

Ergenlerle Değerleri Çalışmak: Kabul Kararlılık Terapisinin Etkisi

Exploring Values with Adolescents: Implications of Acceptance and Commitment Therapy

Merdiv Demir¹, Ömer Faruk Kabakçı²

¹Küçükkuşu Fernur Sözen Ortaokulu, Çanakkale

²Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa

ÖZ

Ergenlerin, gelişimsel ihtiyaçları yanında, karşı karşıya kaldıkları güncel olay ve durumları yorumlayıp, anlamlı ve zengin bir yaşama sahip olmaları için hayatlarına yön verecek pusulalara ve değerler temelli yeterliliklere sahip olmalarına ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyacı ele almaya yönelik son yıllarda geliştirilen psikolojik yardım, yaklaşım ve kuramların arttığı ve bu kuramlarda değerlere yer verildiği dikkat çekmektedir. Bu yaklaşımlardan biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisinde (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) değerlerin açıklığa kavuşturulması terapötik çalışmanın merkezinde yer almaktadır. Özellikle ergenler gibi gelişime açık bireylerde değerlere ilişkin belirginleştirme ve farkındalığı artırma çalışmalarına ACT'de daha ayrıntılı yer verildiği görülmektedir. Bu çalışmada ACT'nin tanımı ve etkililik araştırmaları, ACT yaklaşımında değerlerin tanımı ve işlevi hakkında bilgi verilmiştir. Bu çalışmanın amacı, ACT yaklaşımında değerleri ergenlerle çalışmanın önemini, ergenlerde değerleri belirginleştirme ve değerlere yönelik farkındalığı artırma sürecinde ACT adımlarının nasıl kullanılabileceğini örnek vakalarla somutlaştırarak açıklamaktır. Ayrıca terapistlerin ACT'de değerleri çalışırken kullanabilecekleri etkinlik ve araçlar ile değerleri çalışırken nelere dikkat etmeleri gerektiğinin de açıklanması amaçlanmıştır. Araştırmada ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılama, yakın ve uzak çevrelerindeki olumlu/olumsuz olay ve yaşantıların etkilerini anlamlandırmada ergenlere değerlerini çalışma yoluyla yardımcı olunabileceği tartışılmıştır. Son olarak ACT'nin Türk ergen danışanlarla çalışırken onların değerlerini danışmaya dahil ederek temel, ikincil ve üçüncül çalışmalarla ilişkilendirilmesinin, ergenlerin buldukları ortamlarda yapılacak çalışmaları sadece kriz odaklı olmaktan öteye de taşıyabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, ergenlerin değerlerini netleştirmelerine etki eden değişkenlerle ilgili olarak, değerlerin belirginleştirilmesine yardımcı olan ölçekler kullanılarak nicel çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Anahtar sözcükler: ACT, değerler, ergenlik, kabul ve kararlılık terapisi

ABSTRACT

Adolescents need both developmental support and a set of compass and value-based competencies to effectively navigate and make sense of the present events and situations they meet, ultimately leading to a purposeful and fulfilling life. It is worth mentioning that there has been a significant increase in the development of psychological help, techniques, and theories in recent years to meet this demand. These theories also incorporate values. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) strongly emphasizes identifying values as a central aspect of the therapeutic process. ACT places significant emphasis on studies focused on clarifying values and enhancing awareness, especially in individuals sensitive to developmental stages, such as adolescents. This study, provided information about the definition of ACT, effectiveness studies, and the definition and function of values in the ACT approach. This study provided information about the definition of ACT, effectiveness studies, and the definition and function of values in the ACT approach. This study aims to explain the importance of values in the ACT approach in working with adolescents and how ACT steps can clarify and increase awareness of values in adolescents by concretizing them with case examples. It also aims to explain the activities and tools that therapists can use when working with values in ACT and what they should pay attention to when working with values. The study discussed that adolescents can be helped to meet their developmental needs and make sense of the effects of positive/adverse events and experiences in their immediate and distant environments through values work. Finally, incorporating ACT with Turkish adolescent clients by including their values in counseling and associating it with primary, secondary, and tertiary studies can carry the studies to be carried out in environments where adolescents are present beyond being only crisis-oriented. Additionally, it has been recommended to conduct quantitative studies on the factors that influence adolescents' value clarification, using scales designed to highlight these values.

Keywords: ACT, acceptance and commitment therapy, adolescent, values

Giriş

Son yıllarda gerek Türkiye’de gerekse de Dünya genelinde yaşanan gelişmeler, değişimler, krizler tüm yaş gruplarını etkilemektedir. Bu durumlara, teknolojinin gelişmesi ve ulaşılabilirliğinin artması ile artan problemler internet kullanımı, salgın hastalıklar (Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2020), olası savaşlar, ekonomik krizler, deprem gibi afetler (Küresel Afet Azaltma ve İyileştirme Fonu (GFDRR) 2023) ve son olarak Dünya’yi protestolarla ayağa kaldıran ve insanların iyi değerlere aykırı birçok örneğe şahit oldukları Gazze Soykırımı (Forensic Architecture 2024) örnek olarak sıralanabilir. Bu makro düzeydeki küresel krizler tüm yaş gruplarına dolaylı ya da doğrudan olumsuz etki etse de en çok etkilenen yaş grubunun ergenler olduğu belirtilmektedir (Kessler ve ark. 2005, Avcı 2010). Benzer şekilde Tanaka ve arkadaşları (2016) ve Kukuoğlu (2018) çocukluk ve ergenlik dönemindeki bireylerin yaşam deneyimi açısından farkındalıklarının az olması nedeniyle büyük travmalardan daha fazla etkilendiklerini ifade etmektedir.

Ergenler makro düzeydeki krizlerin yanı sıra yakın çevreleri bağlamında mikro düzeydeki gelişmelerden de etkilenebilmektedirler. Örneğin, yaşları itibariyle geleceklerini planlama sorumluluğuyla karşı karşıya olan genç bireylerin özellikle sınavlar nedeniyle yoğun kaygı yaşayabildikleri bilinmektedir. Türkiye’de öğrencilerin geleceğini etkileyen önemli sınavlar olarak kabul edilen LGS (Liselere Giriş Sistemi) ve YKS’ye (Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı) ergenlik döneminde girilmektedir. Sınav sürecinin kendi başına oluşturduğu kaygı durumu yanında, ergenler öğretmenleri ve aileleri tarafından da sınav kaygısını artırıcı davranışlardan etkilenebilmektedirler (Güler ve Çakır 2013). Bu sınavlardan alınan sonucun öğrencinin başarılı olma kriteri olarak genellikle tek kriter olarak ele alınması, sınavlardan istedikleri sonucu elde edemeyen ergenlerde, umutsuzluğa ve başarılı olma inancının azalmasına zemin oluşturabilmektedir (Hoferichter ve ark. 2014, Thomas ve ark. 2017).

Ergenleri etkileyen makro ve mikro krizlerden bağımsız olarak, halihazırda ergenler bilişsel, sosyal, fizyolojik ve psikolojik birçok değişikliğin yaşandığı bir dönemin içindedir (Makas ve Düşünceli, 2021). Ergen bireylerin bu değişikliklerin yanı sıra davranışlarına yön verecek bir dizi değerlere yönelik ahlaki bir sistem oluşturma (Gander ve Gardiner 2007), gelecek planı yapma ve kendilerini yetişkin hayatına hazırlayacak rolleri kazanma (Erikson 1959, Schmid ve ark. 2011) gibi gelişimsel görevleri de bulunmaktadır. Ergenlik döneminin gelişimsel görevleri ve bu dönemde ergenlerin kendi tercih ve iradelerine göre yaşamlarını şekillendirmeye başlamaları dikkate alındığında, hayatları ile ilgili ilke ve değerleri belirleme, zorluk ve acıların yaşamın bir parçası olduğunun bilincinde olma ve tüm zorlayıcı deneyimlere rağmen değerleri odaklı hareket etme gibi birtakım becerileri kazanmaları önem taşımaktadır (Kırca ve Ekşi 2020). Ayrıca ergenler, geleceğine yön vermedikçe, materyalizm, dijital kullanımı ve olumsuz akranlar gibi değerlerden yoksun birçok etkiye maruz kalabilmektedir (Hayes ve Ciarrochi 2015). Ergenlerin hem gelişimsel ihtiyaçları hem de söz konusu yakın ve uzak çevrelerindeki olay ve yaşantıların etkisini anlamlandırmak için ihtiyaç duydukları değerlere, üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapilerle birlikte verilen önemin arttığı görülmektedir (Masuda ve Spencer 2022).

Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler, olguyu ya da olayı değiştirmekten ziyade, bireylerin olayların işlevini anlayıp davranışlarını değiştirmelerine odaklanan post-modern kuramlardır (Aydın ve Aydın 2017). Kul ve Türk (2020), bu terapilerin, anın önemini ve kabulü vurguladığını belirtmektedir. Üçüncü dalga terapilerde arasında Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy (ACT)) (Hayes 2004), Mindfulness Tabanlı Bilişsel Terapi (MBCT) (Segal ve ark. 2002), Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavioral Therapy (DBT)) (Linehan 1993), Metakognitif Terapi (Metacognitive Therapy) (Wells 2000) bulunmaktadır. Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler arasından Kabul ve kararlılık terapisi hem teorik ve hem de müdahale çalışmalarıyla son yıllarda öne çıkmaktadır (Hayes 2016). ACT’de, bireylerin acı verici olaylar karşısında sıkışıp kalma ya da kendinde kusur arama yerine acının anlamlı bir yaşam için kolaylaştırıcı bir faktör olabileceği belirtilmektedir (Dursun ve Akkaya 2022). Ayrıca, ACT’nin merkezinde, değerlerin belirginleştirilmesi ve değerlerin pusulasında bir yaşam vurgulanmaktadır (Hayes ve ark. 2012). Değerlerin terapinin merkezinde yer aldığı ACT’de terapistin temel rolü, danışanların kendi değerleri doğrultusunda daha bilinçli ve farkındalıklı bir şekilde ilerlemelerine yardımcı olmaktır (Luoma ve ark. 2007). Ancak terapistlerin, danışanlara sadece belirli değerleri veya erdemleri öğretmek yerine, danışanların kendi değer verme süreçlerini geliştirmelerine yardımcı olduklarından emin olmaları gerekmektedir. Yaş aralıkları dikkate alındığında özellikle ergenlerin psikososyal açıdan kimlik oluşturma ve neye değer verecekleriyle ilgili kendilerine ve hayata dair anlam arayışı içinde oldukları bilinmektedir. Bu açıdan yaşamla ilgili birçok önemli kararın verildiği bu dönemde, bu kararlara değerlerin nasıl rehberlik edeceğine (Stattin ve Kerr 2001) odaklanılması önemli görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde ACT’de değerlerin çalışılması ile ilgili derleme çalışmaları yer almaktadır. Yurt dışı literatür incelendiğinde, Rahal ve Gon (2020), araştırmalarında, ACT tarafından kavramsallaştırılan değerleri kullanan ampirik müdahaleleri araştırmış ve değer temelli müdahalelerinin sonuç değişkeni üzerinde beklenen

etkiyi yarattığını belirlemiştir. Barrett ve ark. (2019), çalışmalarında değer temelli psikometrik araçları tanıtmış ve ACT tarafından tanımlanan değerler kavramını güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçen ölçme araçlarının incelenmesini amaçlamıştır. Aynı şekilde Reilly ve arkadaşları da (2018) derleme çalışmasında, ACT çerçevesinde değerleri ölçen nicel anketlerin etkililiğini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Landy ve ark. (2015), ACT'nin anksiyete bozukluklarının tedavisindeki etkililiğini değerlendiren klinik deneylerin incelenmesini amaçlamıştır. Berryhill ve Lechtenberg (2015), derleme çalışmasında, ergenlerin değerlerini tanımlama ve belirginleştirmelerine yardımcı olacak bir müdahale tanımlayarak, değerleri belirginleştirmeye yönelik etkinlik örneklerini açıklamayı amaçlamıştır.

Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde, ACT üzerine yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu fark edilmiştir. Dursun ve Akkaya (2022) derleme çalışmalarında, ACT temelli grup müdahalelerinin etkisini araştıran lisansüstü tezleri gözden geçirmiştir. Kul ve Türk (2020) ise derleme çalışmasında ACT’yi genel hatlarıyla ele almayı ve tanıtmayı amaçlamıştır. Bazı derleme çalışmaları olmakla birlikte gerek yurt içi gerekse de yurt dışı literatürde, ACT yaklaşımında değerlerin ergenlerle çalışılması, ergenlerde değerleri belirginleştirme ve değerlere yönelik farkındalığı artırma sürecinin ACT adımlarının nasıl kullanılabileceği, terapistlerin ACT’de değerleri çalışırken kullanabilecekleri araçlar ve vaka örneklerinin yer aldığı kapsamlı bir çalışmaya rastlanmaması nedeniyle çalışma özgün bir çalışmadır. Ayrıca ergenlerle çalışırken, daha kısa vadeli ve hedef odaklı bir çevre içinde günümüz ergenlerinin daha uzun vadeli ve süreç odaklı düşüncelerini desteklemek adına, ACT’nin değerlere yaklaşımının ergenlerin ihtiyaçlarıyla birlikte ele alınmasının özellikle okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini uygulama ve çalışma sürecinde psikolojik danışmanların ergenlerle değerleri çalışma ihtiyaçlarına da cevap verebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın işlevsel ve gerekli bir çalışma olduğu söylenebilir. Bu açıardan ele alındığında, mevcut çalışmanın alan yazındaki bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

ACT ve Etkililik Araştırmaları

ACT’de, bireylerin kendi değerlerine yönelmesi, olumsuz duygu ve düşünceleri olduğu gibi kabul etmesi, şimdiki ana odaklanarak yaşamaları ve tüm bunların sonucunda psikolojik esnekliğe ulaşmaları amaçlanmaktadır (Strosahl 2009). ACT’de danışma sürecinde “kabul”, “şimdiye odaklanmak”, “bağlam olarak kendilik”, “bilişsel ayrışma”, “değer odaklı eylemler” ve “değerler” basamaklarını içeren altı temel süreç ile psikolojik esnekliğe ulaşılması amaçlanmaktadır (Harris 2016). Kabul, duyguları değiştirmeye çalışmadan, onlarla mücadele etmeden, duyguların şiddetinin farkında olarak, onların gelip gitmesine izin vermek (İzginman 2022); şimdiye odaklanma, duyuların açık olması ve deneyimlenen her ne olursa olsun tam odaklanma (Harris 2016); bağlam olarak kendilik, bireylerin kendilerinin farkında olmadan yaptıkları eylemleri, düşünceleri veya deneyimleri fark etme becerisi (Swain ve ark. 2015); bilişsel ayrışma, bireyin, mevcut durumdan bir anlığına uzaklaşması ve zihnini meşgul eden düşüncelerden kendini ayırması (Dursun ve Akkaya 2022); değerler, bireylerin yaşamlarındaki en anlamlı ve önemli yönler (Berkout 2021) ve son olarak kararlı eylem kişinin değerleriyle tutarlı davranışlarda bulunması, eylemsizlik ise bu tür davranışların eksikliği (Hayes ve ark. 2012) olarak tanımlanmaktadır.

ACT’nin ruh sağlığı alanındaki etkililiğini belirlemeye yönelik araştırmaların farklı popülasyonlara yönelik son yıllarda literatürde arttığı gözlenmektedir. Yetişkin örnekleminde yapılan araştırmalar incelendiğinde ACT’nin, depresyon semptomlarını (Kyllönen ve ark. 2018), mesleki tükenmişliği (Hayes ve ark. 2004), intihar düşüncelerini (Ducasse ve ark. 2018) azalttığı belirlenmiştir. Ayrıca ACT’nin anksiyete bozuklukları (Fathi ve ark. 2017, Kelson ve ark. 2019), duygusal yeme (Frayn ve ark. 2020), bağımlılık (Hayes et al. 2004, A-Tjak ve ark. 2015), majör depresif bozukluk (López ve Arco 2002), kronik ağrı (Wicksell ve ark. 2009, Graham ve ark. 2016) ve şizofreni gibi ciddi akıl hastalıklarının (Bach ve Hayes 2002, Wakefield ve ark. 2018) tedavisinde de etkili olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, ACT’nin sadece yetişkin popülasyonunda değil, çocuk ve ergenler arasında da başarıyla uygulandığına ilişkin çalışmalara rastlanmaktadır.

Çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde ise ACT’nin anksiyete ve depresyonu (Fang ve Ding 2020, Ma ve ark. 2023), depresif belirtileri veya yüksek stres belirtilerini (Livheim ve ark. 2015) azalttığı, trikotillomani (saç yolma) hastalığı olan (Fine ve ark. 2012) ve anoreksiya ile mücadele eden ergenlerde (Heffner ve ark. 2002) semptomları önemli ölçüde azalttığı sonuçlarına ulaşmıştır Soriano ve ark. (2009) araştırmaları sonucunda, ACT’nin antisosyal davranışlar sergileyen ergenlerde seçim yapma ve sorumluluk alma gibi pozitif davranışlarında iyileşmeye katkı sağladığını belirlemiştir. Bu bağlamda okul ortamındaki etkileri de düşünüldüğünde, ACT’nin kronik ağırlı gençlerin kaygılarını azalttığı ve okula devamlılıklarını arttırdığını tespit eden çalışmalar (Gauntlett Gilber ve ark. 2013) göze çarpmaktadır.

ACT temelli psikoeğitim programlarının etkililiği incelendiğinde ise, psikoeğitim programlarının şiddet davranışlarını (Komala ve ark. 2018), kronik ağrıyı (Roslyakova ve ark. 2021), depresif belirtileri (Pots ve ark. 2016), kaçınma davranışlarını (Takahashi ve ark. 2020), sosyal medya bağımlılığını (Kaya 2023), ergenlerin akran zorbalığı düzeylerini (Yalnız 2019), olumsuz değerlendirilme korkusunu (Uğur 2018), ergenlerin sosyal görünüş kaygılarını (Usta 2017) azalttığı tespit edilmiştir. Ayrıca psikoeğitim programlarının değer temelli eylem ve psikolojik esnekliği (Ly ve ark. 2012), başa çıkma yeterliliğini (Kaya Akdemir 2018) ve bilinçli farkındalık, özsaygı ve psikolojik esnekliği (Kaya 2023) arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

ACT'nin etkili olduğu araştırmaların ilerlemesiyle, bazı araştırmacılar, ACT'nin terapötik olarak nasıl değişim sağladığını, bu değişime hangi faktörlerin etki ettiğini tanımlamak için çalışmalar yapmıştır. Villate ve arkadaşları (2016), psikoz hastalarının tedavisinde ACT'nin kabul ve bilişsel ayrışma basamaklarıyla çalışmayı hedefleyen ACT OPEN ve ACT'nin değer ve değer odaklı eylem basamaklarıyla çalışmayı hedefleyen ACT ENGAGED modüllerini kullanarak çalima yürütmüştür. Araştırma, ACT ENGAGED modülünün, yaşam kalitesi ve değer temelli eylem alanlarında daha büyük iyileşmeler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ACT'nin bazı semptomların azalmasında ya da farklı faktörler üzerinde etkili olduğuna dair çalışmalar yer alsa da değerli yaşamın ACT'nin birincil tedavi sonucu olduğu kabul edilmektedir (Eifert ve Forsyth, 2005, Wilson ve ark. 2010). Benzer şekilde Reilly ve arkadaşları (2019), ACT'nin temel süreçlerinden olan, kabul, bilişsel ayrışma değerleri belirginleştirme ve harekete geçme gibi tedavi uygulamalarının değerler doğrultusunda yapıldığını ifade etmektedir. Ayrıca Creswell ve arkadaşları da (2005) kişisel değerlerin netleştirilmesinin, fizyolojik ve psikolojik stres tepkilerini azalttığı sonucuna ulaşmıştır. ACT çalışmalarında ve araştırmalarında değerlerin önemi göz önüne alındığında, bu derlemede, psikolojik esnekliğin temel bileşenlerinden olan değerler üzerinde daha ayrıntılı durulacaktır.

ACT'de Değerlerin Tanımı ve İşlevi

Danışanların hayatlarında anlam arayışı ve davranışlarını bu anlama göre belirleme, diğer terapötik yaklaşımlarda bir yönüyle yer alsa da ACT'de değerler, terapinin merkezinde yer almaktadır (Dahl ve ark. 2009, Stoddard ve Afari 2014, Boulton ve ark. 2018, Reilly ve ark. 2019). Terapide, zengin, anlamlı yani değerlerle uyumlu bir yaşama ulaşmak amaçlanır (Wilson ve ark. 2010, Reilly ve ark. 2019, Harris 2022). ACT'de yaşamın merkezine bu şekilde konan değerler, bütüncül bir hayat yaşamak için içsel bir motivasyon çerçevesi olarak görülmektedir (Trindade ve ark. 2015). Davranışlar için bir rehber görevi gören değerlerin sergilenip sergilenmeyeceğine danışanlar o andaki kişisel tercihleri doğrultusunda karar verebilmektedir (Blake Berryhill ve Lechtenberg 2015, Westrup ve Wright 2017, Dixon ve Paliliunas 2020). ACT'nin değerlere yaklaşımı, danışanlara temel ahlaki değer ve erdemleri öğretmek değil, terapi bittikten sonra da danışanların hayatlarında seçim yapmalarına rehberlik edecek değerlerini keşfetmelerine ve değerleriyle uyumlu hedefler belirlemelerine yardımcı olmaktır (Louma ve ark. 2007). ACT'de değer tanımları incelendiğinde, değerlerin terapinin merkezinde yer alması, bireylerin davranışlarını belirlemede rehber görevi görerek içsel bir motivasyon sağlaması yönüyle dikkati çekmektedir.

ACT'de değerlerle çalışmanın danışana birçok konuda katkı sağladığı üzerinde durulmaktadır. O'Brien ve ark. (2008), değerlerle çalışmanın danışanlarda, kendileri için neyin önemli olduğunu tanımaya, anlam ve amaç duygusu oluşturmaya, kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemeye, zor düşünce ve duyguları deneyimlemeye, değerlere ilişkin davranışlarının pekiştirici özelliklerini fark etmeye destek olduğunu ifade etmektedir. Değerlerin belirginleşmesinin, bireylerin kendileri için neyin önemli olduğuna ve hayatta nasıl biri olmak istediklerine yardımcı olacağı kabul edilmektedir (Westrup ve Wright 2017). Bu anlamda bireylerin yaşam hedeflerini oluştururken, değerleri ile paralel hareket etmesinin motive edici bir güç sağlayacağı söylenebilir.

Harris (2022), hoş olmayan duygulardan kaçınma çabasının, değer verilen şeyleri yapmaya engel olduğunu belirtmektedir. Ayrıca bazı rahatsız edici duyguları yaşamaya hazır olunmadığında, anlamlı bir yaşam oluşturmanın mümkün olmadığını ekleyerek, olumsuz duygulara rağmen harekete geçilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Örneğin, uzun yıllar satranç oynayan ve birçok başarıya imza atan bir genç, son iki turnuvada kaybetmesi sonucu başarısızlık korkusu geliştirerek bir daha turnuvalara katılmak istemediğini söyleyebilir. Ancak bu rahatsız edici duygunun esiri olmaktansa, tekrar tekrar oynadığında bu korkuyu yenerek gerçekten değer verdiği satranç oynama aktivitesine devam edebilir. Açıklamalar çerçevesinde değerlendirildiğinde, değerli bir yaşamın, zorluklar karşısında kaçınmak yerine, kişinin kendi fenomenolojisinde anlamlı bir yaşama kapı açtığı söylenebilir.

ACT Terapistlerinin Değerlerle Çalışırken Dikkat Etmeleri Gereken Konular

ACT terapistleri, dışarıdan gelen pekiştiricilerin bir yere kadar etkili olduğunu vurgulayarak, danışanların

kendilerinin farkında olarak bilinçli bir şekilde şimdiki anla daha fazla temas kurmasına, açıklığa kavuşturdukları değerlerin ışığında davranışlarını değiştirmesine ve değişikliği sürdürmesine yardımcı olmaktadır (Louma ve ark. 2007, Lundgren ve ark. 2008). Bu anlamda ACT’de değerleri çalışan terapistlerin dikkat etmeleri gereken bazı durumlar bulunmaktadır.

ACT terapistinin değerlerle çalışırken öncelikle kendi kişisel değerlerinin farkında olarak danışanlarının belirlediği hedef ve değerlere yönelmeleri, kendi değerleri doğrultusunda yönlendirme yapmalarını gerekmektedir (Pearson ve ark. 2010). Kendi değerlerine yönelik farkındalık kazanan ACT terapistinin ilk aşamada, danışanların değerlere yönelik varsayımları olabileceğini ve bu varsayımların değerlerle çalışırken engel teşkil edebileceğini göz önüne aldığı anda, ACT terapisinin değerlere bakışı açıklanabilir, sonra da değerlerin ne olduğu ve ne olmadığı netleştirilmeye başlanabilir (Stoddard ve Afari 2014). Değerlerin netleştirilmesi konusunda danışanların daha önce kendi değerlerini fark etme ve netleştirme konusunda hiç desteklenmemiş olabileceğini, değerlerin olduğu bir yaşamı hayal etmenin danışanlar için zor olabileceğini terapistin aklında tutması gerekmektedir (Pearson ve ark. 2010). Dikkat edilmesi gereken bir diğer konu, terapistler, danışanların birbirinden farklı değerlere sahip olmasının beklenen bir durum olduğunu kabul ederek, danışana bir değeri zorla kabul ettirmenin terapötik süreçte başarıyı sağlamayacağını akılda tutmaları gerekmektedir (Berkout 2021). Bir başka konu da terapistler, değerlerin doğası gereği bireylerin içinde yaşadıkları kültürel bağlamdan önemli ölçüde etkilendiğini göz önüne alarak, danışanların netleştirdikleri değerlerin kişisel değeri mi yoksa başkalarının yönlendirmesi sonucu oluşan değerler mi olduğunun belirlenmesi gerekmektedir (Pearson ve ark. 2010). Örneğin, danışanın ailesi kızlarına aklı başında olması ve her şeyi alttan alması gerektiğini söylemiş olabilir. Danışan uzun yıllar aile tarafından sıklıkla tekrarlanan bu mesajı kendi kişisel değeriymiş gibi ifade edebilir. Terapistin bu noktada, danışanın mevcut değerinin kaynağını bulması önemli görülmektedir. Benzer bir şekilde Stoddard ve Afari (2014) de değerlerin kişisel olduğunu ve birey için önemli olan bir değer çevresindekiler (eş, aile, iş arkadaşı) için önemli olmayabileceğini belirtmektedir. Böyle bir ayrımı yapabilmek için de “Yaptığım bu şeyi kimse görmeseydi ya da bilmeseydi, yine de yapar mıyım?” sorusunun kolaylaştırıcı olacağını ifade etmektedir. Dikkat edilmesi gereken bir diğer konu da terapistlerin değerlerin danışanların acı verici deneyimlerinden bahsederken de ortaya çıkabileceği konusunda tetikte olmaları gerekmekte ve danışanların acı verici deneyimlerinde bile değerleri ile bağlantı kurabileceklerini akılda tutmaları gerekmektedir (Hayes ve Ciarrochi 2015).

Terapistin ACT’de değerleri çalışırken dikkat etmesi gereken bu durumlar, tüm yaş grupları için geçerli kabul edilebilir. Mevcut çalışmada ergenlerle değerlerin nasıl çalışıldığı ve terapistin ergenlerle değerleri çalışırken dikkat etmesi gerekenler kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır.

ACT’de Ergenlerle Değerleri Çalışmak

O’Brien ve arkadaşları (2008), farkında olma ve genç olmanın yakından bağlantılı görüldüğü ifade etmektedir. Bu görüşe paralel olarak Ciarrochi ve arkadaşları da (2011) boylamsal çalışmaları sonucunda farkındalık ve kabullenmenin gençlerin gelişiminde olumlu bir rol oynadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir şekilde, Goodman (2016) de, yetişkinlerle kıyaslandığında gençlerin hayat yolculuğunda acemi olduklarını, öğrenmeye, yeni fikirlere ve deneyimlere daha açık ve hevesli olduklarını ifade etmektedir. Her ne kadar yeni deneyimlere açık olsalar da Murrell ve arkadaşları (2004) çocuk ve ergenlerin büyük bir kısmının acıyı azaltmak ve kontrol etmek için deneyimsel kaçınmaya zaman harcadığını ifade etmektedir. Örneğin, çocuk ve ergenler akrana zorbalığına maruz kaldıklarında okula gitmek istemeyebilir ya da anne ve babasının şiddetli tartışmalarını duymamak için dijital oyun bağımlılığı geliştirebilir. Bu durum kısa vadede zorbalığa maruz kalmamayı ya da anne ve babanın tartışmalarını duymamayı sağlasa da anlamlı ve değer odaklı davranışlara yönelmeyi engelleyebilmektedir. Kısaca ergenlerin zorluklar karşısında tutunacak bir dala ihtiyacı bulunmaktadır. ACT’nin değerler tanımından hareketle, ergen tutunacağı dalı başkasının uzatmasını beklemeden, kendi içinde sağlam kökleri olan dallara tutunarak seçecektir. Benzer şekilde, Samuel ve arkadaşları (2023), kişisel değerlerin netleştirilmesine odaklanılmasının, başarı konusunda yoğun baskı ile karşılaşan ergenler için doğal bir güç sağladığını ifade etmektedir.

ACT’nin, kabul, farkındalık ve değerlerin belirginleştirilmesi uygulamalarının gençlerle çalışmak için uygun olduğu (O’Brien ve ark. 2008) ifade edilse de kimi zaman soyut kavramların anlaşılabilirliği için deneyimsel egzersiz ve metaforların kullanılması gerekebilmektedir (Murrell ve ark. 2004). Wilson ve Murrell (2004), terapistlerin ergenlerin değerlerinin “Hayatınızın bir şey hakkında olmasını seçebildiğiniz bir dünyada, neyi seçerdiniz?” sorusu ile keşfedebileceğini belirtmektedir. Bu sorunun cevabını bulabilmeleri için de yazı egzersizlerini, görsel materyalleri kullanmakta ve tekrar tekrar sorunun üzerinde durarak, kendileri için neyin önemli olduğunu keşfetmelerine yardımcı olabileceğini açıklamaktadır. ACT’de ergenlerde değerlerin nasıl

çalışılacağı, ergenlerin değerlerini tanımalarına yardımcı olma sürecinin ACT adımlarını kullanarak öğretilmesi ve ACT’de değerlerin özellikleri olmak üzere iki alt başlıkta açıklanacaktır.

Ergenlerin Değerlerini Tanımalarına Yardımcı Olma Sürecinin ACT Adımlarını Kullanarak Öğretilmesi

Kabul kararlılık terapisi yaklaşımları kullanılarak öğretilen değer verme süreci dört adımdan oluşmaktadır (Dahl et al. 2009). Bu adımlar;

1. Değerlerin netleştirilmesi,
2. Netleştirilen değer işlevinin incelenmesi,
3. Netleştirilen değerle tutarlı hedefler oluşturulması,
4. Hedefin değerlendirilmesi ve hedefe yönelik davranışların sürdürülmesi şeklinde sıralanmaktadır.

Dahl ve arkadaşlarının (2009) açıkladığı dört adım, Türk kültüründe çalışılan danışanlardan örnek verilerek yardım etme değeri üzerinden aşağıda açıklanmaya çalışılmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Değer verme süreci adımları				
Değer verme süreci adımları	Birinci Adım: “Değerlerin netleştirilmesi”	İkinci Adım: “Netleştirilen değer işlevinin incelenmesi”	Üçüncü Adım: “Netleştirilen değerle tutarlı hedefler oluşturulması”	Dördüncü Adım: “Hedefin değerlendirilmesi ve hedefe yönelik davranışların sürdürülmesi”
Örnek Vaka-1	Aile büyüklerine ve anne/babasına yardım etmek	Danışan yardımcı olduğunda hafta sonu için sınırsız dijital oyun hakkı elde etmesi	Danışanın babasına hafta sonu oyunlarını taşıması için yardım etme hedefi belirlemesi / Danışanın dedesine fidan dikimi için yardım etme hedefi belirlemesi	Danışanın dijital oyun hakkını babasından elde edeceğini düşünerek, babasına oyun taşımada yardım etmeye karar vermesi
Örnek Vaka-2	Aile büyüklerine ve anne/babasına yardım etmek	Yardımcı olduğunda aile büyüklerinin ve anne/babasının daha az yorulmaları, dinlenmeleri için zaman kalması ve danışanın bu durumdan mutlu olması	Danışanın, annesi işten geldiğinde dinlenebilmesi için, o gelene kadar evi toplama ve mutfak temizleme hedefi belirlemesi- Danışanın büyükannesine Pazar alışverişi için yardım etme hedefi belirlemesi	Danışan, annesi işte çok geç saatlere kadar çalışıp yorgun geldiği için, annesi gelene kadar evi toplamaya yardım etmeye ve annesinin dinlenmesi için ortam oluşturmaya karar vermesi

Tablo 1’deki örnekte yer alan iki vakada da ortak değerlerin netleştirilme süreci görülmektedir. Ancak değerlerin işlevi aşamasında, ortak olan değerlerin işlevinin farklılaştığı görülmektedir. Birinci vakada netleştirilen değer işlevi değerlendirildiğinde, danışan ailesine işlerde yardımcı olduğu zaman hafta sonu sınırsız dijital oyun oynama hakkı elde ettiğini ifade etmektedir. Böyle bir durumda danışanın yardımcı olma eyleminin bir değer eyleminden ziyade, oyun oynama hakkı kazanmaya hizmet ettiğini söylemek mümkündür.

İkinci vakada hedeflerin değerlendirilmesi aşamasında, danışanın yardım etme değeri ile tutarlı olarak belirlediği hedeflerden, değerleri ile en uyumlu hedefi seçmesi beklenmektedir. İkinci danışanın ev işlerinde annesine yardım etme hedefini seçmesi üzerine, terapistin bu hedefi eyleme dönüştürme ve bu hedefin değeri ile uyumlu olduğunu fark etmesi için danışana yardımcı olması beklenebilir.

Değerlerin belirginleştirilmesi özellikle ergen danışanlar için zor olabilmektedir. Bunu kolaylaştırmak adına Harris’in (2022), değerlerin belirginleştirilmesine katkı sağlayacak örnek sorular listesinin açıklayıcı olabileceği düşünülmektedir. Buna ilişkin örnek kategori ve sorular Tablo 2. de yer almaktadır.

Tablo 2. Değerlerin belirginleşmesine katkı sağlayan soru kategorileri ve sorular tablosu	
Kategori	Değerlerin Belirginleşmesine Katkı Sağlayan Sorular
İlgi alanı, Hobiler ve Eğlence	<ul style="list-style-type: none"> · Eğlenmek için ne yaparsınız? · Nelerden hoşlanırsınız? · Hangi filmleri/müzikleri/çizgi romanları/oyunları seversiniz? · Tatillerde ne yapmaktan hoşlanırsınız? <p>Değerlerini keşfetmeye başladığında;</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bu konuda nelerden hoşlandığınızı fark ediyorsunuz? · Bunu yaparken etrafınızda ne olmasından hoşlanıyorsunuz? Soruları sorulabilir.
Kendin olmak	<ul style="list-style-type: none"> · Ne zaman kendiniz oluyorsunuz? Kiminle birlikte? Ne yapıyorsunuz? · Kendiniz olduğunuzda hangi niteliklerinizi ortaya koyuyorsunuz? · Kendiniz olduğunuz bir videoda, ne görür ve duyardınız? · Kendiniz olduğunuzda etrafınızda ne olmasını istersiniz? · Kendiniz olduğunuzda değer verdiğiniz insanlara nasıl davranırsınız? · Kimin yanında kendiniz olmak en kolaydır? Nasıl oluyor bu? O kişi kendiniz olmanızı kolaylaştıran ne yapıyor? · Kendiniz olduğunuzda nasıl hissediyorsunuz?
Rol değişimi	<ul style="list-style-type: none"> · Bana sizi gerçekten kızdıracak şekilde davranan birinden bahsedin. O kişi ne diyor ve ne yapıyor? Bu durum nasıl hissettiriyor? · Diyelim ki roller tersine döndü, anne/babanız, öğretmeniniz, arkadaşınız olsaydınız, onların söylediklerinden ve yaptıklarından farklı olarak ne söyler ve yapardınız? Ya da onlar siz olsaydı, şimdikinden farklı olarak o zaman neyi farklı yapardınız?
Kendini Yargılama Kategorisi	<p>Danışan kendi karakteri, yaptığı şeyler ve davranış biçimi hakkında çok fazla olumsuz yargıda bulunuyorsa,</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sorun şu ki, kendinizi dövmek davranışınızı değiştirmek için iyi bir yol olsaydı... şimdiye kadar mükemmel olmaz mıydınız? · Peki farklı bir yol izleyebilir miyiz? · Kendimizi yargılamayı bir an için bir kenara bırakalım ve keşfedelim. · Eğer bu şekilde davranmıyor / bu şeyleri yapmıyor / kendinize veya başkalarına bu şekilde davranmıyor olsaydınız... Bunun yerine nasıl olmak, ne yapmak, kendinize ve başkalarına nasıl davranmak istersiniz? · Hayatınızda gerçekten böyle olduğunuz- olmak istediğiniz türden bir insan- bir zaman var mı? Cevabınız evetse, ne zaman, nerede, kiminle ve ne yaptığınızda?

Soru kategorileri incelendiğinde, ergenlerle değerlerin netleştirilmesi çalışmaları yapılırken, ilgi alanı, hobiler ve eğlence kategorisinin terapötik ilişkinin kurulmasını da güçlendireceği söylenebilir. İkinci adım olan kendin olmak kategorisinin, özellikle yetişkinlerin yönlendirmelerine sıklıkla maruz kaldıkları gözlemlenen ergenlerde, kendileri gibi olduklarında aslında nasıl biri olduklarını keşfetmeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Rol değişimi kategorisi de, ergenlerle çalışma çerçevesinde ele alındığında, ergenlerin hem kendi içinde hem de yetişkinler ve arkadaşlarıyla çatışma hali içinde oldukları gözlemlenmektedir. Okul ortamlarında birinci yazar tarafından yapılan danışmalarda özellikle anne babalarını sert bir şekilde eleştirdiklerine tanık olunmaktadır. Bu durumda rollerin değiştiğini ve otorite figürü olduklarında neler yapacaklarıyla ilgili konuşmaya istekli olabileceklerdir. Ergenler çevresi ile çatışma halinde olabilecekleri gibi kimi zaman bu çatışmaları kendi içlerinde de yoğun bir şekilde yaşadıkları gözlemlenmektedir. Ergenler “Ben aptalım, beceriksizim, başarısızım, zaten bir yeri kazanamam, benden bir şey olmaz vb.” ifadelerle kendilerini eleştirebilmektedir. Bu anlarda kendini yargılama kategorisinde yer alan soruların, güçlü oldukları anları keşfederek, değerlerin netleştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Değerlerin netleştirilmesine bahsedilen sorular yardımcı olabildiği gibi, somutlaştırılmasına ve belirginleştirilmesine yardımcı olan ve yaygın olarak kullanılabilen alıştırma, etkinlik ve değerlendirme tekniklerinden örneklere aşağıda ayrıca yer verilmektedir.

Hayes ve Ciarrochi (2015) gençlerle değerleri belirginleştirebilmek için “sohbet edin, takdir edin” değer alıştırmalarını önermektedir. Alıştırmada 32 karttan oluşan sohbet kartları bulunmakta ve bu kartlarda değerlerin belirginleştirilmesine yönelik sorular yer almaktadır. “Sence hayatın asıl amacı nedir?”, “Zengin olsaydın ne yapardın?”, “İnsanların seni nasıl hatırlamasını istersin?” gibi örnek soru kartları kullanılarak, masaya rastgele 10-12 kart yerleştirilmekte ve genç danışanla sorulara yönelik sohbet edilerek değerler belirginleştirilmeye çalışılmaktadır. Danışan kendini açmıyorsa ya da terapistin kendini açması danışanın yararına olacaksa sohbet kartlarını terapistin de yanıtlamasında bir mahsur olmadığı vurgulanmaktadır.

Değerlerin belirginleştirilmesi için bir diğer etkinlik “Değer kartlarını gruplama” etkinliğidir (Hayes ve Ciarrochi 2015). Bu etkinlikte Kendime önem vermek, başkalarıyla bağ kurmak, kendimi aşmak, zorluklarda anlam bulmak gibi dört alana ayrılmış konuların altında gençlere rehberlik edecek değerler bulunmaktadır. Terapist gencin seçtiği kartı değer odaklı bir davranışa dönüştürmesi konusunda danışana yardım etmektedir. Kartlarda yazan mesajların anlamını ya da doğruluğunu kişinin kendisinin belirleyeceği açıklanarak, gençten kartları şu an çok önemli değil, şu an için biraz önemli ya da şu an çok önemli şeklinde gruplaması istenir. Şu an çok önemli destesinden beş kart seçmesi istenir. Süreçte, o beş değeri neden seçtiği hakkında konuşulmaktadır.

Bir diğer seçenek Bull’s-Eye Values Survey- Bull’s-Eye Değerler Anketi (Lundgren ve ark. 2012)’ni kullanarak danışanlarla çalışmaktır. Bu kapsamda danışanların, eğitim ve kariyer hedeflerini geliştirmeye yönelik değerleri ifade eden iş/egitim alanı bulunmaktadır. Ayrıca hobi, eğlence ve boş zamanların ne tür aktivitelerle geçirildiğini belirleyen boş zaman alanı buna eşlik etmektedir. Aile, arkadaş ve toplumdaki sosyal bağlantılardaki yakınlığı ifade eden ilişkiler alanı bir diğer alandır. Son olarak din ve kişisel maneviyat ifadeleri, egzersiz ve beslenme, madde/içki/sigara kullanımı gibi sağlığa zararlı risk faktörlerini ele alarak manevi yaşama etki eden kişisel gelişim/sağlık alanı olmak üzere toplam dört alanda danışanların değerleriyle tutarlı yaşayıp yaşamadıklarını görsel bir Bull’s-Eye üzerinde işaretlemeleri istenmektedir (Reilly ve ark. 2019). İşaretleme yapıldıktan sonra danışanların hayatlarını değerleri ile uyumlu yaşamaya ne kadar yakın olduklarını değerlendirmeleri beklenmektedir.

Değerlendirme teknikleri bağlamında Valued Living Questionnaire- Değerli Yaşam Anketi (Wilson ve ark. 2010) ile de danışanlara fiziksel öz bakım, maneviyat, vatandaşlık, eğitim, rekreasyon, iş, dostluk, evlilik veya çift ilişkileri, ebeveynlik ve aile (çift ilişkileri ve ebeveynlikten farklı olarak) olmak üzere on ortak değer alanı sunulmaktadır. Danışanlardan, her bir alanın önemini ve geçtiğimiz hafta boyunca bu alanla ne ölçüde tutarlı davrandıklarını değerlendirmek için 10 puanlık bir ölçek kullanmaları istenerek yaşamlarında değerlerin yerine ilişkin aktif olarak farkındalık geliştirmelerine yardımcı olunmaya çalışılmaktadır (Reilly ve ark. 2019).

Geleceğe dönük olan ve yaşamlarında yeni bir yön çizmeye çalışan ergenlerin pusulalara ihtiyaçları oldukları düşünülmektedir. ACT’de bu pusulaların değerler olarak ifade edildiği hatırlanırsa, ergenlerin yönlerini çizebilmeleri için ilk aşamada değerlerin belirginleştirilmesine katkı sağlayacak tekniklerin kullanılmasının, değerleri somutlaştırmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Hayes ve Ciarrochi (2015), ergenlerin değerlerle ilgili konuları konuşmakta zorlandıklarını ve değerlerle ilgili sorulara ya yetişkinlerin hoşuna gidecek cevaplar verdiklerini ya da umursamaz davranarak hiç cevap vermediklerini ifade etmektedir. Kullanılan teknikler bu iki durumu önleyerek, ergenlerin kendi değerlerini fark etme, somutlaştırma ve belirginleştirmeye yardımcı olmaktadır. Terapist açısından ise gerek tekniklerin kullanılması gerekse de terapide değerlerin çalışılması için aşağıda üzerinde durulan değerlerin terapistler tarafından bilinmesi gereken özelliklerinin bu süreci tamamlayıcı olabileceği söylenebilir.

ACT’de Değerlerin Özellikleri

Gençlerin kendi yollarını bulabilmeleri, değersiz ve boş bir yaşayış yerine hızlı bir şekilde değerleriyle temas kurabilmeleri için değerlerin özellikleri üzerinden KGT-D (Kaşif-Gözlemci-Tavsiyeci-Değerler) becerilerinin tarif edildiği bir model (Hayes ve Ciarrochi 2015) geliştirilmiştir. Bu modelde değerler, dünyayı değiştirme özelliği, seçilebilir olmaları, bir eylemin niteliği olmaları, sonuç ve hedef olmadıkları, dil ve dünya ile olan etkileşimlerden yapılandırıldıkları, esnek, dinamik ve özü gereği pekiştirici olma özellikleri ile açıklanmaktadır. İlgili model kapsamında (Hayes ve Ciarrochi 2015) değerlerin bu özellikleri, yazarların kendi danışma örneklerinden hareketle, ergen danışanlardan örnekler verilerek aşağıda açıklanmıştır.

Değerler, seçilir “Senin hayatında işe yarayan nedir? ya da “Neyi önemsemeyi seçiyorum?” soruları ile değerler belirginleştirilmeye çalışılmaktadır. Ergen bir danışana bu sorular sorulduğunda, “hayatımda işe yarayan hiçbir şey yok”, “benim neyi önemsedimden çok ailemin ne önemsedimi çok daha önemli!”, “istediğim sadece odama girip telefonumla baş başa kalabilmek, çok şey mi istiyorum!” gibi cevaplar alınabilmektedir. Değerlerde çalışılırken neyin onlar için daha değerli olduğuyla ilgili ergenlerde kafa karışıklıklarına sıkça rastlanmaktadır.

Değer, bir eylemin niteliğidir. Bu modelde değerler pusula üzerindeki bir yöne benzetilerek, Dünya’nın yuvarlak olması nedeniyle ne kadar batıya gitsek de aslında batıya ulaşamayacaksak, değerlere uygun eylemleri hayata geçirebileceğimizi fakat değerlere tam olarak ulaşamayacağımız ifade edilmiştir. Ayrıca, batıya giderken yönümüzü kaybetsek de tekrar batıya yönelebileceğimiz gibi, değerlerden zaman zaman uzaklaşsak da tekrar onlara yönelebilmemiz mümkündür. Bu benzetmeden hareketle örneğin, bir ergen kitap okumaya ve arkadaşlarıyla voleybol oynamaya değer veriyor olabilir. Bu ergen, sınava hazırlık senesinde kitap okuma ve voleybol oynamaktan kaçınması onun değerinden tamamen uzaklaştığını düşünmeyi gerektirmez. Ergen sınav yoğunluğu bittiğinde tekrar kitaplarına ve voleybol oynamaya geri dönebilir.

Değer sonuç değildir. Değerlerin tamamen kişinin kendisi ile alakalı olduğu, başkalarından beklentileri ile ilgili olmadığı da bu modelde vurgulanmaktadır. Örneğin, bir ergenin “arkadaşlarımı önemsiyorum” demesi bir değer olarak kabul edilebilirken, “arkadaşlarım tarafından önemsenmek istiyorum” demesi bir değer olarak kabul edilememektedir. Arkadaşlar tarafından önemsenmenin sağlanamayacağı, sadece önemsenmek için uygun olan eylemlere göre hareket etmenin kişinin sorumluluk alanında olduğu ifade edilmektedir.

Değer, hedef değildir. Modelin bu özelliği üzerinde farklı yazarlar tarafından da ayrıntılı durulduğu (Luoma ve ark. 2007, Lundgren ve ark. 2009) ve hedeflerin daha somut ve ulaşılabilir olmaları yönü ile değerlerden ayrıldığı kabul edilmektedir. Hedefler ulaşıldıktan sonra kişilerin listelerinden çıkarılabilecek durumlar iken, değerlerin kalıcı bir şekilde elde edilmesi imkansızdır. Örneğin, ergen bireylerin karşı karşıya oldukları üniversite sınavını kazanma durumu bir değer değil hedef olarak tanımlanabilir. Çünkü, öğrenme isteği ya da başarılı olma gibi değerlere sahip birisi için üniversite sınavını kazanmak ulaşılabilir bir sonuç olarak ifade edilebilirken, başarıya ve öğrenme ihtiyacı bir süreç olarak nitelendirilebilir.

Değer, dil ve Dünya ile olan etkileşimler tarafından yapılandırılır. Ergenlerle değerler çalışılırken, ergenlerin kendileri için neyin önemli olduğu sorulduğunda alınan cevabın “doğru” bir cevap olamayabileceğini, ergenlerin üç yıl değil üç ay sonrası için bile kendileri için neyin anlamlı olduğunu bilemeyeceklerini göz önüne alınarak, danışanın kendi deneyimleri aracılığıyla değerlerini keşfetmeleri desteklenmelidir. Örneğin, lise tercihi belirleme aşamasında olan bir öğrenci yakın arkadaşından etkilenecek, ailesinden uzakta bir lisede özgürce yaşamak istediğini, özgürlüğün kendisi için önemli bir değer olduğunu ifade edebilir. Bu danışanla çalışırken özgür olma ihtiyacının kesin doğru olduğunu kabul etmeden, ergenin deneyimleri, hayattan beklentileri tekrar tekrar sorularak kendi değer dillerini keşfetmelerine yardımcı olunabilir.

Değerler, esnek bir şekilde konuşulur. Gençlerin eyleme dönüştürmedikleri değerleri ifade etmelerinin bir anlamı olmadığı, terapistin danışana değerlerini eyleme dökmesi konusunda cesaretlendirmesi ya da eyleme dökebileceği başka değerleri belirginleştirmesine yardımcı olması gerektiği yine ilgili modelde ifade edilmektedir. Örneğin, evcil hayvanları çok sevdiğini ancak evcil bir kedi ya da köpek ile karşılaştığında ortama girmediğini ifade eden bir danışana, hayvanlarla temas için yardımcı olunabilir ya da kendisi için uygun başka değerler belirginleştirmesine yardımcı olunabilir.

Değerler dinamiktir. Bu modele göre bireyler geliştikçe ve deneyimlerinden bir şeyler öğrendikçe değerlerin ifade edilme biçiminin değişebileceğini belirtilmektedir. Örneğin, ergen danışan ortaokulda sanatsal bir faaliyete değer verirken lisede spor yapmaya değer verip tercih edebilir. Öğrencinin değer verdiği alanlar değişse de iki alandaki tercihindeki ortak nokta olan “aktif olma” değerinin değişmediği görülmektedir.

Değerler, özü gereği pekiştiricidir. Değerlerin sosyal baskı ile yapılan eylemler olmadığı, birey için anlamlı ve önemli olduğu için yapılması söz konusudur. Yine ergenlerle danışma sürecinde karşılaşılan bir örnekte, ailesinden karşılaştığı kişilere gülümsemesi gerektiği konusunda sık sık hatırlatma alan bir ergen, başlangıçta kural gereği bunu uygulasa da gülümseme davranışının zamanla çevresindekiler ile ilişkisini güçlendirdiğini ve kendisini daha iyi hissettiğini fark ettikçe “gülümsemeyi sevmek” ailesinden öğrendiği bir eylemden ziyade kendi değeri haline gelmiştir.

ACT kapsamında yukarıda tanımlanan değer özellikleri genel olarak değerlendirildiğinde, öncelikle ergenlik döneminin gelişim özelliklerini iyi bir şekilde bilerek, ergenlerin ilgi alanlarının değişebileceğini, hedef odaklı hareket edebileceğini, değerleri eylem olarak tanımlamakta zorluk çekebileceklerini akılda tutmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Hayes ve Ciarrochi (2015), ergenlerle değerlerin belirlenmesi için çalışırken değerlerin özelliklerini bilmelerinin yanı sıra, ergenlerle başarı kavramının ve başarılı olmanın tanımının yeniden yapılandırılması ve sonuçlar yerine değerler doğrultusunda bir yaşama odaklanması gerektiğini vurgulamaktadır. ACT'nin anlamlı ve değerler temelli bir yaşam oluşturmayı amaçlaması, başarı için belirli hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik rekabetçi bir ortam yerine, kendi kişisel değerleri ön planda tutulması ve bu değerlerle uyumlu anlamlı hedefler belirlenmesi, ergenlerde bir amaç duygusu ve öğrenme motivasyonu sağlamaktadır (Roşeanu 2023, Samuel et al. 2023). Örneğin, ergenlerle çalışırken başarılı insanların kim olduğu sorulduğunda, genelde ünlü futbolcu, şarkıcı sanatçı ya da youtuberların isimlerini söyledikleri, kendilerini ne zaman başarılı olarak tanımlayabilecekleri sorulduğunda ise, LGS ve YKS'den yüksek puan alınca, takdir alınca, sınıfı geçince ya da futbolcu, oyuncu, youtuber olunca gibi cevaplar verdikleri gözlemlenmektedir. Tüm cevapların süreç değil sonuç odaklı olduğu dikkat çekmektedir. Bu bağlamda ergenlerin yaşamlarına bakıldığında, hedef odaklı hareket ettikleri gözlemlenmektedir. Sınıf rehberliği etkinliklerinde meslek tercihleri sorulduğunda da sıklıkla kolay yoldan çok para kazanacakları, zenginlik ve güç kazanacakları meslekleri sıraladıklarına tanık olunmaktadır. Oysa hedeften ziyade değerler rehberliğinde sürülecek anlamlı bir yaşam, neşe ve canlılık duygusu kazandırmakla kalmamakta,

kötü durumlar olduğunda bile yaşamın zengin ve anlamlı olabileceğini deneyimlemeye hizmet etmektedir (Harris 2022). Ergenlerin yaşamlarındaki diğer stres ve kaygı faktörleri göz önüne alındığında, ergenlerin yaşamlarına anlam katacak ve yön verecek değerlere ihtiyaç duyacaklarına inanılmaktadır. Yukarıda ele alındığı üzere ACT’de değerler terapinin merkezinde yer almakta ve danışanların yaşamı için pusula görevini görmektedir.

Sonuç

Ergenlerin gelişimlerine bakıldığında anlamlı bir yaşamı hedeflemek adına geleceğe dönük bireyler oldukları görülmektedir. Ailelerin, okulların ve çevrenin onları eğitim almak, aile kurmak, iş edinmek, toplumda yer edinmek gibi hedefleri belirlemeleri yönünde yetiştirdikleri bilinmektedir. Geleceğe dönük mesleki, kariyer, sosyal, fiziksel ve bilişsel gelişimlerini şekillendirdikleri ergenlik döneminde, kendileri için neyin önemli olduğunu bilmeleri ve motivasyonlarını yüksek tutmaları için değerlerinin rehberliğine ihtiyaç duyacakları düşünülmektedir.

Ergenler bu gelişim süreçlerinde mikro ya da makro düzeyde çeşitli olay ve durumlarla karşılaşabilmektedirler. Gelişimsel güçlükleriyle baş etme, gelecek kararları verme, yakın ilişkiler kurma, sınav süreçlerinde başarılı olma gibi durumlar bunlara örnek verilebilir. Son yıllarda ülke düzeyinde ya da tüm dünyayı etkileyebilen, salgın hastalıklar, afetler, savaşlar, ekonomik zorluklar gibi olaylar da onları doğrudan ya da dolaylı ilgilendiren konulardandır. Bu durumların etkilerini anlamak, yaşamlarını bu olaylara göre düzenlemek ya da gelecek kararlarını bu olayları dikkate alarak vermek için değerlerin yaşamlarındaki yerini anlamaya duydukları ihtiyaç, son yıllarda gelişen terapi yaklaşımlarından ACT’nin ergenlerde değerler temelli yardım ile karşılanabilir görünmektedir.

Son yıllarda geliştirilen ve değerlere diğer üçüncü dalga yaklaşımlar içinde özellikle ergenlere psikolojik yardım sürecinde daha ayrıntılı yer verdiği görülen ACT’nin yetişkin ve genç yaş gruplarına yönelik yürütülen araştırmalarda ağırlıklı olarak ruhsal bozukluklarda etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle daha yeni ve psikoeğitsel çalışmalara bakıldığında ise genç yaş gruplarında olumlu ve geleceğe dönük davranışlar üzerinde de geliştirici etkisinin olduğu dikkati çekmektedir. Ruh sağlığının göstergesi kabul edilen psikolojik esnekliğin temel bileşenlerinden olan değerler, ACT yaklaşımında yaşamın her yönünü etkileyen ve hayatın içinde yer alan anlam kaynakları olarak değerlendirilmektedir. Sağlıklı davranışları pekiştirme, yeni davranış kararlarında bir yön ve motivasyon sağlama, kendi öz benliğini fark ederek anlamlı bir yaşamı hedefleme gibi önemli işlevleri olan değerlerin danışanın yaşamında netleştirilerek, ona fark ettirilerek ve empoze edilmeden, kültürel özellikleri de dikkate alarak terapist tarafından danışma sürecine dahil edilmektedir. Daha spesifik olarak değerleri ergenlerle çalışma sürecinde ise, onların değerlerini fark ederek kabul etme ve belirginleştirme çabalarını desteklemek ACT açısından yerinde bulunmaktadır. Çeşitli alıştırmalar, egzersiz ve benzetimlerle diğer yaş gruplarından farklı olarak ergenlerin adım adım yapılandırılmış bu süreçten daha fazla yararlanabilecekleri anlaşılmaktadır.

Türk ergen danışanların değer özellikleri ve ACT yaklaşımının ergenlerle çalışırken uygulanmasını öngördüğü süreç birlikte dikkate alındığında bu yaklaşımın kültüre uyurlanabilir olduğu anlaşılmaktadır. Danışma sürecinde değerler üzerinde profesyonel anlamda durulurken aynı zamanda ergenin kendi yaşamında da bu süreci devam ettirip kullanmasını kolaylaştırabilecek bir eğitim sürecinin danışmada yer aldığı dikkati çekmektedir. Bunu destekleyen farklı yaşam alanlarına ilişkin ergenin araştırma yapmasını kolaylaştırıcı soru listeleri, değerlendirme araçları ve aktivitelerin de yer aldığı görülmektedir. Ayrıca değerlerin seçim yapmayı içermesi, eyleme dönük olması, nihai bir sonuç değil bir süreç olması, kişisel ve esnek olması, değişen yapıda olması gibi özellikleri açısından ACT’de değerleri ele alırken terapistin bu değer özelliklerine göre kendini ayarlaması kapsamındaki rolüne ayrıca önem verildiği anlaşılmaktadır. Her bir değer özelliğinin terapist tarafından ele alınırken, Türk ergen danışanlarla karşılaşılacak akademik görevler ve sınavlara hazırlık, sanat/spora önem verme, akran ilişkileri ve anne babayla ilişkileri geliştirme, iletişim becerileri geliştirme, boş zaman aktivitelerini planlama gibi onların yaşamlarında sıklıkla karşılaşılabildikleri örneklerde kendine özgü ihtiyaçlar için Türk kültürüne uyurlanabilir olduğu görülmektedir. Girişte de vurgulanan ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılama, yakın ve uzak çevrelerindeki olumlu/olumsuz olay ve yaşantıların etkilerini anlamlandırmada ergenlere değerlerini çalışma yoluyla yardımcı olunabileceği düşünülmektedir.

Bu yardım sürecinde değerler temelli olarak ergenlerle çalışırken bu dönemin gelişimsel özelliklerinin bilinmesinin önemi literatürde ifade edilmiştir. Ergenlerin hem kendi içlerinde hem de çevreleriyle yaşayabilecekleri olası çatışmalar göz önüne alındığında, değerlerin netleştirilmesi aşamasında değer özelliklerinin bilinmesi ve ele alınmasının daha fazla hassasiyet gerektirebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda ergenlerle okullarda çalışan okul psikolojik danışmanlarının, ilk aşamada değerlerin belirginleştirilmesi etkinliklerinden faydalanarak değerleri netleştirmelerinin, sonraki aşamada değerler ile

uyumlu davranış listesi oluşturmaya yardımcı olarak genç danışanlara rehberlik sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca ergenlerle çalışırken hedefin sonuç, değer, eylem olduğu vurgusu sıklıkla yapılabilir. Bunun için onlarla çalışırken ergenlere süreçten sorumlu olduklarının hatırlatılmasının, süreçte elinden gelenin en iyisini yapan kişilerin sonuç istedikleri gibi olmasa da başarılı olabileceğinin vurgulanmasının önemli olabileceği akla gelmektedir. Ergenlerin başarı kriterlerinin çoğunlukla sınavı kazanmak ile belirlendiği sistemin içinde, ergenlerle değerlerin ve süreç içindeki başarıya ilişkin farkındalığı artırma çalışmalarının üzerinde durulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Böylece hedef odaklı bir sınav sisteminde öğrenciler ACT'nin değerleri çalışma yaklaşımıyla süreç odaklı olarak geleceğe hazırlanabilmeyi öğrenebileceklerdir. Ayrıca ACT'nin paranoid inançlar ve anksiyete gibi klinik örnekler üzerinde değer temelli olarak faydalı olabileceği de (Bloy ve ark. 2011) dikkate alındığında ergen bireylerde değerlere ilişkin farkındalık çalışmalarının ruhsal bozukluklar kapsamındaki ihtiyaçları içermesi faydalı olabilecektir. Bu yöndeki çalışmaların önleme çalışmalarındaki temel, ikincil ve üçüncül çalışmalarla da ilişkilendirilmesi ergenlerin buldukları ortamlarda yapılacak çalışmaları sadece kriz odaklı olmaktan öteye de taşıyabilecektir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, Aydın ve Aydın (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan ve değerlerin netleştirilmesine katkı sağlayan "Değer Verme Ölçeği" gibi ölçekler kullanılarak ergenlerin değerlerini etkileyen değişkenler üzerine nicel çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Acevedo GA, Ellison CG, Yılmaz M (2015) Religion and child-rearing values in Turkey. *J Fam Issues*, 36:1595-1623.
- A-Tjak JG, Davis ML, Morina N, Powers MB, Smits JA, Emmelkamp PM (2015) A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychother Psychosom*, 84:30-36.
- Aydın Y, Aydın G (2017) Değer verme ölçeğini (valuing questionnaire) türk kültürüne uyarlama çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17:64-77.
- Aydın Y, Aydın G (2020) Acceptance and commitment therapy based psychoeducation group for test anxiety: A case study of senior high school students. *Pamukkale University Journal of Education*, 50:80-200.
- Avcı M (2010) Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7:39-64.
- Bach P, Hayes SC (2002) The use of Acceptance and Commitment Therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol*, 70:1129-1139.
- 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. *J Affect Disord*, 260:728-737.
- Barrett K, O'Connor M, McHugh L (2019) A systematic review of values-based psychometric tools within acceptance and commitment therapy (ACT). *Psychol Rec*, 69:457-485.
- Berkout OV (2021) Working with values: an overview of approaches and considerations in implementation. *Behav Anal Pract*, 15:104-114.
- Blake Berryhill M, Lechtenber MM (2015) Acceptance and Commitment Therapy with adolescents: Identifying and clarifying values. *J Fam Psychother*, 26:25-30.
- Bloy S, Oliver JE, Morris E (2011) Using acceptance and commitment therapy with people with psychosis: A case study. *Clin Case Stud*, 10:347-359.
- Boulton NE, Williams J, Jones RS (2018) Intellectual disabilities and ACT: feasibility of a photography-based values intervention. *Adv Ment Health Intellect Disabil*, 12:11-21.
- Ciarrochi J, Kashdan TB, Leeson P, Heaven P, Jordan C (2011) On being aware and accepting: A one-year longitudinal study into adolescent well-being. *J Adolesc*, 34:695-703.
- Creswell JD, Welch WT, Taylor SE, Sherman DK, Gruenewald TL, Mann T (2005) Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychol Sci*, 16:846-851.
- Dahl J, Lundgren T, Plumb J, Stewart I (2009) *The Art and Science of Valuing in Psychotherapy: Helping Clients Discover, Explore, and Commit to Valued Action Using Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, New Harbinger.
- Dixon MR, Paliliunas D (2020) Clinical behavior analysis: Integrating ACT and ABA. In *Innovations in Acceptance and Commitment Therapy*, (Eds ME Levin, MP Twohig, J Krafft):16-29. Oakland, New Harbinger.
- Ducasse D, Jaussent I, Arpon Brand V, Vienot M, Laglaoui C, Béziat S et al. (2018) Acceptance and commitment therapy for the management of suicidal patients: a randomized controlled trial. *Psychother Psychosom*, 87:211-222.
- Dursun A, Akkaya M (2022) Experimental studies on acceptance and commitment therapy: a systematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14:340-352.
- Eifert GH, Forsyth JP (2005) *Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies*. Oakland, New Harbinger.
- Erikson EH (1959) Identity and the life cycle: selected papers. *Psychol Issues*, 1:1-171.
- Fang S, Ding D (2020) A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. *J Contextual Behav Sci*, 15:225-234.

- Fine KM, Walther MR, Joseph JM, Robinson J, Ricketts EJ, Bowe WE et al. (2012) Acceptance-enhanced behavior therapy for trichotillomania in adolescents. *Cogn Behav Pract*, 19:463-471.
- Forensic Architecture (2024) Humanitarian violence: Israel's abuse of preventative measures in its 2023-2024 Genocidal Military Campaign in the occupied Gaza strip. London, UK, .
- Frayn M, Khanyari S, Knäuper B (2020) A 1-day acceptance and commitment therapy workshop lead to reductions in emotional eating in adults. *Eating and Weight Disorders- Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25:1399-1411.
- Gander MJ, Gardiner, HW (2007) Çocuk ve Ergen Gelişimi (Çeviri B Onur). İstanbul, İmgeKitabevi.
- Gauntlett Gilbert J, Connell H, Clinch J, McCracken LM (2013) Acceptance and values-based treatment of adolescents with chronic pain: Outcomes and their relationship to acceptance. *J Pediatr Psychol*, 38:72-81.
- GFDDR (Global Facility for Disaster Reduction and Recovery) (2023) Global Rapid Post-Disaster Damage Estimation (GRADE) Report: February 6, 2023 Kahramanmaraş earthquakes-Türkiye report. Washington DC, World Bank. .
- Graham CD, Gouick J, Krahé C, Gillanders D (2016) A systematic review of the use of acceptance and commitment therapy (ACT) in chronic disease and long-term conditions. *Clin Psychol Rev*, 46:46-58.
- Goodman TA (2016) Working with children. In *Mindfulness and Psychotherapy*, 2nd ed. (Eds C Germer, R Siegel, P Fulton):239-260. New York, Guilford Press.
- Güler D, Çakır G (2013) Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4:82-94.
- Fathi R, Khodarahimi S, Rasti A (2017) The efficacy of acceptance and commitment therapy on metacognitions and anxiety in women outpatients with generalized anxiety disorder in Iran. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 51:207-216.
- Harris R (2016) Kabul ve Kararlılık Terapisi. ACT'yi Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç. (Çeviri Ed. HT Karatepe, KF Yavuz). İstanbul, Litera Yayıncılık.
- Harris R (2022) ACT'yi Kolay Öğrenmek (Çeviri FB Esen, KF Yavuz). İstanbul, Litera Yayıncılık.
- Hayes SC (2004) Acceptance and commitment, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behav Ther*, 35:639-665.
- Hayes SC (2016) *The ACT in Context*. New York, Taylor & Francis.
- Hayes SC, Bissett R, Roget N, Padilla M, Kohlenberg BS, Fisher G et al. (2004) The impact of acceptance and commitment training of stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behav Ther*, 35:821-836.
- Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG (2012). *Acceptance and Commitment therapy: The Process and Practice of Mindful Change*, 2nd ed. New York, Guilford Press.
- Hayes SC, Wilson KG, Gifford, EV, Bissett R, Batten S, Piasecki M et al. (2004) The use of Acceptance and Commitment Therapy and 12-step facilitation in treatment of polysubstance abusing heroin addicts on methadone maintenance: A randomized controlled trial. *Behav Ther*, 35:667-688.
- Heffner M, Sperry J, Eifert GH, Detweiler M (2002) Acceptance and commitment therapy in the treatment of an adolescent female with anorexia nervosa: A case example. *Cogn Behav Pract*, 9:232-236.
- Hoferichter F, Raufelder D, Eid M (2014) The mediating role of socio-motivational relationships in the interplay of perceived stress, neuroticism, and test anxiety among adolescent students. *Psychol Sch*, 51:736-752.
- İzgin S (2021) Kabul ve kararlılık terapisi. In *Terapide Yeni Ufuklar: Kuramdan Uygulamaya* (Ed AN Canel):159-174. İstanbul, Pinhan Yayıncılık
- Kaya (2023) Kabul kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının sosyal medya bağımlılığı psikolojik esneklik bilinçli farkındalık ve özsaygı üzerine etkisinin incelenmesi (Doktora tezi). Van, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Kaya Akdemir M (2018) Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Kelson J, Rollin A, Ridout B, Campbell A (2019) Internet-delivered Acceptance and Commitment Therapy for anxiety treatment: Systematic review. *J Med Internet Res*, 21:1-16.
- Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. (2005) Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication, *Arch Gen Psychiatry*, 62:593-602.
- Kırca B, Ekşi H (2020) A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy based group psychoeducation program on psychological flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5:355-375.
- Komala EPE, Keliat BA, Wardani IY (2018) Acceptance and commitment therapy and family psycho education for clients with schizophrenia. *Enferm Clin*, 28:88-93.
- Kukuoğlu A (2018) Doğal afetler sonrası yaşanan travmalar ve örnek bir psikoeğitim programı. *Afet ve Risk Dergisi*, 1:39-52.
- Kul A, Türk F (2020) Kabul ve adanmışlık terapisi (act) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16:3773-3805.
- Kyllönen HM, Muotka J, Puolakanaho A, Astikainen P, Keinonen K, Lappalainen R (2018) A brief acceptance and commitment therapy intervention for depression: A randomized controlled trial with 3-year follow-up for the intervention group. *J Contextual Behav Sci*, 10:55-63.
- Landy LN, Schneider RL, Arch JJ (2015) Acceptance and commitment therapy for the treatment of anxiety disorders: a concise review. *Curr Opin Psychol*, 2:70-74.

- Linehan MM (1993) Dialectical behavior therapy for treatment of borderline personality disorder: implications for the treatment of substance abuse. *NIDA Res Monogr*, 137:201-216.
- Livheim F, Hayes L, Ghaderi A, Magnusdottir T, Högfeldt A, Rowse J et al. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *J Child Fam Stud*, 24:1016-1030.
- López S, Arco JL (2002) ACT as an alternative for patients that do not respond to traditional treatments: A case study. *Análisis y Modificación de Conducta*, 28:585-616.
- Lundgren T, Dahl J, Hayes SC (2008) Evaluation of mediators of change in the treatment of epilepsy with acceptance and commitment therapy. *J Behav Med*, 31:225-235.
- Lundgren T, Luoma J, Dahl J, Strosahl K, Melin L (2012) The Bull's-Eye Values Survey: A psychometric evaluation. *Cogn Behav Pract*, 19:518-526.
- Luoma JB, Hayes SC, Walser RD (2007) *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists*, 2nd ed. Oakland, New Harbinger.
- Ly KH, Dahl J, Carlbring P, Andersson G (2012) Development and initial evaluation of a smartphone application based on acceptance and commitment therapy. *SpringerPlus*, 1:11.
- Makas A, Düşünceli B (2021) Ergenlerde gelecek beklentileri ve okula uyum ilişkisi. *Yaşadıkça Eğitim*, 35:221-234.
- Masuda A, Spencer SD (2022) Advantages of third wave behavior therapies. In *Behavior Therapy* (Eds W O'Donohue, A Masuda):265-290. Cham, Springer.
- Murrell AR, Coyne LW, Wilson KG (2004) ACT with children, adolescents, and their parents In *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy* (Eds SC Hayes, KD Strosahl):249-273. Boston, MA, Springer US.
- O'Brien KM, Larson CM, Murrell AR (2008) Third-wave behavior therapies for children and adolescents: Progress, challenges, and future directions. In *Acceptance and Mindfulness Treatments for Children and Adolescents: A practitioner's Guide* (Eds LA Greco, SC Hayes):15-35. Oakland, New Harbinger.
- Pearson A, Macera MH, Follette V (2010) *Acceptance and Commitment Therapy for Body Image Dissatisfaction: A Practitioner's Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies*. Oakland, New Harbinger.
- Pots WT, Fledderus M, Meulenbeek PA, Klooster PM, Schreurs KM, Bohlmeijer ET (2016) Acceptance and commitment therapy as a web-based intervention for depressive symptoms: randomised controlled trial. *Br J Psychiatry*, 208:69-77.
- Rahal GM, Gon MCC (2020) A systematic review of values interventions in acceptance and commitment therapy. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 20:355-372.
- Reilly ED, Ritzert TR, Scoglio AA, Mote J, Fukuda, SD, Ahern ME et al. (2019). A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. *J Contextual Behav Sci*, 12:290-304.
- Roslyakova T, Falco MA, Gauchet A (2021). An exploratory clinical trial on acceptance and commitment therapy as an adjunct to psychoeducational relaxation therapy for chronic pain. *Psychol Health*, 36:1403-1426.
- Roşeanu G (2023) Acceptance and Commitment Therapy, applications for school psychologists. *Romanian Journal of School Psychology*, 16:54-64.
- Samuel V, Constable C, Harris E, Channon S (2023) Developing the content of a brief universal acceptance and commitment therapy (ACT) programme for secondary school pupils: InTER-ACT. *Pastor Care Educ*, 41:42-62.
- Schmid KL, Phelps E, Lerner RM (2011) Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents' hopeful future expectations and intentional self-regulation in predicting positive youth development. *J Adolesc*, 34:1127-1135.
- Segal ZV, Teasdale JD, Williams JM, Gemar MC (2002) The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clin Psychol Psychother*, 9:131-138.
- Soriano MCL, Salas SV, Martínez OG, Ruiz FJ, Blarrina MBP (2009) Brief acceptance-based protocols applied to the work with adolescents. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9:237-257.
- Stattin H, Kerr M (2001) Adolescents' Values Matter. In *Navigating Through Adolescence* (Ed JE Nurmi):21-58. London, Routledge.
- Strosahl KD, Robinson PJ, Blackledge JT, Ciarrochi J, Deane FP (2009) Teaching ACT: To whom, why and how. In *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory, Research and Practice* (Eds JT Blackledge, J Ciarrochi, FP Deane):59-85. Bowen Hills, Qld, Australian Academic Press.
- Stoddard JA, Afari N (2014) *The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, New Harbinger.
- Swain J, Hancock K, Dixon A, Bowman J (2015) Acceptance and Commitment Therapy for children: A systematic review of intervention studies. *J Contextual Behav Sci*, 4:73-85.
- Takahashi F, Ishizu K, Matsubara K, Ohtsuki T, Shimoda Y (2020) Acceptance and commitment therapy as a school-based group intervention for adolescents: An open-label trial. *J Contextual Behav Sci*, 16:71-79.
- Tanaka E, Tsutsumi A, Kawakami N, Kameoka S, Kato H, You Y (2016) long-term psychological consequences among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake in China: A cross-sectional survey six years after the disaster. *J Affect Disord*, 204:255-261.

- Thomas CL, Cassady JC, Heller ML (2017) The influence of emotional intelligence, cognitive test anxiety, and coping strategies on undergraduate academic performance. *Learn Individ Differ*, 55:40-48.
- Trindade IA, Ferreira C, Pinto Gouveia J, Nooren L (2015) Clarity of personal values and committed action: Development of a shorter Engaged Living Scale. *J Psychopathol Behav Assess*, 38:258-265.
- Uğur E (2018) Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Usta F (2017) Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Villatte JL, Vilardaga R, Villatte M, Vilardaga JCP, Atkins DC, Hayes SC (2016) Acceptance and Commitment Therapy modules: Differential impact on treatment processes and outcomes. *Behav Res Ther*, 77:52-61.
- Wells A (1995) Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behav Cogn Psychother*, 23:301-320.
- Westrup D, Wright MJ (2017) *Learning ACT for Group Treatment: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists*. Oakland, New Harbinger.
- Wicksell RK, Melin L, Lekander M, Olsson GL (2009) Evaluating the effectiveness of exposure and acceptance strategies to improve functioning and quality of life in longstanding pediatric pain. A randomized controlled trial. *J Pain*, 141:248-257.
- Wilson KG, Murrell AR (2004) Values work in acceptance and commitment therapy. In *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition* (Eds SC Hayes, VM Follette, MM Linehan):120-151. New York, Guilford Press.
- Wilson KG, Sandoz EK, Kitchens J, Roberts M (2010) The Valued Living Questionnaire: defining and measuring valued action within a behavioral framework. *Psychol Rec*, 60:249-272.
- WHO (2020). Global research on coronavirus disease (COVID-19). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/global-research-on-novel-coronavirus-2019-ncov> (Accessed 07.07.2024).
- Yalnız A (2019) Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Yavuz KF, Nalbant A (2021) Kabul ve kararlılık terapisi. In *Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler* (Ed Z Karataş, MH Türkçapar): 213-240. Ankara, Nobel Akademik.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.