

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.8358604>

Accepted: 05.09.2023

## Hızlandırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (F-ACT) Üzerine bir Derleme

### A Review on Accelerated Acceptance and Commitment Therapy (F-ACT)

**Bilge KARAKUŞ**

Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü  
blg\_krks@hotmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6805-5977>

**Gamze KESGİN**

Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü  
gamzekesgin99@icloud.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3226-1547>

**Meryem KARAAZİZ**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü  
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

### Özet

Bu araştırmanın amacı hızlandırılmış kabul ve kararlılık terapisinde danışanın değerlerini görmesini ve bu değerlere uygun yaşaması hedeflenmektedir. Danışanın yaşadığı acılarla yüzleşip onlarla birlikte hayatı anlamlandırması ve olduğu gibi kabullenmesi amaçlanmaktadır. Fact terapisi kişinin elinde olmayan sebeplerden yaşadığı negatif duygu durumlarını kabullenip değerlerine uygun davranışlarla hayatına devam etmesini ön görmektedir. Bu derleme çalışmasının amacı Fact'ı tüm yönleri ile ele almak ve açıklığa kavuşturmadır. Bu çalışmada, öncelikle Davranışçı Terapilerin üç nesli incelenecek ve Hızlandırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisinin ortaya çıkış süreci değerlendirilecektir. Daha sonrasında Fact nedir, varsayımları nelerdir, Fact'ın temel kavramları nelerdir bunlara yer verilecek en sonda ise terapi sürecinde kullanılan teknikler, danışan ve terapist ilişkisi, Fact'ın etkililiği konuşularak derleme çalışması sonlandırılacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Hızlandırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi, Temel Kavramlar, Terapide Kullanılan Teknikler, Fact Etkililiği.

### Abstract

The aim of this research is to see the values of the client in accelerated acceptance and commitment therapy and to live in accordance with these values. It is aimed for the client to face the pain they experience, to make sense of life with them and to accept them as they are. Fact therapy foresees that the person accepts the negative emotional states that he experiences for reasons beyond his control and continues his life with behaviors in accordance with his values. The purpose of this review is to address and clarify Fact in all its aspects. In this study, first of all, three generations of

Behavioral Therapies will be examined and the emergence process of Accelerated Acceptance and Commitment Therapy will be evaluated. Then, what is Fact, what are its assumptions, what are the basic concepts of Fact, and finally, the techniques used in the therapy process, the relationship between the client and the therapist, and the effectiveness of Fact will be discussed and the compilation study will be concluded.

**Keywords:** Accelerated Acceptance and Commitment Therapy, Basic Concepts, Techniques Used in Therapy, Fact Effectiveness

## Giriş

Günümüzde insanların mutlak hedefi daimi mutluluğa ulaşmaktır. Yaşamımızın her anında olumluyu yaşamak istememiz çok normaldir fakat acı ve kötü deneyimlerde mutluluk kadar normal duygulardır. Hızlandırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (Focused Acceptance and Commitment Therapy, F-ACT) bireyi yüreklendirerek engel olamayacağı yaşam deneyimlerine hazırlayarak, yaşadıklarına farklı bir bakış açısı ile bakmasına yardımcı olmaktadır. Yaşadığımız kötü deneyimlerden kaçamayız fakat onları dönüştürüp onlarla başa çıkma yöntemleri geliştirebiliriz.

Hızlandırılmış kabul ve kararlılık terapisi zihnimizden geçen, bizi ruhen ve hatta fiziksel olarak rahatsız eden kötü düşünceleri oldukları gibi kabul görerek, onlarla olumlu yönde bir bağ kurup içinde bulunduğumuz ana yoğunlaşarak yaşamayı gayeler. Kabul ve Kararlılık Terapisinde dilin önemi çok fazladır. Dil, algıladığımız durumları ve bu durumlara verdiğimiz tepkileri etkileyen bir değişkendir. Kabul ve Kararlılık Terapisinde asıl amaç acının hafifletilmesi değil kişinin psikolojik anlamda esneklik göstermesine yardımcı olmaktır. Psikolojik esneklik bireyin kendi değerlerini tamamen göz ardı etmeden içinde bulunduğu olay ve deneyimlere intibak sağlamalarıdır. İnsanlık olarak yaşadıklarımızı kontrol etmeye meyilliyizdir. Biz ne kadar duygularımızı ve düşüncelerimizi kontrol etmeye çalışsak da bu pek mümkünatı olan bir şey değildir. Bu tarz durumlarda psikolojik esneklik bize içsel deneyimlerimizi kontrol etmek yerine içsel duygu ve düşünceleri yargılamadan onları kontrol etmeden direkt olarak gözlemlemeyi amaçlamaktadır. (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999)

Kötü deneyimler yaşayan bireylerin bu olayların üstesinden gelme çalışmalarının geliştirilmesi önemlidir. Bu çalışma da Hızlandırılmış Kabul ve Kararlılık terapisini nasıl bir yaklaşım olduğunu inceleyecek ve çıkış sürecine bakılacaktır.

## Tarihsel Süreç, Davranışçı Terapiler

Davranışçı terapi yöntemleri zamanla farklılaşarak gelişmiştir. Watson (1925) ile temellerinin atılmasının üzerinden neredeyse bir asır geçen Davranışçı Terapi yaklaşımlarının tarihçesi içerisinde üç kuşağın (dalğanın) yer aldığı ifade edilmektedir (Hayes, 2004). Birinci dalga olan davranışçı terapi yöntemleri davranış üzerine yoğunlaşarak klinik olarak normal karşılanmayacak davranışları değiştirmeye yönelik olup edimsel ve klasik koşullanmaların değiştirilmesi için çalışılır. Davranışçı yaklaşımların birinci dalgası psikanalitik kurama reaksiyon olarak çıkmıştır. Bu terapi yönteminde uygulamalar gözlemlendiğinde odak noktası bireyin davranışları olmuştur (Vatan, 2016).

Belli bir zaman sonra davranışçı terapilerin sadece gözlemlenerek yapıldığında yeterli olmayacağı, bilişlerinde davranışlar kadar önemli olduğu vurgulanmıştır. Davranışları etkileyen, bozulmasına neden olan işlevselliği olumsuz etkileyen düşüncelerin olduğu söylenmiştir. Bu düşüncelerin sonucunda ikinci dalga Davranışçı Terapiler ortaya çıkmıştır. İkinci dalga terapiler düşüncelerin üzerine yoğunlaşarak duyguları ikinci plana atmıştır. Semptom ve sonuçları üzerine yoğunlaşarak işlevselliği bozan parçayı bulmak amaçlanmıştır (Vatan, 2016).

İkinci dalga terapiler sadece işlevselliğin bozulmasına odaklandığı düşünülmüş, kişinin içsel olarak neler yaşadığı ile ilgilenilmediği çok fazla eleştirilmiş ve bütün bu eleştirilerin ardından üçüncü dalga terapiler ortaya çıkmıştır (Vatan, 2016).

Üçüncü dalga terapiler içinde Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, 1993), Metakognitif Terapi (Wells, 2000), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Segal, Williams ve Teasdale, 2002), Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes ve Strosahl, 2004) ve Duygu Düzenleme Terapisi (Berking ve Whitley, 2014) gibi yaklaşımlar bulunmaktadır.

Bu terapi yöntemlerinin asıl amacı duygusal olarak hissettiklerimizin farkında olup onları kabul görmedir. İkinci dalga terapilerde olan bilişi değiştirmenin aksine onları kabul görmek temel esastır. Üçüncü dalga terapileri arasında en çok tercih edilen terapi yöntemi ise Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) olduğunu söylenmiştir (Vatan, 2016).

### **Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve Hızlandırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (F-ACT)**

Klinik problemlerin tedavilerinde kullanılan çoğu terapi yöntemlerinin aksine Kabul ve Kararlılık Terapisi patolojik durumlara başka bakış açıları ile bakmayı sunmuştur bizlere. İçsel olarak hepimiz acıdan, kötü deneyimlerden, olumsuz duygulardan kaçmaya ya da onları bastırmaya meyilliyizdir. Kabul ve kararlılık terapisinde amaç kötü olan duygu ile kurduğumuz ilişkiyi değiştirmektir. Şu ana odaklanıp yaşanan deneyimi anlayabilmemiz Hızlandırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisinin temelidir. Yaşadığımız kötü deneyimlere isyan etmeden, psikolojik esnekliğimizi geliştirerek olana kabul etmek ACT için önemlidir. Depresyon, çeşitli bağımlılık türleri, anksiyete bozuklukları, obsesif bozukluklar, psikoz gibi problemlerin tedavisine ek olarak fibromiyalji, stres kaynaklı problemler, kronik fiziksel hastalıkla ilişkili problemler ve diyabet gibi alanların iyileşmesinde etkili bir terapi türüdür. Acı, acının kabulü, yas ve yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Kabul ve Kararlılık terapisini iki temel kurama sahiptir. Birincisi işlevsel bağlamsalcılık ikincisi ise ilişkisel çerçeve kuramıdır (Hayes,2005).

### **İşlevsel Bağlamsalcılık (Functional Contextualism)**

Felsefi bir bakış açısı üzerine kurulmuştur. Bu bakış açısı durumların ilişkisini belirtir ve birbirleriyle uyum içerisinde olup olmadıklarına odaklanır. Düşünce, duygu ve davranış gibi psikolojik etmenleri bir bütün olarak kabul edip geçmiş deneyimlerimiz ve durumsal öncüler olarak bağlamsal etkiler olarak tanımlanır. İşlevsel bağlamsalcılıkta temel olayın tümü ile ilgilenmektir. Genel bir bakışla benzer olayların farklı anlam ve işlevleri olabilir. Burada asıl amaç rahatsızlık veren davranışı değiştirmek değil sözel bağlamını değiştirmektir. Bizi rahatsız eden düşüncelerimizin gerçekliğini sorgulamak yerine bu düşüncelerin hayattaki değer yargılarımıza

uygunluğunu değerlendirir. Terapideki doğruluk yaşam koşullarımız, inançlarımız, ekonomik koşullarımız gibi birçok etmen ile oluşan bir değişkendir. Bu nedenle her bireyde farklılık gösterir, kişiye faydalı olabilmesi temel esas olarak alınır (Hayes, Barnes-Holmes ve Wilson, 2012).

### **İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory)**

Kabul ve kararlılık terapisinde dilin davranışlarımız üzerindeki etkisini temel alınmıştır. İlişkisel Çerçeve Kuramında ise dilin öğrenme süreçlerimiz ve düşüncelerimiz üzerindeki etkisi gözlemlenmiştir. İki veya daha fazla ilişkilendirilme yeteneğine dayanır. Bir durum veyahut olaya yüklenmiş bir işlevin diğer durumların işlevlerini de etkileme eğilimde olduğunu göstermesidir. Dilimiz ile yaşadıklarımızı içsel deneyimlerimizde zihnimize durumları iyi ya da kötü olarak kodlayabiliriz. Bunun sonucunda bize iyi olarak adlandırdığımız durumları yaşamaya meyilli olup, kötü olarak adlandırdığımız durumlardan kaçmaya meyilliyizdir. Dış dünyamızda yaşadıklarımızdan bir yere kadar kaçabilesek de iç dünyamızda durum maalesef bu kadar kolay değildir. Bunun sebebi ise dilimiz ile öğrendiğimiz bilgileri yok sayamayız. Aksine acıdan kaçmak için başvurduğumuz acı hissimizin kaynağına dönüşebilir. Dil ile öğrendiklerimizi farklı kalıplarla içsel olarak değiştirebiliriz. Örneğin ‘ben sevilmeyi hak etmiyorum’ diye bir düşüncesi olan bireyde ‘benim sevilmeyeceğime dair düşüncelerim var’ olarak değiştirilebilir. Düşüncelerde olumlu bir işlevsellik kurulabilir (Pearson, Heffner ve Follette, 2010).

### **Kabul ve Kararlılık Terapisini İnsan Doğasına Bakışı**

Hayatımız boyunca bize iyi hissettiren birçok olay ve deneyim yaşadığımız gibi, bizlere acı veren, kötü hissettiren, hayal kırıklığına uğratan pek çok olay da yaşarız. Öfke, pişmanlık, nefret gibi olumsuz duyguları da deneyimleriz. Doğamız gereği bizde kötü etki bırakan durumları üzerinden çok zaman geçmiş olsada tekrar hatırlayıp aynı duyguları hissetmemiz normaldir. Kabul ve Adanmışlık Terapisi, insanın böylesine büyük bir acı içindeyken dahi bir anlam, amaç ve dayanma gücü bulma fırsatının olabileceğini öne sürmektedir (Harris, 2016). Herhangi bir problemle karşılaştığımızda onu çözmeye ya da ondan kurtulmaya meyilliyizdir. Fakat bu şekilde içsel olarak yaşadıklarımız ile dış dünyamızda yaşadıklarımız farklılıklar göstermektedir çünkü hayatın akışında deneyimlerimizde bizimle gelirler. Kabul ve Kararlılık Terapisine göre deneyimlerimiz yok etmemiz gereken şeyler değildir. ACT bireyi anda kalmaya yöneltir. Bu sebeple ACT deneyimlerin etkilerini ortadan kaldırmak yerine onlarla bu deneyimlerle kurduğu ilişkiyi değiştirmeye yöneliktir. Olumsuz ilişkilerle olumlu ilişkilerin yerleri değiştirildiğinde kötü deneyimlerin belirtilerinde bir değişim olacağı düşünülmüştür (Hayes ve Smith, 2005).

### **Hızlandırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi ((Focused Acceptance and Commitment Therapy, F-ACT)**

Kısaltılmış yeni bir terapi sürecidir. ACT'nin daha fazla yoğunlaştırılmış halidir.

### **F-ACT Nedir?**

Fact yani olgu, var olduğu veya doğru olduğu kabul edilen, yalan olmayan, hakikat olarak tanımlayabiliriz. Bir gerçeğin geçerliliğini test etmenin en sık yapılan yoludur. Acıyla baş etmek yerine onu kabullenip onunla yaşamayı öğrenmemizi hedefler bu yöntem. Kişisel değerlerimiz

sahip çıkmayı öğrenir ve acıdan kaçmak yerine onlara sarılmayı tercih ederiz. Terapide danışanın bize geldiği sorunlara olan görüşleri, bizim terapide doğrudan izlememiz gereken amacı belirler. Danışanın bize geldiği şikayet biçimine odaklanmalıyız örneğin depresyon belirtisi için söylenen yorgunluk olabilir. Anlatılan hastalık ve yaşanan semptomlar arasında neden- sonuç ilişkisi olduğunu varsaymalıyız. Sosyal sınıflanma, gelen danışanların kendilerine olan saygısını yitirmekle birlikte yaşam kalitesinde düşürdüğü bilinmektedir. Bu bağlamda fact bize hızlı bir değişim konusunda yardımcı olacaktır. Acil servisler, okullar, tıp klinikleri, kriz birimleri gibi çok yönlü şekilde uygulanan bu yöntem kısa müdahaleler konusunda oldukça işe yarıyor. Başladığımız her seansın son seans olduğunu varsayarak devam etmeliyiz. Bize gelen danışana güçlü değişimin tek seansta mümkün olabileceğini anlatmalıyız. Danışanın değerlerini öğrenip onlara bir model çizmeliyiz. Ve bu model üzerinden değerlerine sahip çıkıp çıkmadığını göstermeliyiz. Sıkıntı veren durumlarda yaşadığı stresle başa çıkma dengesini yeniden gözden geçirmesi gerekebilir. Fact insanların nizami kurallar doğrultusunda işe yaramayan sonucu bulmayı hedefler. Geçmişimiz bize acı vermek yerine bizimle geleceğe yürümelidir. Kendimizi değişimin ellerine bırakmalıyız. Örneğin yaşadığımız bir baba kaybının bize acı verip hayattan koparması yerine onunla yaşanan en güzel anları hatırlayıp gelecekte anlatılacak bir sürü konu olarak görmeliyiz. İnsanlar olumsuz duygu ve düşüncelerin hayatımızdan çıkıp gitmesini ister. Fact'ta bunun yerine anılarımızı ve duygularımızı kontrol edip sistemi değiştirmek hedeflenir. Dil uygulamaları sayesinde danışanın problemleri üzerindeki yargısını hızlı bir şekilde değiştiririz. Fact müdahalelerinin hepsi danışanın zihnindeki inandığı tüm düşünceleri değiştirmek için planlanmıştır (Strosahl,Robinson,Gustavsson 2019).

### Yoğunlaştırılmış F-ACT Nedir?

628

Temeli Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) olan yoğunlaştırılmış F-ACT aslında Kabul ve Kararlılık Terapisine göre daha kısa sürede sonuca ulaşmayı hedefler. FACT terapiye gelen danışanın hissettiği hoş olmayan düşünceleri, kötü hissettiren duyguları, akla geldiğinde rahatsızlık veren anıları ya da fiziksel belirtiler gibi istemeyeceğimiz tecrübelerimizi yeniden değerlendirme ve yapılandırmayı amaçlar. Yaşanılan tecrübeyi tamamen ortadan kaldırmak, yok saymak, olanı değiştirmek FACT için olmaması gereken yanlış görülmektedir. FACT terapiye gelen danışanın yaşadığı rahatsızlık veren tecrübeyi olduğu gibi kabul edip hislerimizi ve düşüncelerimizi gözlemlememizi ister. FACT a göre asıl önemli olan hayat boyu edindiğimiz değerlerimize göre yaşamak, yaşadıklarımızı değerlerimize göre değerlendirmektir (Strosahl, Robinson,Gustavsson 2019).

### F-ACT Temel Varsayımlar

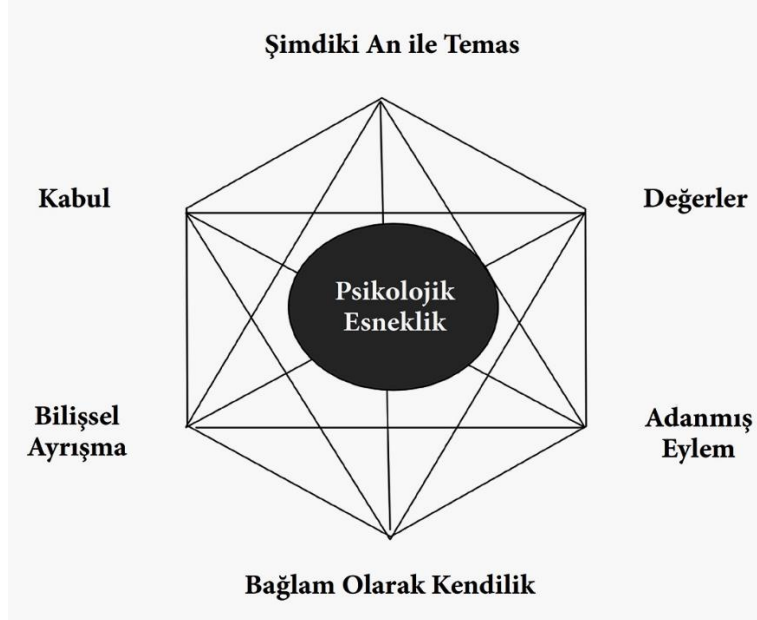
Fact'ın temel varsayımları 3 başlık üzerinde incelenir. Bunlar; sosyokültürel bağlam, zihnin süregiden süreçleri ve gözlemleyen benliktir. Bu üç başlık birbiriyle ilişkili olduğu zaman davranışlarda gözle görülür bir esneme yaşanır ama bu durumun tam zıttı yaşandığında davranışın sonucu sıkı ve faydasız olur. Sosyokültürel bağlam bize bireyin dışında olduğu yaşamı anlatır. Psikoloji, dış uyarıcıların farklı cinsten insanların zihinsel süreçleri üzerindeki etkisini anlamak için sosyokültürel bağlamı kullanır. Zihnin süregiden sürecinde ise zihnimizin devamlılık gösteren davranışları mevcuttur. Bir bilgisayarın işletim sistemi gibi süreklilik gösterir. Gözlemleyen benlik, benliğimizin duygu ve düşüncelerimizden

haberdar olma kısmıdır. Yani anlarımız birer an, hislerimiz birer his ve düşüncelerimizde sadece bir düşünceden ibarettir (Strosahl, Robinson, Gustavsson 2019).

## F-ACT Temel Kavramlar

### Psikolojik Esneklik

Günlük hayatımızda geçmişimizi, geleceği, yaşamımızda hissettiklerimizi, sevdiğimiz insanları, sevmediğimiz insanları, sinirlendiğimiz durumları, mutlu olduğumuz anları düşünmeye meyilliyizdir. Psikolojik esneklik ise kişinin yaşadığı anda olabilmesidir. O an yaşanan durum veyahut koşullar ne olursa olsun onları oldukları gibi kabul görmektir. Yaşanılan durumu değerleri doğrultusunda tutumlu bir şekilde eylemlerde bulunmasıdır. Psikolojik esneklik iyi ya da kötü tüm durumları şu an da deneyimlemeyi hedeflediği için kişinin hayata olan bağlılığında da olumlu gelişmelere yol açabilir. Hayatta olumlu deneyimler kadar olumsuz deneyimlerde oldukça normaldir. Bu yüzden psikolojik esnekliğimiz ne kadar gelişmişse yaşam standartlarımız da o kadar yüksek olacaktır (Harris, 2016; Strosahl, 2004).



Şekil 1. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2016)

### An'da Olmak

Yaşadığımız tecrübeleri sürekli olarak düşünürüz. Neler yaşadık, nasıl olmalıydı, orda neden öyle davrandık, onu neden öyle yaptık. Bu düşünceler zamanla yaşam kalitemizi düşürüp işlevselliğimizi bozabilir (Bolderston, 2013). Hızlandırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisinde bireye yaşanan ana dair farkındalık kazanması çok önemlidir (Hayes vd. 2004).

### Bilişsel Ayrışma

Ayrışmayı açıklamanın en kolay yöntemi bilişsel birleşmeyi açıklayarak olacaktır. Bilişsel birleşme, düşüncelerin eylemlere dökülmesi olarak tanımlanır. Kişi için düşünceler anlık olarak

değerlendirilmekten çok genelleştirilmiş olur. Yaşanılan, karşılaşılan diğer durumlar içinde o anda zihne yerleşilen düşünceler gerçek kabul edilir (Bolderston, 2013).

Hızlandırılmış Kabul ve Kararlılık terapisine göre bilişsel ayrışma kişinin yaşadığı durumu, olayı uzaktan seyredip değerlendirebilmesidir. Düşünceler sorgulanmadan oldukları gibi kabul edilirse onlarla ilişki kurmak oldukça zor olacaktır (Twohig ve Hayes, 2008). Bilişsel ayrışmada hedeflenen bize rahatsızlık veren düşünceleri yok etmek değil zihnimizdeki bu düşüncelerin bizim hayatımızdaki etkilerini azaltmak olanlara değerlerimiz doğrultusunda yeni anlamlar katmaktır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

### **Kendinelik**

Kişinin rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerini yok etmek onlarla savaşmak yerine oldukları gibi kabul görmesi olarak adlandırılır. Hepimiz yaşadığımız olumsuz duygular sonucu kendimizi yargılamaya meyilliyizdir. Tecrübelerimizden kaçmadan olumsuz deneyimlerimize karşı açık olmayı ifade eder (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Olayların farkında olma, kendimize açık olmayı içeren zihinsel süreçler kendinelik olarak adlandırılır. Bu süreçlerden sonra düşüncelerin değerlendirilmesi ve değerlerimize yönelik davranışlar gösterilmesidir (İzgiman, 2014). Kendinelik içsel olarak hissettiklerimiz ve dışsal uyaranları farkında olunan uyanma halidir. Kişi kendinelikliğin farkında olursa değerleri doğrultusunda davranmayı öğrenebilir bu durumda yaşanılan olumsuz durumun üzerindeki etkilerini azaltabilir (Kara, 2013).

### **Bağlamsal Benlik- Saf Farkındalık**

630

Kişinin benliğinin farkında olmasıdır. Kendisini olduğu gibi görüp yargılamadan kabul etmesi, yaşanılan tecrübeyi değiştirmeden olduğu gibi yargılamadan, değiştirmeden yaşamsı, anı olduğu gibi kabul görmesidir. Bağlamsal benliğimizi gözlemlememiz saf farkındalık olarak adlandırılmıştır. Hızlandırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisine göre durumları değerlendirme şeklimiz zamanla değişiklik gösterse de bağlamsal benlik olan gözlemleyen ben değişmez (Harris, 2016). Yaşanılan tecrübelerin dışına çıkarak benliğin algılanması bağlamsal benlik olarak adlandırılır. Yaşanılan duruma dış bir göz olarak bakabilmek kişinin anda kalmasını sağlar. Bu şekilde kişi kendine koyduğu net çizgilerin dışında da olanları düşünme ve değerlendirme şansı yakalar (Hayes, 2011).

### **Kabul (Acceptance)**

En temel süreçlerden biri olduğu söylenilebilir. Kişinin yaşanılan tecrübeleri oldukları gibi kabul edip zihinlerinde yer verip onları yargılamadan yaşanılıp gitmelerine izin vermesidir. Hızlandırılmış kabul ve kararlılık terapisinde yaşanılan acı verici rahatsız duyguların bize hissettirdiklerini hafifletmek için onları kabul etmek önemlidir (Hayes, Masuda, Bissett, Luoma ve Guerrero, 2005). Kişinin kontrolü dışında olan olaylarla karşılaştığında olanı değiştirme çabasının yersiz olduğunu anlatmaktadır. Kişinin otokontrolünü sağlayıp yaşadığı durumun sorumluluğunu üstlenme, olumlu yaklaşımlarda bulunma durumudur (Hamarta, 2009; Troy, Shallcross ve Mauss, 2013).

Kişi yaşanan kötü durumu reddedip, onlardan kurtulmaya çalıştıkça yaşanan olumsuz durumun daha çok içerisine girecek olayları çok daha zor atlatacaktır. Kabul yaşanan duruma takılı kalmadan hayatımıza devam edebilme şansında tanımaktadır (Harris, 2016).

### **Kavramsal Benlik**

Her bireyin olayları anlama ve tanımlama yöntemleri farklıdır. Herhangi bir olay A ve B kişileri için aynı olsada farklı gözlemlenip farklı yorumlanır. Düşüncelerimiz, anılarımız, duygularımız ve tecrübelerimiz benliğimizi oluşturmaktadır. Kavramsal benlik kişinin kendisine yaptığı öznel bir değerlendirmedir. Kişi kendisi ile bağdaştırdığı olumsuz düşüncelerle bir olduğunu düşünmeye başlarsa psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir (Harris, 2016). Düşüncelerimiz zamanla değişip dönüşse bile temelleri genelde küçük yaşlarda atılmış olur. Yaşadığımız psikolojik sorunların temeli de bunlara dayanır. Kavramsal benliğimizle birleştiğimizde iç ve dış dünya arasında çatışmalar yaşayabiliriz. Kavramsal benliğimizde edindiğimiz yargılar bizleri bazı sınırlar içerisinde kalmaya itecektir. Bu durum ise psikolojik esnekliği olumsuz yönde etkileyecektir (Terzi ve Tekinalp, 2013).

### **Değerler**

Nasıl biri olmak istiyor, nasıl bir yaşam sürdürmek istiyor, doğru veya yanlış olarak kendimizce ayırdıklarımız neler ise değerlerimiz de bu yönde olacaktır (Ögel, 2015). Değerlerimiz daha anlamlı bir hayat için kendi doğrularımızla edindiğimiz şeylerdir. Kişinin düşünceleri, değerleri yönünde hareket etmeye teşvik ediyorsa kişi değerleri doğrultusunda hareket ediyorsa düşüncelerinin doğruluğu ve işlevselliği sorgulanmaz. Asıl olan var olan düşüncelerin kişiyi değerlerine ne kadar yaklaştırdığına bakılır (Luoma, Hayes ve Walser, 2004).

### **F-ACT Danışma Sürecinde Kullanılan Teknikler**

Fact danışma sürecinde terapistin öncelikle danışana olumlu hissiyat oluşturması aşılmalıdır. Terapist danışanın hayatındaki değerleri görmesi için ona yollar açar ve değerlerine uygun yaşayıp yaşamadığını görmesini sağlar. Terapist, danışanın değerlerine uygun davranışlar sergilemesi adına ona destek olur ve onu cesaretlendirir. Danışanın değerlerini olumlu şekilde davranışa dökmediği takdirde danışana daha çok zarar verebilir. Daha sonra terapist danışanından hayatında küçük değişimler yapmasının etkili olabileceğini anlatmalıdır. Bazen küçük değişimler yapacağımız büyük değişimlerden daha etkili olabilir. Danışan önce küçük değişimlerle başlayarak daha büyük değişimler için kendinde güç toplar. Örneğin evde oturmak yerine dışarı çıkıp bisiklet sürebilir. Bu hem zihinsel hem bedensel anlamda onu güçlendirecek bir davranış olabilir. Bir diğer konu olarak terapist danışanına geleceğin bu an olduğunu anlatmalıdır. İlk terapi son terapi mantığıyla ilerleyip ilk terapinin en önemli seans olduğunu düşünerek davranmalıyız. Yaşadığımız anın kıymetini anlayarak yaşantısının köklü değişimi için anı yaşamaya özen göstermesini sağlamalıyız. Bu danışanın geleceğini de etkileyecektir. Davranışları değiştirerek kendileri üzerinde bir deney yapmalarını sağlamalıyız. Onlara stratejiler sunarak kendi değer ve yargılarına uyan davranışları sergilemelerinde yardımcı olmalıyız ve son olarak harekete geçirmeyi ve özümsemeyi ele almalıyız. Deneyimlediği durumlardan ne öğrendi? neler hissetti? bu davranış onlara yeni ve daha fonksiyonel tavırlar almayı öğretecektir (Strosahl, Robinson, Gustavsson 2019).



## Danışan ve Terapist İlişkisi

Karşımıza çıkan tüm ekollerde danışan ve terapist arasındaki ilişki oldukça önemlidir. Üçüncü kuşak terapiler de yapılan araştırmalara göre terapist ve danışan arasındaki ilişki önceki dönem terapilerine göre daha önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Hayes, 2004). Hızlandırılmış Kabul ve Kararlılık terapisinde terapist ve danışan aynı konumdadırlar. Bu durum ‘iki dağ metaforu’ (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) olarak adlandırılmıştır. Bu metafor “Tehlikeli yerlerle dolu yüksek bir dağı tırmanmak üzeresin. Benim görevim seni izlemek ve ayağının kayabileceği ya da seni incitebilecek noktaları gördüğüm kadarıyla sana bağırarak iletmek. Fakat bunu yapamam, çünkü senin dağının üzerinde dikilmiş duruyor, aşağıya sana doğru bakıyorum. Dağına tırmanmana yardım edebilmem ancak vadinin karşısında kendi dağıma tırmanmam ile mümkün olabilir. Nereye adımını basarsan bunun senin için daha iyi bir yol olabileceğini anlamak için senin dağına tırmanmanın tam olarak nasıl bir şey olduğunu bilmek zorunda değilim” şeklinde ifade edilip terapist ve danışanın aynı ve eşit olduğu vurgulanmak istenmiştir. Terapi sürecinde terapist danışanın hayat boyunca edindiği önemli anların üzerine düşerek danışanın değerlerini ortaya çıkarmasına olanak sağlamaktır. Terapist danışana değerleri doğrultusunda yaşaması konusunda yardımcı olup onun hayatını yaşaması konusunda yardımcı olur fakat olanları yok etmeye çalışmaz (Harris, 2016; Batten, 2011).

## F-ACT Etkililiği

Fact terapisi üçüncü dalga davranışçı terapiler en etkili yöntemlerden biridir. Fact tedavisi hızlı ve güzel sonuçlar veren bir terapi yöntemidir. Fact ile tedavi olan danışanların yüksek bir çoğunluğu iyi bir ilerleme göstermiştir. Davranışsal ve bilişsel terapilerle kıyaslandığında aralarında açıklanamayan az bir fark olduğu görülmüştür. Sonradan olan kazanımlar, yaşama olan doyum açısından kontrol grubundan üstün olduğu gözlemlenmiştir. Depresyon, kaygı bozukluğu, bağımlılık ve somatik sağlık problemlerinde Fact tedavisi bize büyük anlamda yardımcı olarak bir terapi yöntemidir. Tüm araştırmalar sonucunda Fact, kronik ağrı, psikotik bozukluk, bağımlılık gibi birçok çeşitli problemlerde etkili bir yöntem olduğu bilinir. Bu terapinin bilimselliğinin artırılması adına etkililik çalışmalarında yapılmasına ihtiyaç vardır (Strosahl, Robinson, Gustavsson 2019).

## Tartışma ve Sonuç

İnsanoğlu doğası gereği kendine acı veren tüm duygu durumundan kurtulup kendini rahat ve iyi hissettiği bir yaşam sürdürmek ister. Acı kaçınılması gereken bir duygu olarak bilinir ve üzeri hep farklı bahanelerle örtülür. Oysaki yaşam bazen olumlu ilerlerken bazen olumsuzluklarıyla da gelebilir tıpkı dalgalı bir deniz gibi. Tam bu nokta da bireyin acıya verdiği tepki ele alınır ve yeni stratejiler geliştirilerek tutum değiştirilir. Acıya ket vurmak kısa vadede insan psikolojisini rahatlatır da uzun vadede zararları yaşanmaktadır. Yani yaşadığımız duygulara sert bir yaklaşımda bulunmak ancak acının sürecini uzatıp yaşanan olumsuz duygu durumu dahada zorlaştırır. Yaşanan acıdan ne kadar kaçarsak kaçalım hayatın bir kısmında zihin onları yeniden önümüze koyacaktır. Hızlandırılmış kabul ve kararlılık terapisi tam bu kısımda bireye kontrolü dışında zarar veren o duyguyu kabul edip, değerlerine uygun şekilde yaşamasına yardımcı olur. Bireyler

değerleri doğrultusunda davranışlar sergileyerek yaşam kalitelerini zenginleştirirler. Fact bireylere davranışsal temelli farkındalık terapi yaklaşımıdır. Önemi son zamanlarda fark edilen üçüncü nesil davranış terapilerinden biri olan Fact, bu terapi kuşaklarına göre daha farklı olup farkındalık ile ilerleyen bağlamsal bir terapidir. Kişinin sahip olduğu negatif duygu durumları üzerinde durulurken o bireyin hayat şartları, kültürel değerleri de ele alınmalıdır ve süreç bu koşullar beraberinde ilerlemelidir. Fact'ta kişinin negatif duygularını değiştirmek amaçlanmaz bu düşünceler arasında ilişki kurabilmek aslolanıdır. Kurulan yanlış ilişkiler değişime uğradığında yaşanan belirtiler de azalması da mümkündür (Kul, Türk 2020).

## KAYNAKÇA

Batten, S. (2011). Essentials of acceptance and commitment therapy. California: Sage Publications

Berking, M., ve Whitley, B. (2014). Emotion Regulation: Definition and Relevance for Mental Health. Affect regulation training içinde (ss. 5-17). New York: Springer.

Bolderston, H. (2013). Acceptance and commitment therapy: Cognitive fusion and personality functioning. (Doctoral Dissertation) University of Southampton, Faculty of Social and Human Sciences, School of Psychology.

Contextual science, Focused Acceptance and commitment therapy, 5/26/2014, contextalscience.org

Harris, R. (2016). Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç. H T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz (Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. ve 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. DOI: 10.1016/j.jcbs.2012.09.004

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.

Hayes, S. C. ve Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life: the new Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Hayes, S.C., Strosahl, K. ve Wilson K. G. (1999) Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford.

Kirk Strosahl, Patricia A. Robinson, Thomas Gustavsson, Radikal Değişimler İçin Kısa Müdahaleler, Yoğunlaştırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi(ACT) , Litera Yayıncılık

Luoma, J., B., Hayes, S., C. ve Walser, R., D. (2004). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-training Manual for Therapists. New Harbinger Publications.

Linehan, M. M. (1993). Skills training manual for treating borderline personality disorder. New York: Guilford Press.

Ögel, K. (2014). Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler: Bilişsel Davranışçı Psikoterapilerde Üçüncü Dalga. Ankara: HYB Yayıncılık.

Pearson, A. N., Heffner, M. ve Follette, V. (2010). Acceptance and Commitment Therapy for Body Image Dissatisfaction. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Strosahl, K. D. (2004). ACT with multi problem client. S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Ed.). A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy içinde (s. 209- 244). Oakland, CA: New Harbinger.

Segal, Z., Williams, M., ve Teasdale, J. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse: Book review. New York: Guilford Press.

Terzi, B. E. ve Tekinalp, Ş. I. (2013). Psikolojik danışmada güncel kuramlar. Ankara: Pegem Akademi.

Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması, 28/10/2020, dergipark. org.tr

Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8(3), 190-203.

Watson J. B. (1925), Hayes (2004), Dialectical Behavior Therapy, Linehan, (1993). Metacognitive Therapy, Wells (2000). Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Segal, Williams ve Teasdale, (2002). Acceptance and Commitment Therapy, Hayes, Strosahl, (2004). Emotion Regulation Therapy, BerkinG, Whitley, (2014).

Wells, A. (2000). Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. Chichester, UK: Wiley.