

## GİRİŞ

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin orijinal adı "Acceptance and Commitment Therapy" şeklindedir. Kabul ve kararlılık terapisi literatürde ACT olarak kısaltılmaktadır ve temel olarak üç süreçten oluşmaktadır(1).

A= Düşünce ve duygularını kabul et, anda ol (Acceptance of your thoughts and feelings and be present)

C= Değer odaklı bir eylem seç (Choose a valued direction)

T= Harekete geç (Take action)

ACT davranışçı yaklaşımdan gelen üçüncü kuşak terapilerden olup etkinliği kanıtlanmış bir psikoterapi yöntemidir(2). Model olarak ilişkisel çerçeve teorisi ve işlevsel bağlamlılık temeline dayanmaktadır(2). ACT genel olarak insan yaşamında zorlukların, olumsuz duyguların, hastalık veya kaygının kaçınılmaz olduğunu savunur. ACT'in amacı bu acıyı kabul ederek kaçınılmaz olan belirtilerin azaltılması yerine bu belirtiler ile kurulan ilişkiyi değiştirmek ve ana odaklı değerler doğrultusunda anlamlı bir yaşama ulaşılmasını sağlamaktır(3). ACT'in öncelikli hedefi doğrudan semptomların azaltılması değildir; kişinin semptomları ile kurduğu ilişkiyi değiştirerek değerleri ile uyumlu davranışların geliştirilmesini hedefler(1). ACT temelli müdahale kabul ve far-

<sup>1</sup> Uzm. Dr. Çorum Osmancık Devlet Hastanesi Psikiyatri Kliniği, kubrktss@gmail.com

## Değer Odaklı Hedefleri Belirleme Formu

1.Aşama: Üzerinde çalışılması düşünülen bir yaşam alanı seçilmelidir: aile hayatı, iş, eğitim, maneviyat, hobiler, kişisel gelişim vs. alanlarından bir veya iki tanesi belirlenmelidir.

2.Aşama: Belirlenen yaşam alanı için bu alanın altında yatan değerler belirlenir. Değerler doğrultusundaki hedefler belirlenirken bazı noktalar göz önünde bulundurulmalıdır. Eylemin ayrıntıları, nasıl ve nerede gerçekleşeceği somut bir şekilde planlanmalıdır. Örneğin “Salı günü sabah bir saat yürüyüş yapacağım” ifadesi net ve somut bir ifadedir. Hedefler katı kurallar yerine anlamlı ve amaçlar doğrultusunda, değerlerin rehberliğinde seçilmelidir. Gerktiğinde farklı koşullara göre değiştirilebilmeli, yaşamı zenginleştirmeye ve hayat kalitesini artırmaya yönelik olmalıdır. Aynı zamanda gerçekleştirilmesi mümkün olan, kişinin sahip olduğu beceriler doğrultusunda seçilmeli ve tarihi, günü, saati planlanarak kesinleştirilmelidir.

3.Aşama: Değer odaklı hedefler öncelikli hedefler, kısa vadeli orta vadeli ve uzun vadeli hedefler olarak ayrılarak yapılabilecekler planlanmalıdır(1).

## Sonuç

Kabul ve kararlılık terapisi farkındalık ve kabul müdahaleleri ile bilişsel ayrışma ve an da olmayı sağlayarak değerler doğrultusunda davranışların geliştirilmesini amaçlayan bir terapi yaklaşımıdır. ACT müdahalelerinde öncelikli amaç psikolojik esnekliği artırmaktır. İnsan hayatında kaçınılmaz olarak bulunan acıların kabul edilmesini sağlayarak, bunların hayatımızı etkileme biçimini değiştirmeyi hedefler. ACT ile öğrenilen psikolojik beceriler; değerlerin netleştirilmesi ve bu değerlerin kılavuzluğunda hayatın nasıl daha anlamlı ve zengin yaşanacağı konusunda yardımcı olmaktadır.

## KAYNAKLAR

1. Harris R.(2017).Act'i Kolay Öğrenmek.(2. baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık
2. Hayes SC. Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. Behav Ther. ,2016 Nov;47(6):869-885
3. Hayes SC, Smith S. Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger; 2005.
4. Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change: A Contextually-Driven Approach

5. Acceptance and Commitment Therapy Versus Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Substance Use Disorder With Incarcerated Women
6. Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Behavioral Intervention for Mental Health and Medical Conditions
7. Kashdan TB, Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychol Rev* 2010;30(7): 865-878.
8. Bond FW, Hayes SC, Baer RA, et al. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther* 2011;42(4):676-688
9. Hayes SC, Livein ME, Plumb-Villardaga J, Villatte JL, Pistorello J. Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Ther* 2013;44(2):180-198
10. LeRoy L, Bayliss E, Domino M, et al. The Agency for Healthcare Research and Quality Multiple Chronic Conditions Research Network. *Med Care* 2014;52:S15-S22.
11. Dindo L, Recober A, Marchman JN, et al. One-day behavioral treatment for patients with comorbid depression and migraine: a pilot study. *Behav Res Ther* 2012; 50:537-543.
12. Dindo L, Recober A, Marchman J, O'Hara M, Turvey C. One-Day Behavioral Intervention in Depressed Migraine Patients: Effects on Headache. *Headache* 2014; 54: 528-538.
13. One-Day Acceptance and Commitment Therapy Compared to Support for Depressed Migraine Patients: a Randomized Clinical Trial
14. A Multiple-Baseline Evaluation of Acceptance and Commitment Therapy Focused on Repetitive Negative Thinking for Comorbid Generalized Anxiety Disorder and Depression
15. Acceptance and Commitment Therapy preceded by an experimental Attention Bias Modification procedure in recurrent depression: study protocol for a randomized controlled trial
16. Acceptance and Commitment Therapy for Post-Traumatic Stress Disorder, Anxiety, and Depression: A Review of Clinical Effectiveness
17. Acceptance and Commitment Therapy Group Treatment for Symptoms of Borderline Personality Disorder: A Public Sector Pilot Study
18. Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy for Social Anxiety Disorder: An Open Trial
19. Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy on Body Dissatisfaction and Fear of Negative Evaluation in Girl adolescents with Body Dysmorphic Disorder
20. Hayes SC, Wilson KG(1994) Acceptance and commitment therapy: alternating the verbal support for experiential avoidance. *Behav Anal*, 17: 289-303
21. Harris R.(2017). Gerçeğin Tokadı(4. baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık
22. Bond F. Hayes SC. Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behavior
23. Yavuz 2015
24. Bach PA, Moran DJ. ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications, 2008
25. Terapi Materyalleri, 2021.(29.12.2021 tarihinde [www.baglamsalbilimler.org](http://www.baglamsalbilimler.org) adresinden ulaşılmıştır).