

Peri Masalları ‘Acısız İnsanoğlu’ / “ Kabul ve Kararlılık Terapisi” Üzerine  
“*Fairy Tales 'Painless Mankind' / On “Acceptance and Commitment Therapy”*”

Yener ÖZEN<sup>1</sup> , Tuba Halime BAYATA<sup>2</sup> 

Gönderim: 27/01/2024

Düzeltilme: 03/06/2024

Kabul: 05/06/2024

### ÖZET

Bilişsel-Davranışçı terapiler arasında “üçüncü kuşak” olarak ifade edilen Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) 1981 yılında Steven Hayes’in laboratuvar çalışmalarında ortaya çıkmıştır. ACT; İşlevsel Bağlamcılık (functional contextualism), İlişkisel Çerçeve Kuramı (relational frame theory) ve Uygulamalı Davranış Analizine dayanmaktadır. ACT, zamanla büyüyen ampirik veri birikimine sahiptir. Bu makale de ACT’nin kuramsal alt yapısına, bireylerin yaşadıkları zorlayıcı durumların etkilerini reddetmeden tüm yönleri ile kabul etmelerinin, psikolojik esnekliğini arttırmalarına yardımcı olarak değerleri doğrultusunda hareket etmelerinin niteliğinden bahsedilecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Kabul ve kararlılık terapisi, davranışçı terapi, davranışçılık, değer.

### ABSTRACT

Acceptance and Commitment Therapy (ACT), which is referred to as the "third generation" among Cognitive-Behavioral therapies, began to emerge in 1981 in the laboratory studies of Steven Hayes. ACT; It is based on Functional Contextualism, Relational Frame Theory and Applied Behavior Analysis. ACT has a body of empirical data that grows over time. In this article, the theoretical infrastructure of ACT will be discussed, and the nature of individuals accepting all aspects of the challenging situations they experience without denying them, and acting in line with their values by helping them increase their psychological flexibility.

**Keywords:** Acceptance and commitment therapy, behavioral therapy, behaviourism, value.

**Önerilen atf:** Özen, Y. & Bayata, T.B. (2024). Peri masalları ‘acısız insanoğlu’ / “ kabul ve kararlılık terapisi” üzerine. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 63-72.

<sup>1</sup>Prof. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, [yenerozen@erzincan.edu.tr](mailto:yenerozen@erzincan.edu.tr)

<sup>2</sup>Yüksek Lisans Öğrencisi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, [tubahalime1993@gmail.com](mailto:tubahalime1993@gmail.com)

## GİRİŞ

İnsan varoluşu boyunca sorgulayan, arayan ve kendi yaşamındaki neden-sonuçları merak eden bir varlık olarak var olmuştur. Bu arayış, insanın yaşadığı duygusal süreçleri de merak edip sorgulamasına yol açmıştır. Geçmişten günümüze insanın hayatını anlamlandırma ihtiyacı, olumsuz duyguları deneyimlemeden mutluluğu bulma isteği birçok psikolojik sorunu da beraberinde getirmiştir. Bu psikolojik sorunları açıklamak ve insanın iyilik halini sürdürebilmesi için birçok psikoloji yaklaşımı ortaya çıkmıştır.

Günümüzdeki yeni nesil psikoloji anlayışı, insanlara mutluluğu bulmayı, acı çekmeden iyi hissetmeyi ve olumsuz duygulardan kurtulmayı vaat ederek insanlar üzerinde baskı oluşturmaktadır. Peri masallarındaki gibi her zaman mutlu sonla biten bir yaşam hayali sunmaktadırlar. Ancak insan yaşamı boyunca mutlaka acı veren deneyimlerle karşılaşacaktır. Bu tür olaylarla karşılaşıldığında, acı veren duyguları yaşayan kişi kendini zayıf, güçsüz ve duygularını kontrol edemediği düşünceleriyle suçlu hissedebilir.

İnsan hayatı boyunca en az bir kez sevdiği insanları kaybetme, hayal kırıklığı, başarısızlık, hastalık veya ölüm gibi acı veren olaylarla karşılaşacaktır. Bu acıdan kaçmak yerine, hayatımızda bu acıya yer açarak ve kabul ederek başa çıkma yollarını öğrenebiliriz. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), insanların acı veren duygu ve düşüncelerden kaçınmaya, reddetmeye veya kurtulmaya çalışması yerine bu duygularla nasıl ilişki kuracaklarını ve onlarla nasıl yaşayacaklarını öğretir (Özen, 2024).

### **“Üçüncü Kuşak” Kabul ve Kararlılık Terapisi**

Psikoterapide kuram, terapistin yönlendirilmesine yardımcı olan bir pusuladır. Benzer şekilde, yer ve yön gösteren araçların bilişsel ilerlemelerle birlikte geliştiği gibi, psikoterapi kuramları da zamanla evrim geçirmiştir. Psikoterapi tarihinde, birçok farklı kuram tanımlanmıştır. Farklı kuram ekollerinin geliştiği aşamalar genellikle dalgalar olarak adlandırılır (Özen, 2024).

Watson (1925) ile temeli atılan Davranışçı Terapi yaklaşımlarının sürecine bakıldığında içerisinde üç kuşağın (dalganın) yer aldığı ifade edilmektedir (Hayes, 2004). Birinci dalga Davranışçı Terapiler, psikanalitik kurama tepki olarak ortaya çıkmıştır. Birinci dalga yaklaşımlarına bakıldığında genellikle gözlemlenebilen davranışlar üzerinde durulmuş ve bu davranışların değiştirilmesini sağlayan klasik ve edimsel koşullanma gibi yöntemler kullanılmıştır.(Vatan, 2016).

Birinci kuşağın sonuna doğru davranışçı kuramcılar yeni bakış açısı geliştirmeye başladı ve sadece gözlenebilen davranışların ele alınmasının yeterli olmadığını, uyarıcı ile tepki arasındaki bağda bilişin de önemli olduğunu belirtmişlerdir(Hayes, 2004). İşlevsel olmayan bilişler üzerine odaklanmaya başlanmasıyla ikinci dalga Davranışçı Terapiler ortaya çıkmaya başlamıştır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (Ellis, 1964) ve Bilişsel Terapi (Beck1964) en

bilinen ikinci kuşak davranışçı terapi yaklaşımlarındandır (Vatan, 2016). İkinci dalga davranışçı terapiler, düşünce ve inançları daha çok kontrol etme üzerine yoğunlaştığı için duyguları göz ardı etmesi bakımından eleştirilmektedir (İzgiman, 2014). Bilişsel davranışçı yaklaşımda işlevsel olmayan düşünce ve davranışlar arasındaki doğrudan ve dolaylı tüm ilişkilerde aslında bireyin içsel yaşantılarının göz ardı edildiği düşünülmektedir (Vatan, 2016).

Bütün bu eleştiriler doğrultusunda bireyin içsel yaşantılarına önem veren, içgörü, farkındalık ve kabul gibi kavramlara odaklanan üçüncü dalga yaklaşımlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Günümüzde "üçüncü dalga" kuramı olarak adlandırılan farkındalık ve kabullenme temelli yaklaşımlar arasında Diyalektik Davranış Terapisi (DBT; Linehan, 1993), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999), Fonksiyonel Analitik Psikoterapi (FAP; Kohlenberg ve Tsai, 1991), Bütünleştirici Davranışsal Çift Terapisi (IBCT; Christensen, A., Jacobson, NS, & Babcock, JC, 1995; Jacobson, Christensen, Prince, Cordova ve Eldridge, 2000), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT; Segal, Williams ve Teasdale, 2002) olarak kuramsal olarak uygulama sahsında varlık göstermektedir (Hayes, 2012).

ACT'in temel amacı; semptomlar ve zorlayıcı duygular veya düşünceler arasındaki bağın dönüştürülmesi, yani aralarında ki bu bağın yeni bir yapı hali oluşmasını sağlamaktır. (Harris 2006). ACT'nin asıl amacı semptomlara odaklanmak ve onların azalmasını sağlamak değildir. Bu semptomlara yol açtığı düşünülen duygu veya düşüncelerden uzaklaşmak yerine ana amacı onlara daha da yaklaşıp onları kabul etmesidir. Dolayısıyla, semptomların azalması terapinin asıl amacı değil, duygu ve düşüncelere odaklanmanın ikincil getirisi (Haris, 2006)

### **ACT Felsefesi: İşlevsel Bağlamsalcılık**

ACT işlevsel bağlamsalcılık (Biglan ve Hayes, 1996; Hayes, Hayes ve Reese, 1988; Hayes ve diğerleri, 1993) olarak bilinen bir felsefi düşünceye dayanmaktadır. İşlevsel bağlamsalcılık tarihçesi ise pragmatize kadar gitmektedir. İşlevsel Bağlamsalcılık yaklaşımına göre psikolojik eylemlerin, birey ile hem durumsal (öncüller, sonuçlar) hem de tarihsel (öğrenme geçmişi) içerikleriyle birbirine dolanmış şekilde olduğu ifade edilmektedir (Hayes, 2012). Dolayısıyla bir eylemin analiz edilebilmesi ancak o eylemin gerçekleşme amacının ve tarihsel arka planının incelenmesiyle mümkün olmuştur. İşlevsel Bağlamsalcılığın perspektifine göre danışanın eylemlerinin faydalı ve işlevsel olarak kabul görmesi; davranışları ile değerlerinin uyum içerisinde olmasına bağlıdır (Hayes ve diğ., 2004). İşlevsel bağlamsalcılığın temel bileşenleri (a) olayın bütününe odaklanmak; (b) Bir olayın doğasını ve işlevini anlamaya yönelik bağlamın olaydaki rolüne duyarlılık; (c) Pragmatik doğruluk kriterini öne çıkarmak; (d) Doğruluk kriteri uygulanabilecek belirli bilimsel hedefler (Hayes ve diğerleri, 2001). Bağlamsalcılıkta hedeflerin temeli, ACT de anlamlı bir yaşam süreci için değerlere vurgu yapar.

## Temel ACT Teorisi: İlişkisel Çerçeve Teorisi

İlişkisel çerçeve kuramı RFT olarak adlandırılmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2001). Skinner Davranış Analizi'nin bağlamsal tarafında geliştirilen ampirik çalışmalar doğrultusunda insan dili ve bilişini anlamlandırmaya yönelik diğerlerinden farklı bir davranışsal kuram ortaya çıkmıştır. İlişkisel Çerçeve Kuramı (relational frame theory); işlevsel bağlamsalcı (functional contextualism) yaklaşım temelinde geliştirilmiş, kompleks insan eylemlerinin anlaşılmasına katkı sunmayı amaçlayan, kapsamlı bir biliş ve dil kuramıdır (Hayes ve ark., 2001).

Bunlar RFT'ye dayalı müdahalelerin hedefleridir. ACT, ilişkisel çerçeve kuramının pragmatizm açısından test edildiği uygulamalı temel bir yapıdır ama böyle olan tek yapı ACT değildir. İlişkisel çerçeve kuramı (RFT) istemsiz bilişsellikğin yenilikçi ölçülerini (Holmes, Hayden, Barnes-Holmes ve Stewart, 2008; Barnes-Holmes, Murtagh, Barnes-Holmes ve Stewart, 2010), zekanın değerlendirme yöntemlerini (O'Toole ve Barnes-Holmes, 2009), artan zeka yöntemlerini (Cassidy, Roche ve Hayes, 2011), benlik duygusunun ve akli beceriler kuramının analizini (McHugh, Barnes-Holmes ve Barnes-Holmes, 2007; McHugh, Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, Whelan ve Stewart, 2007), dil eğitimini (Rosales ve Rehfeldt, 2007; Weil, Hayes ve Capurro, 2011), metaforik uslamlamanın analizini (Lipkens ve Hayes, 2009; Stewart, Barnes-Holmes ve Roche, 2004), sözel motivasyonun analizini (Ju ve Hayes, 2008) ve daha birçok sayıda yenilikleri ortaya çıkartmıştır.

RFT, bağlamsal biliş teorisi içerisinde yer aldığından, klinik sonuçları, diğer biliş anlayışlarından elde edilenlerden farklılıklar göstermektedir. RFT, geleneksel BDT'nin hedeflediği değişim kapsamında yenilikçi yöntemler üretmek için kullanılabilir. RFT diğer teorilerin odaklandığı noktalar dışında doğrudan deneyimsel kaçınma ve bilişsel birleşme ihtimaline, bastırma ve tartışma gibi istenmeyen durumlara, deneyimsel kabul ve bilişsel ayrışmanın, belirli "benlik" duygularının ve değerlerin önemine işaret eder. Tüm bu çalışmalar ACT kapsamındaki tedavi yaklaşımlarına genişletildi.

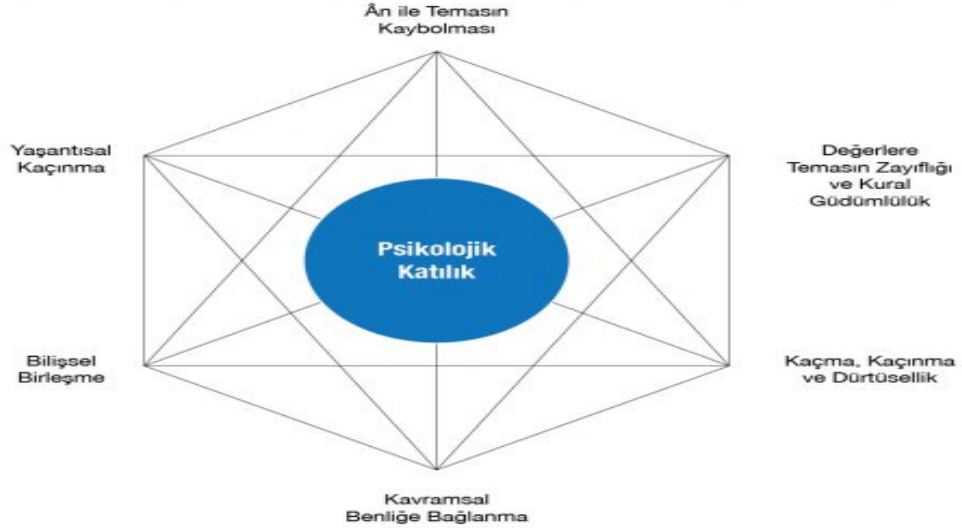
Çerçeveleme, deneyimleri bağlamsal olarak gözleme eylemidir. RFT, kültürün deneyimsel kaçınma ve bastırmayı teşvik etmesine rağmen, insan dilinin ve düşüncesinin temelinde var olduğunu iddia eder. İnsanlar yaşadıkları acıdan kaçamazlar çünkü ilişkisel çerçeveler (uyaranların dönüşümü yoluyla) hatırlatır. Son zamanlarda kaybedilen bir eşle ilgili düşünceler, fotoğraflar, depresif duygular, sohbetlerdeki yorumlar, ortak hatıralar veya başka uyarıcılar ipucu verebilir. Acıları kontrol edemeyen insanlar, acı veren duyguları ve düşünceleri engellemeye çalışırlar. Ne yazık ki, bu yöntemlerin çoğu (örneğin bastırma) sonunda kaçınılan duruma işaret eder çünkü bu durum, temeldeki ilişkisel çerçeveleri güçlendirir ("x'i düşünme", "x" ve ilişkili olduğu gerçek durum, psikolojik varoluşlar için bağlamsal bir ipucu görevi gösterecektir) (Hayes, 2021).

## ACT MODELİ- PSİKOPATOLOJİ

### Psikolojik Katılık

ACT'ye göre, acının ve ıstırabın temelinde psikolojik katılık vardır. Bireylerdeki patolojinin temeli, psikolojik katılık olarak tanımlanır. ACT psikolojik katılığın, bireylerin zihinsel süreçlerinde kurmuş oldukları sözel karmaşalardan ve dilsel tuzaklardan kaynaklandığını ifade etmektedir. Danışanlar, terapi boyunca dilsel tuzakları azaltmayı öğrenmektedir. İnsanlar sözel ya da sözel olmayan bir sürü olay yaşarlar ve bu olaylara karşı duygu ve düşünceleri esnekliği azaltarak kişinin ne yapması gerektiğini sınırlandırmaya başlayabilir. ACT kişinin bu sınırlamaları fark ederek psikolojik katılıktan – psikolojik esnekliğe geçmesini sağlamaktadır.

Psikolojik katılık (psychological inflexibility) olarak ifade edilen psikopatoloji modeli altıgenin her bir köşesinin birbiri ile karşılıklı etkileşimi bulunan altı boyuttan oluşmaktadır (Şekil 1). Bilişsel birleşme, kavramsal benliğe, bağlanma, kaçınma ve dürtüsellik, değerlere zayıf bağlılık ve kuralcılık, an ile bağlantının zayıflığı ve yaşantısal kaçınma bileşenlerinden oluşan psikolojik katılık; kişinin davranış repertuarının geniş bir yelpazede olmadığını göstermektedir (Yavuz,2015).



Şekil 1. Psikolojik Katılığın Bileşenleri

#### 1.Bilişsel Birleşme (cognitive fusion)

Bilişsel birleşme, “fizyon, kaynaşmak” anlamında kullanılmaktadır. Düşüncelerimiz ile gerçeğimizin aynı olduğu kanısına varıp düşüncelerimizin etkisi altına girme halidir. Hayes ve ark. (1999) ,danışanın ‘Depresyondayım’ düşüncesinde ki ilişkiyi ayrıştırarak, ‘-dayım’ ekiyle bağlamsal bir ‘ben’=’depresif’ çerçevesi oluşabilir. Danışan bu etiketle kendini ne kadar çok

bütünleştirirse bu etiketin dışında hareket edebilmesi o kadar azalacaktır. Düşüncelerimize gerçektir gibi bakmaya başladığımız an onları ciddiye alıyoruz ve tüm dikkatimizi onlara veriyoruz. Düşüncelerimiz doğrultusunda hareket ediyoruz. (Harris,2007).

Bilişsel birleşme baş etme yolu; Defüzyon. Defüzyon, düşüncelerimiz tarafından ele geçirilmek yerine onların zihnimize gidip gelmesine izin vermektir. Zihnimiz, bize geçmişte yaşadığımız acı dolu anları ya da daha olmamış gelecekte acı dolu an yaşarız düşüncesini getirebilir. Bu düşüncelere zihnimize geldiğin de bizi üzebilir, kaygılandırabilir ve acı çekmemize neden olabilir. Düşüncelerimizle füzyon halinde olmak zamanla değerlerimize uygun yaşamamıza engel olmaktadır. Defüzyon (ayrışma),ise düşüncelerimizle ilişkimizi değiştirerek onlara dışardan sadece düşünce olarak bakmamızı sağlar.ACT de terapistin amacı ,danışanların zihinleriyle ayrışmalarını sağlayıp değerleri yönünde hareket etmesini sağlar.

## **2.Kavramsal Benliğe Bağlanma**

Zihnimiz problem çözmek üzerine dizayn edilmiştir. Birisine sorduğumuz sen kimsin sorusuna verdiği cevap kavramsal benliğe bağlılığı çok iyi açıklanmaktadır (Bilgen, 2022). “ Sen kimsin ?” , “Ben danışmanım, akademisyenim, panik atağım, obsesifim vb” . Ben olarak kabul ettiğimiz kavramsallaştırılmış benliğimiz bir süre sonra bizi hapseder ve davranışlarımızı sınırlandırır.

Kavramssallaştırılmış benliğe karşı perspektif –alma algısı, kavramsal benliğinden uzaklaşmaya başlayan kişi andaki akışı fark etmeye ve anı olduğu hissetmeye başlamaktadır. Anın farkında olma ise psikolojik esneklik açısından önemlidir. Mesela, küçükken annesinin ölümüne tanık olan ve zor çocukluk geçiren bir genç çocukluğu değişmedikçe hiç bir şey değişmeyecekmiş gibi düşünürse kendisini acı dolu bir kafese hapsedmiş gibi olur. Fakat kişi geçmişin ona yaşattıklarına perspektif alıp dışardan bakabilirse bu haptisten kurtulmuş olur.

## **3.Kaçma, Kaçınma ve Dürtüsellik**

Psikolojik katılık düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerini içsel olarak huzursuz hissettiren ortamlardan kaçma veya kaçınma davranışları gösterebilir, psikoaktif madde kullanımı, kendine zarar verme vb. davranışlar sergileyebilir (Yavuz, 2015).

## **4.An ile Temasın Kaybolması**

Zihin, genellikle geçmiş ve gelecek hakkında olumsuz düşünceler üretir, bu da endişe ve ruminasyona neden olabilir. Bireyler, şimdiki anla bilinçli ve farkındalık içinde bağlantı kuramadıklarında, değerlerini ve bu değerlere uygun davranışları belirlemede zorlanabilirler. An ile temas kurulmadığında, davranışlarımız genellikle kaçınma dürtüsüyle şekillenir ve bu da davranışlarımızın yönlendirilmesini etkiler. Ancak şimdi an ile temas halindeyken, psikolojik esneklik içinde hareket ederek değerlerimize uygun eylemlerde bulunabiliriz.

## 5.Yaşantısal Kaçınma

İnsanların acıdan kaçınma eğilimi, içsel olarak rahatsız edici deneyimlerden kaçınma davranışına dönüştüğünde, kişi anlamlı bir hayatı da kayırabilir. Kaygıları kontrol etme çabası, genellikle bu kaygıları düşünme sürecini içerir ve bu da kaygının kendisini artırabilir. Böylece, kaygıdan kaçınma çabaları aslında kaygının sürekli olarak varlığını sürdürmesine neden olabilir. Sonuç olarak, içsel deneyimlerden kaçınma çabalarımız, bu deneyimlerin sürekli olarak bizimle kalmasına yol açabilir (Bilgen,2021).

## 6.Değerlere Temasın Zayıflığı ve Kural Güdümlülük

Değerler ACT'nin her şeyi bir arada tutan faydacı temel yapı taşıdır. Kabul, ayrışma, hazır bulunma ve bunun gibi olgular, kendi içlerinde birer son değillerdir; daha çok daha yaşamsal değerlerle tutarlı hayata ulaşmak için yolu açmaktadırlar. Hayat, hiçbir zaman tam olarak erişilmeyen ama danışana gerektiği gibi yaşama süreci üzerinden rehberlik eden, değer adanmış eylemler içiren bir süreç olarak görülmektedir.

Değerleri keşfetmenin iki ana yolu vardır: Acı ve tatlı. İnsan çok derinden etkileyen anlar değer atanan eylemin niteliklerini kendi içlerinde değişmez şekilde barındırırlar. İnsana çok acı veren anlar da aynı şeyleri içerirler: Canımız en çok sevgi hissettiğimiz alanlarda yanar. ACT'nin kişiye kendisi için belirli bir anlam ifade eden bir an hakkında bir şeyler yazmasını isteyip sonra da bunun o kişinin en çok sevdiği şey hakkında neleri ortaya çıkardığını derinlemesine düşünmek gibi değer seçimlerini keşfetmeye yönelik çok sayıda yöntemi mevcuttur.Terapiler boyunca değer sızıntılarını dinlemek de bir ACT terapisti için son derece yararlıdır. (Hayes, 2012/2021)

Acı yaşantılar deneyimleyen insanlar plan yapmaktan kaçınabilmektedir. Çünkü yaptıkları planda ya yine acı bir deneyim, daha fazla kayıp yaşama ihtimalinden dolayı daha fazla acı çekmek istememelerinden kaynaklanır. Onlar hayatları boyunca, değer temelli bir gelecek kuramayabilir ya da acıları değerlerini bastıracaktır. Değerleri belirleme düşüncesi iki durumda da onlar için çok zayıf bir ihtimaldir(Bilgen,2021).

## Kullanılan Metaforlar

### *Acıya Karşı İstirap Daireleri*

Bir kâğıdın ortasına küçük bir daire çizin ve içini kişinin yaşamayı istediği ile geçmişinin ve şartlarının ona yaşattıkları arasındaki boşluktan kaynaklanan saf acıyı temsil eden kelimelerle doldurun. Örneğin kişi mutlu bir çocukluk yaşamayı istemiş olabilir ama annesi ölmüştür ve babası da çok önyargılıdır. Ortaya "mutsuz çocukluk" yazın. Kişinin nasıl tepki verdiğinden bağımsız olarak, diğer olayları da -acı verici başka bütün olayları da aynı şekilde ekleyin. Şimdi de o dairenin hemen dışına kişinin daire içine yazılan bütün acılarla baş

etmek için yaptığı her şeyi yazmaya başlayın. Genellikle bu liste acıyı bir kenara itmek için yapılan çok sayıda şeyi kapsayacaktır.

### ***Halat Çekme Egzersizi***

Metafor, düşünce ve duygularla mücadele için uygun bir metafordur. Halat çekme egzersizi, danışanla fiziksel olarak hareket etmeye le etmenin, mantığa aykırı davranışlar ve yaşam maliyetleri de dâhil olmak üzere, istenmeyen sonuçlara nasıl yol açabileceğini vurgulamaya çalışır. Değer yönelimli eylemi kolaylaştırabilecek şekilde uygulanabilir bir alternatif olarak kabulü önerir. Egzersizde, terapistin 'halat çekme' için bir parça ipe ihtiyacı vardır.

Terapist: Bir an için, girdiğin bu mücadelenin büyük, güçlü, çirkin bir canavarla halat çekme oyunu gibi olduğunu hayal et. Bu duruma biraz heyecan eklemek için buna ölümüne bir halat çekme savaşı diyelim ["ölüm" kelimesini kullanmak yararsız işlevler ortaya koyuyorsa gerektiği gibi değiştirin]. Seninle canavar arasında dipsiz bir kuyu var. Bu egzersiz için, tüm kaygı, korku ve istenmeyen düşünceler bir canavar olarak bende toplanmış gibi davranacağım [bunları danışana özgü düzenlemek önemli olacaktır. Terapist, danışanla birlikte bunların (zorlayıcı içsel deneyimler) her birini yapışkan bir etikete yazar ve kendisine yapıştırır.]

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Üçüncü dalga müdahaleler, davranışsal ve bilişsel terapinin ilk ve ikinci dalgalarını reddetmek yerine, bu erken aşamaların yeni, daha kapsamlı ve daha bağlantılı bir şekilde dönüştürülmesine odaklanır. Üçüncü dalga müdahalelerin en belirgin özelliği, kabullenme, ayrışma, farkındalık, ilişki, değerler, duygusal derinleşme ve şimdiki zamanla temas gibi bağlamsal ve deneyimsel değişim stratejilerine vurgu yapmalarıdır. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) olarak da bilinen bu yaklaşım, ampirik ilkelere dayanan bir yaklaşımı benimser. Yapılan araştırmalar, ACT'nin bağımlılık, kronik ağrı, psikotik bozukluklar, depresyon, kaygı gibi çeşitli sorun alanlarında etkili olduğunu göstermektedir. ACT'nin etkinliğini artırmak için bilimsel temelinin güçlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.



**KAYNAKÇA**

- Aydın, Y. (2023). Psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 12(2), 422-434. <https://doi.org/10.14686/buefad.1022706>
- Bilgen, İ.(2022). Terapide Psikolojik Esneklik. Epsilon Yayınevi
- Harris, R. (2009). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.
- 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.
- Harris, R. (2007). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Introductory Workshop Handout. PESI, USA. Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. In S. C. Hayes, L. J.
- Harris, R. (2020). Özgüven Boşluğu. Diyojen Yayıncılık.
- Harris, R. (2022). Mutluluk Tuzağı. Diyojen Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E., Bissett, R., Batten, S., Piasecki, M., et al. (2004). A preliminary trial of twelvestep facilitation and acceptance and commitment therapy with polysubstance-abusing methadone-maintained opiate addicts. *Behavior Therapy*, 35, 667-688.
- Hayes, S.C, Michael E. Levin.(2013).Published in final edited form as: *Behav Ther.* 2013 June ; 44(2): 180–198. doi:10.1016/j.beth.2009.08.002.
- Hayes, H. W. Reese and T.R. Sarbin (Eds.), Varieties of scientific contextualism (pp. 11-27). Reno, NV: Context Press. Hayes, S. C. and Wilson, K. G. (1994). Acceptance and Commitment Therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *Behav Analyst*, 17, 289–303. <https://doi.org/10.1007/BF03392677>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. Doi:10.1016/S0005-7894(04)80013-3.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. and Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behaviour change. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. and Pankey, J. (2002). Experiential avoidance, cognitive fusion, and an ACT approach to anorexia nervosa. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 243-247.
- Hayes, S. C. and Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (2011). Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change. Guilford Press, USA.
- Kaplan T, Keser İ.(2020) Geropsikiyatrik Bakımda Etkin Bir Hemşirelik Müdahalesi: Kabul Ve Kararlılık Terapisi. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences* Volume-5, Issue-9
- Kul A, ve Türk F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805.
- Özen, Y. (2024). Bilişsel Davranış Terapisi. Akademisyen Kitapevi. Ankara

- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Vatan, S.(2016).Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2016;8(3):190-203 doi:10.18863/pgy.238183
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yazıcı, M. (2014). Değerler ve toplumsal yapıda sosyal değerlerin yeri. *Fırat University Journal of Social Sciences/Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 209-223.
- Yıldız, E. (2018). Sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerinde kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) etkileri: Sistematik derleme. 1. Uluslararası Battalgazi Multi Disipliner Çalışmaları Kongresi Tam Metin Kitabı Cilt II, 1843-1852.
- Yurdugül, H. (2005, Eylül). Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması. XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli. Erişim adresi: <http://yunus.hacettepe.edu.tr/~yurdugul/3/indir/PamukkaleBildiri.pdf>