



Gizem AKCAN

Doç. Dr. Klinik Psikolog

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) Eğitiminin Psikolojik Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Becerileri Üzerine Etkisi

Amaç ve Hedefler

Düzenlenen eğitim programı sonucunda katılımcıların işlevsel stresle başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi ve psikolojik esneklik düzeylerinin artırılması hedeflenmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylere kabul etme yeteneği ve psikolojik esneklik kazandırarak onların farklı durumlara adapte olma ve stresle başa çıkma becerileri geliştirmelerini sağlar. Çalışanlarınızın stresli ve zorlayıcı durumlarda kendilerini eleştirmek yerine kabullenme becerilerini geliştirmeleri açısından fayda sağlar. Bu sayede bireyler, negatif düşüncelerden kurtulup değerlerine dayalı hareket etmeyi öğrenirler.

Eğitim programımız interaktif bir şekilde gerçekleştirilir ve katılımcılara Kabul Kararlılık Terapisinin (KKT) temel prensiplerini uygulama fırsatı sunar. Teorik bilginin yanı sıra, çalışanların yaşadıkları güncel ve sık karşılaşılan sorunların eğitim sırasında yapılacak olan uygulamalarla desteklenmesi sayesinde çalışanlarınız günlük yaşamında da KKT becerilerini kullanmayı öğrenirler.

KKT eğitimi sayesinde kurumunuzda çalışanların stres seviyelerinin azalacağına ve motivasyonun artacağına eminiz. Daha iyi bir iş performansına sahip olacakları gibi aynı zamanda daha kaliteli bir yaşam sürdürecekleri için de psikolojik sağlık ve psikolojik tatmin seviyeleri yükselecektir. Unutmayın, mutlu çalışanlara giden yol adına büyük bir avantaj sağlar! Şimdi kurumunuza değer katmanın zamanı geldiği düşünüyoruz!

Kurum çalışanlarına yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) eğitimi, çalışanlara **stresle başa çıkma becerilerini artırmak, psikolojik esnekliklerini geliştirmek ve olumsuz düşüncelerle etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için destek sağlamak** amacıyla verilen bir eğitim programıdır. KKT, bireylere kabul, değerlerine dayalı hareket etme ve bilinçli farkındalık gibi becerileri öğreterek psikolojik esnekliklerini artırır.

KKT eğitimi katılımcılara KKT'nin temel prensipleri hakkında bilgi verir ve bu prensipleri günlük yaşamlarında nasıl uygulayabilecekleri konusunda pratik beceriler kazandırır. Program genellikle seminerler, grup çalışmaları, deneyimlemeler ve role-play gibi etkileşimli yöntemler kullanarak gerçekleştirilir.

Bu eğitimin amacı kurum çalışanlarının stresli durumlarda daha iyi başa çıkabilmelerini sağlamaktır. KKT ile çalışanlar, kendilerine dair ön yargılı düşünceleri sorgularken kabullenmeyi öğrenir, değer odaklı hareket etmeye teşvik edilir ve bilinçli farkındalıklarını arttırarak daha kaliteli bir yaşam sürdürme becerisini geliştirirler.

Kurumların bu tür eğitime yatırım yapması hem çalışanların iş performansını arttırabilir hem de işyerindeki stres seviyesinin azalmasına yardımcı olabilir.



Gizem AKCAN

Doç. Dr. Klinik Psikolog

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) Nedir?

Kabul ve Kararlılık Terapisi Modeli:

Bireylerin problemsiz bir hayata sahip olmak istedikleri fakat bunun gerçekçi olmadığı ve hayatlarının her alanında problemlere karşılaşabilecekleri bilinmektedir. Fakat bireylerin karşı karşıya kaldıkları problemlerle başa çıkma becerilerini geliştirmek mümkündür (Koç vd., 2013). KKT, yaşamları boyunca çeşitli sorunlarla karşılaşan insanların yaşamlarının iyileştirilmesini, hayatlarının daha zengin, dolu ve anlamlı geçmesini hedeflemektedir. KKT modeli ile, insanların karşılaştıkları problemlerden kaçmaları veya onlardan kurtulmaları yerine esnek ve farklı bir perspektifle problemleri yeniden gözden geçirmeleri öğretilmeye çalışılmaktadır. Bu hususta KKT, bireylerin hayatlarında değer atfettikleri şeyleri bulmaları ve buldukları bu değerli şeyleri yapmaları konusunda yönlendirici bir rol oynamaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005).

Bu bağlamda yapılan literatür taraması, bireylerin sorunları karşısında çözüm amaçlı kullandığı yöntemlerin çoğunun yetersiz olduğu; aksine yeni problemlerin ortaya çıkmasına sebep olduğu görülmektedir. Örneğin; diğer terapi modellerinde kaygılı bir kişinin düşüncelerinden kurtulması ve onları zihninden uzaklaştırmaya çalışması hedeflenir. Ancak KKT modelinde, yapılan bu uğraşların bireyin hayatında var olan sorunları daha da merkezi hale getirdiği ve bireyin bir çıkmaza sürüklendiği savunulmaktadır. Bütün bunlardan yola çıkarak kullanılan bu terapi modelinde bireyin var olan sorunlarını tamamen hayatından uzaklaştırması değil aksine sorunların bireyin hayatı üzerindeki anlamının anlaşılması amaçlanmaktadır (Hayes ve Smith, 2005). KKT'nin nihai hedefi, bireylerin bulundukları ana bilinçli olarak temas edebilmelerini ve davranışlarını kendi değerlerine uyacak şekilde planlamalarını ifade eden psikolojik esnekliklerini arttırmaktır. Bu hususta terapinin, danışanın sıkıntı veren düşünce ve duygularını kabullenmesi, şu anda temas edebilme becerisinin artırılması, bağlamsal kendilik ve gözlemleyen benliklerini idrak etmelerini ayrıca sorun oluşturan düşünce unsurlarına ket vurmak için bilişsel ayrışma yöntemlerinin kullanılmasını ve bireyin farklı alanlardaki değerlerini belirleme ve bu değerler hususunda etkili ve kararlı faaliyetlerde bulunmasını sağlamasıdır. Bu altı temel süreç psikolojik esnekliğin artırılmasında rol üstlenmektedir. (Levin ve Hayes, 2009).

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ'NİN TEMEL SÜREÇLERİ:

KKT, bilişsel ayrışma, bağlamsal kendilik, şu anda olma, kabullenme, kararlı davranış ve değerler olarak ifade edilen altı temel süreç bağlamında yürütülmektedir ve patolojik sorunlarla da bu altı temel süreçten faydalanılmaktadır. Bu süreçlerin hepsi birbirleriyle bağlantılıdır bu yüzden herhangi birinin çıkartılması veya değiştirilmesi mümkün değildir. Altı temel sürecin yer aldığı bu modele "esnek altıgen modeli" denilmektedir. Aynı zamanda bu süreçlerin psikolojik esnekliği arttıracakları düşünüldüğünden modele "psikolojik esneklik modeli" de denilmektedir (Hayes vd., 2004).

Bilişsel Ayrışma: Terapinin çekirdek bileşenlerinden ve altı temel sürecinden birisi olan bilişsel ayrışma, bireylerin, düşünce, his, duygu ve anılarını, kendileri ve çevrelerine karşı gerçekler olarak görmeyip, onları içsel deneyim olduklarını tanımlayabilme kabiliyetidir. Aynı zamanda bilişsel ayrışma, düşünen kişinin düşünce ile arasına mesafe koyması olarak



Gizem AKCAN

Doç. Dr. Klinik Psikolog

tanımlanabilmektedir (Walser ve Westrup, 2007). Bilişsel ayrışmadaki temel amaç, bireylerde huzursuzluk yaratan düşünce ve duygulardan uzaklaşmak değil, bu huzursuzluk yaratan duygu ve düşüncelerin bireyin yaşamı üzerindeki etkisini en aza indirmek ve kaliteli bir yaşam sürmesini sağlamaktır (Harris, 2009). Bu bağlamda KKT’de bilişsel ayrışma ile düşüncelerin sadece bir düşünce olduğu tek gerçek

olmadığı amaçlanmaktadır. Bu temel süreç ile bireylerin sorun yaratan düşüncelerine, aynı kalsalar bile etkisini zayıflatarak, yeni bir bakış açısıyla bakmalarına yardımcı olunmaktadır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

Kabullenme: Bireylerin hayatlarında yaşadıklarını, tecrübe ettiklerini hiçbir baskı göstermeden, savunmaya geçmeden, kaçmaya çalışmadan olduğu gibi karşılama istekliliğini ifade etmektedir. Bu süreç ile kişilerin yaşadıkları sorunlar karşısında kendilerini suçlamaması, içsel yaşantılarını ve kişisel deneyimlerini değiştirmeye çalışmaması, kendi iddealleri doğrultusunda ilerlerken korkuları ve yaşadıkları problemler ile yüzleşebilme arzusuna sahip olabilmesi amaçlanmaktadır (Bolderston, 2013). Düşünce, anı, duyum ve duygularını birer misafir olarak görmeleri ve gelip gitmelerine izin vermeleri kabullenmenin en önemli noktalarından biridir. Bireyin bunu yapması seçimler yaparak hareket edebilme ve istediği hayatı yaşayabilme özgürlüğünü vermektedir (Walser ve Westrup, 2007).

An’da olma: Bulunulan zaman diliminde beş duyu organımızla algılayabildiğimiz şeylerin farkına varma ve düşünce ve duygularımıza yönelik tam bir farkındalık kazanma anlamını taşımaktadır. Günlük yaşantımızda bize karşı söylenen sözler bizi bulduğumuz andan bir anda çekip alabilmektedir. Ancak bulunulan anda kalabilme öğrenildiği zaman an içinde karşılaşılan engelleri de kabul etme öğrenilebilmektedir. Hayatta yer alan düşünce, his ve duyguların bir ırmak gibi akıp gittiği ve yaşanan şeylerin sadece o an içinde yaşandığı bilinçli farkındalığı kazandırılmaktadır (Bach ve Moran, 2008). Bu temel süreç ile bulunulan zamanda deneyimlenen şeylerle ilgili bilinçli farkındalığı arttırarak, yaşanan şeylerin tam anlamıyla neyi ifade ettiğini anlayabilmek ve böylece var olan davranışı devam ettirme veya değiştirme noktasında bilgi vermek amaçlanmaktadır (Harris, 2009).

Bağlamsal Kendilik: Psikolojik esneklik modeli ve altıgen esnek model içerisinde açıklanan altı temel süreçlerden biri de bağlamsal kendiliktir. Bağlamsal kendilik, bireyin düşünce ve duygularının içeriğiyle bağ kurmadan, onların farkında olan kişi bilincine sahip olması anlamını taşımaktadır. Bu sayede bireyler, düşünce ve duyguların geçici olduğunun ama bunları deneyimleyen kişi olarak kendi benliğinin aynı kaldığının bilincine varmaktadır (Kingston, 2008). Bu süreç üzerinde çalışılırken, bireylerin, düşünce ve duygu ve yaşanan olayların gelip geçici olduğunu tecrübe ederek farkındalık kazanmaları, bu farkındalıkla bilinçlilik halinin devamlı olduğu ve deneyimlenen çeşitli içsel yaşantıların ötesinde bulunduğunu kabul etmeleri, bu zorlu düşünce ve duygulara rağmen kendiliklerinde hasar meydana gelmediği yani bütünlüğünü korumaya devam ettiğini anlamaları amaçlanmaktadır (Bolderston, 2013). Bireyin benliği tıpkı tren istasyonuna benzetilmektedir. İstasyon her zaman sabit noktada yer alırken trenler gelip geçmektedir. Benlikte aynı şekilde türlü olaylar yaşansa bile her zaman olduğu yerde durmaktadır.



Gizem AKCAN

Doç. Dr. Klinik Psikolog

Değerler: İnsanların derinlerde bulunan ve onlar için çok önemli olan hayallerini, tercihlerini ve isteklerini kapsamaktadır. KKT’de bu temel süreç ile ilgili olarak önceliğin kişilerin psikolojik eksenindeki ihtiyaçları, yaşamda kendisi için anlam ifade eden şeyler ile ilgili farkındalığına ve bu doğrultuda faaliyette bulunma anlamındaki istekliliğine işaret etmektedir. Değerler ifadesi ile vurgulananın erişilmesi, başarılması ve elde edilmesi gereken şeyler ya ulaşılması amaçlanan hedefler olmadığını, asıl vurgulananın bireylerin yaşamlarını sürdürecekleri yöne doğru ilerlemelerinin olduğu belirtilmektedir (Dahl vd., 2005). Bireylere ‘‘nasıl bir hayat istersin?’’, ‘‘hayatında anlamlı ve önemli gördüğün şeyler nelerdir?’’ soruları yöneltilerek değerlerini keşfedebilmesi sağlanmaktadır (Bach ve Moran,2008).

Kararlı Eylem: Bu temel süreç, KKT’nin üzerinde önemli durduğu noktalardan biridir. Kararlı eylem yani kararlı bir şekilde harekete geçme, kişilerin kendileri için önemli olan değerlerinin motivasyon kaynağı olduğu ve kılavuzluk ettiği etkili eylemleri içermektedir. Zorlu durumlar karşısında kolaylıkla adapte olabilmek, var olan eylemi sürdürebilmek veya gerektiğinde bu eylem üzerinde gerekli değişiklikleri yapabilme gibi esneyebilen eylemleri bulundurmaktadır. Bu temel süreç ile eylemlerin değer yönelimli eylemlere dönüştürülebilmesi ve bu değerlerin sürdürülebilir olması amaçlanmaktadır (Harris, 2009). Bireylerin yaptıkları davranışlar değer odaklı olduğu zaman iyi oluşlarına fayda sağlamakta ve verimi arttırmaktadır (Hayes vd., 1999). Terapi sürecinde bireylerin hayatlarında önem verdikleri değerleri sürdürebilmeleri ve bunları davranışa dönüştürebilmeleri hedeflenmektedir (Harris, 2016).

Dolayısıyla bu süreçte bireylerin yaşadıkları sorunlar karşısında olumsuz kendilik algısı oluşturmaları, çaresizlik hissetmeleri ve psikolojik rahatsızlıklarla karşı karşıya kalmaları önlenmek istenmektedir. Bu doğrultuda işlevsel başa çıkma mekanizmalarını kullanabilmeleri için verilen psikolojik destek çalışmalarının oldukça önem arz ettiği düşünülmektedir. Verilebilecek bu psikolojik destek çalışmaları sonucunda bireylerin hayatlarında var olan sıkıntılar sonucu oluşan kişisel tecrübelerinden bağımsız bir şekilde kendini açıklayabilmesini, anda kalabilmesini ve o anı yaşayabilmesini, hayatında önem teşkil eden yönleri ve alanları keşfedebilmesini, davranışlarını koşullara göre değiştirebilme becerisini kazanabilmesini, problem çözme kaynaklarına temas edip onları kullanabilmesini ilke edinen KKT modeliyle yapılacak olan psikoeğitim programının bireylerin stresle işlevsel başa çıkma becerilerini geliştirmelerinde son derece etkili rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle yapılacak çalışmanın özgün olduğu düşünülmektedir. Bu terapi modeli üzerinde çalışılarak ulaşılması planlanan temel hedef, psikolojik esnekliğin kazanılması ve stresle başa çıkma yeterliliğinin artırılmasıdır.