İkinci olarak bunun ne kadar dikkat dağıtıcı olduğunu fark edin. Şu an sevdiğiniz biri yanınızda olsaydı, ona ne kadar odaklanabilirdiniz?... Yapmanız gereken bir işe ne kadar dikkatinizi verebilirdiniz?"..... (Beklenir)……. (Her üyeden paylaşımları alınır)

"Peki, bu şekilde dururken gündelik hayatta yapmanız gereken işlere ne kadar enerjiniz kalırdı?" ..... (Beklenir)……. (Her üyeden paylaşımları alınır)

LİDER: "İstemediğimiz içsel yaşantılarımızla iç içe geçtiğimizde ya da onları uzaklaştırmaya çalıştığımızda neler deneyimlediğimizi gördük. Peki şimdi farklı bir uygulama yapalım. Kağıtları tutmak yerine kucağınıza bırakmanızı istiyorum. İstemediğiniz içsel deneyimler hala sizinle. Peki kağıdı tutmakla, kucağınıza koymak arasında nasıl bir fark var?" ..... (Beklenir)……. (Her üyeden paylaşımları alınır)

AÇIKLAMA 1: "İstemediğiniz duygular, düşünceler, anılar, hisler hala sizinle. Onlardan kurtulmadınız, ancak onlara farklı şekilde yanıt vermenin mümkün olduğunu gördünüz. Dahası onlar hala sizinle olduğu için ihtiyaç duyduğunuzda onları kullanabilirsiniz. Örneğin geçmiş ilişkinizde bir sınırınızın aşılmasına izin verdiğinizde bunun sizin için ne kadar üzücü olduğunu hatırlayıp yeni ilişkinizde bu sınırınızı koruma konusunda daha titiz davranabilirsiniz." ..... (Beklenir)……. (Her üyeden paylaşımları alınır)

AÇIKLAMA 2: "Bu acı verici deneyimleri hiç yaşanmamış gibi sizden alamam. Bu kağıtlarda yazanları sizden alıp yok edemem. Ancak onlarla beraber anlamlı bir hayat sürme yolunda size yardımcı olabilirim. İçsel deneyimlerinizle bugüne kadar kurduğunuzdan daha farklı şekilde ilişki kurmanıza yarayacak yöntemleri size tanıtacağım ve birlikte çalışacağız."

LİDER: "*Size yaptırdığım bu uygulama ile ilgili neler düşünüyorsunuz açıklar mısınız?" (Her üyeden paylaşımları alınır)*

9. Bilinçli farkındalık tekniklerinden, "Farkındalıklı Taş İnceleme" isimli tekniğin uygulaması yapılır. Lider üyelere birer tane taş dağıtır ve aşağıdaki yönergeyi verir:

LİDER: Elinizdeki taşı sanki ilk kez bir taş görüyormuş gibi dikkatlice inceleyin. Taşın rengini fark edin. Birden fazla renk varsa bu renkler arasındaki ton farklılıklarını fark edin… (Bir süre beklenir.). Şimdi taşın şeklini fark edin. Yuvarlak mı? Çıkıntılı mı? Üzerinde çukurlar ve düz alanlar var mı? ….(Bir süre beklenir.) Şimdi taşa dokunun ve onu hissedin. Parmaklarınızı taşın üzerinde gezdirin. Isısını fark edin. Sıcak mı yoksa soğuk mu?...(Bir süre beklenir.). Yüzeyi nasıl? Düz mü, pürüzlü mü….(Bir süre beklenir.). Dokunduğunuz zaman elinizde yarattığı hissi fark edin ve bir süre o hisle kalın (Bir süre beklenir.). Yalnızca taşınıza odaklandığınızda geçmiş ve gelecek ile ilgili üzüntü ve kaygıya çok az yer var. Şimdi ve buradasınız. Bu anın tadını çıkarın…(Bir süre beklenir.).
(Neff ve Germer, 2018, syf. 48.'de yer alan "Here-And-Now Stone" isimli egzersizden uyarlanmıştır. Lider yönergeye eklemeler yapmıştır.)

LİDER: "Size yaptırdığım bu uygulamayla ilgili neler düşünüyorsunuz paylaşır mısınız?" (Her üyeden paylaşımları alınır.).

10. Haftaya kadar Baş Etme Stratejileri Formu 2'yi doldurmaları ev ödevi olarak verilir. Form açıklanır.

LİDER: "Önümüzdeki oturuma kadar kendinizi izleyip Baş Etme Stratejileri Formunu doldurmanızı istiyorum. Geçmiş ilişkinize dair size acı veren bir düşünce, bir anı, bir duygu veya bedensel his fark ettiğinizde bunu forma kaydetmenizi istiyorum. Ayrıca bu içsel yaşantıdan kurtulmak için ne yaptığınızı, baş etme yolunuzun kısa vadede ve uzun vadede nasıl etki ettiğini ilgili sütunlara yazmanızı istiyorum. Son olarak eğer bu fark ettiğiniz içsel yaşantıyı kontrol etmekle uğraşmasaydınız onun yerine o an ne yapıyor olurdunuz, ne yapmayı tercih ederdiniz bunu yazmanızı istiyorum. Doldurduğunuz formu bir sonraki oturumumuzdan bir gün önce eposta yolu ile bana iletmenizi istiyorum. Önümüzdeki oturumda, yazdıklarınızı konuşacağız."

FORM 7: BAŞ ETME STRATEJİLERİ FORMU-2

Baş Etme Stratejileri Formu-2				
Geçmiş İlişkiye Dair Acı Veren Düşünce, Duygu, Anı, Bedensel His	***Baş Etme Yolları (Davranış olarak)***	***Kısa Vadeli Etki (Düşünce, Duygu, Davranış olarak)***	***Uzun Vadeli Etki (Düşünce, Duygu, Davranış olarak)***	***Zamanımı acı veren düşünce ve hisleri kontrol etmek için harcamıyor olsaydım neyi farklı yapıyor olurdum?***
Örneğin: Değersizlik, "Hata yaptım" düşüncesi	*Örneğin:* İnstagramda dolaşmak	*Örneğin:* Rahatlama	*Örneğin:* Gündelik işlerin aksaması, kaygılanmak	*Örneğin:* Ders çalışıyor olurdum

(Hayes ve Smith, 2021 syf. 55 adlı eserden uyarlanmıştır. Orijinal formda 1-5 arası puanlanan kısa vadeli etkililik ve uzun vadeli etkililik sütunları, kısa vadeli ve uzun vadeli etkiyi belirlemek için değiştirilmiştir. İlerideki değerler oturumuna hazırlık olması amacıyla orijinal forma *Zamanımı acı*

veren düşünce ve hisleri kontrol etmek için harcamıyor olsaydım neyi farklı yapıyor olurdum? isimli beşinci sütun eklenmiştir.).

11. Lider tarafından, oturumun kısa bir özeti yapılır.

12. Üyelerin oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır.

13. Oturum, sonlandırılır.

5. OTURUM: BAĞLAMSAL BENLİK

Amaç: Bu oturumun amacı üyelerin biten ilişki sırasında ve sonrasında kendilerini tanımlarken kullandıkları etiketleri (kavramsal benliği) fark etmesi ve bağlamsal (gözlemleyen) benliğe dair farkındalık kazanmasıdır.

Alt Amaçlar:

1. İlişki sırasında ve sonrasında kendini tanımlarken kullanılan etiketlerin farkına varılması.
2. Kavramsal ve bağlamsal benliğe dair farkındalık kazanılması.
3. Bağlamsal benliğin deneyimlenmesi.

Kazanımlar:

1. Üyeler ilişki sırasında ve sonrasında kendini tanımlarken kullandıkları etiketlerin (kavramsal benliklerinin) farkına varırlar.
2. Kavramsal benlik ve bağlamsal (gözlemleyen) benliği ayırt edebilirler.
3. Duygu, düşünce ve bedensel hislerden ayrı ve daha üstte, onların meydana geldiği yer olduklarını fark ederler.
4. İçsel deneyimlerini gözlemleyen pozisyona geçer, bağlamsal (gözlemleyen) benlik pozisyonunu deneyimlerler.

Materyaller: Üye sayısı kadar kalem, renkli post-it kağıtlar, satranç takımı, Bağlamsal Benlik Takip Çizelgesi.

Süreç:

1. Üyelerle birlikte geçmiş oturumun özeti yapılır.

2. Geçen oturum verilen ev ödevi üzerine konuşulur. Üyelere formdaki "*Zamanımı acı veren düşünce ve hisleri kontrol etmek için harcamıyor olsaydım neyi farklı yapıyor olurdum?*" sütununa yazdıklarının hayattaki değerlerine işaret ettiği ifade edilir. Değerler üzerine çalışılacak oturumda bu forma geri dönüleceği söylenir.

3. Üyelere "*kendinizi nasıl tanımlarsınız?*" diye sorularak grup paylaşımı başlatılır.

LİDER: "Kendinizi nasıl tanımlarsınız?"(Her üyeden paylaşımları alınır)

4. Ardından biten ilişki sırasında ve sonrasında kendilerini hangi sıfatlarla tanımladıkları sorulur. Bu tanımların hayatlarını ve davranışlarını nasıl etkilediği üzerine konuşulur.

LİDER: "Biten ilişkiniz sırasında kendinizi nasıl tanımlıyordunuz, açıklar mısınız?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

LİDER: "Biten ilişkiniz sonrasında kendinizi nasıl tanımladınız, açıklar mısınız?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

LİDER: "Kendinizle ilgili olarak yaptığınız bu tanımlamalar davranışlarınızı ve yaşamınız nasıl etkiledi, açıklar mısınız?"(Her üyeden paylaşımları alınır)

5. Ardından Etiket Geçidi (Walser ve Westrup, 2007) isimli tekniğin uygulanmasına geçilir. Lider tüm üyelere post-it'ler dağıtır. Ardından şu yönergeleri verir:

YÖNERGE 1: "Biraz önce konuştuğumuz, kendinizi tanımlarken kullandığınız, hem olumlu hem olumsuz olarak nitelendirdiğiniz tüm sıfatları Post-it'lere yazıp vücudunuza yapıştırmanızı istiyorum""

YÖNERGE 2: "Şimdi ayağa kalkıp yürüyerek birbirinizin etiketlerini okumanızı ve birbirinizin yüzüne bakmanızı istiyorum." (Burada amaç hem ortak etiketleri fark ederek öz şefkati arttırmak hem de etiketleri taşıyan fakat onlardan ayrı olan birbirlerini görmeleridir).

YÖNERGE 3: "Şimdi iki gruba ayrılıp odanın iki köşesine geçmenizi ve birbirinize bakmanızı istiyorum."

LİDER: "Odanın karşısına baktığınızda neler görüyorsunuz?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

Her bir üyenin, diğer grup üyelerinin post-it ile kaplı olmalarına rağmen (kavramsal benlik) onlardan ayrı ve onları taşıyan kişiler olduklarını (bağlamsal benlik); yani içerik değil bağlamın kendisi olduklarını fark etmeleri sağlanır.

*YÖNERGE 4: **"**Bu kez dönüp kendi üzerinize bakmanızı istiyorum."*

Lider üyelere şu soruları yöneltir:

LİDER: "Üzerinizde birçok etiket var. Bunlardan bazıları hoş hisler uyandırırken, bazıları hoşunuza gitmeyebilir. Kendinize dönüp sizde olmasını istediğiniz etiketleri okuyun, nasıl hissediyorsunuz?"
(Her üyeden paylaşımları alınır)

LİDER: "Bu kez de sizde olmasını istemediğiniz, üzerinizden söküp atmak istediğiniz etiketleri okuyun, şimdi nasıl hissediyorsunuz?"
(Her üyeden paylaşımları alınır)

LİDER: "Bunlar yalnızca kağıt üzerine yazdığınız kelimeler ancak üzerinize taktığınızda duygunuzu nasıl değiştirebildiklerini fark ettiniz mi?"
(Her üyeden paylaşımları alınır)

LİDER: "Tek bir etiket, sizi tanımlayabilir mi? Peki ya bu etiketlerin tamamı sizi tanımlamaya yeter mi?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

6. Ardından etiketlerin dünyayı ve kendimizi tanımlamadaki işlevi ve tanımlara çok bağlı kalmanın yaşamımıza getirdiği işlevsizlik üzerine konuşulur. Üyelere şu açıklama yapılır:

AÇIKLAMA: "Küçük yaştan itibaren dünyayı kavramlar sayesinde anlamlandırırız. Bu annem, bu bir araba, burası okul, ben bir kız çocuğuyum gibi. Mesela size sarı, ekşi, oval şekilli, salatalara sıktığımız şey nedir diye sorsam? Evet hepiniz limon dersiniz. Kavramlar sayesinde işimiz çok kolaylaşır, ortak bir dil ve anlam dünyası geliştiririz. Zamanla, yaşadığımız olaylar, çevreden aldığımız geribildirimlerle kendimizi de belirli şekillerde tanımlamaya başlarız. "Ben zekiyim", "ben başarısızım", "ben değersizim"... Duygu ve düşüncelerimizi de kelimelerle ifade ederiz ve bu dünyayı ve içsel deneyimlerimizi anlamlandırmamıza yarar. "Huzurluyum", "başarılı olacağım", "mutsuzum", "asla eskisi gibi olamayacağım", "berbat bir hayatım var". Tüm bunlara sahip olmak iyi veya kötü değildir, insanidir. Kötü olan bu etiketlere çok fazla bağlanmaktır. Çünkü etiketleri salt doğrular olarak kabul ettiğimizde bize önerdikleri şekilde davranmaya meyilli oluruz. Örneğin; "şiddet gördüğüm bir ilişki yaşadıysam sevilmeye layık değilim diye düşünebilirim. Bu düşünceye değişmez bir doğru olarak sarılırsam beni gerçekten sevecek, sağlıklı bir partner adayını görmezden gelebilir ya da güzel bir ilişkiyi sabote edebilirim. Kendime sürekli ben çok zeki biriyim dersem, aptal durumuna düşmemek için hata yapmaktan korkar olurum. Bu da yeni fırsatları değerlendirmemi engeller. Peki tüm bu duygular, düşünceler, etiketleri kendimizden, biraz önce post-itleri çıkarttığımız gibi çıkartamıyorsak, onlara daha işlevsel olarak nasıl yaklaşabiliriz? Bunu size bir satranç takımı kullanarak açıklayabilirim."

7. Bağlamsal (gözlemleyen) benliği pekiştirmek için "Satranç Tahtası Metaforu Tekniği" (Hayes vD., 1999; Walser ve Westrup, 2007) uygulanır.

"Satranç Tahtası Metaforu Tekniğinin Uygulanması" :

Lider tüm grubun görebileceği bir konumda oturarak dizlerinin üzerine bir satranç tahtası koyar. Ardından satranç taşlarını alır ve bu taşların üyelerin içsel deneyimlerini temsil ettiğini söyler. Üyelerden biten ilişkileriyle ilgili olumlu ve olumsuz olarak nitelendirdikleri duygu ve düşünceleri söylemeleri istenir. Her bir söylem için satranç tahtasına bir taş koyulur. İyi olanlar (beyaz taşlar) bir tarafa kötü olanlar (siyah taşlar) ise karşı tarafa gruplandırılarak dizilir. Ardından taşlar iyi ve kötünün savaşını tasvir edecek şekilde hareket ettirilir ve bu savaşın bir kazananı olmayacağı ifade edilir.

LİDER: "Bu taşları (kötü taşlar gösterilerek) istemeyiz, çünkü bunlar acı veriyor. Bazen tüm zamanımızı, hatta hayatımızı bu taşlardan kurtulmaya adarız. Daha önce de konuştuğumuz gibi kurtulmak için belli yöntemler deneriz. Mesela iyi taşlarla onları yenmeye çalışırız. Olumsuz bir düşüncemizin ya da duygumuzun karşısına olumlu olanı koyarak aslında olumsuz olanın doğru olmadığını kanıtlamaya çalışırız (İyi taşlar ve kötü taşlar aralarındaki savaşı tasvir edecek şekilde hareket ettirilir.). Örneğin bir yandan bu ilişkiye başlayarak hata ettiğinizi düşünürken öte yandan kendinize partnerinizin başlarda gerçek yüzünü sakladığını söyleyebilirsiniz. Böylece kendinizi suçlamaktan kurtulmayı umarsınız. Ancak bu savaşın bir kazananı yok. Çünkü sonsuz düşünce üreten zihniniz olumlu düşüncenin karşısına bir olumsuz düşünce daha çıkarır. Dahası hayat boyu yeni deneyimler yaşayacağız. Bu satranç tahtasının her yönden sonsuza kadar genişleyebildiğini hayal edin. (Tahtaya birkaç yeni taş eklenerek), biz yaşamaya devam ettikçe bu satranç tahtasına yeni deneyimler

eklenecektir. Sonsuz sayıda taşın birbiri ile savaşında bir kazananın olması mümkün değil.". Ardından üyelere şu soru yöneltilir:

LİDER: "Peki sizler bu satranç taşları değilseniz, ne olabilirsiniz?" *(Her üyeden paylaşımları alınır).*
"Oyuncu" şeklinde cevap veren bir üye olursa, lider şunu söyler:

LİDER: "Oyuncu olabilirsiniz. Kazanmak için taşları hareket ettirebilirsiniz. Ancak bu, pek de bir şeyi değiştirmez. Peki, oyuncu veya taşlar dışında başka ne olabilirsiniz ve nasıl bir pozisyon alabilirsiniz"? (Her üyeden paylaşımları alınır).

Üyelerden satranç tahtası cevabı geldikten sonra lider şunu sorar:

LİDER: "Sizce satranç tahtası olmak nasıl bir şey?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

Lider şu açıklamayı yapar:

AÇIKLAMA: Satranç tahtası, tüm taşları üzerinde taşır. Ancak onlardan farklı bir şeydir. Taşları üzerinden alsak da üzerine yeni taşlar koymaya devam etsek de satranç tahtası olarak kalmaya devam eder. Taşlarla teması devam eder. Onları deneyimler. Onları basitçe üzerinde tutar. Ancak değiştirmeye çalışmaz. Ayrıca (Lider, satranç tahtasını havaya kaldırıp hareket ettirerek) üzerinde taşlar varken de hareket edebilir.
Bağlamsal (gözlemleyen) benliğin deneyimlenebilmesi için "Gözlemci Benlik Tekniği"nin uygulanmasına geçilir.

Gözlemci Benlik Tekniği

LİDER: Gözlerinizi kapatın, sandalyenize yerleşin ve sesimi takip edin. Biraz uzun bir egzersiz olacak, dikkatinizin dağılması normal. Dikkatinizin dağıldığını fark ederseniz kendinizi yargılamadan nazikçe sesime geri dönün. Şimdi bir süre odağınızı bu odadaki kendinize çevirin. Odayı gözünüzde canlandırın. Sandalyedeki konumunuzu fark edin. Vücudunuzun sandalyeyle temas eden noktalarını fark edin. Buralardaki bedensel hislerin farkına varın. Her bir hissi fark ettikten sonra bir diğerine geçin… Şimdi şu an sahip olduğunuz duyguları fark edin, eğer bir duygu varsa bu duygunun yalnızca farkına varın… Şimdi düşüncelerinizi fark edin, bir süre onları izleyin… Şimdi tüm bunları fark eden parçanızı fark etmenizi istiyorum. Bedensel hislerinizi, duygularınızı, düşüncelerinizi fark eden parçanızı fark edin.

Şimdi geçen yaz olan bir olayı hatırlamanızı istiyorum. Olayı gözünüzün önünde canlandırdığınızda lütfen elinizi kaldırın. (….Beklenir…). *Güzel, şimdi bu anıda etrafa bakın, o zaman orada olanları hatırlamaya çalışın. Gördüklerinizi, duyduklarınızı, duygularınızı… şimdi hissedin….*(….Beklenir…). *ve bunu yaparken o zamanda orada olduğunuzu fark edin…*(….Beklenir…). *o zaman orada tüm bunları fark eden sizi fark edin. Bu anıyı yaşayan, bu anıya sahip olan ve şu an benimle bu egzersizi yapanın aynı kişi olduğunu fark edin, sürekliliğinizin farkına varın".* (….Beklenir…)".

Şimdi siz lisedeyken olan bir olayı hatırlamanızı istiyorum. Acele etmeyin, zihninizi serbest bırakın. Olayı gözünüzün önünde canlandırdığınızda lütfen elinizi kaldırın. (….Beklenir…). *Güzel, şimdi bu anıda etrafa bakın, o zaman orada olanları hatırlamaya çalışın.* (….Beklenir…). *Neredeydiniz? Etrafınızda neler vardı?* (….Beklenir…). *Şimdi bu anıyı gözlemleyen sizi fark edin...* (….Beklenir…). *O zaman oradaydınız, şimdi ise buradasınız, sürekliliğinizi fark edin. Geçen yaz o anda olan, lisede o anda olan, şimdi ise burada olan siz aynı sizsiniz. Her anıdan daha büyük bir siz var. Bu sizi fark edin* (….Beklenir…).

Şimdi 6-7 yaşlarında küçük bir çocukken olan bir olayı hatırlamanızı istiyorum. Bir aile tatili ya da sevdiğiniz bir ilkokul öğretmeni veya arkadaşınızla bir anınız olabilir. Şimdi bu anıya bakın. . Olayı gözünüzün önünde canlandırdığınızda lütfen elinizi kaldırın. (….Beklenir…)..*Gördüklerinizi, duyduklarınızı, duygularınızı fark edin. Bugün burada olan sizin, o gün orada olduğunu fark edin… Siz, tüm hayatınız boyunca sizdiniz* (….Beklenir…).

Şimdi yaşamınızdaki rollerinize odaklanmanızı ve şu an yaşamınızdaki sahip olduğunuz rollerinizi düşünmenizi istiyorum. Örneğin birinin çocuğu… birinin kardeşi… birinin arkadaşı… bir öğrenci… bu grubun bir üyesi… (….Beklenir…)..*Bu rollerin nasıl çeşitlendiğini, ancak tüm bu rollere sahip sizin aynı kişi olduğunu fark edin.* (….Beklenir…)..*Tüm bu rollerinin farkında olan, tüm bu rollerde oynayan ve tüm bu rollerden daha büyük olan sizi fark edin… Siz tüm bu rollerin sahibisiniz* (….Beklenir…).

Şimdi başka bir alan ile devam edelim. Vücudunuzun nasıl sürekli değiştiğini fark edin. Bazen hasta bazen ise sağlıklı, dinlenmiş veya yorgun, güçlü veya zayıf olabilir (….Beklenir…)*... Bir zamanlar bebektiniz, ancak bedeniniz büyüdü. Belki küçükken sahip olmadığınız yara izleriniz var. Boyunuz uzadı, kilo aldınız, kilo verdiniz…Vücudunuzun yıllar içerisinde nasıl değiştiğini fark edin. Şu an dahi vücudunuz değişmeye devam ediyor, hücreleriniz yenileniyor, yediklerinizi sindiriyorsunuz, farklı bedensel hisler sürekli gelip gidiyor, hücreleriniz oksijenle besleniyor… Tüm bu değişimleri fark edin…* (….Beklenir…)..*Şimdi ise tüm bunları fark edenin kim olduğunu fark edin.* (….Beklenir…)..*Geçmişteki bedenin sizin olduğunu ve şu anki bedeninizin de sizin* (….Beklenir…)..*Tüm zaman boyunca orada olan bir siz var. Tüm zamanlarda varolan sizsiniz.* (….Beklenir…).

Şimdi farklı bir alana ilerleyelim, duygularınıza. Duygularınızın nasıl sürekli değiştiğini fark edin. Heyecan, neşe, kaygı, üzüntü. Tüm bunları zaman zaman farklı yoğunluklarda hissediyorsunuz. Eskiden hoşlanıp şimdi hoşlanmadığınız şeyleri fark edin. (….Beklenir…).. *Duygularınız bazen tanımlaması kolay bazen ise zor. Tüm bu duyguları fark ederken, aynı zamanda bunları fark eden sizi, yani gözlemleyen sizi fark edin…* (….Beklenir…)..*Tüm bu duyguların gelip gittiğini bilen bir siz var. …*(….Beklenir…). *Tüm duygular değişse de değişmeyen, hep varolan bir siz var. Tüm duygularınızdan daha büyük bir siz varsınız.*

Şimdi düşüncelerinize bakalım. Şu an aklınızdan geçenleri fark edin (….Beklenir…)*... Düşüncelerinizin nasıl sürekli değiştiğini fark edin.* (….Beklenir…).. *Belki üniversite size yeni bakış açıları kazandırdı ve bazı konularda şu an eskisinden farklı düşünüyorsunuz. Eskiden bildiğiniz bazı şeyleri unuttunuz, şu an ise eskiden bilmediğiniz şeyleri biliyorsunuz. Düşünceler sürekli gelip gidiyor.*

Tüm bu düşünceleri deneyimleyen sizi fark edin. (….Beklenir…). *Tüm düşüncelerden daha büyük bir siz varsınız.*

Şimdi burada oturan, geçmiş anıları hatırlayan, tüm o rollere sahip olan, bedeninin farkında olan, duygularının ve düşüncelerinin farkında olan bir siz varsınız. Tüm bunlardan daha büyük bir siz, tüm bunları gözlemleyen bir siz varsınız. Anılar, bedensel hisler, roller, duygular, düşünceler, etiketler hayatınızın içeriği sizler ise bunların meydana geldiği yersiniz…(….Beklenir…).. *Mücadele ettiğiniz ve değiştirmeye çalıştığınız hiçbir şey siz değilsiniz…*(….Beklenir…).. *Şimdi odayı gözünüzde canlandırın, odadaki sizi fark edin…*(….Beklenir…).. *Hazır olduğunuzda gözlerinizi açarak odaya dönebilirsiniz* (….Beklenir…).
(Bu teknik, Hayes vd., 1999 syf. 193-195 ile Walser ve Westrup, 2007 syf. 153-158 adlı kaynaklardan karma olarak, aslına uygun şekilde Türkçeye uyarlanmıştır.)

LİDER: "Gözlemleyen siz ile temas kurabildiniz mi?" sorusu sorulur. *(Her üyeden paylaşımları alınır)*

Temas kurmakta zorlanan üye varsa ek açıklama ile kavramın oturtulması sağlanır. Şu açıklama yapılır:

AÇIKLAMA: "Gözlemleyen benlik, şu anki içsel deneyimlerin farkında olan, geçmişteki deneyimlerin farkında olan ve geçmişten bugüne değişmeden süregelen parçamızdır."

8. "Bağlamsal (Gözlemleyen) Benlik Takip-Formu" (Walser ve Westrup, 2007) ödev olarak verilir.

FORM 8- BAĞLAMSAL (GÖZLEMLEYEN) BENLİK TAKİP-FORMU

Açıklama: Bu çalışma gözlemleyen benliği deneyimlemenizi kolaylaştırmak amacıyla düzenlenmiştir. Bir sonraki oturuma kadar iki gün belirleyin. Seçtiğiniz günlerden, gün içinde 3 zaman aralığı belirleyin ve o anda her şeyi bırakıp 5 dakika boyunca yalnızca kendinizi gözlemleyin. Düşüncelerinizi, duygularınızı, bedensel hislerinizi fark edin. Deneyimlerinizi aşağıdaki forma kaydedin. Bu deneyimler üzerine yorum yapmadan olduğu gibi kaydetmeye gayret edin.	
BİRİNCİ GÜN **1. Zaman Aralığı-Saat:**	**İKİNCİ GÜN** 1. **Zaman Aralığı-Saat:**
Düşünceler:	*Düşünceler:*
Duygular:	*Duygular:*
Bedensel Hisler/Duyumlar:	*Bedensel Hisler/Duyumlar:*
2. Zaman Aralığı-Saat:	**2. Zaman Aralığı-Saat:**
Düşünceler:	*Düşünceler:*
Duygular:	*Duygular:*
Bedensel Hisler/Duyumlar:	*Bedensel Hisler/Duyumlar:*
3. Zaman Aralığı-Saat:	**3. Zaman Aralığı-Saat:**
Düşünceler:	*Düşünceler:*
Duygular:	*Duygular:*
Bedensel Hisler/Duyumlar:	*Bedensel Hisler/Duyumlar:*

(Walser ve Westrup, 2007)'de yer alan formdan esinlenilerek oluşturulmuştur.

9. Gözlemci Benlik tekniğinin ses kaydı oturum sonunda üyelerle paylaşılır ve bir sonraki oturuma kadar dinleyerek Anda Olma Deneyimim Formu'nu doldurmaları istenir. (Bu form her ses kaydı ödevi için doldurulacak sabit bir formdur. Lider her oturum sonrası formun temiz hali üyelere eposta yolu ile iletir. Üyelerden bir sonraki oturuma gelmeden önce doldurdukları formu eposta yolu ile grup liderine iletmeleri istenir.)

LİDER: "Sizinle bu oturumda Anda Olma Deneyimim Formu'nu paylaşacağım. Bu formu bundan sonra verdiğim her ses kaydı için ayrı ayrı doldurmanızı istiyorum. Size her yeni ses kaydını ilettiğimde bu formu da yanında ileteceğim. Sizden istediğim ses kaydı ile ilettiğim uygulamayı yaptıktan sonra deneyimlerinizi bu forma kaydetmeniz ve bir sonraki oturuma gelmeden bir gün önce bu formu bana e-posta yolu ile iletmenizdir. Böylece ben de formlarınızı oturuma gelmeden önce inceleyebilirim."

FORM 9: ANDA OLMA DENEYİMİM FORMU

Anda Olma Deneyimim **Açıklama:** Size verilen anda olma egzersizine dair ses kaydını oturumlar arasında her gün, günde bir kez dinleyerek egzersizi uygulayın. Deneyimlerinizi aşağıdaki forma not edin.
Uyguladığım Egzersizin Adı:
Uyguladığım Tarih ve Saat: **1-** **2-** **3-**
Benim İçin Nasıl Bir Deneyimdi?:

10. Lider tarafından, oturumun kısa bir özeti yapılır.

11. Üyelerin oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır.

12. Oturum sonlandırılır.

6. OTURUM: BİLİŞSEL AYRIŞMA

Amaç: Bu oturumun amacı üyelerin şiddet gördükleri ilişkiyle ve kendileriyle ilişkili düşüncelerini fark etmeleri ve bu düşüncelerden ayrışma becerilerinin kazandırılmasıdır.

Alt amaçlar:

1. Düşünceleri fark etme
2. Düşünceleri yargısızca gözlemleyebilme
3. Birleşme/ayrışma arasındaki farkı anlayabilme
4. Ayrışma becerilerini geliştirebilme

Kazanımlar:

1. Üyeler geçmiş ilişkilerine ve kendilerine dair düşüncelerini fark ederler.
2. Üyeler düşüncelerle birleşme ve onlardan ayrışmanın arasındaki farkı öğrenirler.
3. Üyeler düşünceleri yargısızca gözlemlemeyi deneyimlerler.
4. Üyeler düşüncelerden ayrışma becerilerini öğrenirler.
5. Üyeler birleştikleri düşüncelere, ayrışma becerilerini uygularlar.

Materyaller: Renkli tükenmez kalemler, Zihin Resmi, Ayrışma Teknikleri Formu, Ayrışma Teknikleri Yazılı Metni

Süreç:

1. Üyelerle birlikte bir önceki oturumun özeti yapılır.

2. Geçen oturumda Ev Ödevi olarak verilmiş olan "Bağlamsal (Gözlemleyen) Benlik Takip-Formu"na ve "Anda Olma Deneyimim Formu"na yazdıkları üzerinden konuşulur ve üyelerin deneyimleri alınır.

3. Üyelere bugünkü gündemin bilişsel ayrışma becerilerini geliştirmek olduğu söylenir ve "bilişsel ayrışmaya" dair şu açıklama yapılır;
LİDER: "Geçen oturumdaki gözlemci pozisyonunuzu hatırlayın. Bundan sonrasında düşüncelerimize ve duygularımıza bu pozisyondan bakmayı temel alacağız. "Bir düşünceye-duyguya takılı kalmak, onlarla eskiden olduğu gibi temas kurmak yaşamımı nasıl etkiliyor? Problemlerimi çözmek konusunda işime yarıyor mu?" sorusunu kendimize soracağız. Eğer işe yaramıyorsa daha önce de dediğimiz gibi aynı şeyleri yapmaya, takılı kalmaya devam etmeyeceğiz. Takılı kalmamak için ise gözlemci pozisyonu almanın yanında kullanabileceğimiz başka stratejiler var. Bugün bunlardan "bilişsel ayrışma" üzerinde duracağız."

4. Üyelere "bilişsel birleşmeye" dair açıklama yapılır (Stoddard ve Afari, 2014);
LİDER: "Bilişsel birleşme düşüncelerimizin içeriğine olan güçlü inancımızdan ötürü onlarla aşırı düzeyde iç içe geçme durumumuzu ifade eder. Yani, zihnimizin bize söylediklerini dinleriz ve onları değişmez doğrular olarak kabul ederiz. Tabii ki düşünceleri benimsemek her zaman kötü bir şey değildir. Örneğin: zihniniz size arabayı yavaş sürmenizi, emniyet kemeri takmanız gerektiğini yoksa bir kaza sırasında yaralanabileceğinizi söylerse zihninizi dinlemek doğrudur. Şiddeti yaşadığınız ilişkinizle ilgili olarak, içinden çıktığınız ilişkide eski partnerinizin şiddet

sinyali sayılabilecek hareketleri, kendi pozisyonunuz ve davranışlarınız üzerinde düşünmek farkındalığınızın artmasına yarıyorsa, benzer şiddete eğilimli partnerlerden kendinizi korumanızı sağlayabilir. Peki ya zihniniz size sıkıcı olduğunuzu ya da sevilmeye layık olmadığınızı söylerse ne olacak? Bu tür düşüncelerle birleşmek muhtemelen işinize yaramaz, dahası istediğiniz, değer verdiğiniz doğrultuda adımlar atma konusunda cesaretinizi kırar. Daha önceden yaptığımız kağıt egzersizini hatırlayın. Kağıdı iyice gözünüze yaklaştırdığınızda, dünyayı bu şekilde görmenin ve hayatınızı yaşamanın ne kadar zor olduğunu konuşmuştuk. Kağıdı gözünüze yakın tuttuğunuz o an düşüncelerle birleşmeyi temsil ediyor. Sıkıcıyım, sevilmeye layık değilim düşünceleriyle birleşmek değer verdiğiniz şeylere yönelik harekete geçmenizi engelleyebilir. Örneğin sosyal ilişkilerden veya romantik ilişkilerden kaçınabilirsiniz. Zihniniz size böyle şeyler söylemeseydi her şey daha kolay olurdu. Ancak, zihniniz daha önce de ifade ettiğim gibi hiç susmaz, bir problem çözme makinesi olarak sürekli konuşur. Öte yandan zihniniz konuşmaya devam ederken, söylediklerinin üzerinizdeki etkilerini azaltmanın yolları vardır".

5. Üyelere üzerinde zihin resmi olan kağıtlar ile renkli kalemler dağıtılır ve şu yönerge verilir:

LİDER: "Zihniniz önünüzde duruyor. Zihninizin size şiddet gördüğünüz ilişkiye dair söylediği şeyleri, zihninizin içine yazmanızı istiyorum. Örneğin; "Ben değersizim", "Sevilmeye layık değilim", "kendimi koruyabilirdim"...(Lider üyelerin geçmiş oturumlardaki paylaşımlarından örnek ifadeleri kullanır) Bunu yaparken geçen oturum üzerinde konuştuğumuz etiketleri, dördüncü oturumumuzda forma yazdığınız geçmiş ilişkiye dair acı verici düşüncelerinizi de ekleyin.".

Ardından lider tarafından üyelere şu sorular sorulur:

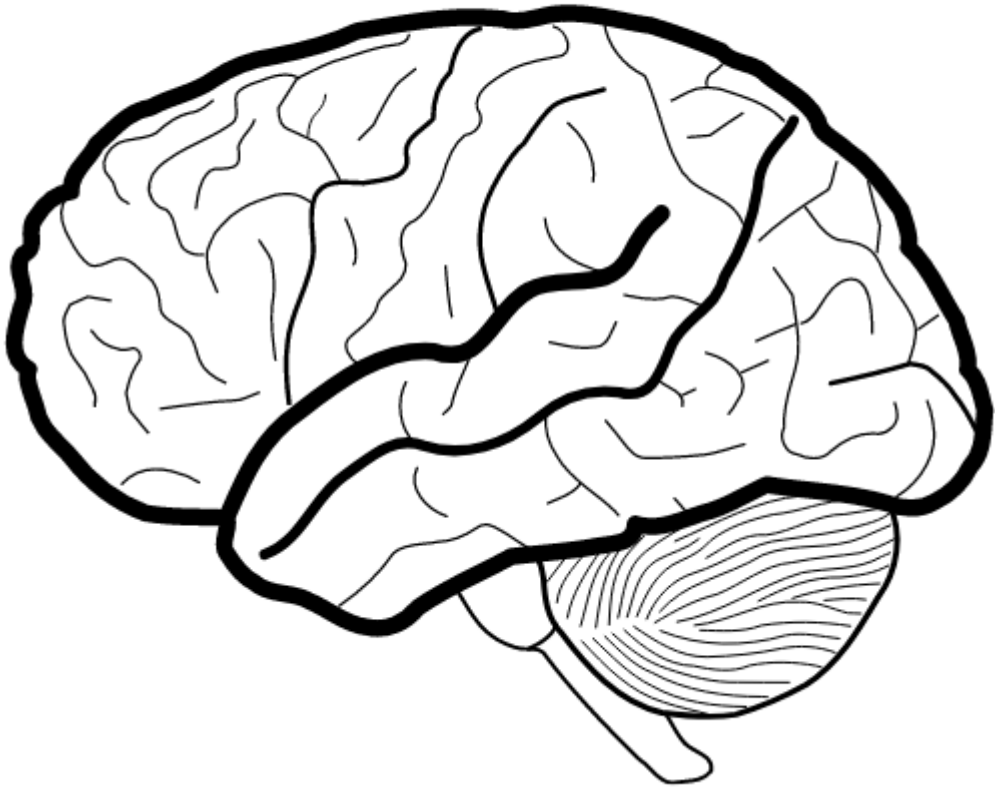
LİDER: "Zihninize bu şekilde uzaktan bakmak nasıl?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

LİDER: "Bu düşünceler davranışlarınızı nasıl etkiliyor?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

LİDER: "Bu düşüncelerden hangileri işinize yarıyor, sizin gelişmenizi sağlıyor?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

LİDER: "Hangileri hayatınızda istediğiniz doğrultuda adım atmanızı engelliyor?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

FORM 10: ZİHİN RESMİ



Ardından şu açıklama yapılır:

AÇIKLAMA: "Düşüncelerin doğru veya yanlış olması önemli değil. Amacımız bu düşüncelerin yanlış olduğunu kanıtlamaya çalışmak ya da onlardan kurtulmaya çalışmak olduğunda kazanılamaz bir savaşın içine giriyoruz. Bunun yerine yapacağımız şey düşünceleri işe yarar veya yaramaz olarak değerlendirmek. İşe yarayanları, bizi istediğimiz doğrultuda bir hayata yaklaştıranları benimseyip, işe yaramayanlarla aramıza mesafe koymak. Böylece zihnimizin yazdığı hikayeyi oynamak yerine kendi tercihimizle hareket edebilir, kendi hikayemizi yazabiliriz."

6. Ayrışmanın pekiştirilmesi için üyelere "Düşünceleri Etiketleme", "Zihnine Teşekkür Etme", "Şarkı Olarak Söyleme" Teknikleri (Hayes ve Smith, 2021) tanıtılır ve uygulanır.

- *"Düşünceleri Etiketleme"*

LİDER: "Şimdi zihin kağıdınıza yazığınız "Ben X'im" şeklindeki bir düşünceyi alın. Ona 10 sn boyunca odaklanın… Şimdi ise aynı düşünceyi şu şekilde tekrar ifade edin. "Zihnim bana X olduğumu söylüyor"". (Orijinal kaynakta "Benim X olduğuma dair bir düşüncem var" şeklindeki ifade akışa uygun olması ve daha anlaşılır olması açısından bu şekilde değiştirilmiştir.)

LİDER: "Birinci söylemle ikinci söylem arasında nasıl bir fark var?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

LİDER: "Bu şekilde ifade edildiğinde düşüncenizde herhangi bir değişim fark ettiniz mi?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

- *Zihninize Teşekkür Etme:*

LİDER: "Gözlerinizi kapatın, bir süre zihninizi dinleyin, size kağıtta yazanları söyleyin. Şimdi zihninize bunları size söylediği için teşekkür edin. "Teşekkür ederim zihnim, beni korumaya çalıştığın için bunları sürekli hatırlattığını biliyorum.". Bunu yaparken zihninize bir isim verebilir, onu gözünüzün önüne getirebilir ve ona ismiyle teşekkür edebilirsiniz".
(Orijinal tekniğe yapılan zihne isim verme eklemesi, Steven Hayes'in kişisisel web sayfasından Give Your Mind a Name isimli ayrışma tekniğinden alınmıştır. Erişim adresi: https://stevenchayes.com/wp-content/uploads/2019/05/Give-Your-Mind-a-Name.pdf)

- *Şarkı Olarak Söyleme:*

LİDER: "Zihninizin size söylediklerini istediğiniz bir şarkının melodisiyle söyleyin". (Burada lider model olmak için grupta daha önce paylaşılan düşünceleri alır ve şarkısını söyler.

Lider şu açıklamayı yapar:

LİDER: "Burada amaç, düşüncelerinizi değersizleştirmek ve onlarla dalga geçmek değildir. Düşüncelerinizi yok etmek de değildir. Düşüncelerinizi olduğu gibi, birer kelime öbeği olarak görmenizi sağlamaktır"

7. Bilişsel ayrışmanın pekiştirilmesi için "Akan Bir Nehrin Üzerinde Yüzen Yapraklar (Hayes ve Smith, 2021, s. 125) Tekniğinin uygulanmasına geçilir.

LİDER: "Gözlerinizi kapatın, doğal ritminizde nefes alıp verin, bir süre nefesinize odaklanın. Aldığınız havanın nasıl daha serin, verirken ise nasıl daha sıcak olduğunu fark edin. (…Beklenir…) *Şimdi usulca akan güzel bir nehir hayal edin. Su, taşların üstünden, ağaçların etrafından akıyor. Aşağı doğru dökülüyor ve bir vadi boyunca ilerliyor. Ara sıra nehrin üzerine büyük bir yaprak düşüyor ve nehir boyunca süzülüyor. Nehrin kenarında ılık, güneşli bir günde oturup yüzmekte olan yaprakları izlediğinizi hayal edin…*(…Beklenir…) *Şimdi düşüncelerinizin farkına varın. Her seferinde zihninizde bir düşünce beliriyor, bunun o yapraklardan biri olduğunu hayal edin. Eğer kelime olarak düşünüyorsanız bunları kelime olarak yaprakların üzerine koyun.* (…Beklenir…) *Eğer bunları hayal olarak düşünüyorsanız, bunları hayal ederek yaprakların üzerine koyun.* (…Beklenir…) *Amaç nehrin kenarında oturmanız ve yaprakların nehir üzerinde dolaşmasına izin vermeniz. Nehrin daha hızlı ya da daha yavaş gitmesi için uğraşmayın, yaprakların üzerinde beliren şeyleri herhangi bir yolla değiştirmeyi denemeyin. Eğer yapraklar görünmez olursa ya da zihniniz başka bir yere giderse ya da kendinizi nehrin içinde ya da yaprağın üzerinde bulursanız sadece durun ve olan bu şeyi fark edin. Tekrar bir kere daha nehrin kenarına dönün. Zihninize gelen düşünceyi izleyin. Bir yaprağın üzerine yazın ve yaprağın nehirle beraber akmasına izin verin."*
(Her üyeden paylaşımları alınır)

Lider şu soruları sorar:

LİDER: "Nehrin akmadığı, yaprakların akıp gitmediği bir an oldu mu?" (Her üyeden paylaşımları alınır)
LİDER:" Bu anlarda yaprakların üzerindeki düşünceleriniz neler oldu?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

Lider şu açıklamayı yapar:

AÇIKLAMA: "Nehrin ya da yaprakların akmadığı anlar, bilişsel birleşme anlarıdır. Yani düşüncelerinizle iç içe geçtiğiniz, onlarla aranızda mesafe olmayan anlardır. Nehrin ya da yaprakların aktığı anlar ise bilişsel ayrışma anlarıdır. Yani düşüncelerinizle aranıza mesafe koyabildiğiniz anlarıdır. Sizler, nehrin akıp gitmesini sağlamayı zamanla, pratikle daha iyi yapabileceksiniz."

Lider şu soruyu sorar:

LİDER: "Verdiğim bu bilgilerle ilgili şimdi neler söylemek istersiniz?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

8. Üyelere oturumda öğrendikleri teknikleri evde denemeleri için "Ayrışma Teknikleri Formu" ev ödevi olarak verilir. Oturum içerisinde uygulamalı olarak gösterilen tekniklerin açıklamaları da yazılı olarak dağıtılır. Nehirde yüzen yapraklar isimli tekniğin yönergesi ses kaydı olarak oturum sonunda üyelere iletilir ve bu tekniği ses kaydını dinleyerek yapmaları söylenir. Doldurdukları formları bir sonraki oturuma gelmeden bir gün önce eposta yolu ile iletmeleri söylenir.

FORM 11: AYRIŞMA TEKNİKLERİ FORMU

Bir sonraki oturuma kadar günde iki defa 10 dakikanızı ayırarak düşüncelerinizi izleyin ve bu düşüncelere öğrendiğiniz ayrışma yöntemlerini uygulayın.

Zihnim bana …….. olduğumu/olduğunu söylüyor.
Zihninize teşekkür etme
Düşünceleri şarkı olarak söyleme
Akan bir nehrin üzerinde yüzen yapraklar

Tarih/Saat	***Kullanılan Ayrışma Yönteminin Adı***	***Hangi Düşünceye Uygulandı?***	***Ayrışma Gerçekleşti mi? Evet/Hayır/ Biraz***	***Yararı ve/veya Zorluğu Ne Oldu?***

Russ Harris'in kişisel web sayfasından alınarak Türkçeye uyarlanmıştır. Erişim adresi: http://thehappinesstrap.com/upimages/Defusion_Practice_Form.pdf

9. Lider tarafından, oturumun kısa bir özeti yapılır.

10. Üyelerin oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır.

11. Oturum, sonlandırılır.

7. OTURUM: KABUL

Amaç: Bu oturumun amacı, üyelerin şiddet gördükleri ilişkiyle ilgili duygularını fark etmelerinin sağlanması, duygulara yer açma becerilerinin kazandırılması ve öz şefkatin pekiştirilmesidir.

Alt amaçlar:
1. Şiddet görülen ilişkiyle ilgili duyguları fark etme
2. Acı verici duygulara yer açabilme
3. Öz şefkati geliştirebilme

Kazanımlar:
1. Üyeler şiddet gördükleri ilişkiye dair duygularını fark ederler.
2. Acı verici duygulara yer açma becerisi kazanırlar.
3. Öz şefkati deneyimlerler.

Materyaller: Obje anahtarlık, Yer Açma Bilgi Formu, Yer Açma Egzersiz Formu

Süreç:

1. Üyelerle birlikte bir önceki oturumun özeti yapılır.

2. Geçen oturumda Ev Ödevi olarak verilmiş olan "Ayrışma Teknikleri Formu"na yazdıkları üzerinden konuşulur. Ayrışma becerilerini denerken zorlandıkları noktalar belirlenir. Zorlandıkları noktaların 8. oturumda tekrar ele alınacağı söylenir.

3. Bugünkü konunun acı verici duygulara yer açma ve öz şefkati pekiştirme olduğu söylenir. Ardından, "Uçakta Ağlayan Bebek Metaforu" tekniğinden (Ferriter, 2013, akt., Stoddard ve Afari, 2014, syf. 55) ve ilgili literatürden (Hayes vd., 1999; Stoddard ve Afari, 2014) yararlanılarak şu açıklamalar yapılır:

AÇIKLAMA: "Bir duyguyu, düşünceyi, bedensel hissi kontrol etmek, değiştirmeye çalışmak, düzeltmek, gözümüzde büyütmek ya da yok saymaya çalışmanın alternatifi onu kabul etmektir. Kabul, razı olmak ya da boyun eğmek değildir. Aksine kabul, aktif bir seçimdir. Kabul etmek birkaç şekilde tanımlanabilir; içsel deneyimlerimiz acı verici de olsalar, onların olduğu gibi var olmasına izin vermek, onlarla mücadeleyi bırakmak, onların gelip gitmelerine izin vermek, onlara yer açmaktır. Yer açmak demek, bu deneyimleri istemek, onaylamak ya da onlardan hoşlanmak demek de değildir. İstemesek de nasıl yaklaşacağımızı seçebilmektir. Mesela bir uçak yolculuğuna çıktığınızı düşünün. Koltuğunuza oturdunuz, uçağın kalkmasını bekliyorsunuz. Gelen diğer yolcular arasında genç bir çift ve kucaklarında da durmadan ağlayan bebekleri var. Yanlarında oturacakları kişiye içinizden sabır dilerken, sizin yanınıza geldiler. Gülümseyerek yer verdiniz. Ancak tabii çok rahatsız oldunuz. Yolculuk başladı ve bebek bir türlü susmuyor. Pışpışlıyorlar, biberonunu veriyorlar, oyuncağıyla dikkatini çekmeye çalışıyorlar ancak ne yaparlarsa yapsınlar bebek susmuyor. Ne yapardınız? (Her üyeden paylaşımları alınır)

<u>LİDER:</u> Yolculuk boyunca anne ve babaya "şu kadarcık çocuğu susturamadınız" dercesine kötü bakışlar atabilirsiniz, bebeği susturma çabalarında onlara

katılabilirsiniz, ya da yanınızda bir bebek ağlamıyor olsaydı o yolculukta ne yapacaksanız onu yapmayı seçebilirsiniz. Ayrıca şunu fark etmek de işinize yarar: bu bebek tam da bir bebeğin yapacağı şeyi yapıyor. Ayrıca bu bebek ne kadar ağlarsa ağlasın sonsuza kadar ağlayamaz. Bebeğin susmasını istemek ise bebeği susturmayacaktır. Bebeğin ağlama sesinden hala hoşlanmıyorsunuz. Öte yandan yolculuk boyunca yapmak istediğiniz şeyi yapmak için bebeğin susmasına da ihtiyacınız yok (Bir süre duraklanır ve üyelerin metaforu anlamlandırması beklenir. Ardından kabul ve öz şefkat arasındaki bağlantı sunulur.). Acı verici deneyimlere yer açmak, acıyı nazikçe elimizde tutmak gibidir ve şefkat barındırır. Aynı bir bebeğe ne kadar ağlarsa ağlasın şefkat göstermeye devam etmek gibi. Dolayısıyla kendimize karşı daha şefkatli olmamıza yardımcı olabilir."

LİDER: "Verdiğim bu bilgiyle ilgili olarak, şimdi neler söylemek istersiniz?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

4. Üyelerle birlikte yer açma uygulaması yapılır. Üyelerden kendilerine şiddet gördükleri ilişkiyle ilgili acı veren bir duyguya odaklanmaları istenir. Ardından şu yönerge verilir;

Yer Açma Tekniği:

LİDER: "Şiddet gördüğünüz ilişkiye dair size acı veren bir duyguya odaklanın. (…Beklenir…) *Bir süre bu duyguyu hissedin. Dikkatinizi bu hisse verin.* (…Beklenir…)ilgi çekici yeni bir varlığı keşfetmiş bir bilim insanı gibi *merakla bu hissi gözlemleyin. Nerede başlayıp bittiğini fark edin. Etrafına bir çizgi çekseydiniz neye benzerdi?...* (…Beklenir…) *Vücudunuzun yüzeyinde mi içinde mi?...* (…Beklenir…) *En yoğun olarak nerede hissediliyor?...* (…Beklenir…) *En az hissedildiği yer neresi?...* (…Beklenir…) *Merkezi ile kenarları arasında nasıl bir fark var?...* (…Beklenir…) *İçinde nabız gibi atma veya titreşme var mı?...* (…Beklenir…) *Hafif mi ağır mı?...* (…Beklenir…) *Sabit mi hareketli mi?...* (…Beklenir…) *Sıcak mı soğuk mu?* (…Beklenir…) *Şimdi bir elinizi seçin ve bunun çok nazik ve şefkatli birinin eli olduğunu hayal edin. Elinizi nazikçe ve yavaşça duygunuzun olduğu yere koyun. Başınız, boynunuz, karnınız, kalbiniz, duygu neredeyse elinizi oraya koyun. Eğer geniş bir alanı kaplıyorsa elinizi duygunun vücudunuzdaki merkezine yerleştirin… Avucunuzdan vücudunuza, duygunun içine akan sıcaklığı hissedin* (…Beklenir…). *Şimdi yavaşça ve derin derin nefes alın ve nefesinizi doğrudan bu hissin içine verdiğinizi hayal edin.* (…Beklenir…) *Vücudunuzun içinde fazladan yer oluşturuyormuş gibi, nefesinizin onun içine ve çevresine aktığını hissedin. Bu hissin çevresini gevşetin. Elinizden gelen sıcaklığın hissin etrafını yumuşattığını hissedin. Bu hissi ağlayan bir bebeği, bir köpek yavrusunu ya da paha biçilemez bir sanat eserini tutuyormuş gibi tutun. Ona "hareket edeceği bir yer" açın…*(…Beklenir…) *Acının orada olmasına izin verin. Zihniniz olan bitenle ilgili yorum yapmaya başladığı zaman sadece "Teşekkürler zihnim" deyin ve gözlemlemeye devam edin. Tabii ki bunu yapmak size zor gelebilir. Bu hisle mücadele etmek ya da onu defetmek için kuvvetli bir istek hissedebilirsiniz. Eğer durum buysa, yalnızca bu isteği, ona kendinizi kaptırmadan fark edin ("İşte oradasın, seni görüyorum") deyin. İsteği görünce dikkatinizi yeniden hissin kendisine verin. Bu histen kurtulmaya ya da onu değiştirmeye çalışmayın. Kendi kendine değişirse ne ala. Değişmezse de sorun değil. Amacımız bu hissi değiştirmek ya da ondan kurtulmak değil. Amacımız onunla barışmak; sevmesek de istemesek de*

hissin orada olmasına izin vermek. Bir süre böyle kalın (Birkaç dakika beklenir). Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."

(Bu egzersiz Harris'in yer açmanın 3 adımı (Harris, 2021b s. 172-173) ve şefkatli el egzersizleri birleştirilerek oluşturulmuştur. Şefkatli el egzersizi erişim adresi: https://contextualscience.org/files/The_Compassionate_Hand_Exercise_-_extract_from_The_Reality_Slap_by_Russ_Harris.pdf)

LİDER: "Size yaptırdığım bu uygulama ile ilgili neler söylemek istersiniz?" (Her üyeden paylaşımları alınır.)

5. Yer açma uygulamasının ardından öz şefkat uygulamasına geçilir. Üyelere romantik ilişkide şiddetin herhangi bir türüne maruz kalmanın yaralayıcı olduğu ve hissettikleri duyguların anlaşılır olduğu ifade edilir. Ardından 6 oturum boyunca birbirlerinin deneyimlerini ve içsel yaşantılarını dinledikleri söylenir. Bir an kendileri yerine birbirlerinin neler deneyimlediklerine odaklanmaları istenir. Lider, şu soruyu sorar:

LİDER: "Her biriniz romantik ilişkinizde şiddete maruz kaldınız ve çok üzüldünüz. Benzer deneyimler yaşadınız ve benzer içsel yaşantılara sahip olduğunuzu gördünüz. Kendinizi bir anlığına bir kenara bırakın ve grup arkadaşlarınıza odaklanın. Grup arkadaşlarınıza onların yaşantıları ve içsel deneyimleriyle ilgili şefkatle neler söylersiniz?" (Her üyeden paylaşımları alınır). Ardından şu yönerge verilir:

YÖNERGE: "Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinize bunları söyleyin." (Bir süre beklenir).

LİDER: "Size yaptırdığım bu uygulama ile ilgili neler söylemek istersiniz?" (Her üyeden paylaşımları alınır). Ardından şu açıklama yapılır:

AÇIKLAMA: Öz şefkat, zorlu yaşantılardan geçen bir başkasına karşı nasıl anlayışla, nezaketle ve şefkatle yaklaşıyorsak kendimize de aynı şekilde yaklaşmaktır. Zorlu duyguların farkına varmak, bunların insan olmanın bir parçası olduğunu ve tüm insanlık tarafından benzer şekillerde deneyimlendiklerini kendimize hatırlatmaktır (Neff, 2003a).

6. Üyelere yer açma becerilerini evde denemeleri için, Yer Açma Yönergesi Ses Kaydı, Anda Olma Deneyimim Formu ve Yer Açma Egzersiz Formu ev ödevi olarak verilir. Yer Açma Egzersiz Formu ses kaydı olmadan doldurulacağından Yer Açma Bilgi Formu da yararlanmaları için dağıtılır.

LİDER: Size oturumumuzda uyguladığımız yer açma yönergesini ses kaydı olarak vereceğim. Bu ses kaydını her gün en az bir kez dinleyerek size acı veren duyguya yer açmanızı ve deneyimlerinizi Anda Olma Deneyimim Formu'na kaydetmeniz istiyorum. Ayrıca ses kaydı olmadan, kendi başınıza yer açma becerilerinizi geliştirebilmeniz için ise size Yer Açma Bilgi Formu'nu vereceğim. Bu formu okuyarak yer açmanın 3 adımını her gün günde en az iki kez 10'ar dakika uygulamanızı istiyorum. Yer açma uygulamasındaki deneyimlerinizi ise Yer Açma Egzersiz Formu'na kaydetmenizi istiyorum. Formları ban bir sonraki oturumumuzdan bir gün önce e-posta yolu ile iletmenizi rica ediyorum."

FORM 12: YER AÇMA BİLGİ FORMU

Bir duygu özünde vücuttaki bir dizi fiziksel değişimdir. Biz bu değişimleri ilk olarak bedensel hisler halinde algılarız. Yer açma ise bu bedensel hisleri fark etmekle başlar. Aşağıda yer açmanın 3 aşaması verilmiştir. Lütfen dikkatle okuyarak bir sonraki oturuma kadar günde en az iki kez 10 dk yer açma egzersizi yapın ve bunları Yer Açma Egzersiz Formu'na kaydedin.

Yer açmanın 3 adımı şöyledir:

1. ***Gözlemle:*** Birkaç saniyenizi ayırıp kendinizi baştan aşağı tarayın. Sizi en çok rahatsız eden hisse odaklanın. Boğazınızda bir şişlik, midenizde bir düğümlenme, göğsünüzde bir sıkışma ya da gözlerinizde yaşarma olabilir. Dikkatinizi bu hisse verin. İlgi çekici yeni bir varlığı keşfetmiş bir bilim insanı gibi merakla bu hissi gözlemleyin. Nerede başlayıp bittiğini fark edin. Etrafına bir çizgi çekseydiniz neye benzerdi? Vücudunuzun yüzeyinde mi içinde mi? En yoğun olarak nerede hissediliyor? En az hissedildiği yer neresi? Merkezi ile kenarları arasında nasıl bir fark var? İçinde nabız gibi atma veya titreşme var mı? Hafif mi ağır mı? Sabit mi hareketli mi? Sıcak mı soğuk mu?

   Şimdi bir elinizi seçin ve bunun çok nazik ve şefkatli birinin eli olduğunu hayal edin. Elinizi nazikçe ve yavaşça duygunuzun olduğu yere koyun. Başınız, boynunuz, karnınız, kalbiniz, eğer geniş bir alanı kaplıyorsa elinizi duygunun vücudunuzdaki merkezine yerleştirin. Avucunuzdan vücudunuza, duygunun içine akan sıcaklığı hissedin.

   2. Nefes Ver: Nefes vermek, fazladan bir yer açarmış gibi bu hissin içine ve çevresine nefes vermek anlamına geliyor. Birkaç derin nefesle başlayın. Yavaş ve derin nefes almak önemli. Çünkü bu sayede vücudunuzdaki gerginlik seviyesi azalacak. Duygularınızdan kurtulmanızı sağlamayacak ama içinizde bir sükunet merkezi oluşturacak. Duygusal bir fırtınanın ortasında bir gemi çapasıymış gibi düşünün; çapa fırtınayı ortadan kaldırmayacak ama fırtına geçene kadar sizi sağlama alacak. Yavaşça ve derin derin nefes alın ve nefesinizi doğrudan bu hissin içine verdiğinizi hayal edin. Vücudunuzun içinde fazladan yer oluşturuyormuş gibi, nefesinizin onun içine ve çevresine aktığını hissedin. Bu hissin çevresini gevşetin. Elinizden gelen sıcaklığın hissin etrafını yumuşattığını hissedin. Bu hissi ağlayan bir bebeği, bir köpek yavrusunu ya da paha biçilemez bir sanat eserini tutuyormuş gibi tutun. Ona "hareket edecek bir yer" açın.

   3. İzin Ver: İzin vermek sevseniz de sevmeseniz de bu hissin orada olmasına izin vermek anlamına geliyor. Zihniniz olan bitenle ilgili yorum yapmaya başladığı zaman sadece "Teşekkürler zihnim" deyin ve gözlemlemeye devam edin. Tabii ki bunu yapmak size zor gelebilir. Bu hisle mücadele etmek ya da onu defetmek için kuvvetli bir istek hissedebilirsiniz. Eğer durum buysa, yalnızca bu isteği ona kendinizi kaptırmadan fark edin ("İşte oradasın, seni görüyorum" deyin). İsteğinizi görünce dikkatinizi yeniden hissin kendisine verin. Bu histen kurtulmaya ya da onu değiştirmeye

çalışmayın. Kendi kendine değişirse ne ala. Değişmezse de sorun değil. Amacımız bu hissi değiştirmek ya da onadan kurtulmak değildir. Amacımız onunla barışmak; sevmesek de istemesek de hissin orada olmasına izin vermektir.

FORM 13: YER AÇMA EGZERSİZ FORMU

Bir sonraki oturuma kadar her gün, günde iki defa en az 10 dakikanızı ayırarak yer açma egzersizini uygulayın. Deneyimlerinizi forma kaydedin.

Tarih/Saat	***Kaç dakika egzersiz yapıldı?***	***Duygu/his ile ne kadar mücadele edildi? (0-10 arası puanlayın*** ***10: sürekli mücadele halindeydim, yer açamadım*** ***0: Hiç mücadeleye girişmedim, yer açabildim.***	***Yararı ve/veya Zorluğu Ne Oldu?***

Russ Harris'in kişisel web sayfasından alınarak Türkçeye uyarlanmıştır. Erişim adresi: https://thehappinesstrap.com/upimages/Expansion_Practice_Form.pdf

7. Bir diğer ev ödevi olarak üyelere birer objeli anahtarlık dağıtılır. Şu yönerge verilir:
"Bu obje geçmiş ilişkinize dair size acı veren bir duyguyu temsil ediyor. Gözlerinizi kapatın, objeyi avucunuzda tutun ve o duygunun ne olduğunu belirleyin (…Beklenir…)*. Bu duygu bir ışık olsaydı ne renk bir ışık olurdu? Duyguyu bir ışık olarak halay edin. Bu ışık vücudunuz neresinde toplanıyor?* (…Beklenir…). *Şimdi bu ışığın vücudunuzun o bölgesinden avuçlarınızın içine ve avuçlarınızın içinden anahtarlığa aktığını hayal edin. Artık bu anahtarlık size acı veren o duygunuzu temsil ediyor. Önümüzdeki iki oturum boyunca bu anahtarlıkları yanınızda taşımanızı istiyorum. Bu anahtarlığı içeri buyur ettiğiniz bir misafir gibi düşünün. Onunla yapabileceğiniz bazı şeyler şunlar; mevcut anahtarlarınızı üzerine takabilirsiniz, böylece yanınızda olduğundan emin olabilirsiniz. Çalışırken masanızın üstüne koyabilirsiniz, yemek yerken yanınızda olabilir, derse beraber gidebilirsiniz, çantanızda ya da cebinizde taşıyabilirsiniz, zaman zaman elinize alabilirsiniz. Onu zaman zaman değerli bir şey tutuyormuş gibi tutabilirsiniz ve inceleyebilirsiniz. Bunları yaparken onu tutanın, ona bakanın, onu taşıyanın siz olduğunu, sizin ondan ayrı olduğunuzu fark edin. Bu objeyi değiştirme, düzeltme ya da yok etme gibi bir isteğiniz uyanırsa bunu fark edin ve fark ettiğiniz için kendinizi takdir edin. Bu*

egzersizi yapmak, bu duyguyu taşımak zor bir deneyim olabilir. Zorlandığınızı fark ettiğinizde kendinize her insanın benzer duyguları yaşadığını ve bunları yaşarken zorlandığını hatırlatın. Sizin gibi romantik ilişkisinde şiddetin herhangi bir türüne maruz kalan diğer kadınlar da bu duyguları taşımakta zorlanıyor ve bu çok anlaşılır. Bu duyguyu taşıyan ve zorlanan yakın bir arkadaşınızı aynı duyguyu taşırken görseydiniz ona neler söylerdiniz? Bunu düşünerek kendinize aynılarını söyleyin. Kendinize şefkati gösterin"

Lider üyelerin bu ödevi bir hafta boyunca uygulayarak Duygu İle Geçirilen Vakit Deneyimim Formu'na her gün kayıt tutmalarını ister. Formu gelecek haftaki oturuma gelmeden bir gün önce e-posta yoluyla iletmelerini ister. Bu ödevin diğer ödevlerden farklı olarak daha uzun süre uygulanmasının sebebi, zorlayıcı duyguya yer açmanın tam olarak sağlanabilmesidir.

LİDER: Duygu ile geçirilen vakit deneyimim formunu önümüzdeki iki oturum yani bir hafta boyunca her gün doldurmanızı istiyorum. Formu gelecek haftaki oturumumuzdan bir gün önce bana e-posta yoluyla iletmenizi istiyorum.

FORM 14: DUYGU İLE GEÇİRİLEN VAKİT DENEYİMİM

Duygu ile Geçirilen Vakit Deneyimim

Size verilen obje anahtarlık geçmiş ilişkinize dair size acı veren, oturumda belirlemiş olduğunuz duyguyu temsil ediyor. Bir hafta boyunca bu anahtarlıkları yanınızda taşıyın. Bu anahtarlığı içeri buyur ettiğiniz bir misafir gibi düşünün. Onunla yapabileceğiniz bazı şeyler şunlar; mevcut anahtarlarınızı üzerine takabilirsiniz, böylece yanınızda olduğundan emin olabilirsiniz. Çalışırken masanızın üstüne koyabilirsiniz, yemek yerken yanınızda olabilir, derse beraber gidebilirsiniz, çantanızda ya da cebinizde taşıyabilirsiniz, zaman zaman elinize alabilirsiniz. Onu zaman zaman değerli bir şey tutuyormuş gibi tutabilirsiniz ve inceleyebilirsiniz. Bunları yaparken onu tutanın, ona bakanın, onu taşıyanın siz olduğunu, sizin ondan ayrı olduğunuzu fark edin. Bu objeyi değiştirme, düzeltme ya da yok etme gibi bir isteğiniz uyanırsa bunu fark edin ve fark ettiğiniz için kendinizi takdir edin. Zihniniz size bu duygu ve egzersizle ilgili bir şeyler söylerse söylediklerini fark edin ve bunlara öğrendiğiniz ayrışma yöntemlerini uygulayın. Bu egzersizi yapmak, bu duyguyu taşımak zor bir deneyim olabilir. Zorlandığınızı fark ettiğinizde kendinize her insanın benzer duyguları yaşadığını ve bunları yaşarken zorlandığını hatırlatın. Sizin gibi romantik ilişkisinde şiddetin herhangi bir türüne maruz kalan diğer kadınlar da bu duyguları taşımakta zorlanıyor ve bu çok anlaşılır. Bu duyguyu taşıyan ve zorlanan yakın bir arkadaşınızı aynı duyguyu taşırken görseydiniz ona neler söylerdiniz? Bunu düşünerek kendinize aynılarını söyleyin. Şefkatli iç sesinize kulak verin. Deneyimlerinizi her gün kısaca aşağıdaki forma kaydedin.

	Duygu ile Neler Yaptım?	***Benim İçin Nasıl Bir Deneyimdi?***
1. Gün		

2. Gün		
3. Gün		
4. Gün		
5. Gün		
6. Gün		
7. Gün		

8. Lider tarafından, oturumun kısa bir özeti yapılır.

9. Üyelerin oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır.

10. Oturum, sonlandırılır.

8. OTURUM: KABUL VE BİLİŞSEL AYRIŞMA

Amaç: Bu oturumun amacı üyelerin ayrışma ve kabul becerileri ile öz şefkatlerini pekiştirmektir.

Alt amaçlar:

1. Ayrışma becerilerinin geliştirilmesi
2. Yer açma becerilerinin geliştirilmesi
3. Öz şefkatin pekiştirilmesi

Kazanımlar:

1. Üyelerin ayrışma becerileri gelişir.
2. Yer açma becerileri gelişir.
3. Üyelerin öz şefkati pekişir.

Materyaller: "Hepimiz Bu İşte Beraberiz" isimli tekniğin yönergesinin ses kaydı, Anda Olma Deneyimim Formu

Süreç:

1. Üyelerle birlikte bir önceki oturumun özeti yapılır.

2. Geçen oturumda verilmiş olan Ev Ödevlerinin takibi yapılır:

-Ev Ödevi olarak verilmiş olan "Yer Açma Egzersiz Formu"na yazdıkları üzerinden konuşulur. (*Her üyeden paylaşımları alınır)*

-Geçen oturumda kabul becerilerini denerken zorlandıkları noktalar belirlenir. (*Her üyeden paylaşımları alınır)*

6. Oturumda değinilen, ayrışma becerilerinde zorlandıkları noktalar tekrar gündeme alınır. . (*Her üyeden paylaşımları alınır)*

➢ Bu noktalar dinlenirken lider tekrar yaratıcı umutsuzluk ve gönüllülük müdahalesi uygulayabilir. Satranç metaforu, kağıt metaforu, havuzdaki top metaforu ve uçakta ağlayan bebek metaforu hatırlatılır.

3. Ayrışma becerilerinin geliştirilmesi için yeni bir teknik gösterilir. Üyelerin ayrışamadıkları düşünceyi hızlı bir şekilde arka arkaya söylemeleri istenir (Hayes ve Smith, 2021).

LİDER: "Şimdi içinizden, ayrışamadığınız düşünceyi arka arkadan söylemenizi istiyorum."

LİDER: "*Düşüncenizde herhangi bir değişiklik oldu mu?"*.
(Her üyeden paylaşımları alınır)

➢ Bu tekniğin uygulanma amacı; zorlayıcı düşüncenin sadece bir kelime grubundan ibaret olduğunu göstermektir.

➢ Teknik "Zihnine Teşekkür Etme Tekniği" ile birleştirilebilir. Üyeler zihinlerini karşılarına alıp bu düşünceyi zihinlerinin ağzından hiç durmaksızın duyduklarını hayal eder ve ardından "Teşekkürler zihnim" diyerek düşünceye cevap verirler.

LİDER: "*Şimdi sizden, zihninizi karşınıza almanızı istiyorum. (….Beklenir..). Zihninizin ağzından bu düşüncenizi hiç durmaksızın duyduğunuzu hayal edin…(Beklenir…). Şimdi, "teşekkürler zihnim" diyerek düşünceye cevap verin".*

LİDER: "*Düşüncenizde herhangi bir değişiklik oldu mu?"*.
(Her üyeden paylaşımları alınır)

Üyelerden baş etmekte zorlandıkları, ayrışamadıkları düşünceye bu tekniği uygulamaları istenir.

LİDER: "Sizden, ayrışamadığınız ve baş etmekte zorlandığınız düşünceniz oluştuğunda bu uygulamayı yapmanızı istiyorum"

4. Ayrışma becerilerinin geliştirilmesi için başka bir teknik gösterilir. Üyelerin ayrışamadıkları düşünceleri otoyolda giden arabaların üzerine koyup gelip gidişlerini izlemeleri istenir.

LİDER: **"***Gözlerinizi kapatın ve bir otoyol hayal edin.(…Beklenir…). Bir köprünün üzerindesiniz ve otoyolda giden arabaları izliyorsunuz. (…Beklenir…). Şimdi ayrışamadığınız düşünceyi bu arabalardan birinin üzerine koyun ve otoyolda gidişini izleyin. Yeni bir düşünce belirdiğinde bunu da başka bir arabanın üzerine koyun ve gidişini izleyin. (…Beklenir…). Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."*

LİDER: "*Düşüncenizde herhangi bir değişiklik oldu mu?"*.
(Her üyeden paylaşımları alınır)

5. Ayrışma becerilerinin geliştirilmesi için başka bir teknik gösterilir. Üyelerden ayrışamadıkları düşünceyi bir çizgi film kahramanının sesinden dinlemeleri istenir.

LİDER: **"***Gözlerinizi kapatın ve bir çizgi film kahramanını düşünün.(…Beklenir…). Şimdi ayrışamadığınız düşünceyi bu çizgi film kahramanının sesinden dinlediğinizi hayal edin."*

LİDER: "*Düşüncenizde herhangi bir değişiklik oldu mu?"*.
(Her üyeden paylaşımları alınır)

6. Kabulde zorlandıkları noktalara yardımcı olması için "Davetsiz Misafir Metaforu" kullanılır.

Davetsiz Misafir Metaforu:

LİDER: "*Evinizde bir parti verdiğinizi ve tüm sevdiğiniz arkadaşlarınızı davet ettiğinizi farz edin. Parti eğlenceli şekilde ilerlerken, birden kapıyı davetsiz bir misafir çaldı. Bu çat kapı misafir sizin hiç hoşlanmadığınız biri. İçeri girdi fakat*

bundan hiç hoşlanmadınız ve nazikçe evden uzaklaştırmaya çalıştınız, bir bahaneyle kapı dışarı ettiniz. Partiye geri döndünüz ve sevdiğiniz arkadaşlarınızla vakit geçirmeye devam ediyorsunuz. Bir süre sonra bu davetsiz misafir kapıdan içeri tekrar girdi ne yaparsınız? Keyfiniz kaçtı, ondan kurtulmak istediniz. Onu tekrar kapı dışarı ettiniz… …(…Beklenir…)*. Biraz da arsız biri ve bir süre sonra tekrar döndü, ne yaparsınız? Bu kez daha sert şekilde kovabilir ve içeri girmesin diye kapıyı tutabilirsiniz. Peki bu sırada ne olur? Parti devam eder, ancak siz kapıda istenmeyen misafir gelmesin diye nöbet tutarken partiyi kaçırırsınız. Arkadaşlarınızla vakit geçiremezsiniz. Peki bunun yerine o davetsiz misafire yer açsanız? Onun olduğu haliyle partide bulunmasına izin verseniz? Bunu yaparsanız ne olur? En azından partiyi kaçırmamış olursunuz.* (Kabulde zorlanan üyelere dönerek paylaşım başlatılır) *Sanki siz kapıda durup istenmeyen bu misafiri engellemeye çalışmışsınız, ne dersiniz?... …*(…Beklenir…)*. Peki bu misafirin içeri girip birşeyler içip gitmesine izin vermek sizce nasıl olur?... …*(…Beklenir…)*. Bu misafir içerideyken sizin için önemli olan şeyleri yapmaya devam edebilir misiniz?... Partiye devam etmeye gönüllü olur musunuz?" (Her üyeden paylaşımları alınır.)*

LİDER: "Şimdi gözlerinizi kapatın, derin nefes alıp verin, istemediğiniz duygunun bir şekli olsa nasıl olurdu hayal edin. Rengini, dokusunu, büyüklüğünü hayal edin. Şimdi onu kapıya yerleştirin. Şimdi onun önünden çekilin ve içeri girmesine izin verin. Onun etrafına doğru nefes alarak ona rahatça hareket edebileceği bir yer açın. Bir süre onu gözlemleyin. Onun orada olmasını istemek zorunda değilsiniz, sadece ona izin verin… …(…Beklenir…)*. Şimdi onu gözlemlerken neler hissettiğinizi fark edin ve bu hislere de bir yer açın… …*(…Beklenir…)*. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."*
(Her üyeden paylaşımları alınır)

7. Öz şefkati pekiştirmek için "Hepimiz Bu İşte Beraberiz" isimli tekniğin uygulamasına geçilir.

Hepimiz Bu İşte Beraberiz:

YÖNERGE: "Sandalyenizde düz ve rahat bir konumda oturun, iki ayağınız da yerde olsun. Kollarınızı rahat bir pozisyonda iki yanınızda tutun. Başınız omuz hizanızda gevşek olsun. Bu pozisyon odaklanmanıza yardımcı olacaktır. Şimdi yavaşça gözlerinizi kapatın. Vücudunuzun sandalyeyle ve ayaklarınızın yerle olan temasını fark edin. (…Beklenir…) *Şimdi nefesinize odaklanın, havanın burun deliklerinizden girişini ve çıkışını fark edin.* (…Beklenir…) *Şimdi dikkatinizi nazikçe bedeninize çevirmenizi istiyorum. Ne hissettiğinizi, ne duyumsadığınızı fark edin…*(…Beklenir…) *Şimdi gözleriniz kapalı şekilde sağınızdaki kişiyi fark edin. Zihninizde onu gözünüzün önüne getirin, onun da bir şeyler hissettiğini ve duyumsadığını fark edin. Ayrıca şu an başka birinin de sizi fark ettiğini fark edin...* (…Beklenir…) *Şimdi dikkatinizi nazikçe solunuzdaki kişiye yönlendirin. Bu kişiyi gözünüzün önüne getirin, onun da bir şeyler hissettiğini ve duyumsadığını fark edin...* (…Beklenir…) *Şimdi dikkatinizi tüm grubu kapsayacak şekilde genişletin. Buradaki herkesi fark edin. Her birinin aynı sizin gibi hissettiğini, duyumsadığını ve bir şeylerle mücadele ettiğini fark edin* (…Beklenir…) *Şimdi bir parçanızın bu odanın içerisinde havalandığını hayal edin. Tüm grubu yukarıdan gözlüyorsunuz...* (…Beklenir…) *Bu parçanızın daha da yükselmesine ve tavandan binanın dışına çıkmasına izin verin.* (…Beklenir…) *Şimdi hayal gücünüzü kullanarak binanın*

dışındaki insanları fark edin. (…Beklenir…) *Onların da duyumsadığını, hissettiğini, deneyimlediğini, bir şeyler için çabaladığını ve hayatta kalmaya çalıştığını fark edin...* (…Beklenir…) *Şimdi bu parçanızın daha da yükseğe çıkmasına ve tüm şehri görmesine izin verin. Şehirde yaşayan tüm insanları gözünüzün önüne getirin.* (…Beklenir…). *Partner şiddetinin herhangi bir türüne maruz kalmış, endişelenen, korkan, değersiz hisseden, kendini suçlayan, hiçbir zaman eskisi gibi olamayacağını düşünen, seven, sevilen, çabalayan, hayata devam eden diğer kadınları fark edin.* (…Beklenir…).
Şimdi bu parçanızın daha da yükseğe çıkmasına ve tüm ülkemizi görmesine izin verin. Ülkede yaşayan tüm insanları gözünüzün önüne getirin. (…Beklenir…) *İstemediği deneyimler yaşamış, pişmanlık duyan, asla sağlıklı bir ilişki yaşayamayacağını düşünen, yalnız kalmaktan korkan, dersler çıkaran, hayata devam eden tüm kadınları fark edin.* (…Beklenir…). *Şimdi bu parçanızın daha da yükseğe çıkmasına ve tüm dünyayı görmesine izin verin. Dünyada yaşayan tüm insanları gözünüzün önüne getirin. Hak etmediğini düşündüğü şeyler yaşamış, öfkeli, üzgün, değersiz hisseden, kendini suçlayan, seven, sevilen, ağlayan, canı yanan, büyüyen, değişen, hayatta kalmaya çalışan, hayata devam eden tüm kadınları fark edin.* (…Beklenir…).
Şimdi yavaşça alçalın, tekrar grubumuzu görene dek alçalmaya devam edin. (…Beklenir…) *Tekrar sağınızda mücadele eden kişiyi fark edin. Şimdi ise solunuzdaki kişiyi fark edin, o da aynı sizin gibi mücadele ediyor.* (…Beklenir…) *Şimdi dikkatinizi nazikçe kendinize çevirin, kendi bedeninize, hislerinize yoğunlaşın. Ve şunu fark edin, hepimiz bu işte beraberiz… Şimdi odayı gözünüzün önüne getirin. Odadaki sesleri fark edin. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."*
(Hayes vd.,1999 kaynağından Türkçeye, programın içeriğine uygun olacak şekilde uyarlanmıştır.)

LİDER: Size yaptığım bu uygulama ile ilgili neler söylemek istersiniz? (Her üyeden paylaşımları alınır.)

8. Kabul, öz şefkat ve ayrışma becerilerinin pratik etmeye devam ettikçe gelişeceği ifade edilir.

9. Hepimiz Bu İşte Beraberiz tekniğinin yönergesi ses kaydı olarak verilir. Üyelerden ses kaydını dinleyerek daha önceki oturumlarda tanıtılmış olan Anda Olma Deneyimim Formu'na kaydetmeleri istenir. Davetsiz Misafir metaforundan yararlanarak da duygulara yer açmayı pratik etmeye devam etmeleri için Yer Açma Egzersiz Formu 2 paylaşılır. Bir önceki oturum verilen Duygu ile Geçirilen Vakit Deneyimim Formu'nun da doldurmaya devam edilerek bir sonraki oturumdan önce iletmeleri istenir.

LİDER: "Size Hepimiz Bu İşte Beraberiz isimli uygulamanın ses kaydını ve Anda Olma Deneyimim Formu'nu ileteceğim. Bir sonraki oturuma kadar ses kaydını dinleyerek uygulamayı yapmanızı ve formu doldurmanızı istiyorum. Ayrıca bugün konuştuğumuz davetsiz misafir metaforunu kullanarak da duygulara yer açmayı pratik etmeye devam etmenizi istiyorum. Bunun için size Yer Açma Egzersiz Formu 2'yi vereceğim. Formları bir sonraki oturumumuzdan bir gün önce bana e-posta yoluyla iletmenizi istiyorum. Anahtarlıklar ile yaptığınız uygulamaya da devam etmenizi ve Duygu ile Geçirilen Vakit Deneyimim Formu'nu her gün doldurmaya devam etmenizi istiyorum. Bu formu da bana bir sonraki oturumumuzdan bir gün önce e-posta yoluyla iletmenizi istiyorum."

FORM 15: YER AÇMA EGZERSİZ FORMU 2

Bir sonraki oturuma kadar her gün, günde iki defa en az 10 dakikanızı ayırarak yer açma egzersizini uygulayın. Deneyimlerinizi forma kaydedin. Duyguya yer açmak için aşağıdaki adımları izleyin:

1. *Gözlerinizi kapatın, birkaç derin nefes alıp verin.*
2. *Size acı veren bir duyguya odaklanın.*
3. *Bu duygunun bir şekli olsa nasıl olurdu hayal edin. Rengini, dokusunu, büyüklüğünü hayal edin.*
4. *Onu kapıya yerleştirin.*
5. *Onun önünden çekilin ve içeri girmesine izin verin.*
6. *Onun etrafına doğru nefes alarak ona rahatça hareket edebileceği bir yer açın.*
7. *Bir süre onu gözlemleyin. Onun orada olmasını istemek zorunda değilsiniz, sadece ona izin verin.*
8. *Onu gözlemlerken neler hissettiğinizi fark edin ve bu hislere de bir yer açın.*

Tarih/Saat	***Kaç dakika egzersiz yapıldı?***	***Duygu/his ile ne kadar mücadele edildi? (0-10 arası puanlayın*** ***10: sürekli mücadele halindeydim, yer açamadım*** ***0: Hiç mücadeleye girişmedim, yer açabildim.***	***Yararı ve/veya Zorluğu Ne Oldu?***

10. Lider tarafından, oturumun kısa bir özeti yapılır.

11. Üyelerin oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır.

12. Oturum, sonlandırılır.

9. OTURUM: DEĞERLER

Amaç: Bu oturumun amacı, üyelerin değerlerinin belirlenmesi ve değer odaklı davranış adımlarının somutlaştırılmasıdır.

Alt Amaçlar:

1. Farklı değer alanlarının tanıtılması
2. Üyelerin şiddet içeren ilişki sırasında uzaklaştıkları değerlerinin belirlenmesi
3. Uzaklaşılan değerlerden hangilerinin tekrar yaşamlarına yön vermesini istediklerinin belirlenmesi
4. "Kendim ile İlişkim" alanındaki değerlerin belirlenmesi
5. Değer odaklı davranış adımlarının somutlaştırılması

Kazanımlar:

1. Üyeler değer alanlarının ve değerlerin ne demek olduğunu öğrenir.
2. Yaşamdaki farklı değer alanlarını tanır.
3. Şiddet içeren ilişkilerinin kendilerini hangi değerlerinden uzaklaştırdığını belirler.
4. Uzaklaştıkları değerlerden hangilerinin tekrar yaşamlarına yön vermesini istediklerine karar verir.
5. Kendim ile İlişkim alanındaki değerlerini belirler.
6. Kendim ile İlişkim alanındaki değerlerine yönelik davranış adımlarını somutlaştırır.

Materyaller: Değerler Listesi, Değer Alanları Formu

Süreç:

1. Üyelerle birlikte geçmiş oturumun özeti yapılır.

2. Lider ev ödevlerinin takibini yapar:

Ev Ödevi olarak verilmiş olan "Anda Olma Deneyimim Formu"na yazdıkları üzerinden konuşulur. (*Her üyeden paylaşımları alınır)*
Bir haftadır doldurdukları Duygu ile Geçirilen Vakit Deneyimim Formu'na yazdıkları üzerinden konuşulur. (*Her üyeden paylaşımları alınır)*

3. Bilinçli Farkındalık Tekniklerinden, "Şefkatli Hareket Tekniği" ile oturuma devam edilir.

Şefkatli Hareket Tekniği:

YÖNERGE: "Şimdi sizlerden ayağa kalkmanızı istiyorum. Ayak tabanlarınızın yer ile temasını fark edin… Şimdi ayaklarınız yerde, öne arkaya, sağa sola yavaşça sallanın. Dizlerinizle ufak daireler çizin, ayak tabanlarınızdaki değişimi hissedin. Farkındalığınızı ayaklarınızda tutun…(…Beklenir…). *Şimdi farkındalık alanınızı genişletin ve tüm vücudunuzu tarayın. Rahat ve gergin olan alanları fark edin…*(…Beklenir…). *Şimdi vücudunuzda gergin hissettiğiniz bir alana odaklanın. Vücudunuzu size iyi gelecek şekilde hareket ettirin. Örneğin nazikçe omuzlarınızı oynatın, boynunuzu oynatın, belinizi döndürün, öne doğru eğilin…*(…Beklenir…).

Size şu an nasıl hareket etmek iyi geliyorsa öyle hareket edin. Vücudunuza ihtiyacı olanı verin. Vücudunuzun size rehberlik etmesine izin verin…(…Beklenir…)*. Şimdi tekrar sabit durun. Tüm vücudunuzu tarayın, bedensel hislerinizde meydana gelen değişiklikleri fark edin…*(…Beklenir…)*. Hazır olduğunuzda yerlerinize geçebilirsiniz"*
(Neff ve Germer, 2018, syf. 36-37 Compassionate Movement isimli egzersizden uyarlanmıştır.)

(Her üyeden paylaşımları alınır)

4. Bu haftaki oturumun konusunun "değerler" olduğu söylenir. Değerler üzerine ve süreçte değerleri ve değer odaklı davranışları nasıl kullanacağımız üzerine bilgilendirme yapılır:

LİDER: "Bu oturumun amacı değerlerimizi ve ardından bu değerler doğrultusunda atacağımız adımları belirlemektir. ***Değerler,*** *anlamlı bir yaşam doğrultusunda ilerlerken bize yönümüzü gösteren pusulalardır. Benim için hayatta önemli olan nedir? Ne için yaşıyorum? Öldüğüm zaman nasıl anılmak istiyorum? Bu soruların cevabı bize değerlerimiz hakkında bilgi verir. Hepimizin anlamlı yaşam tanımı bireyseldir. Dolayısıyla değerler de kişiye özgüdür. Değerler doğrultusunda yaşam ise ulaşılması gereken bir hedef değil, bir süreçtir, bir yaşam tarzıdır.*
Değerlerimizi belirlemek bize hayatta attığımız adımların işlevsel olup olmadığı bilgisini de verir. ***Bazı yaptığımız davranışlar*** *(özellikle düşünüp durmak, sosyal medyada gezinmek, kendimizi suçlamak, alkol kullanmak, yüzeysel ilişkiler yaşamak gibi içsel yaşantılarımızı kontrol etmek için yaptıklarımız) bizi değerlerimizden, dolayısıyla anlamlı bir yaşamdan uzaklaştırır. Öte yandan değer odaklı davranışlarımız bizim daha anlamlı bir yaşam sürmemizi sağlar. O yüzden bugün yapacağımız ikinci şey değer odaklı davranışlarımızı belirlemek olacak.* ***Örneğin****, benim için iyi bir psikolojik danışman olmak önemli. Bunun için ise yaptığım bazı şeyler doktora eğitimime devam etmek, sürekli okuyarak kendimi geliştirmek, terapi eğitimlerine katılmak. İyi bir psikolojik danışman olmak benim anlamlı yaşam yoluma yön veren bir değerim iken diğer sıraladıklarım ise bu değerim doğrultusunda yaşamak için yaptığım davranışlar yani değer odaklı davranışlarımdır. Bir diğer değerim kendime şefkatli olmak olabilir.* ***Değer odaklı davranışlarım ise*** *kendime vakit ayırmak, duygularımı ve düşüncelerimi fark edip yargılamadan gelip gidişlerini izlemek olabilir. Bundan sonraki süreçte davranışlarımızın bizi anlamlı bir yaşama yaklaştırıp yaklaştırmadığını, yani değerlerimiz doğrultusunda olup olmadığını değerlendireceğiz. Eğer yaklaştırıyorsa yapmaya devam edeceğiz, uzaklaştırıyorsa yerine yeni ve farklı bir şey yapacağız. İlk oturumlarımızda acı verici duygu ve düşünceler varken harekete geçmek zor demiştik. Ancak artık bu duygu ve düşünceler ile nasıl baş edeceğinizi biliyorsunuz. Düşüncelerle aranıza mesafe koymak yani onlardan ayrışmak ve duygulara yer açmak için elinizde kullanabileceğiniz teknikler var. Bundan sonrasında yapacağınız, değerleriniz doğrultusunda hareket ederken sizi engelleyen bir içsel yaşantı fark ettiğinizde durup ona öğrendiğiniz yer açma ve ayrışma tekniklerini uygulamak olacak. Yani artık öğrendiğiniz becerileri değerleriniz doğrultusunda adım atarken ihtiyacınız olan her an kullanacaksınız.*

5. Lider üyeleri değerler ve değer alanları ile tanıştırır. Bunu yaparken Değerler Listesi'ni, Değer Alanları Formu'nu ve 4. oturumda verilen Baş Etme Stratejileri Formu 2'yi kullanır.

LİDER: Şimdi size Değerler Listesi'ni dağıtacağım. Burada yazmayan, sizin için önemli farklı değerler de olabilir o yüzden bu değerler ile sınırlı kalmayın ve aklınıza gelen değerleri de göz önünde bulundurun. Ayrıca 4. oturumumuz sonunda ev egzersizi olarak Baş Etme Stratejileri Formu 2'yi doldurmuştunuz. O forma dönüp, "Zamanımı acı veren düşünce ve hisleri kontrol etmek için harcamıyor olsaydım neyi farklı yapıyor olurdum?" sütununa yazdıklarınızı da okumanızı istiyorum. Oraya yazdıklarınız da sizin değerlerinize işaret ediyor. Lütfen tüm değerleri okuyun ve kendi değerlerinizin neler olduğunu düşünün.

FORM 16: DEĞERLER LİSTESİ

Değerler listesi, Değer Kartları (Esen vd., 2020) isimli materyalde yer alan tüm değerleri içermektedir. Liste telif hakları nedeni ile yayınlanamamaktadır. Aşağıda yer alan değerler ise araştırmacı tarafından listeye eklenmiştir.

Akışta olmak: Yaptığım işe kendimi tam olarak vermek, kendimi kaptırmak ve bundan keyif almak
Öz saygı: Varlığıma ve kişiliğime saygılı davranmak, kendi onurumu korumak
Öz şefkat: Kendi hata ve yanlışlarımda kendime karşı anlayışlı ve destekleyici olmak
Sınırlara saygı duymak: Diğer insanların sınırlarına saygılı olmak, onları gözetmek
Sınırlarımı korumak: Kendim için belirlediğim sınırları korumak ve gözetmek

Üyelere değerleri üzerine düşünmeleri için yeterli süre verilir. Ardından lider üyelere şu soruları yöneltir:

LİDER: "Şu an yaşamınıza yön veren değerleriniz neler?" (*Her üyeden paylaşımları alınır)*

LİDER: "Geçmiş ilişkiniz sizi hangi değerlerinizden uzaklaştırdı? (*Her üyeden paylaşımları alınır)*

LİDER: "Uzaklaştığınız bu değerlerden hangilerinin yaşamınıza tekrar yön vermesini istersiniz?" (*Her üyeden paylaşımları alınır)*

6. Lider Değer Alanları Formu'nu dağıtarak üyelerden farklı alanlardaki değerlerini belirlemelerini ve forma kaydetmelerini ister. Lider şu yönergeyi verir:

YÖNERGE: "Şu anki değerlerinizi ve geçmiş ilişkinizden sonra uzaklaştığınız ancak tekrar yaşamınıza yön vermesini istediğiniz değerlerinizi Değer Alanları Formu'na kaydetmenizi istiyorum. Bir değer birden fazla değer alanına girebilir. Örneğin boş zaman/hobi değer alanındaki değerler kendim ile ilişkim alanına da yazılabilir. Ayrıca ilk oturumda konuştuğumuz grup sürecinden beklentileriniz ve amaçlarınızı da değerlerinizi belirlerken hatırlayabilirsiniz. Değerlerinizi yazarken bu değerin gerçekten kendi değerleriniz mi, yoksa başkalarının sizden beklentileri mi olduğunu düşünmenizi istiyorum. Forma yalnızca kendiniz için önemli olan değerleri yazmanızı istiyorum."

FORM 17: DEĞER ALANLARI FORMU

KENDİM İLE İLİŞKİM **Değerlerim:**	SAĞLIK **Değerlerim:**
İŞ/EĞİTİM **Değerlerim:**	BOŞ ZAMAN/HOBİ **Değerlerim:**
ARKADAŞLIK/SOSYAL İLİŞKİLER **Değerlerim:**	ROMANTİK İLİŞKİLER **Değerlerim:**
DİĞER ……..	DİĞER ……..

Grup üyeleri, Forma değerlerini yazdıktan sonra, lider grup üyelerine şu soruyu sorar:

LİDER: "Sizin için gerçekten önemli olan değerlerinizi belirlediniz. Peki, siz bu belirlemiş olduğunuz değerlerinizi şimdi ne ölçüde yaşıyorsunuz, açıklar mısınız?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

7. Değerler belirlendikten sonra kendim ile ilişkim alanındaki değer odaklı davranışları belirlemeleri ve Değer Odaklı Davranış Adımlarım Formu'na yazmaları istenir. Üyelere şu açıklama yapılır:

AÇIKLAMA: "Değer odaklı davranışlar attığımız zaman değerlerimiz doğrultusunda bir yaşam sürdüğümüzü söyleyebiliriz. Peki bu adımları nasıl belirleyebilirsiniz? Bunun için kendinize şu soruyu sorun: Nasıl davranırsanız olmak istediğiniz kişi olduğunuzu anlarsınız?". Örneğin, ne yaparsanız kendinize karşı daha şefkatli

olursunuz? Bu süreçte kendim ile ilişkim değer alanına yazdığınız değerleriniz üzerinde çalışacağız. Buradaki değerlerinizden birini seçmenizi ve o değere ait değer odaklı davranış adımlarınızı belirlemenizi istiyorum. Davranış adımlarının çok büyük şeyler olması gerekmiyor. Basit düşünün, bir sonraki oturuma kadar kolaylıkla hayata geçirebileceğiniz ancak bugüne kadar hayata geçirmekte zorlandığınız ya da ertelediğiniz davranışlar seçin."

8. Lider değer odaklı davranış adımları belirlenirken dikkat edilmesi gereken noktalar hakkında bilgilendirme yapar:

LİDER: Davranış adımlarınızı -bunlara bir sonraki oturuma kadar gerçekleştirmek istediğiniz hedefleriniz de diyebiliriz- belirlerken şu noktalara dikkat etmenizi istiyorum:

*-**Net, belirgin** olsun. Örneğin; "Uzun zamandır konuşmadığım arkadaşlarımı arayacağım" değil, "Uzun zamandır konuşmadığım Ayşe'yi arayacağım."*
*-**Ölçülebilir** olsun. Davranışı ne düzeyde gerçekleştirdiğinizi ölçmenize yarayacak bir kriteriniz olsun. Örneğin, "Staj dosyamı dolduracağım" değil, "Staj dosyamın ilk 3 haftalık kısmını dolduracağım."*
*-**Elde edilebilir** olsun. Sizin gerçekten yönetebilme gücünüz olan davranışlar seçin. Örneğin, "Ayşe'yi aradığımda onu mutlu edeceğim, güldüreceğim." değil, "Ayşe'yi aradığımda ona görüşmeyeli neler yaptığını soracağım."*
*-**Gerçekçi** olsun. Hedefinizi belirlerken zamanınızı, kaynaklarınızı ve becerilerinizi göz önünde bulundurun. Bir sonraki oturuma kadar kolaylıkla gerçekleştirebileceğiniz davranışlar seçin. Örneğin, ".... roman serisinin tüm kitaplarını bitireceğim" değil, "Serinin 3. kitabını okumaya başlayacağım."*
*-**Zaman dilimi belirgin** olsun. Örneğin, "Serinin 3. kitabını yarın akşam yemekten sonra okumaya başlayacağım. Kendime kitap okumak için bir saat ayıracağım ve bir saat boyunca kitabı okumanın keyfini çıkaracağım.*

FORM 18: DEĞER ODAKLI DAVRANIŞ ADIMLARIM FORMU

Değer Odaklı Davranış Adımlarım Formu	
Kendim ile İlişkim Alanındaki Değerim	***Değer Odaklı Atacağım Adımlar (Kısa-bir ya da birkaç günde yapılabilecekler)***

Üyeler forma yazdıklarını paylaşırlar. *(Her üyeden paylaşımları alınır)*

9. Ev ödevi olarak üyelerden bir sonraki oturuma kadar Değer Odaklı Davranış Adımlarım Formu'na yazdıkları yalnızca bir değeri seçmeleri ve o değerle ilgili belirledikleri davranış adımlarını denemeleri istenir. Bunu yaparken zorlandıkları içsel yaşantılara öğrendikleri kabul ve ayrışma becerilerini uygulamaları ve Davranış Adımlarım Takip Formu'nu doldurmaları söylenir.

> *LİDER: "Önümüzdeki oturuma kadar_Değer Odaklı Davranış Adımlarım Formu'na yazdığınız yalnızca bir değeri seçmenizi ve o değerle ilgili davranış adımlarını denemenizi istiyorum. Denemeleriniz sırasında ortaya çıkan ve o davranışı gerçekleştirmekten sizi alıkoyan içsel deneyimlerinize bugüne kadar öğrendiğinizi ayrışma ve yer açma becerilerini uygulamanızı istiyorum. Deneyimlerinizi Davranış Adımlarım Takip Formu'na yazmanızı istiyorum. Önümüzdeki oturumda bu yazdıklarınız üzerine konuşacağız."*

Üyelere davranışın sonucunun her zaman bekledikleri gibi olmayabileceği söylenir. Öte yandan, onların bu davranışı zaten karşılık almak için değil, bu şekilde davranmayı seçebildikleri için ve değerleri doğrultusunda bir yaşam sürmek için gösterdikleri ifade edilir. Böylece üyelerin odağı karşı tarafın davranışlarına değil, kendi yaşamlarına çekilir.

LİDER: "Davranışın sonucu her zaman beklediğiniz gibi olmayabilir. Örneğin, gülümseyerek selam verdiğiniz biri size aynı gülümsemeyle tepki vermeyebilir. Ancak değer odaklı davranış karşı taraftan bir karşılık almak için değil, o değere kıymet verildiği için yapılır. Sizin için nezaket önemli bir değerse, siz birine ondan bir karşılık almak için değil, nazik davranmayı seçtiğiniz için ve değeriniz doğrultusunda davrandığınız için selam verirsiniz."

FORM 19: DAVRANIŞ ADIMLARIM TAKİP FORMU

Geçtiğimiz oturumda seçtiğiniz davranışları hayata geçirin. Bu davranışları hayata geçirirken fark ettiğiniz içsel yaşantılara, öğrendiğiniz ayrışma ve yer açma tekniklerini uygulayın.

Ayrışma Teknikleri: Nehirde yüzen yapraklar, Zihnim Bana X olduğumu/olduğunu söylüyor, Zihnine teşekkür etme, Düşünceyi şarkı olarak söyleme, Düşünceyi arka arkaya tekrar etme, Düşünceyi bir çizgi film kahramanının sesinden dinleme, Otoyolda giden arabalar.

Yer Açma Teknikleri: Elini duygunun olduğu yere götürüp şefkatle orayı yumuşatarak yer açma, Duyguyu kapıdan içeri alarak yer açma (Her iki teknikte de gözlemle-nefes ver-izin ver adımlarını uygulayın).

Hayata Geçirmeyi Seçtiğiniz Değer Odaklı Davranış	***Davranışı Denediğinizde Herhangi Bir İçsel Yaşantı Fark Ettiniz Mi? Evet ise ne olduğunu yazın. (Düşünce, duygu, imge, bedensel his)***	***Bu İçsel Yaşantı ile Nasıl Baş Ettiniz? (Öğrendiğiniz hangi yer açma ve ayrışma tekniklerini kullandınız?)***	***Davranışı Gerçekleştirdiniz mi? Sonucu Ne Oldu?***	***Değeriniz Doğrultusunda Davranmış Olmanın ya da Olmamanın Etkisi Ne Oldu?***
Komşuya merhaba demek	Tam merhaba diyecekken kaygılandığımı fark ettim.	Kendime birkaç saniye izin verip kaygıyı hissettim, kaygının etrafına doğru nefes alarak ona yer açtım.	Evet. Komşum da bana merhaba dedi.	Hoşuma gitti. Komşumla iletişime geçmek güzeldi.

(Walser ve Westrup, 2007 syf. 280 Daily Diary isimli çizelgeden uyarlanmıştır. Üyelerin grupta öğrendikleri becerileri kullanma düzeylerini takip edebilmek için forma *Bu İçsel Yaşantı İle Nasıl Baş Ettiniz?* sütunu eklenmiştir.)

10. Bir sonraki oturumda da aynı davranışlar üzerinde çalışılmaya devam edileceği için üyelerin bu oturumda doldurmuş oldukları Değer Odaklı Davranış Adımlarım Formu'nu bir sonraki oturumda yanlarında getirmeleri istenir.

LİDER: "Bir sonraki oturumda belirlemiş olduğunuz ve deneyeceğiniz davranışlar üzerinde çalışmaya devam edeceğiz. Bunun için bugün doldurduğunuz Değer Odaklı Davranış Adımlarım Formu'nu bir sonraki oturumda yanınızda getirmenizi istiyorum."

11. Lider tarafından, oturumun kısa bir özeti yapılır.

12. Üyelerin oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır.

13. Oturum, sonlandırılır.

10. OTURUM: DEĞER ODAKLI DAVRANIŞLAR VE SAĞLIKLI ROMANTİK İLİŞKİ

Amaç: Bu oturumun amacı üyelerin hayata geçirdikleri değer odaklı davranış adımlarının değerlendirilmesidir. Üyelerin değerleri doğrultusunda ilerideki romantik ilişkilerinde korumak istedikleri sınırları belirlemelerine yardımcı olmaktır. Bu doğrultuda sağlıksız partneri gösteren tehlike işaretleri ve sağlıklı romantik ilişki hakkında bilgi vermektir.

Alt amaçlar:

1. Değer odaklı davranış adımlarının ne düzeyde gerçekleştiğinin belirlenmesi
2. Değer odaklı hareket ederken ortaya çıkan içsel yaşantılara kabul ve ayrışma becerilerinin ne düzeyde uygulandığının belirlenmesi
3. Gerçekleştirilemeyen davranış adımlarının ele alınması ve nasıl gerçekleştirilebileceğinin belirlenmesi
4. Motivasyonu arttırmak için öz şefkat becerisinin pekiştirilmesi
5. Sağlıksız partneri gösteren tehlike işaretleri hakkında bilgi verilmesi
6. Sağlıklı romantik ilişki hakkında bilgi verilmesi

Kazanımlar:

1. Üyeler davranış adımlarının değerlendirmesini yapar.
2. Kabul ve ayrışma becerilerini kullanma düzeylerini değerlendirir.
3. Değerleri doğrultusunda daha kolay adım atabilmek için davranış adımlarını günceller, yeni davranış adımları ekler ve davranışı ihtiyaç duyduğu düzeyde daha ufak parçalara böler.
4. Öz şefkati deneyimler.
5. Sağlıksız partneri gösteren tehlike işaretlerini öğrenir.
6. Sağlıklı romantik ilişkinin özelliklerini öğrenir.

Materyaller: -

Süreç:

1. Üyelerle birlikte bir önceki oturumun özeti yapılır.

2. Geçen oturumda verilen ev ödevi üzerine konuşulur. Üyelerin değer odaklı davranışları ne kadar gerçekleştirdikleri belirlenir. Zorlandıkları noktalar üzerine konuşulur. Duygu ve düşüncelerini ifade ettikleri bir grup paylaşımı başlatılır.

LİDER: "Değer odaklı davranışları ne kadar gerçekleştirebildiniz, açıklar mısınız?"
(Her üyeden paylaşımları alınır)

3. Değer odaklı adım atmada zorlandıklarında kabul ve ayrışma becerilerini ne düzeyde kullandıkları belirlenir.

LİDER: "Değer odaklı adım atmada zorlandığınızda, kabul ve ayrışma becerilerini ne düzeyde kullanabildiniz, açıklar mısınız?"
(Her üyeden paylaşımları alınır)

4. İstedikleri düzeyde atamadıkları adımlar mutlaka olacaktır. Bu nedenle de eleştirel iç sesleri konuşmaya başlamış olabilir. Üyelere öncelikle bu iç sesin kendilerine neler söylediklerini paylaşmaları istenir. Bu yapılırken lider ayrışma dilini kullanarak model olur.

LİDER: "İstediğiniz düzeyde bir adım adamadığınızda eleştirel iç sesiniz size neler söyledi? Zihninizin o parçasının size neler söylediğini paylaşır mısınız?" şeklinde bir soru yöneltilir.
(Her üyeden paylaşımları alınır)

5. Grup paylaşımının ardından, bu iç sesten ayrışmak ve motivasyonu arttırmak için Eleştirel İç Sesini Fark Etme Tekniği ve Öz Şefkatli İç Sesini Bulma Tekniği uygulanır (Neff ve Germer, 2018).

YÖNERGE: "Gözlerinizi kapatın, derin birkaç nefes alıp verin, her zaman yaptığımız gibi nefesinizi bir süre izleyin. Şimdi sizden bu hafta istediğiniz düzeyde atamadığınız adıma dair eleştirel iç sesinizin size ne söylediğine odaklanmanızı istiyorum. Hangi kelimeleri kullandı? Nasıl bir ses tonuyla söyledi? Belki kelimeler yoktu sadece bir imge vardı, eğer öyleyse bu imgeye odaklanın. İç sesiniz kendisini nasıl ifade etti? (birkaç sn. beklenir*). Şimdi eleştirel iç sesiniz konuştuğunda nasıl hissettiğinize odaklanmanızı istiyorum……*(…Beklenir…)*. Şimdi kendinize şunu söyleyin; "Gerçekten üzgünüm, bunu duymanın seni ne kadar incittiğini biliyorum.". Ardından şunu fark edin. İç sesiniz ne kadar incitici olsa da aslında bir şekilde sizi korumaya çalışıyor, size yardım etmeye çalışıyor. Bunun için ona teşekkür edin…*
Eleştirel iç sesinizi dinlediniz, şimdi başka bir ses için yer açma vakti, şefkatli iç sesinize……(…Beklenir…)*. Bu iç ses zihninizin bilge yanı ve bu hafta istediğiniz davranışı gerçekleştiremediğiniz için ne kadar incindiğinizi biliyor. Aynı zamanda o da davranışınızı değiştirmenizi istiyor fakat bunu anlam dolu bir hayat yaşayabilmeniz için yapmanızı istiyor. Şimdi bir elinizi kalbinizin üzerine ya da vücudunuzda rahatlatıcı farklı bir yere koyun. Sıcaklığı hissedin. Bir süre böyle kalın……*(…Beklenir…)*. Şimdi şefkatli iç sesiniz size şunları söylesin, benimle birlikte içinizden tekrar edin;*

- *Seni seviyorum, sana değer veriyorum.*
- *Bu yüzden hayatında değişiklik yapmana yardımcı olmak istiyorum.*
- *Senin için buradayım ve seni daima destekleyeceğim.*

İstediğiniz davranış değişikliğini yapabilmeniz için şefkatli iç sesinizden başka ne duymaya ihtiacınız var? Şimdi bırakın şefkatli iç sesiniz size bunları söylesin. (Birkaç dakika beklenir) *Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz".*
(Neff ve Germer, 2018, Identifying Your Self Critical Voice ve Finding Your Self-Compassionate Voice egzersizlerinden grup süreciyle uyumlu olacak şekilde Türkçeye uyarlanmıştır.)

➢ Ruminasyona ve bastırmaya neden olabileceğinden üyelere eleştirel iç sesleri ile şefkatli iç seslerini karşılıklı konuşturmamaları, onları bir savaşa sokmamaları söylenir. Her birini birer misafir gibi algılayıp her birine aynı nezaketle kulak vermeleri istenir.

LİDER: "*Sizden, eleştirel iç sesiniz ile şefkatli iç sesinizi karşılıklı konuşturmamanızı, onları bir savaşa sokmamanızı istiyorum. Her birini birer misafir gibi algılayıp her birine aynı nezaketle kulak verin".*

6. Üyelerin gerçekleştirmekte zorlandıkları davranış adımlarının daha basit adımlara bölünüp bölünemeyeceği sorulur. Üyeler bir önceki oturumda doldurdukları Değer Odaklı Davranış Adımlarım Formu üzerinde çalışmaya devam eder. Davranışlar daha basit adımlara bölündükten sonra bir sonraki oturuma kadar bu adımlardan ne kadarını atabilecekleri belirlenir.

LİDER: Zorlandığınız davranışları daha basit, ulaşılabilir adımlara bölmenizi istiyorum. (Yeterince süre verilir.). Bir sonraki oturuma kadar bu adımlardan hangilerini atabileceğinizi söyler misiniz? (Her üyeden paylaşımları alınır.)

7. Üyelerden bir sonraki oturuma kadar bu adımları atmaları ve bugün öğrendikleri şefkatli iç ses tekniğini de diğer öğrendikleri tekniklerin arasına ekleyerek, adım atmakta zorlandıklarında kullanmaları istenir. Üyeler Davranış Adımlarım Takip Formu'nu bir sonraki oturuma kadar doldurmaya devam etmekle ödevlendirilir.

LİDER: "Sizden bir sonraki oturuma kadar belirlediğiniz davranış adımlarını gerçekleştirmenizi istiyorum. Bugün öğrendiğiniz şefkatli iç ses tekniğini de diğer öğrendiğiniz ayrışma ve yer açma tekniklerinin arasına ekleyerek adım atmakta zorlandığınızda kullanmanızı istiyorum."

8. Üyelere bir partner adayının sağlıksız olabileceğini gösteren bazı tehlike işaretlerinin olduğu ve en güvenlisinin bu işaretleri önceden fark ederek ilişkiye hiç başlamamak olduğu söylenir.

LİDER: "Her biriniz sağlıksız olarak nitelendirdiğimiz özelliklere sahip partnerlerle beraberdiniz. Geçmiş oturumlarımızda bu sağlıksız partnerle ilişkiye neden devam ettiğinizi ve kendinize şiddet gösterilmesine nasıl izin verdiğinizi sorguladığınızı, kendinizi suçladığınızı ifade ettiniz. Sağlıksız bir partner ile sürdürülen romantik ilişkiyi sonlandırmak gerçekten de partnerin ve ilişkinin sağlıksız olduğunu fark etseniz dahi zor olabilir. Kendinizi korumanın yolu, sağlıksız partner adayını baştan tanımlayıp onunla bir ilişkiye hiç başlamamaktır."

9. Üyelere eski partnerlerinin sağlıksız olduğunu gösteren hangi tehlike işaretlerini fark ettikleri sorulur:

LİDER: "Peki siz eski partnerinizle bir ilişkiye başlamadan önce onun sağlıksız bir partner olabileceğine dair hangi işaretleri fark ettiniz?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

10. Üyelere bir partner adayının sağlıksız ve şiddete eğilimli olabileceğini gösteren tehlike işaretleri hakkında bilgi verilir:

- Sınırlarınıza saygı duymaz. Sevgililerin her şeyi birlikte yapması gerektiğini, birbirlerinin sosyal medya, telefon, banka hesabı vb. şifrelerini bilmeleri gerektiğini düşünür.
- Sizi dinlemeye, duygusal olarak destek olmaya gönüllü değildir. Çoğunlukla sadece kendisinden bahseder.
- Arkadaşı ve sosyal hayatı yoktur veya yok denecek kadar azdır.

- Ailesi ile ilişkileri iyi değildir. Telefonda onlarla saygısızca konuştuğuna, onlara yalan söylediğine ya da telefonu kapattıktan sonra onlara hakaret ettiğine şahit olabilirsiniz.
- Diğer insanlara karşı kaba ve saygısızdır. Örneğin toplu taşımada şoföre veya diğer yolculara, kafede garsonlara karşı kaba davranışlarına şahit olabilirsiniz.
- Hayvanlara karşı acımasızdır.
- Ataerkil bakış açısına sahiptir. "Kadın yapamaz", "kadın erkek kadar iyi değildir", "kadın yerini bilmelidir", "erkek yaparsa elinin kiridir" vb. düşüncelere sahiptir.
- Aşırı kıskanç ve kontrol edici davranışlara sahiptir. Ondan uzaktayken ne giydiğinizin fotoğrafını atmanız, bulunduğunuz yerden konum paylaşmanız, yalnızca kadın arkadaşlarınızla vakit geçirmeniz gibi talepleri vardır.
- Kendini fazla yüceltir. Sizin "yetersiz" ya da "onun kadar iyi" olmadığınızı düşünmenize yol açan davranış ve konuşmalarına şahit olabilirsiniz.
- Gerçekçi olmayan beklentilere sahiptir. Onun tüm ihtiyaçlarını karşılamanızı ve onun için "mükemmel" partner olmanızı bekler.
- Manipülatiftir. İnsanların düşüncelerini kolayca etkileyebilir.
- Hayatında kötü giden şeylerle ilgili sürekli başkalarını suçlar.
- Sorumluluk sahibi değildir. Geleceğe dair planları ve hedefleri yoktur.
- "Kaybedecek hiçbir şeyi olmayan biri" gibi yaşar. Tehlikeye atılır ve bu yaşam tarzıyla övünür.
- İlişkiyi sadece cinsellik olarak görür. Duygusal bağ kurmaya gönüllü değildir.
- Uyuşturucu madde kullanır.
- Alkol problemi vardır.
- Sabıka kaydı vardır.
- Geçmiş ilişkilerinde partnerlerine karşı sadakatsizdir.
- Geçmiş ilişkilerinde partnerlerine şiddet uygulamıştır.

LİDER: "Size verdiğim bu bilgilerle ilgili neler söylemek istersiniz?" (Her üyeden paylaşımları alınır.).

*LİDER: "Tüm bu tehlike işaretlerinin varlığını değerlendirebilmek için kendinize zaman tanıyın. Bir ilişkiye başlamadan önce bir süre karşı tarafı tanımak için arkadaş olarak vakit geçirin. Karşı tarafın buna gönüllü olmadığını ve sizi bir an önce ilişkinin içine çekmeye çalıştığını fark ederseniz, kendinize "**bunun önemli bir karar olduğunu ve aceleyle karar vermeyecek kadar değerli olduğunuzu**" hatırlatın."*

11. Üyelere sağlıklı romantik ilişkinin özellikleri hakkında bilgi verilir.

LİDER: Her ilişki kendine özgü özellikler barındırsa da bir ilişkinin sağlıklı olduğunu gösteren bazı özellikler vardır. Bu özellikleri şu şekilde sıralayabiliriz;

- Karşılıklı **saygı** vardır. Partnerler birbirlerine ve birbirlerinin sınırlarına saygı gösterirler.
- Karşılıklı **nezaket** vardır. Partnerler birbirlerine hakaret etmez, lakap takmaz, birbirlerini küçük düşürmeye çalışmazlar.
- Partnerler beraberken **bireysellik**lerini korurlar. Birbirlerinden ayrı vakit geçirmeleri, hobilerine, aile ve arkadaşlarına vakit ayırmaları ilişkide soruna yol açmaz.
- Karşılıklı **sadakat** vardır. Birbirlerini aldatmaz, başka partnerleri hayatlarına sokmazlar.
- Karşılıklı **güven** vardır. Partnerler birbirlerine karşı dürüsttür.
- **Sağlıklı bir iletişim**leri vardır. Sorunlarını konuşarak çözerler. Ne düşündüklerini ve hissettiklerini açıkça ifade eder ve karşı tarafın ifade etmesine fırsat tanırlar.

- Birbirleriyle **vakit geçirmekten hoşlanırlar**. Beraberken eğlenir ve rahat hissederler.
- Birbirlerinin **gelişimini desteklerler**. Eğitim, kariyer ve iyi oluş fırsatlarını değerlendirmesine engel olmazlar.
- Birbirlerinin hareketlerini **kontrol etmezler**. Küsmek, terk etmekle tehdit etmek, kıskandırmak gibi davranışlarla birbirlerinin hareketlerini kontrol etmeye çalışmazlar.
- Duygusal olarak ilişkinin içerisindedirler. Birbirlerini dinler, **empati** kurar, **duygusal destek** kaynağı olarak işlev gösterirler.
- **Uzlaşma** vardır. Partnerler orta yolda buluşmak için çalışırlar.
- Kendini feda etme değil, **karşılıklı fedakarlık** vardır. İlişkilerde eşit alıp vermek her zaman mümkün olmasa da her iki partner de yeri geldiğinde bir diğeri için -aşılmaz sınırlarını korumak, benliğinden ödün vermemek kaydıyla- fedakarlıkta bulunabilir. Bu fedakarlığı yalnızca tek partner göstermez.
- **Fiziksel şiddet yoktur**. Partnerler birbirlerine karşı vurmak, tekme atmak, yakmak, bir cisimle yaralamak, ısırmak, saçını çekmek, itmek, sarsmak, bükmek vb. fiziksel hiçbir temasta bulunmazlar. Fiziksel şiddetin azı ya da çoğu yoktur. Bu tür davranışlar iz bırakmasa da şiddettir ve sağlıklı bir romantik ilişkide yeri yoktur.
- **Cinsel şiddet yoktur**. Partnerler birbirlerini cinsel ilişkiye zorlamazlar. İlişki sırasında bir partner durmak istediğinde diğeri buna saygı gösterir ve durur. Bir partner diğerini istemediği bir cinsel pozisyona zorlamaz. Bir partner cinsel ilişkiye girmek istemediğinde diğeri onu ikna etmeye, hiçbir yolla manipüle etmeye çalışmaz. İlişkide önemli olan duygusal yakınlıktır ve duygusal yakınlık için cinsellik şart değildir.

LİDER: "Verdiğim bu bilgilerle ilgili neler düşünüyorsunuz, neler hissediyorsunuz açıklar mısınız?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

12. Lider verdiği bilgilerden sonra ilişkilerde sınırların önemine dair aşağıdaki açıklamayı yapar:

LİDER: "Bir ilişkide iyi oluşunuzu korumak için sağlıklı sınırlar belirlemeniz önemlidir. Sağlıklı sınırlar bir ilişkide neye gönüllü olduğunuzu, neye olmadığınızı, neye izin vereceğinizi ve neye vermeyeceğinizi temsil eder. Sağlıklı sınırlar sizi güvende tutar, istemediğiniz davranışlara tekrar tekrar maruz kalmanıza engel olur. Değerleriniz doğrultusunda belirlediğiniz sınırlar, sizin anlamlı bir yaşam sürmenize, öz saygınızı ve öz şefkatinizi korumanıza destek olur. Sınır koymak ve korumak bencillik değil ihtiyaçtır. Sağlıklı sınırlar, sevdiklerinizle iletişimin kesilmesine ve yalnızlaşmanıza yol açmayacak kadar esnek, ancak benliğinizden ödün verdiğinizi ve istismar edildiğinizi hissetmenize engel olacak kadar katıdır."

13. Lider üyelerin verdiği bilgileri ve tekrar yaşamlarına dahil etmek istedikleri değerleri göz önünde bulundurarak gelecek ilişkilerinde korumak istedikleri sınırları belirlemelerini ev ödevi olarak verir. Belirledikleri sınırları Değerlerim ve Sınırlarım Formu'na yazmalarını ister.

LİDER: "Artık sağlıksız bir partneri gösteren tehlike işaretlerini ve sağlıklı romantik ilişkinin özelliklerini biliyorsunuz. Ayrıca geçmiş ilişkinizde uzaklaştığınız ve yeniden yaşamınıza dahil etmek istediğiniz değerlerinizi de belirlediniz. Bu doğrultuda sizden istediğim bir sonraki oturuma kadar, gelecek ilişkilerinizde, değerleriniz doğrultusunda korumak istediğiniz sınırları belirlemeniz olacak. Bunun için size

Değerlerim ve Sınırlarım Formu'nu dağıtacağım. Belirlediğiniz sınırları bu forma yazmanızı istiyorum. Bir sonraki oturumda bunları gözden geçireceğiz."

FORM 20: DEĞERLERİM VE SINIRLARIM

DEĞERLERİM	***DEĞERLERİMLE İLİŞKİLİ SINIRLARIM***
Örneğin; Öz Saygı	- Partnerimin bana hakaret etmesine müsaade etmeyeceğim. - Kadını erkekten daha aşağı gören bir partneri hayatıma almayacağım.

LİDER: "Sınırlarınızı belirlerken kendinize şu soruları sormanızı istiyorum;

-Yaşamıma yön veren değerlerim neler?
-Geçmiş ilişkimde izin verdiğim hangi davranışlar beni değerlerimden uzaklaştırdı?
-Bir ilişkide müsaade edeceğim hangi davranışlar değerlerim doğrultusunda yaşamama engel olur?
-Gelecek ilişkimde hangi davranışlara ne kadar izin vereceğim, hangilerine izin vermeyeceğim?"

11. Lider tarafından, oturumun kısa bir özeti yapılır.

12. Üyelerin oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır.

13. Oturum, sonlandırılır.

11. OTURUM: DEĞER ODAKLI DAVRANIŞLAR VE SAĞLIKLI SINIRLAR

Amaç: Bu oturumun amacı değer odaklı davranış değerlendirmesi yapmak, sınırları koruma yollarını öğretmek, kısa, orta ve uzun vadeli hedefler için bir davranış planı geliştirmektir.

Alt amaçlar:

1. Değer odaklı davranış değerlendirmesi yapmak
2. Davranış adımları denenirken çıkan problemleri ele almak
3. Belirlenen sınırları netleştirmek
4. Sınırları koruma yollarını öğretmek
5. Kısa, orta ve uzun vadeli hedefler için davranış planı geliştirmek

Kazanımlar:

1. Üyeler davranışlarının değerlendirmesini yapar.
2. Gelecek ilişkilerinde korumak üzere belirledikleri sınırları netleştirir.
3. Sınırları koruma yollarını öğrenir.
4. Kısa, orta ve uzun vadeli hedefleri için davranış planı geliştirebilir.

Materyaller: Değer Odaklı Davranış Formu, Orta ve Uzun Vadeli Hedef Adımlarım Formu

Süreç:

1. Üyelerle birlikte bir önceki oturumun özeti yapılır.

2. Bilinçli Farkındalık Tekniklerinden, "Kendini Takdir Etme Tekniği" ile oturuma devam edilir.

Kendini Takdir Etme Tekniği:

YÖNERGE: "Her zaman yaptığımız gibi sandalyenizde rahat olduğunuz bir pozisyona geçin, gözlerinizi kapatın ve birkaç derin nefes alıp verin. Bir süre nefesinizi izleyin… Şimdi bir elinizi kalbinize götürün veya sizi rahatlatacak, öz nezaketi ve desteği hissedeceğiniz, istediğiniz farklı bir dokunuş da olabilir……(…Beklenir…). *Şimdi kendinizde takdir ettiğiniz üç veya beş şey düşünün. Aklınıza ilk gelen şeyler yüzeysel olabilir. Derinlerde, kendinizde hoşlandığınız ve takdir ettiğiniz şeylere ulaşmak için kendinize izin verin. Lütfen bir süre içinize dönün ve kendinize karşı dürüst olun* (birkaç dakika beklenir.). *Şimdi tüm bu nitelikleri birer birer fark edin ve kendinizi her birine sahip olduğunuz için takdir edin… ……*(…Beklenir…). *Eğer iyi niteliklerinize üzerine düşünürken ve bunlara yer açarken herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, bu deneyimi olduğu gibi kabul edin. Şu an kendinize, bu nitelikleri her zaman gösterdiğinizi, göstermek zorunda olduğunuzu veya ve diğerlerinden daha iyi olduğunuzu söylemiyorsunuz. Sadece basitçe bu niteliklerin sizde olduğunu fark ediyorsunuz… Şimdi bu nitelikleri geliştirmenizde size yardımcı olan herhangi biri olup olmadığını düşünün. Ebeveynleriniz, arkadaşlarınız, öğretmenleriniz ya da başka birileri. Bu insanların her birini düşünün ve içinizden her birine şükranlarınızı yollayın ve onları takdir edin. Bu anın tadını çıkarın, kendinizle ilgili iyi hissedin, bu hissin içinize işlemesine izin verin……*(…Beklenir…). *Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."*

(Neff ve Germer, 2018, syf. 170-171. Self Appreciation egzersizinden Türkçeye uyarlanmıştır.)

3. Geçen oturumda verilen sınır belirleme ev ödevi üzerine konuşulur. Değerlerim ve Sınırlarım Formu'na yazdıkları ele alınır.

LİDER: "Gelecek ilişkilerinizde korumak üzere hangi sınırları belirlediniz, açıklar mısınız?" (Her üyeden paylaşımları alınır)

4. Lider net olmayan sınır ifadelerinin netleştirilmesinde üyelere yardımcı olur.

5. Lider üyelere belirledikleri sınırları koruyabilmeleri için sınırları koruma hakkında aşağıdaki bilgileri verir:

LİDER: ***Sınırlarınızı Korumak İçin;***

- ***Net olun.*** *Sınırlarınızı net cümlelerle ifade edin. "Bana beni kıracak şakalar yapmanı istemiyorum." değil, "Bana lakap takmanı istemiyorum." ya da "El şakası yapmanı istemiyorum." gibi istemediğiniz davranışları tanımlayarak sınır koyun.*
- ***Tutarlı olun.*** *Bir sınırınızın bir kez aşılmasına izin vermeniz, karşı tarafa aynı sınır ihlalini tekrar gerçekleştirebileceği mesajını verir. Örneğin, "Bana el şakası yapmanı istemiyorum." dedikten sonra bir el şakasına maruz kaldığınızı düşünün. Bu şakaya istemediğiniz halde gülmeniz tekrar aynı davranışa maruz kalmanıza yol açacaktır.*
- ***Sınır ihlalinin sonuçlarını net şekilde ifade edin.*** *"Eğer bana istemediğim şekilde dokunursan bu ilişkiyi geri dönmemek üzere sonlandırırım." veya "Bana bir kez daha hakaret edersen bu konuşmayı burada sonlandıracağım.".*
- ***İfade ettiğiniz sonuçları uygulamaya koyun.*** *Örneğin, "Bana bir kez daha hakaret edersen bu konuşmayı burada sonlandıracağım." dediyseniz ve karşı taraf hakarete devam ettiyse gerçekten konuşmayı orada sonlandırın. "Eğer bana istemediğim şekilde dokunursan bu ilişkiyi geri dönmemek üzere sonlandırırım." dediyseniz gerçekten o ilişkiye geri dönmemek üzere son verin.*
- ***Evet demeden önce kendinize zaman tanıyın.*** *Kendinize "bunu gerçekten istiyor muyum?" diye sorun. Eğer istemiyorsanız suçluluk duymadan hayır deyin. Unutmayın, kimseye bir şey borçlu değilsiniz.*
- ***Kendinize saygı duyun, kendinize değer verin, kendinize şefkat gösterin.*** *Kendinizle kurduğunuz ilişki karşı tarafa size nasıl davranması gerektiği konusunda mesajlar verir.*
- ***Karşı tarafın sınırlarına saygı duyarak model olun.*** *Partnerinizin koyduğu sınırlara saygı duymanız hem ilişkinizin sağlıklı ilerlemesine destek olur hem de partnerinizi size ve sınırlarınıza saygı duyma konusunda teşvik eder.*
- ***Kendinizi geçmiş ilişkilerinize dair uygun şekilde, istediğiniz zaman, istediğiniz kadar açın.*** *Geçmiş ilişkilerinizde maruz kaldığınız her sınır ihlali davranışını yeni partnerinize anlatmak zorunda değilsiniz. İnsanlar değişir, öğrenir ve yeni sınırlar geliştirirler. Geçmişte yaşadıklarınızı bir süzgeçten geçirmeden anlatmanız yeni partnerinizin "Ona izin vermişsin beni seviyorsan bana da izin verirsin.", "Zaten bunu daha önce yaşamışsın, bir kez daha yaşamanda bir sakınca yok." vb. cümlelerle sizi manipüle etmeye çalışmasına ve sınırlarınızın yeniden ihlal edilmesine yol açabilir. Kendinizi ne kadar açmanın sizin için güvenli olduğuna karar verin.*

LİDER: "Verdiğim bu bilgilerle ilgili neler düşünüyorsunuz ve neler hissediyorsunuz açıklar mısınız?" (Her üyeden paylaşımları alınır).

6. Geçen oturumda verilen değer odaklı davranış ev ödevi üzerine konuşulur.

LİDER: "Değer odaklı davranışlarınızı ne kadar gerçekleştirebildiniz, açıklar mısınız?". (Her üyeden paylaşımları alınır)

- Zorlandıkları noktalar üzerine konuşulur. Bir önceki oturuma göre değer odaklı davranışlarında bir ilerleme olup olmadığı değerlendirilir. İlerleme gösteremeyen üyeler varsa tıkandıkları noktalar oturumda ele alınır.

- Üyeler, kendilerinin çok ufak gördükleri adımları ve başarısız olarak nitelendirdikleri girişimleri için dahi takdir edilir ve cesaretlendirilir. Lider olumluya odaklanır ve üyelerin kendilerine şefkatle yaklaşmaları için model olur.

7. Üyeler kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerini belirler. Ardından bu hedefleri ufak adımlara bölerek bir davranış planı geliştirir. Böylece üyelerin ellerinde grup sonlandıktan sonra hedefleri üzerinde çalışmaya devam ederken kullanabilecekleri bir yol haritası olmuş olur.

FORM 21: KISA, ORTA VE UZUN VADELİ HEDEF ADIMLARIM

Kısa, Orta ve Uzun Vadeli Hedef Adımlarım Değerlerinizle ilişkili kısa, orta ve uzun vadeli birer hedef seçerek bir davranış planı geliştiriniz. Kısa, orta ve uzun vadeli hedefleri parçalara bölmek, izleyeceğiniz yolu somutlaştırmanızı sağlayacaktır.
Kısa Vadeli Hedefim: ***Davranışı Gerçekleştirmek İçin İzleyeceğim Ufak Adımlar/Kısa Vadeli Davranışlar:*** 1. 2. 3. 4. 5.
Orta Vadeli Hedefim:

Davranışı Gerçekleştirmek İçin İzleyeceğim Ufak Adımlar/Kısa Vadeli Davranışlar:

1.

2.

3.

4.

5.

Uzun Vadeli Hedefim:

Davranışı Gerçekleştirmek İçin İzleyeceğim Ufak Adımlar/Kısa Vadeli Davranışlar:

1.

2.

3.

4.

5.

8. Üyeler ile kısa, orta ve uzun vadeli hedefleri doğrultusunda ilerlerken karşılaşabilecekleri zorluklar üzerine konuşulur. Kaygıları dinlenir ve bu zorlukları nasıl aşabilecekleri üzerine grup paylaşımı yapılır. Üyeler daha önce ufak adımlar atmayı ve karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmeyi deneyimledikleri için artık tecrübelidir.

- Bunun için üyeler takdir edilerek gelecekte atacakları adımlar için cesaretlendirilir. Zorlanmanın doğal olduğu ve zorlandıkları anlarda grupta edindikleri becerileri kullanmalarının yardımcı olacağı vurgulanır.

9. Lider tarafından, oturumun kısa bir özeti yapılır.

10. Üyelerin oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır.

11. Oturum, sonlandırılır.

12. OTURUM: SONLANDIRMA

Amaç: Bu oturumun amacı, üyelerin grup sürecini değerlendirmelerini ve gruptan olumlu duygular ile ayrılmalarını sağlamaktır.

Alt amaçlar:

1. Grup sürecininin değerlendirilmesi
2. Belirlenen amaçlar çerçevesinde kendini değerlendirme
3. Gruptan olumlu duygular ile ayrılma

Kazanımlar:

1. Üyeler grup sürecini gözden geçirir ve değerlendirir.
2. Belirledikleri amaçlara ulaşma noktasında kendilerini değerlendirir.
3. Birbirlerine olumlu geribildirim vererek başkalarından gelen şefkati deneyimler.
4. Gruptan olumlu duygular ile ayrılır.

Materyaller: -

Süreç:

1. Üyelerle birlikte tüm sürecin özeti yapılır.

2. Üyelerin grup sürecini değerlendirmeleri istenir. Üyelere şu sorular sorulur;

- *Grup süreci geçmiş ilişkinizden kaynaklı yaşadığınız duygusal problemlerle baş etmede size yardımcı oldu mu? Evet ise;*

-Grup süreci geçmiş ilişkinizden kaynaklı yaşadığınız hangi duygusal problemlerle baş etmede size yardımcı oldu?

-Grup süreci geçmiş ilişkinizden kaynaklı yaşadığınız duygusal problemlerle baş etmede size nasıl yardımcı oldu?

- *Grup sürecinin sizi değerleriniz doğrultusunda seçtiğiniz şekilde davranabilmeniz konusunda desteklediğini söyleyebilir misiniz? Evet ise grup süreci buna nasıl yardımcı oldu?*

- *Grup sürecinde grup liderinin size yönelik yaklaşımını nasıl değerlendirirsiniz?*

3. Grup sürecinin değerlendirilmesinin ardından üyelerin grubun sonlanıyor olmasına dair duygu ve düşünceleri alınır.
*LİDER: **"**Bugün son oturumumuzu yapıyoruz. Oturumlarımızın bitmesine yönelik düşünceleriniz ve duygularınız nelerdir, açıklar mısınız?" (Her üyeden paylaşımları alınır)*

4. Grubun sonlanmasına dair duygu ve düşünceleri fark edebilmek ve bunlara yer açabilmek için Bilinçli Farkındalık Tekniği uygulanır:

LİDER: "Gözlerinizi kapatın. ……(…Beklenir…). *Derin nefes alıp verin. Nefesinize odaklanın, bir süre nefesinizin doğal ritmini takip edin. Nefes alırken havanın burun deliklerinizden girişini ve verirken çıkışını fark edin. Göğsünüzün yükselip alçalışını izleyin……*(…Beklenir…). *Bugün beraber olan yolculuğumuzun sonuna geliyoruz. Şimdi sizden bu yolculuğun sonlanıyor olmasına dair neler hissettiğinize odaklanmanızı istiyorum. Bu bir duygu veya iç içe geçmiş birden fazla duygu olabilir. O duyguya odaklanın……*(…Beklenir…). *Duyguyu katmanlarına ayırın ve içindeki farklı duyguları fark edin. Duyguyu vücudunuzun neresinde hissettiğinize odaklanın. ……*(…Beklenir…). *Şimdi o duygunun veya duygu paketinin içine ve etrafına doğru nefes alın. Ona hareket edebileceği bir alan açın. Bu duygu anlamlı bir şeye işaret ediyor. Sizin hayatta değer verdiğiniz bir şeye. O şeyin ne olduğunu fark edin……*(…Beklenir…). *Grubun sonlanıyor olmasına dair zihniniz size bir şeyler söylüyor olabilir. Bunların otoyolda ilerleyen arabalar gibi gelip gitmesine izin verin. Dilerseniz her birini bir arabanın üzerine koyup yoldan geçişlerini izleyebilirsiniz... Duygunuzu, düşüncenizi, bedensel hislerinizi ve onlardan ayrı olan sizi fark edin. Bir süre bu farkındalıkla kalın... ……*(…Beklenir…). *Tüm bunları fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin……*(…Beklenir…). *Şimdi kendinizi, acıyla hareketsiz kalmayı seçmek yerine harekete geçmeyi seçtiğiniz için, bu gruba 12 oturum boyunca devam ettiğiniz için tebrik edin……*(…Beklenir…). *Bu kez kendinizi grup sürecini tamamladığınız için tebrik edin……*(…Beklenir…). *Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz".*
(Her üyeden paylaşımları alınır)

5. Üyelerin gruptan olumlu duygularla ayrılmaları için tüm üyeler teker teker, isim vermeksizin ve olumsuz herhangi bir şey söylemeksizin grubun tamamına olan iyi dileklerini ifade eder.

6. Lider tüm gruba iyi dileklerini ifade eder.

7. Vedalaşılarak grup süreci sonlandırılır.