

# Kabul ve Kararlılık Terapisi ile Narrative Terapi'nin Karşılaştırılması

Yakup IŞIK<sup>1</sup>, Muhammed Nurullah Demir<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji

## Öz

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve Narrative Terapi, postmodern üçüncü dalga terapiler arasında yer almaktadır. Çağdaşlıkları, bu iki terapi yaklaşımının bireye, psikolojik soruna, sağlık anlayışına ve psikolojik iyi oluşa giden sürece bakışlarında önemli ortaklıklar sağlamıştır. Ancak bu iki terapi yaklaşımı, ortaya çıktıkları coğrafyalar, kültürler, geliştiricilerinin kişisel tarihleri, beslendikleri entelektüel kaynaklar ve dayandıkları kuramsal temellerin sonucu olarak farklı sorun formülasyonları ve farklı terapötik uygulamalar geliştirmişlerdir. Bu derleme, iki terapi yaklaşımının felsefi ve kuramsal temelleri, insan doğası görüşü, psikolojik problemlerin nedenlerine yönelik açıklamaları, terapi sürecindeki temel amaçları, terapist-danışan ilişkisi ve kullandıkları terapötik teknikler açısından bir karşılaştırmasını sunmaktadır. Çalışmanın amacı iki terapi yaklaşımının çeşitli açılardan benzerlik ve farklılıklarına ışık tutmaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Kabul ve kararlılık terapisi, act, narrative terapi, karşılaştırma.

## A Comparison of Acceptance and Commitment Therapy (Act) and Narrative Therapy

### Abstract

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Narrative Therapy are among postmodern and third wave therapies. Their contemporaneity has provided important commonalities in the way these two therapy approaches look at the individual, the psychological problem, the understanding of health and the process leading to psychological well-being. However, these two therapy approaches have developed different problem formulations and different therapeutic practices as a result of the geographies and cultures in which they emerged, the personal history of their developers, the intellectual resources they feed on, and the theoretical foundations they rely on. This review presents a comparison of the two therapy approaches in terms of their philosophical and theoretical foundations, their view of human nature, their explanations of the causes of psychological problems, their main goals in the therapy process, the therapist-client relationship and the therapeutic techniques they use. The aim of this study is to shed light on the similarities and differences of the two therapy approaches in various aspects.

**Keywords:** Acceptance and commitment therapy, act, narrative therapy, comparison.

Yazışma / Correspondence: [pdr.yakub@gmail.com](mailto:pdr.yakub@gmail.com)

## Giriş

Üçüncü dalga psikoterapi ekolleri arasında kabul edilen Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ile Narrative Terapi yaklaşımları birinci ve ikinci dalga psikoterapi ekollerine oranla görece daha az akademik çalışmaya konu olmuştur. Her iki terapi ekolünün temelleri de 20. yüzyılın son çeyreğine doğru atılsa da 21. yy. da daha sistemli hale gelmişlerdir.

Üçüncü dalga psikoterapi ekollerinden olan ACT ve Narrative Terapi ayrı ayrı pek çok araştırmaya konu olsa da bu iki terapi yaklaşımını teorik ve pratik açıdan birlikte ele alan, karşılaştırma yapan bir çalışma literatürde yok denecek kadar azdır (Esfahani vd., 2015; Sevilla-Liu, 2022). Bu nedenle gelişmekte olan ve her geçen gün uygulama alanları artan bu psikoterapi ekollerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesinin ilgili literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Söz konusu terapi yaklaşımlarının önce kısa tarihine değinilecek daha sonra da karşılaştırmasına geçilecektir.

Steven Hayes'in, bir terapi modeli olarak ACT'i geliştirmesi bireysel hikayesine dayanır. Uzun süre panik bozukluktan mustarip olan Hayes, hastalığın hayatını ciddi bir şekilde etkilediğini ancak tedavi için denediği hiçbir şeyin sorunu çözmediğini aktarır. Ardından deneyimleri yargılamadan olduğu gibi kabul etmeyi öneren doğu düşünceleri ile karşılaşan Hayes, ACT' in teorik ve teknik alanına dair keşiflere başlar. 1990'lı yılların sonunda ACT'in ilk kaynak kitabı yazılır ancak ACT çalışmaları 2000'li yıllarda hız kazanır (Karataş ve Türkçapar, 2021).

Narrative Terapinin kurucuları Avustralya'da tanınan aile terapisti ve sosyal çalışmacı Michael White ile Yeni Zelanda da tanınan aile terapisti ve antropolog David Epston'dır. 1981 yılında Avustralya'da gerçekleşen Aile Terapisi Konferansında tanışan terapistler yeni bir ekol oluşturma endişesine kapılmadan yeni şeyler keşfetme arzusu ile yola çıkmışlardır. Yaklaşık altı yıl sonrasında yeni bir terapi ekolü oluşturmuşlardır (Dinç ve Dinçer, 2021).

Bu derleme, iki terapi yaklaşımının felsefi ve kuramsal temelleri, insan doğası görüşü, psikolojik problemlerin nedenlerine yönelik açıklamaları, terapi sürecindeki temel amaçları, terapist-danışan ilişkisi ve kullandıkları terapötik teknikler açısından karşılaştırmasını sunmaktadır. Böylece iki terapi yaklaşımının çeşitli açılardan benzerlik ve farklılıklarına ışık tutulması amaçlanmıştır.

### 1. Felsefi ve Kuramsal Temelleri Açısından Karşılaştırılması

Psikoterapi tekniklerinin ardında yoğun bir zihinsel çaba, bilimsel araştırma ve yılların getirdiği tecrübeler vardır. Nietzsche'nin "Yaptığınız işin felsefesini bilmezseniz/yapmazsanız, yalnızca teknisyen olarak kalırsınız (Saydam ve Kızıltan, 2018)" sözü önemli bir gerçekliği ortaya koymaktadır. Bu nedenle ACT ile Narrative Terapinin felsefi ve kuramsal temellerine kısaca değinip ardından karşılaştırmaya geçilecektir.

#### 1.1. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Temelleri: İşlevsel Bağlamsalcılık

ACT'in dayandığı temel felsefe işlevsel bağlamsalcılık (Functional Contextualism) olarak adlandırılır (Harris, 2018). Bağlamsalcılık, ilkelerini

ontolojik bir ifade olarak ortaya koymayıp son derece faydacı ve işlevsel zemin temeline yerleştirir (Hayes, 1993). İşlevsel Bağlamsalcılık, psikoloji temelli varsayımların sınanmasında temel ölçüt olarak işlevselliğin göz önünde bulundurulması gerekliliğini vurgular. Organizmanın zamansal ve durumsal bir bağlamda etkileşim içinde olduğunu varsayar. Davranışın yordanması ve yönlendirilmesi bu etkileşimin incelenmesi ile gerçekleşebilir. Bir davranışı analiz ederken içinde bulunduğu bağlamdan ayıramayacağını ve bağlam sürecinde amaca odaklanarak analiz yapılabileceğini savunur (Yavuz, 2018).

İşlevsel Bağlamsalcılık davranışın sadece sonucuna bakarak analizlerini yapmak yerine davranışın gerçekleştiği bağlamsal zemine odaklanır. Örneğin trafikte alkol kullanan her sürücü hayati ve yasal sorunlar ile karşılaşacağını bilir. Yasal promil seviyesinin üzerinde alkol alan sürücülerin sonuç olarak hepsi suç işlemiştir. Ancak bu davranışa neden olan birçok farklı durum olabilir. Alkolü kötüye kullanan bu sürücülerin trafikte alkol kullanma davranışları bağımlılık ile ilişkilendirileceği gibi dürtüsellik, keyifarayışı, stresten uzaklaşma, hayır diyememe, öfke kontrolü vb. farklı değişkenlerle de açıklanabilir. Çünkü davranışların bağlamları, işlevsel amaçları ve nedenleri birbirinden farklıdır.

İşlevsel Bağlamsalcılık, davranışın işlevsel bağlamına ve analizin işlevsel faydasına birlikte odaklanması nedeniyle bu adı almıştır. Davranışların gerçekleştiği bağlamların bilinmesi ile davranışın bir anlam ve işlev kazanabileceğini savunur (Hayes ve Biglan, 1996). Böylece, davranışlar dışarıdan görüldüğü şekliyle

(topografik) değil, neyi amaçladıklarına göre (işlev) sınıflandırılır. Kavramlar “ne olduklarına göre” değil “ne işe yaradıklarına” göre değerlendirilir (Karataş ve Türkçapar, 2021).

## 1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Temel Aldığı Teori: İlişkisel Çerçeve Kuramı

ACT bir dil ve biliş teorisi olan İlişkisel Çerçeve Kuramına (Relational Frame Theory) dayanır (Harris, 2018). İlişkisel Çerçeve Kuramı (RFT) dilin insan davranışlarını belirlemede baskın olduğunu savunan pragmatik bir teoridir (Turneke, 2010). RFT, insan dili ve bilişinin davranışsal bir açıklamasıdır. Temelde "sözlü olaylara sonuç olarak değil aktivite olarak yaklaşması" açısından dile yönelik çoğu bilişsel ve dilsel yaklaşımdan farklıdır (Hayes, vd., 2001 s. 22).

İnsanlar herhangi bir şeyi diğer bir şeyle ilişkilendirebilmek için dili kullanır. Bu yetenek, bunu izleyen ve neredeyse farkına varmadan yaptığımız ilişki oluşturma eğilimi, insan dilinin merkezinde yer alır. İlişkisel Çerçeve terimi, iki kavramın birbiri ile nasıl ilişkili olduğunu tanımlamakta ve ilişkinin doğasını belirlemektedir (Bennett ve Oliver, 2023).

İlişkisel Çerçeve Kuramı, insanların çoğunun bir talimat olmaksızın uyarıcı olaylar arasında keyfi ilişkiler kurabilme yeteneğinin olduğunu savunur. Örneğin bir kişiye her bir harfin bir uyarıcı olduğunu ifade edip  $A = B$  ve  $A = C$  bilgisi verilirse bu kişi muhtemelen  $B = C$  sonucunu da çıkaracaktır. Oysa B ve C arasındaki bu ilişki keyfidir. Çünkü uyarıcılar fiziksel olarak benzer ve eşdeğer değildir. Doğrudan eğitilmediği için de türetilmiştir. Karşılaştırma ve karşıtlık ilişkileri gibi

eşdeğerlik dışındaki birçok ilişki de bu şekilde türetilbilir (Gross ve Fox, 2009).

### 1.3. Narrative Terapinin Felsefi Temelleri:

#### Postyapısalcılık, Postmodernizm

Narrative Terapi kuramsal açıdan postmodern ve postyapısalcı bir yaklaşımı benimsemiştir (Madigan, 2016). Postyapısalcılık, yapısalcılığın bazı varsayımlarını sorgulayan bir düşünme biçimidir. Michel Foucault, Lyotard, Jacques Derrida, Deleuze ve Baudrillard postyapısalcılığın önemli dşnrleridir. Yapısalcılık her şeyi yöneten, değişmeyen yapıların olduğunu varsayarak bilimin nesnel keşifler ile evrensel bilgi sağlanabileceğini savunur. Oysa postyapısalcılık kesin kabul edilen her şeye eleştirel yaklaşmaktadır. Postyapısalcılığa göre fikirler, problemler ve nitelikler tamamıyla kültür ve tarihin ürünleridir. Zaman içinde belli bağlımlarda şekillenmiştir. Ayrıca dil ve dilin kullanımının hayatı şekillendirmede kritik bir rol oynar.(Russel ve Carrey, 2020).

Narrative Terapi felsefe, dil bilim, antropoloji, psikoloji, sosyoloji ve edebiyat teorisi gibi farklı birçok disiplinden faydalanmıştır. Foucault, Derrida, Lev Vygotsky, Gregory Beteson, Clifford Geertz ... vd. birçok düşünürün alışmaları Narrative Terapinin şekillenmesine katkı sağlamıştır. Örneğin; Sembolik Antropolog Geertz 'in "yerel bilgi" kavramı Narrative Terapistler tarafından kullanılmıştır (Din ve Dinçer, 2021). Yerel bilgi; topluluğa özgü, bağlılama bağlı ve sistematik olmayan bilgi türünü ifade eder. Çünkü günlük yaşamdaki sosyal uygulamaları temel alır (Canagarajah, 2002). Narrative Terapi Geertz' in ifade ettiği yerel bilgi kavramını psikoterapiye

uyarlayarak danışan bilgisinin (yerel bilinin) psikoterapist bilgisi (uzman bilgisi) kadar saygıya değer olduğunu vurgulamaktadır.

Postyapısalcılığa göre anlam dilin sonucunda oluşmamaktadır. Anlamı oluşturan şey dilin kullanımını kısıtlayan ve şekillendiren alternatif kullanımları ve anlamları geçersiz kılan kurumsallaşmış söylemlerdir. Dolayısıyla söylem, g ve sosyal ilişkilerin yapısını yansıtılmaktadır (Madigan, 2016).

ACT ile Narrative Terapinin felsefi temelleri karşılaştırıldığında birçok benzerlik ve farklılık görülmektedir. Her iki terapi ekolü de postyapısalcı söylemden etkilenerak dil ve anlam üzerinde durmuştur. Deterministik sebep sonuç ilişkilerinin olmayacağını aktararak yerele veya özneye dair ayrıntılı bilgi elde etme amaçlanmıştır. Her iki kuram da nc dalga psikoterapi veya yeni kuşak terapiler sınıfına girmektedir. Mevcut psikoterapi ekollerine her iki terapi ekolü de eleştiri getirmiştir. Ancak ACT davranışçı bir ekol olan işlevsel Bağlımsalcılık teorisini temel alırken Narrative Terapi postyapısalcılığı temel almaktadır. Narrative Terapi ile ACT' in felsefi temelleri kıyaslandığında Narrative Terapinin daha fazla farklı disiplinden beslendiği görülmektedir. Bu durum bazı bilim felsefecilerine göre avantaj kabul edileceği gibi dezavantajlı olarak da kabul edilebilir. Çünkü kuramsal özgünlüğe zarar verebileceği düşünülebilir.

### 2. İnsan Doğasına Bakış Açılarının Karşılaştırılması

ACT, insan doğası görüşünü Skinner'in "Radikal Davranışcılık" prensipleri üzerine kurar. Buna göre insanın yaptığı tüm şeyler birer davranıştır. Bu

nedenle dışarıdan gözlenmiyor olsa da düşünce, duygu, dürtü, gibi içsel deneyimler de davranış kabul edilir (Ringgen, 1998). ACT'e göre insan çevre ile karşılıklı etkileşim içerisinde bir canlıdır, iç ve dış bağlam davranış üzerinde etkiye sahiptir (Biglan, 2015). İçinde bulunulan bağlam ne kadar zorlayıcı olsa da insan yaşamı için anlamlı adımlar atabilme kapasitesine daima sahiptir (Hayes, 2004). Her insan hayatı boyunca zorlanmalar yaşayabilir, bunlar onun bozuk, hasta vb. şekilde etiketlenmesine sebep olmamalıdır. Ruhsal acı normal insan tecrübelerinden biridir. İnsan olmakla acı çekmek iç içedir ve acı içerisindeyken de insan kendisi için kıymetli olana yönelmede özgürdür (Hayes ve Smith, 2021).

Narrative Terapi'ye göre insan anlam üretici bir varlıktır (Dinç ve Dinçer, 2021). Bireyler deneyimledikleri olaylar arasında bağlar kurar bunlardan anlam çıkarıcı hikayeler oluşturur. Bu anlamlar bireylerin eylemleri ve hayatı üzerinde şekillendirici bir nitelik gösterir (Dinç ve Dinçer, 2021). Hikayelerden sık tekrarlananları zamanla "baskın hikaye" halini alır ve bireylerin terapiye getirdikleri aslında onlara problem yaşatan bir baskın hikayedir (Payne, 2000). Böyle olsa da bireyler yaşamlarının uzmanıdırlar, problemler karşısında daima harekete geçerler, birtakım tepkiler verirler (Dinç ve Dinçer, 2021 s. 22). Problemlerin üstesinden gelmede birtakım kaynaklara yani bilgi, beceri, yetkinlik, değer ve inanç gibi alanlardaki gerekliliklere zaten sahiptirler (Freedman ve Combs, 1996).

Terapi yaklaşımları insan doğası görüşleri bakımından değerlendirildiğinde çeşitli benzerliklerden ve farklılıklardan söz edilebilir. Her iki terapi ekolünün bağlamın bireyin tutum ve

davranışları üzerindeki etkisine ve insanın sorun karşısında bir şekilde eyleme geçişine yaptıkları vurgu itibariyle ortak yaklaşımlara sahip olduğu söylenebilir (Dinç ve Dinçer, 2021 s. 22; Yavuz ve Alptekin 2017). Bununla birlikte ACT, kavramlarını uyarayan, öncül, öğrenme gibi laboratuvar çıktılarına dayandırırken (Hayes vd., 2006), Narrative Terapi hikayeler (anlatılara), kültürel söylemler, güç ilişkileri gibi sosyolojik, felsefi ve politik terimleri kullanır (White ve Epston, 1990). Narrative terapide sorunun tek kaynağı birey olarak kabul edilmez ve problemin bir şekilde muhakkak toplumsal süreçlerin de bir ürünü olduğu savunulur (White & Epston, 2004). Ek olarak ACT toplumsallığı dışlamamakla birlikte kişiye daha çok birey olarak görme ve bireysel değerlerini ön plana çıkaracak şekilde destekleme eğilimindeyken (Dahl, 2015), Narrative Terapi bireyi daha fazla sosyal bağlamla birlikte görme, ilişkilendirme ve destekleme eğilimindedir (Madigan, 2016 s. 260).

### 3. Psikolojik Problemlerin Nedenlerine Yönelik Bakış Açılarının Karşılaştırılması

ACT insanların psikolojik zorluk yaşamalarının nedenlerini dil ve bilişin normal süreçleri ile ilişkilendirir. Psikolojik zorluk yaşayan kişiler temelde bozulmuş veya hasta olarak görülmez; daha çok, sıkışmış ve ayaklarını farklı şekillerde yere basmalarına yardımcı olunacak kişiler olarak görülür (Bennett ve Oliver, 2023). ACT'e göre problem psikolojik katılıktır. Sağlıklılık ise psikolojik esneklik olarak adlandırılır (Hayes vd., 2006). Söz konusu katılık ve esneklik bireyin altı alandaki davranışıyla açığa çıkar. 1-geçmiş ve geleceğin baskınlığı (an ile temasın kaybolması), 2-yaşantısal kaçınma, 3-bilişsel birleşme, 4-

kavramsal benliğe bağlanma 4-kaçma, kaçınma ve dürtüsellik, 6-değerlere temasın zayıflığı ve kural güdümlülük psikolojik katılığı oluşturur. Buna karşılık aynı alanlarda 1-anla esnek temas, 2-kabul, 3-bilişsel ayırma, 4-bağlamsal benlik, 5-değerlerle temas, 6-değer odaklı davranışlarda kararlılık psikolojik esnekliğe götüren eylemlerdir. (Harris, 2018).

Narrative Terapi yaklaşımına göre ise insan problemin kaynağı değildir. Yani kişi problem değildir, problemin kendisi problemdir (White, 2007). Problem yaşatan şey baskın hikayelerdir. Bireyler becerileri, değerleri, ümitleri ve hayalleri ile etkileşim halindeki pek çok alternatif hikayeye sahipken, tek bir hikayenin baskınlaşıp bireyi tamamiyle tanımlar bir hale gelmesi problemin yaşanmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla problemlerin çözümü bireyin alternatif hikayelerinin belirginleştirilmesiyle gerçekte olacaktır (White ve Epston, 1990).

ACT ile Narrative terapi psikolojik problem yaşayan bireyleri ele alırken hasta olarak görmez. Her iki terapi ekolü de problemin bağlamını önemsemektedir. Ayrıca iki terapi ekolü de transdiagnostik (tanılar üstü) bir yaklaşımı benimser (White, 2007; Harris, 2018). Ancak problemi ele alış biçimleri felsefi ve kuramsal temellerindeki farklılaşmadan dolayı değişmektedir. ACT problemin nedenini dil, biliş ve psikolojik katılık ile ilişkilendirirken Narrative Terapi kültür ve sosyal inşaa ile ilişkilendirmektedir. Ek olarak Narrative Terapi problemi insanın dışında konumlandırmaktadır (White, 2007).

#### **4. Terapi Sürecindeki Temel Amaçlar Açısından Karşılaştırılması**

ACT, bireylerin yaşadıkları psikolojik belirtileri azaltmayı (Örn üzüntüyü azaltmak, kaygıyı azaltmak, obsesyonları azaltmak...) hedeflemez. Bunun yerine anlamlı, zengin ve dolu dolu yaşanacak bir hayatı terapi merkezinin merkezine alır (Hayes ve Ciarrochi, 2022). Söz konusu belirtilerle birlikte hayatında hangi önemli şeylerin azaldığına dikkat kesilir. Bunun için de danışanların yaşamalarında nelerin gerçekte önemli olduğunu belirginleştirmede onlara yardımcı olur (Bennett ve Oliver, 2023). ACT bireyin zihinsel olarak geçmişe veya geleceğe sürüklenmesi, içinde bulunduğu bağlama otomatik tepkiler vermesi yerine o anda önünde olana yanıt verebileceği bir esnekliği geliştirmek ister. Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma, söz konusu otomatik tepki biçimleri olarak ele alınıp işlevsel açıdan danışan için yararlı olmadığı belirginleştğinde ACT için müdahale alanları haline gelir (Bennett ve Oliver, 2023).

Narrative Terapide amaç bireylerin hikayelerini onları daha güçlü kılacak şekilde yeniden konuşmaktır (White, 2009). Terapi süreci kalınlaşmış baskın hikayeden alternatif hikayelerin keşfine ve yazılmasına doğru ilerler. Problem yüklü öyküleri yıkmak ve istenen sonuçlara ulaşmak için yeni hikayeler oluşturmak amaçlanır (West ve Bubenzer, 2002). Bu süreçte danışanın kaynakları yani niyetleri, yetenekleri, değerleri, umutları, bağlılıkları ve hayalleri ön plana alınır. Baskın hikaye yapı-sökümüne uğrattılır ve sonra danışanın söz konusu kaynakları ile yeni alternatif hikayenin inşası sürecine geçilir. Ayrıca Narrative Terapi problemlere bağlı olarak yalnızlaşan bireyin ortak değer, umut ve hayaller etrafında yeni ilişki ve

bağlılıklarını inşa etmeyi de önemser ve hedefler (Russel ve Carrey, 2020).

Terapi sürecindeki temel amaçlar açısından değerlendirildiğinde, iki yaklaşımın ortak noktalarından biri belirti azaltmaya odaklanmamaktır. Yine bireylerin hayatlarını kıymet verdikleri şeyler doğrultusunda zenginleştirmek ortak bir hedef olarak değerlendirilebilir. ACT'te terapi hedefi psikolojik katılıktan psikolojik esnekliğe doğru ilerleme olarak formüle edilir. Narrative Terapide ise bu süreç baskın hikâyeden alternatif hikayeye ilerleme şeklinde formüle elimektedir. Her iki formülasyonda başlangıç noktaları (psikolojik katılık, baskın hikayeyi tekrarlamak) ve hedef noktaları (psikolojik esneklik, alternatif hikayeye geçme) birbirine benzetilebilir. Bununla birlikte ACT postmodern bir yaklaşım olsa da danışan ile yaptığı uygulamaları "müdahale" olarak isimlendirmekten çekinmez ama Narrative Terapi bu kavramı üstenci bulur bunun yerine "harita" ve "uygulama" gibi isimlendirmeleri tercih eder (White, 2007). ACT bilişsel ayrışmanın kendisini amaçladığı için sadece olumsuz düşünce ve benlik kavramlarından değil telkin ve yaşantısal kaçınma işlevi gördüğünde olumlu olanlardan da ayrışabilme esnekliğini geliştirmek ister. Buna karşılık Narrative Terapi bireyde olumlu ve hoşnutluk verici anısal ve ilişkiyel bağlantıları önemser bunları yeniden yazma ve şahitlik gibi uygulamalarla özellikle yapmayı amaçlar (Carrey ve Russel, 2020). Yine ACT sosyal ilişkileri dışlamamakla birlikte bireyin hayatındaki ilişkileri geliştirmeyi sofistike olarak amaçlamaz bunu bireye daha fazla bırakır, buna karşılık Narrative

Terapi "yaşam kulübü", "tanımsal törenler", "dış şahitlik" gibi uygulamalarla bu ilişkileri özellikle çalışma konusu eder (Carrey ve Russel, 2020).

### **5. Terapist-Danışan İlişkisi, Terapist İşlevi ve Rollerini Açısından Karşılaştırılması**

ACT Terapisti danışanlarını patolojik olarak damgalamayıp "hasta" olarak görmez. Bu nedenle terapi sürecinde bir asimetrik ilişki kurulmaz. Hasta ve hekim, bilen ve bilmeyen şeklinde bir hiyerarşik ilişkiden ziyade terapist ve danışanın eşitliği üzerine kuruludur. Terapist de yaşamın getirdiği acılardan muaf değildir. Terapist hayatın getirdiği acılardan kurtulmayı "bilen" biri değil onlarla birlikte esnek şekilde yolunda ilerlemeye devam eden biridir. ACT terapisti danışanla kurduğu ilişkide danışana karşı saygılı, açık, yargısız ve şefkati olmayı önemser (Karataş ve Türkçapar, 2021).

Narrative Terapi, insanları kendi hayatlarının uzmanı olarak merkeze alan ve danışana saygı duyan bir yaklaşımdır. Ayrıca psikoterapi hizmetine ve topluluk çalışmalarına suçlayıcı olmayan bir yaklaşım kazandırır. Narrative terapi, problemleri insanlardan ayrı olarak görür. İnsanların hayatlarındaki problemlerin etkisini azaltmalarına yardımcı olacak birçok yeteneğe, beceriye, yetkinliğe, inanca, değere ve bağlılığa sahip olduğunu düşünür (Morgan, 2002).

Narrative terapi, terapistin danışan ile hiyerarşik bir ilişki içerisinde olmasına karşıdır. Hiyerarşik bir ilişkiye girmekten ziyade danışan odaklı eşit bir ilişki sürecini kabul etmektedir. Terapiste uzman veya bilen rolü yüklemeyerek danışan ile işbirliği bir şekilde danışmanlık süreci yürütülür.

Geleneksel yaklaşımlarla kıyaslandığında Narrative terapide danışan ve terapist arasındaki ilişkinin eşit düzeyde olduğu, hiyerarşinin söz konusu olmadığı ve genel itibarı ile terapistin merkezde olmadığı ama etkili bir pozisyonda olduğu bir ilişki tarzı söz konusudur (Çelik, 2017).

Narrative Terapide terapistler danışanı, problemi ve ona karşı verdiği tepkileri danışanın gözünden anlamaya, bir teori ya da metodun gözünden anlamaktan daha çok kıymet verir. Başka bir ifade ile uzman bilgisi deneyimsel bilginin önüne geçemez (Dinç ve Dinçer, 2021).

ACT ve Narrative Terapi terapist -danışan ilişkisi bağlamında birlikte ele alındığında her iki terapi ekolü de danışan odaklı olup asimetrik ve hiyerarşik ilişkiyi eleştirmiştir. ACT ve Narrative Terapi danışanlarını hasta olarak veya herhangi bir psikopatolojik kavramsal çerçeve ile ele almamaktadır. İki eşit ilişki üzerinde durulmaktadır. Ayrıca terapistin uzman bilgisi ön plana çıkarılmayarak danışana karşı saygılı ve açık bir ilişki vurgulanmaktadır.

## **6. Kullanılan Teknikler Açısından Karşılaştırılması**

Bu başlık altında sırasıyla ACT'te ve Narrative Terapide yararlanılan başlıca tekniklere değinilecek ve daha sonra bu teknikler arasındaki benzerlik ve farklılıklar ele alınacaktır.

### **6.1. ACT'te kullanılan başlıca teknikler**

ACT'te yararlanılan birçok terapötik teknik vardır. Bu teknikler çeşitlilik gösterse de daima temel bir amaca hizmet ederler o da bireylerin davranış repertuarını değer odaklı olarak

zenginleştirmektir (Hayes ve Smith, 2021). Aşağıda bunlara sırasıyla değinilmiştir.

#### **a. Davranışın işlevsel analizi:**

A-B-C analizi olarak da adlandırılan bu uygulamada danışan ile birlikte spesifik bir davranış ele alınır. B söz konusu davranışı ifade ederken A o davranışın öncüllerini, C ise kısa ve uzun vadeli sonuçlarını temsil eder. Bu uygulama ile davranışın bağlamı, amacı ve işlevi netleştirilmiş olur. Davranış analizi değişimi için hedeflenecek unsurların belirlenmesinde ilk ve en temel adımı oluşturur (Ramnerö ve Törneke, 2020)

#### **b. Yaratıcı umutsuzluk müdahalesi:**

Danışan için yaşantısal kaçınma ve dürtüsel davranışlarda bulunmanın kısa vadeli bir rahatlamayı sağladığının altı çizilir ve danışanın çabası takdir edilir. Sonraki aşamada ise danışan ile söz konusu davranışlarının kısa vadede işe yarasa da uzun vadede değer odaklı ve anlamlı bir hayat yaşamasına olan etkileri üzerine konuşulur. Amaç danışanın mevcut davranışlarının faturasıyla karşı karşıya gelmesini sağlamak, böylece değer odaklı davranışlar için bir motivasyon bulmasına destek olmaktır (Bennet ve Oliver, 2023).

#### **c. Kendinelik (mindfulness) uygulamaları:**

Bu uygulamaların pek çok türevi bulunmaktadır. Meditasyon, imajinasyon gibi yöntemlerden yararlanılabildiği gibi olağan aktiviteleri bilinçli farkında olarak gerçekleştirmeye dönük egzersizlerden de yararlanılır (Hayes ve Smith, 2021). Bu uygulamaların temel üç amacından bahsedilebilir. 1-Anla teması geliştirmek yani dikkatin anbean gerçekleşen uyarılara yönlenebilmesi ve sürdürülebilmesidir. 2-Bilişsel içeriklerden ayrışma, düşüncelere ve kendine



perspektif almayı geliştirme böylece düşüncelerin davranış üzerindeki baskısını azaltmadır. 3- Rahatsız edici içsel deneyimlere, duygu ve beden duyularına kabul geliştirme, onlarla mücadeleye girişmeden bir yer açma böylece söz konusu içsel deneyimlerin davranış üzerindeki baskısını azaltmadır (Harris, 2018; Hayes ve Smith, 2021).

#### ***d. Değerleri belirginleştirmeye dönük***

##### ***uygulamalar:***

Değerler davranışa rehberlik eden ve davranışı pekiştiren unsurlardır. Hangi davranışı ne uğruna gerçekleştirmek istediğimiz, hayatımızı neye adanmak nasıl yaşamak istediğimiz gibi soruların cevabını verirler (Bennett ve Oliver, 2023). Bu uygulamaların da birden çok versiyonu vardır. En bilindik olanlardan biri mezar taşı metaforudur. Amaç bireyin geriye dönüp baktığında hayatında nelerin görünür olmasını istediği, hayatını hangi kıymetli amaçlara adanmak istediği, davranışlarının en derinindeki kıymetli unsurların neler olduğunu belirginleştirmektir. Değerler pozitif pekiştireç işlevi görür ve davranış repertuarını genişletme özelliğine sahiptir. ACT' göre değerler hedeflerden ve kurallardan farklıdır, kişinin bizzat içinden çağlayıp gelir ve kişinin kendisi tarafından seçilmiş içsel motivasyon unsurları olma özelliği taşırlar (Harris, 2018).

#### ***e. Yaşantısal teknikler ve metafor kullanımı:***

Yaşantısal tekniklerin en sık kullanılanları arasında halat çekme, pano itme, çin parmak tuzakları yer almaktadır. Bunlar seans içinde yaşantısal olarak uygulanır ve danışanın davranışının işlevi hakkında içgörü edinmesini kolaylaştırması amaçlanır (Harris, 2018). ACT'te metaforların kullanımı da çok değerlidir. Davranışsal değişim oluşturmak için dilin gücünü kullanma fırsatı sunar. Metaforlar

elde edilmek istenen terapötik etkiyi (Örn. kabul, ayrışma, değer odaklı davranış geliştirme, yaratıcı umutsuzluk) oluşturmak için mecazlardan, deyişlerden, çeşitli öğretilerden, inanç geleneklerinden, tarihi, edebi ve kültürel kaynaklardan bizzat alınabileceği gibi, bireyin aşına olduğu öğeleri içerecek şekilde seans esnasında spontan olarak da kurgulanabilirler (Törneke, 2017).

## **6.2. Narrative terapidde kullanılan başlıca teknikler**

Narrative terapidde kullanılan pek çok teknik ve "harita" bulunur. Bunlardan başlıcaları dışsallaştırma, yeniden yazma uygulamaları, yeniden dahil etme uygulamaları, dış şahit uygulamaları, doküman kullanımınıdır (Karacabey ve Tuzcuoğlu, 2023; Russel ve Carrey, 2020). Aşağıda bu tekniklere sırasıyla değinilmiştir.

#### ***a. Dışsallaştırma:***

Bu teknik problemi bireyden ayrı bir olgu haline getirmeyi amaçlar. Problemi çeşitli perspektiflerden ele almaya çalışan sorular eşliğinde yapılır. Dışsallaştırma ile problem kişileştirilerek, analogik betimlemelerle imgesel ya da cansız bir varlık haline getirilerek konuşturulabilir. Böylece bireyin kendini problem ile etiketlemesinin önüne geçilmiş olur, problemin bireyin düşünce, duygu ve davranışları üzerindeki göreceli baskınlığı azaltılır (White ve Epston, 1990).

#### ***b. Yeniden yazma uygulamaları:***

Karşılaşılan olaylar ve yaşanan deneyimler birey tarafından nasıl bir hikaye örgüsüne oturtulduklarına bağlı olarak farklı etkiler meydana getirirler. Sorun, bir hikayenin baskın

hale gelmesiyle ilgilidir. Oysa insanlar aslında çok hikayeli varlıklardır. Baskın hikaye nasıl ki geçmiş olayların belirli bir şekilde anlamlandırılmış bir temayla ilişkilendirilmesiyle oluşuyorsa yeniden yazma uygulamaları da benzer şekilde geçmişte, şimdide ve gelecek imgelerinde yer alan olayların yeniden anlamlandırılmış başka bir temayla ilişkili hale getirilmesi sürecidir (White ve Epston, 1990).

#### ***c. Yeniden dahil etme uygulamaları:***

Bireylerin etkileşimde bulunduğu kişilere mesafesini ve onların kendi dünyasındaki değerini gözden geçirmesine ve bilinçli olarak yeniden düzenlemesine fırsat veren bir uygulamadır. Bu uygulama bireye görüşlerine en fazla önem verdiği ve kimliğine olumlu katkılar sağlayan kişileri belirlemek ve onlara kendi dünyasında verdiği değeri yükseltme imknı sağlarken, zarar verici kişilerin üyeliklerini askıya alma ve kendi dünyasındaki değerini düşürme olanağı sunar (White, 1997).

#### ***d. Dış şahit uygulamaları:***

Bu uygulamada terapi odasının kalabalıklaştırılması amaçlanır (Din ve Dinçer, 2021). Danışanın tercih ettiği kimliğini ve hikayesini dinleyerek, bununla ilgili destekleyici geribildirimler vermesi için davet edilen kişi(ler) dış şahitlerdir. Danışan tarafından tercih edilerek davet edilen bir aile ferdi, bir arkadaş olabileceği gibi benzer zorluklardan geçmiş biri ya da ruh sağlığı profesyonelleri de olabilir. Dış şahitler bir kereliğine ya da birden fazla kez terapi seansına katılabilirler. Dış şahit uygulamalarıyla bireylerin terapi odasındaki gelişmelerle hayatının geri kalanı arasında bağlantı kurması sağlanmaya çalışılır (Russel ve Carrey, 2020).

#### ***e. Doküman kullanımı:***

Narrative terapide mektup, not, sertifika ve kontratlardan da yararlanılır. Bu dokümanlar terapist tarafından da danışan tarafından da oluşturulabilir. Bunların kullanılmasında birden fazla amaçtan söz edilebilir. En temelde danışanın ilerlemelerinin betimlenmesi, keşif ve farkındalıklarının özetlenerek kalıcı hale getirilmesi amaçlanır. Ayrıca bu dokümanlar gelecekte hatırlatıcı bir referans olarak kullanılmak üzere saklanabilir, danışan tarafından -eğer tercih ediyorsa- başkalarıyla paylaşılabilir (elik, 2017). Terapi yaklaşımları yararlandıkları teknikler açısından değerlendirildiğinde çeşitli benzerliklerden ve farklılıklardan söz edilebilir. ACT'deki bilişsel ayrışmaya dönük uygulamaların (rn. düşünceyi etiketleme, otobsteki canavarlar, zihne teşekkür etme vb.) (Hayes ve Smith, 2021, s.134) Narrative Terapideki dışsallaştırma uygulamasıyla benzerliğinden söz edilebilir, her iki uygulamada da güncel davranış alternatifleri üzerinde baskısı olan bilişsel, dilsel ve algısal unsurlarla kurulan ilişkinin değiştirilmesi, onlara perspektif ve mesafe alınması söz konusudur. Ayrıca danışanın değerlerinin keşfedilmesi, belirginleştirilmesi ve yeni davranışlara motivasyon kaynağı haline getirilmesine yönelik uygulamalar her iki yaklaşım için ortak noktalar olabilir (Dahl, 2015; Morgan, 2002). Bununla birlikte ACT teknikleri anla teması geliştirmeyi amaçlarken (Harris, 2018), Narrative Terapi teknikleri deneyimleri geçmişte, geleceğe ve ilişkilere doğru genişleterek bütünlüklü anlatı örgüleri oluşturmayı hedefler (Russel ve Carrey, 2020). ACT perspektif alan, gözlemleyen bir benlik oryantasyonunu geliştirmeyi arzu ederken (Hayes ve Smith, 2021) Narrative Terapi hoşnut olunan,

onaylanan ve değerlerle ilişkili görülen benlik tanımlamaları oluşturmayı ve bunları güçlendirmeyi hedefler (Din ve Dinçer, 2021). Yine ACT kendinelik uygulamalarına ve yaşantısal tekniklere sıklıkla başvurur (Harris, 2018). Narrative Terapide bu uygulamalara benzeyebilecek imgeleme ve imajinasyon uygulamaları yer alsa da; yeniden yazma, adımı ve gelişmeyi grnrleştirme, gerektiğinde terapi odasını kalabalıklaştırma (dış şahit davet etme) ve gelişmeleri belgelendirme gibi uygulamaların benzerlerini ACT'de bulmak pek mümkün görünmemektedir (Din ve Dinçer, 2021; Russel ve Carrey, 2020).

### 3. SONUÇ

nc dalga psikoterapi ekolleri arasında kabul edilen ACT ile Narrative Terapinin birçok alanda benzer yaklaşımları olduğu gibi farklılaştığı da görülmektedir. Her iki terapi ekolünün felsefi ve teorik temelleri birbirinden çok uzak teorilere dayanmaktadır. ACT felsefi dayanak olarak Radikal Davranışçılığı kabul ederek İşlevsel Bağlamsalcılık ve İlişkisel ereve Kuramını temel almaktadır. Narrative Terapi ise postmodern düşünceden çokça etkilenip felsefi temellerini postyapısalcılık ile ilişkilendirmektedir.

ACT insan doğasını en temelde davranışçı ilkelerle açıklar, dış ve i bağlamların davranış üzerindeki etkisine dikkat çeker ve davranışı bunların etkisinden bağımsızlaştırmada insanın özgürlüğüne dikkat çeker. Narrative terapi de insanın kimliğinin sosyal baskı, hakim söylem ve anlatılarla inşa edililişine dikkat çeker, bireyin yaşamındaki baskın anlatıya mahkum olmadığını,

hikayelerini eşitlendirebilecek ve zenginleştirebilecek beceriye sahip olduğunu ortaya koyar.

ACT problemin nedenlerini psikolojik katılık ile ilişkilendirirken Narrative terapi problemleri zaman içerisinde toplumsal olarak inşa edilmiş ve yaratılmış olarak değerlendirir. Her iki terapi ekolü de psikolojik problemler yaşayan bireyleri hasta olarak görmeyerek problemin ortaya çıktığı bağlama dikkat çekmektedir.

ACT'de terapinin amacı danışanın psikolojik esneklikliğini geliştirmek, yaşamını zenginleştireceği ve anlamlı kılacağı değer kaynaklarıyla buluşturma'dır. Bu amaç iyi hissetmekten daha önceliklidir. Narrative terapide danışanı iyi hissettiren anıları bulmaya yönlendirmek, bu anıları genişletmek, grnrleştirmek, birbirine bağlamak ve böylece danışanın güçlenmesine katkı sağlamak arzu edilir.

ACT ve Narrative Terapi yaklaşımlarının her ikisinde de terapist ile danışan arasında asimetric bir ilişki biçimi yoktur. Her iki terapi ekolü de birinci ve ikinci dalga terapi yaklaşımlarınca kabul gören hiyerarşik ilişkiyi eleştirerek danışan odaklı bir terapi yaklaşımını savunmaktadır. İki eşit ilişkiye vurgu yapan her iki ekol danışana karşı saygılı ve açık bir ilişkiyi önemsemektedir.

ACT'te kullanılan terapötik teknikler anla esnek teması sağlayarak değer odaklılığı artırmaya dönüktür. Zorlayıcı olan düşünsel içerikler ve hislerle ilişki yendiden yapılandırılır. Narrative terapide de danışanın kendine ait gördüğü kabullerle ilişkisi değiştirilmek istenir. Bunlar dışsallaştırılarak, yapısökümüne uğratılarak

birlikte yeniden inşa edilmeye çalışılır. Bilinenden bilinebilir olana doğru daima bir yapışökümü ve yeniden inşa söz konusudur. Ek olarak Narrative Terapi teknikleri danışanın dikkatini ilişki kaynaklarına yöneltmeyi onları güçlendirici olacak şekilde yapılandırmayı daima teşvik eder. Ayrıca dokümanlardan da çokça yararlanır.

Son dönemlerde ruh sağlığı profesyonellerinin ilgisini çeken iki önemli terapi yaklaşımı olmasına rağmen ulusal literatürde ACT ve Narrative Terapi'nin karşılaştırmasını yapmayı amaçlayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. İki yaklaşım arasında ilk bakışta aynı ya da benzer olduğu düşünölebilecek birçok kavram ve fikrin aslında dikkatle ele alınması teori ve uygulama düzeyinde olası hataların önüne geçilmesini sağlayacaktır. Mevcut çalışmanın bu anlamda literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda bu karşılaştırmanın daha da kapsamlı bir şekilde yapılması, daha fazla nüansa yer verilmesi, vaka çalışmaları üzerinden daha da somut hale getirilmesi amaçlanabilir.

## KAYNAKLAR

Bennett, R. ve Oliver, J.E. (2023). *Kabul ve Kararlılık Terapisi 100 Anahtar Kavram*. Litera Yayıncılık.

Biglan, A. (2015). *The nurture effect: How the science of human behavior can improve our lives and our world*. New Harbinger Publications.

Biglan, A., ve Hayes, S. C. (1996). *Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior*. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47–57. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80026-6](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80026-6)

Canagarajah, S. (2002). Reconstructing local knowledge. *Journal of language, identity, and education*, 1(4), 243-259.

Carrey, M. ve Russel, S. (2020). *Narrative Terapide Temel Uygulamalar*. Kaknüs Yayınları

Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: Öyküsel terapi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 34-50.

Dahl, J. (2015). Valuing in ACT. *Current Opinion in Psychology*, 2, 43-46.

Dinç, M. ve Dinçer E. M. (2021). *Narrative Terapi Uygulamaları: Türkiyede Yürütölen Bireysel ve Toplu Çalışmalar*. Ketebe yayınları.

Esfahani, M., Kjbaf, M. B., & Abedi, M. R. (2015). Evaluation and comparison of the effects of time perspective therapy, acceptance and commitment therapy and narrative therapy on severity of symptoms of obsessive-compulsive disorder. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 41(3), 148.

Freedman, J. ve Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. W.W. Norton.

Gross, A. C., ve Fox, E. J. (2009). *Relational Frame Theory: An Overview of the Controversy*. *The Analysis of Verbal Behavior*, 25(1), 87–98. <https://doi.org/10.1007/BF03393073>

Harris, R. (2018). *ACT'i Kolay Ööğrenmek* (çev. Kartepe, H.T. ve Yavuz, F.). Litera Yayıncılık

Harris, R. (2023). *Travma odaklı ACT: Kabul ve kararlılık terapisini kullanarak zihin, beden & duyguyla çalışma rehberi*. Litera yayıncılık.

Hayes, L.L. ve Ciarrochi, J. (2022). *Gelişen genç: Ergenlerle çalışırken kabul ve kararlılık terapisini (ACT) & pozitif psikoloji*. Litera yayıncılık.

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. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3).

Hayes, S. C. ve Smith, S. (2021). *Zihninden ık hayatına gir*. Litera Yayıncılık.

Hayes, S. C., Fox, E., Gifford, E. V., Wilson, K. G., Barnes-Holmes, D., ve Healy, O. (2001). Derived relational responding as learned behavior. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, ve B. Roche (Eds.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of language and cognition* (pp. 21–50). Kluwer Academic/ Plenu

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.

Hayes, S.C. (1993). *Analytic goals and the varieties of scientific contextualism*. *Varieties of Scientific Contextualism*. 1st ed. Reno, NV: Context Press; 1993.

Karataş, Z. ve Türkçapar, M.H. (2021). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler*. Nobel Yayınları

Madigan, S. (2016). *Naratif Terapi*. Okyanus Yayınları.

Morgan, A. (2002). Beginning to use a narrative approach in therapy. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2002(1), 85-90.

Payne, M. (2020). *Narrative therapy: An introduction for counsellors*. Sage.

Ramner, J. ve Törneke, N. (2020). *İnsan Davranışlarının ABC'si*. Litera yayıncılık.

Russell, S. ve Carrey M. (2020). *Narrative Terapide Temel Uygulamalar*. Kakns yayınları.

Saydam, B. ve Kızıltan, H. (2018). *Hekimin Filozof Hali*. İthaki Yayınları.

Sevilla-Liu, A. (2022). Acceptance and Commitment Therapy and Narrative Practice: A Practically Grounded Examination of Theories and Worldviews. *Journal of Systemic Therapies*, 41(2), 17-39.

Törneke N. (2010). *Learning RFT : An introduction to relational frame theory and its clinical applications*. New Harbinger Publications. 113-33.

Törneke, N. (2017). *Metaphor in practice: A professional's guide to using the science of language in psychotherapy*. New Harbinger Publications.

West, J. D. ve Bubenzer, D. L. (2002). *Narrative family therapy*. J. Carlson & D. Kjos (Eds.), *Theories and strategies of family therapy*. MA. 353-381.

White, C. (2009). Where did it all begin? Reflecting on the collaborative work of Michael White and David Epston. *Context*, 105, 59-60.

White, M. (1997). *Narratives of therapists' lives*. Dulwich Centre Publications.

White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. WW Norton & Company.

White, M. ve Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. WW Norton & Company.

White, M., & Epston, D. (2004). Externalizing the problem. Relating experience: stories from health and social care, 1(88), 9780203493007-26.

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.

Yavuz, K. F., ve Alptekin, F. B. (2017). Davranışın İşlevsel Analizi ve Klinikte Kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 88-94.