


Akılcı Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Müdahale Çalışmalarının İncelenmesi: Sistemik Bir Derleme

Investigation of Experimental Studies Based on Rational-Emotive Behavior Therapy: A Systematic Review

Fedai Kabadayı, Mehmet Güven

Yazar Bilgileri

Fedai Kabadayı 
Arş. Gör., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, fdkbdy@gmail.com

Mehmet Güven 
Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, mehmetguven@gazi.edu.tr

ÖZ

Bu araştırmanın temel amacı Türkiye'deki akılcı duygusal davranış terapisine dayalı müdahale çalışmalarını incelemektir. Bu kapsamda konu ile ilgili veri tabanları çeşitli anahtar sözcükler ile taranmış ve çalışmaya 32 araştırma dâhil edilmiştir. Araştırma sonuçları akılcı duygusal davranış terapisine dayalı müdahale çalışmalarının son yıllarda artış gösterme eğilimde olduğunu göstermiştir. Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı müdahale çalışmalarının daha çok doktora düzeyinde yapıldığı görülmüştür. Çalışmalarda en çok grup psiko-egitimi çalışmalarının tercih edildiği ve tek denekli vaka çalışmalarının sayıca sınırlı olduğu belirlenmiştir. Katılımcı gruba göre çalışmaların en çok genç yetişkinlik ve çocukluk dönemindeki bireylerle gerçekleştirildiği ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerle henüz bir çalışmanın gerçekleştirilmediği saptanmıştır. Bağımlı değişkenlere göre 48 farklı konunun ele alındığı ve en çok akılcı olmayan düşünce, duygu, davranış bağımlı değişkenine yer verildiği görülmüştür. Oturum sayısına göre en çok 8 oturumluk programların oluşturulduğu ve oturum sürelerinin en çok 40-60 dakika arasında olduğu belirlenmiştir. Grupların katılımcı sayısına göre çalışmaların en çok 10-19 katılımcı ile gerçekleştirildiği ve müdahale çalışmalarının tamamının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaların %68,75'inde izleme ölçümlerinin alındığı ve birinci izlemede en çok 4 haftalık ve 8 haftalık izleme süresinin tercih edildiği belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları alanyazın ışığında tartışılmış ve gelecek çalışmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler
Akılcı Duygusal Davranış Terapisi
Doküman İncelemesi
Müdahale

Keywords
Rational-Emotive Behavior Therapy
Document Review
Intervention

Makale Geçmişi
Geliş: 03.01.2022
Düzeltilme: 01.05.2022
Kabul: 20.06.2022

ABSTRACT

The main purpose of the present study was to examine the trends in rational-emotive behavior therapy-based effectiveness research in Turkey. Databases were investigated with various keywords and 32 studies were included. The results showed that the effectiveness of studies based on rational-emotive behavior therapy tend to increase in recent years. Experimental studies based on rational-emotive behavior therapy are mostly at the level of the doctoral thesis. Group psycho-education programs were most preferred, and single-subject case studies were limited. There are mostly studies with individuals in young adulthood and childhood, and no study has yet been implemented with individuals in old age. According to the problem dimensions, 48 different subjects were discussed, and the most irrational belief, emotion, and behavior dependent variables were found. The groups were formed as 8 session programs at most, and the groups were determined that the session duration was between 40-60 minutes at most. The studies were carried out with a maximum of 10-19 participants, and all of the studies were reported to be effective. There were follow-up measures in 68.75% of the studies, and a 4-week and 8-week follow-up period was most preferred in the first follow-up. The findings were discussed, and suggestions were presented.

Makale Türü

Derleme

Önerilen Atıf

Kabadayı, F. & Güven, M. (2022). Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı müdahale çalışmalarının incelenmesi: Sistemik bir derleme. *TEBD*, 20(2), 517-540. <https://doi.org/10.37217/tebd.1052844>

Giriş

Bilişsel davranışçı terapiler (BDT) son yıllarda psikolojik danışma ve psikoterapide öne çıkan ekollerden birisidir (Türkçapar ve Sargın, 2012). Amerika Birleşik Devletlerinde gelişen ve dünyanın birçok ülkesinde yaygınlaşan BDT ile önemli çalışmalar yapılmaktadır. Ülkemizde de psikolojik yardım sağlamak amacıyla BDT yaygın biçimde birçok problem alanında kullanılmaktadır (Boyacı ve İlhan, 2016). Özellikle son yıllarda BDT içeren birçok derleme çalışmasının gerçekleştirildiği görülmektedir (Bengisoy, Özdemir, Erkıvanç, Şahin ve Çelik-İskifoğlu, 2019; Buran, 2021; Yorulmaz ve Dirik, 2021). Her ne kadar son yıllarda BDT kapsamında birçok çalışma yapılsa da özellikle BDT çatısı altındaki yaklaşımların daha detaylı incelenmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

BDT, günümüzde psikolojik danışma ve psikoterapi alanının en önde gelen akımlarından birisini oluşturmaktadır. Bu terapiler 20. yüzyılın özellikle ikinci yarısından itibaren Albert Ellis'in ve Aaron Beck'in çalışmaları ile gelişmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012). Bilişsel kuramlar ortaya atılmadan önce psikanaliz ve davranışçılık klinik anlamda önemli bir yer edinmiştir. Ancak yıllar geçtikte Albert Ellis kendisine gelen danışanlarının psikanalitik yaklaşımlardan yeterince yararlanamadıklarını fark etmiş ve psikanalizin yeteri kadar içgörü kazandıramadığını düşünmüştür (Ellis, 1962). Bununla birlikte Rotter, Bandura, Tolman ve Kelly gibi araştırmacıların katkıları da Ellis'in kuramını geliştirmesine olanak sağlamıştır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Albert Ellis böylece bugün akılcı duygusal davranış terapisi (ADDT) (rational-emotive behavior therapy) olarak adlandırılan psikolojik danışma ve psikoterapi kuramını ortaya atmıştır (Ellis, 1962). Günümüzde BDT, birçok ekolu barındıran duygudurum, kişilik, yeme bozuklukları gibi birçok psikopatolojinin iyileştirilmesinde kullanılan çatı bir kavram hâline gelmiş ve hem Albert Ellis'in ADDT hem de Aaron Beck'in bilişsel terapi (BT) (cognitive therapy) kuram, uygulama ve teknikleriyle bütünleşmiştir (Özdel, 2015).

ADDT, Ellis tarafından 20. yüzyılın ikinci yarısının başlarında akılcı terapi olarak adlandırılmıştır (Ellis, 1957). Günümüze kadar çeşitli isim değişiklikleri ve güncellemelerle son hâlini alan bir psikolojik danışma ve psikoterapi kuramıdır (Ellis, 1995). ADDT temelde Epiktetos'un "Bizi hasta eden olaylar değil, olaylara ilişkin bakış açılarımızdır." öğretisine dayanmaktadır (DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2013). ADDT'nin temel yaklaşımında akılcı olmayan düşüncelerin (irrational beliefs) bireylerde sağlıklı olmayan davranışlara ve duygulara neden olduğu anlayışı bulunmaktadır (Dryden, David ve Ellis, 2010). Örneğin, bireylerin başkalarınca mutlaka sevilmesi veya kesinlikle başarılı olmaları gerektiğini düşünmeleri büyük olasılıkla psikolojik problemler yaşamalarına neden olmaktadır (Dryden, 2019, s. 30). Daha açık bir deyişle, bireyler ne olacağına değil ne olması gerektiğine odaklanmaktadırlar ve istedikleri olmadığı zaman aksi sonuçları kabullenememektedirler. Bu durum doğal olarak bireylerin sorunlar yaşamalarına yol açmaktadır (DiGiuseppe, 1996). ADDT

temelinde psikolojik rahatsızlıkların oluşmasına neden olan aşırı talepkarlık (Ellis, 1997), rahatsız olmaya katlanamama (Ellis, 2003), felaketleştirme (DiGiuseppe vd., 2013, s. 46) ve değersizleştirme (Dryden, 2019, s. 30) olmak üzere 4 temel akılcı olmayan düşünme biçimi tanımlanmıştır. Albert Ellis kuramını oluştururken ABC modeli olarak ifade ettiği bir kavramsallaştırma yapmıştır. Kurama göre olaylara A (activating event), olayları değerlendirme biçimlerine B (beliefs), sonuçlara (duygu, davranış, psikosomatik belirtiler) ise C (consequence) demiştir (Ellis, 1995). Bireylerin olayları değerlendirme biçimleri nasıl davranacaklarını, hissedeceklerini ve psikosomatik belirtileri belirleyecektir anlayışı bulunmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013, s. 58). Dahası, psikolojik rahatsızlık yaşayan bireyler ile yaşamayan bireyler arasındaki temel farkın olayları farklı değerlendirmelerinden kaynaklandığı ileri sürülmektedir (Ellis, 1984). Psikolojik danışma ve psikoterapi sürecinde ruh sağlığı profesyonelleri (psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatrist gibi) bireylerin akılcı olmayan değerlendirme biçimlerine müdahalede bulunarak danışanlarının akılcı değerlendirme biçimleri kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Dryden, 1983).

ADDT'nin etkililiğine dair günümüze kadar birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaların birçoğunda ADDT'ye dayalı deneysel çalışmaların etkili olduğuna dair araştırma bulguları yer almaktadır (David, Cotet, Matu, Mogoase ve Stefan, 2018). Bu çalışmaların bazılarında depresyon (Arıtran ve DiGiuseppe, 2022; David, Szentagotai, Lupu ve Cosman, 2008), sosyal kaygı (Turner, Ewen ve Barker, 2020), travma sonrası stres bozukluğu (Grove, Kurtz, Wallace, Sheerin ve Scott, 2021), yeme bozuklukları (Yang ve Han, 2020), öfke (Kabadayı ve Yüksel, 2021; Sharp, 2003) gibi psikolojik rahatsızlıkların azaltılmasına yönelik müdahalelerin yer aldığı görülmektedir. Türkiye'de ise ADDT temelinde etkililiği test edilen birçok araştırma bulgusu mevcuttur. Örneğin konu ile ilgili yapılan ilk çalışmalardan biri Çivitci (2003) tarafından gerçekleştirilmiş ve ilköğretim yedinci sınıf öğrencileri üzerinde akılcı duygusal eğitimin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme üzerinde etkili olup olmadığı test edilmiştir. Araştırma bulguları akılcı duygusal eğitimin ilköğretim yedinci sınıf öğrencilerinin mantıkdışı inanç ve sürekli kaygıyı azalttığı ve mantıklı karar vermeyi artırdığını göstermiştir. Ayrıca bu etkinin üç aylık izleme sonucunda da kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çivitci, 2003).

Türkiye'de gerçekleştirilen deneysel çalışmalar incelendiğinde BDT çatısı altında birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Son dönemde yapılan bazı çalışmalarla BDT temelinde gerçekleştirilen çalışmaların sistematik derlemelerine de yer verilmiştir (Bengisoy vd., 2019). İkiz ve Sakarya-Çinkı (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Türkiye'de ergenlerde BDT'nin etkililiğini inceleyen çalışmaların özelliklerine odaklanmıştır. Bu çalışmada ergenlerle gerçekleştirilen BDT uygulamalarının hiçbirinde yalın şekilde BT uygulanmadığı vurgulanmış ve uygulamaların BDT, öyküsel terapi, çözüm odaklı terapi bağlamında grupla psikolojik danışma veya grup

psikoeğitimi olarak yapılandırıldığı görülmektedir (İkiz ve Sakarya-Çınk, 2020). Daha önce de ifade edildiği gibi BDT'nin bir çatı kavram olduğu düşünüldüğünde sadece ADDT temelli çalışmaların etkililiğini sistematik olarak inceleyen bir derleme çalışması olmadığı görülmektedir. Bu çalışmada ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarını incelemek amaçlanmaktadır. Böylece araştırmaların ruh sağlığı uygulamalarına yönelik olarak ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarının Türkiye'deki mevcut durumunu ortaya koymak ve gelecekte yapılabilecek çalışmalara ışık tutmak hedeflenmektedir. Bu çalışmada kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Türkiye'de ADDT temelli müdahale çalışmalarının yıllara göre dağılımı nasıldır?
2. Türkiye'de ADDT temelli müdahale çalışmalarının türüne göre dağılımı nasıldır?
3. Türkiye'de ADDT temelli müdahale çalışmalarının katılımcıların gelişim dönemlerine göre dağılımı nasıldır?
4. Türkiye'de ADDT temelli müdahale çalışmalarının müdahale türüne göre dağılımı nasıldır?
5. Türkiye'de ADDT temelli müdahale çalışmalarının bağımlı değişkenlere göre dağılımı nasıldır?
6. Türkiye'de ADDT temelli müdahale çalışmalarının oturum sayısına göre dağılımı nasıldır?
7. Türkiye'de ADDT temelli müdahale çalışmalarının oturum süresine göre dağılımı nasıldır?
8. Türkiye'de ADDT temelli müdahale çalışmalarının katılımcı sayısına göre dağılımı nasıldır?
9. Türkiye'de ADDT temelli müdahale çalışmalarının uygulanan programın etkililiğine göre dağılımı nasıldır?
10. Türkiye'de ADDT temelli müdahale çalışmalarının izleme ölçümü olup olmadığına, izlemenin süresine ve izlemenin sonucuna göre dağılımı nasıldır?

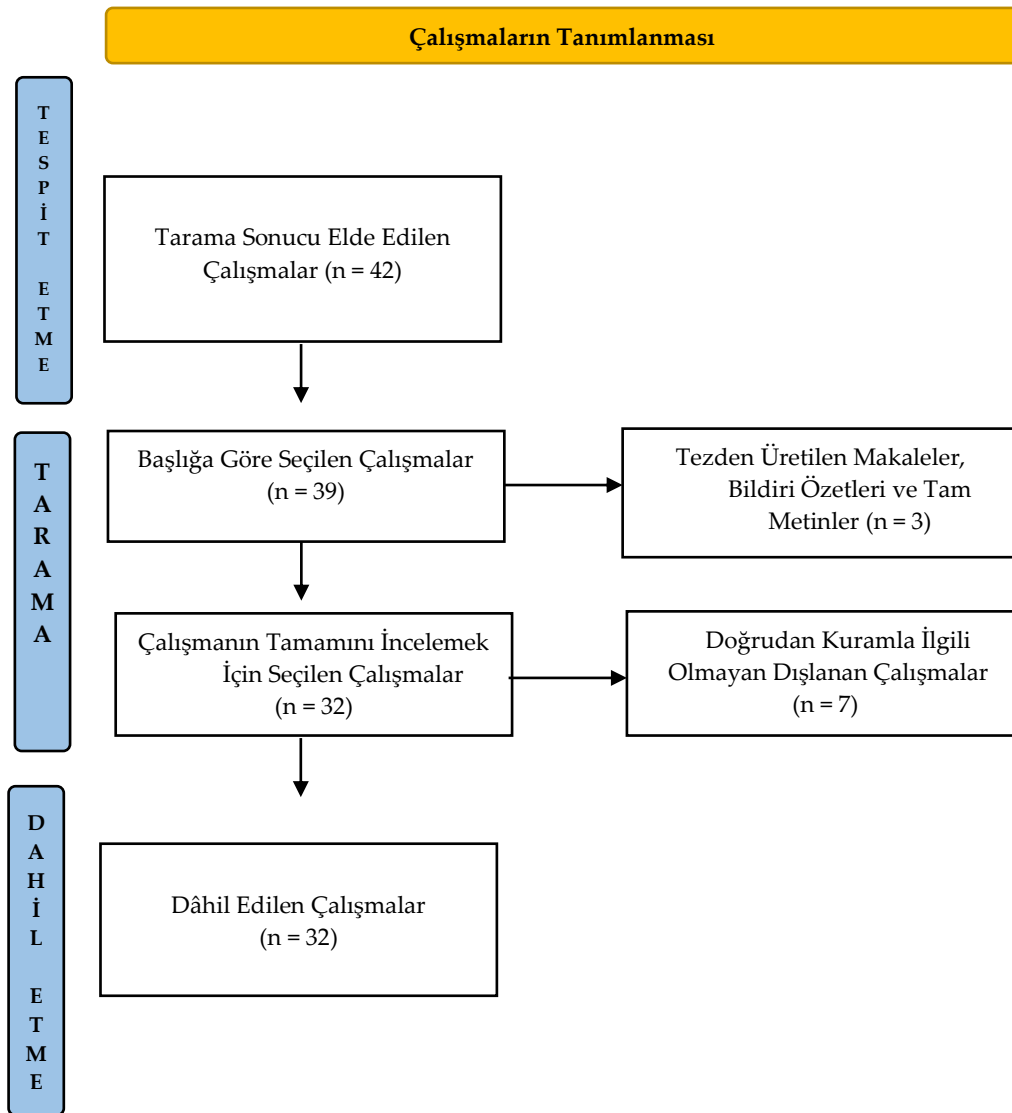
Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma nitel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Kitaplar, makaleler gibi yazılı kaynakların incelenmesinde ve analiz edilmesinde doküman analizi kullanılmaktadır (Creswell, 2007). Dokümanlar, nitel araştırmalarda önemli bir başvuru kaynağıdır ve araştırmanın konusu ile ilgili belgelerin (dokümanların) analiz edilmesidir (Cansız-Aktaş, 2015, s. 363). Bu kapsamda bu çalışmada ADDT temelinde alanyazında yer alan müdahale çalışmaları nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi kullanılarak elde edilmiştir.

Dâhil Etme Kriterleri

Araştırmaların bu derleme çalışmasına dâhil edilebilmesi amacıyla birtakım kriterler belirlenmiştir. Bu kriterlerden ilki araştırmaların kuramsal yönelim bakımından sadece Akılcı Duygusal Davranış Terapisine dayalı olmasıdır. Diğer bir deyişle sadece ADDT'ye dayalı müdahale çalışmaları dâhil edilmiştir. Çalışmada ayrıca tezdin üretilen makaleler, bildirilere ait özetler ve tam metinler de araştırmaya dâhil edilmemiştir. Çalışmada yer alan ikinci kriter çalışmalarda ADDT'ye dayalı müdahale programlarının bulgularına yer verilmesidir. Sistematik alayazın taramasına ilişkin PRISMA akış şeması (Page vd., 2021) Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. PRISMA Akış Şeması

Veri Toplama Süreci

Çalışmada Google Akademik ve Ulusal Tez Merkezi veri tabanlarından yararlanılmıştır ve çalışmanın verilerinin elde edilme süreci Kasım – Aralık 2021 tarihleri arasında kapsamaktadır. Veriler hem Türkçe hem de İngilizce dillerinde “akılcı duygusal davranış terapisi, akılcı duygusal eğitim,

rasyonel duygucu davranışçı terapi, rasyonel duygucu eğitim, etkililik, müdahale, psiko-eğitim, grupla psikolojik danışma" anahtar kelimeleri ile taranmıştır. Tarama sonucunda çalışma kapsamına uygun 32 araştırmanın dâhil edilmesine karar verilmiştir.

Veri Analizi

İlk olarak çalışmanın verileri mevcut araştırma kapsamında incelenmesi amaçlanan sorulara göre Excel dosyasına kategorik olarak işlenmiştir. Elde edilen veriler üç kez kontrolden geçirilmiştir. Daha sonra elde edilen veriler maddeler hâlinde raporlanmıştır.

Bulgular

Bu araştırma kapsamında incelenen çalışmalara ilişkin elde edilen bulgular, araştırmanın alt problemlerinin sırasına göre aşağıda verilmiştir.

Yıllara Göre Araştırmalar

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların yıllara göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaların Yıllara Göre Dağılımı

<i>Yıllar</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
1997	1	3,13
2002	1	3,13
2003	1	3,13
2006	2	6,25
2008	4	12,50
2009	2	6,25
2010	2	6,25
2011	1	3,13
2013	2	6,25
2015	2	6,25
2018	4	12,50
2019	3	9,37
2020	2	6,25
2021	5	15,62
Toplam	32	100

Tablo 1 incelendiğinde ilk çalışmanın 1997 yılında gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte en çok çalışmanın 2021 ($f = 5$) yılında yayınlandığı görülmektedir. Ayrıca 2000, 2005, 2014, 2017 gibi bazı yıllarda (1998, 1999, 2000, 2001, 2004, 2005, 2007, 2012, 2014, 2016, 2017) ise ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarına rastlanmamıştır. Son olarak, özellikle 2018 yılından itibaren her yıl yayınlanan müdahale çalışmalarının olduğu söylenebilir.

Türüne Göre Araştırmalar

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların türüne göre dağılımı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaların Türüne Göre Dağılımı

<i>Çalışma Türü</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Araştırma Makalesi	10	31,25
Yüksek Lisans Tezi	9	28,12
Doktora Tezi	13	40,63
Toplam	32	100

Tablo 2 incelendiğinde ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarında 13 (%40,63) doktora tezi, 10 (%31,25) araştırma makalesi ve 9 (%28,12) yüksek lisans tezi olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Gelişim Dönemlerine Göre Araştırmalar

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların katılımcıların gelişim dönemlerine göre dağılımı Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Gelişim Dönemlerine Göre Araştırmaların Dağılımı

<i>Katılımcı Grup</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Çocukluk	10	31,25
Ergenlik	7	21,88
Genç Yetişkinlik	10	31,25
Yetişkinlik	5	15,62
İleri Yetişkinlik	-	-
Toplam	32	100

Tablo 3 incelendiğinde 10'ar (%31,25) çalışmanın genç yetişkinlik ve çocukluk dönemindeki, 7 (%21,88) çalışmanın ergenlik dönemindeki ve son olarak 5 (%15,62) çalışmanın da yetişkinlik dönemindeki katılımcılarla gerçekleştirildiği görülmektedir. İleri yetişkinlik dönemine ilişkin hiçbir çalışmanın gerçekleştirilmediği anlaşılmaktadır.

Müdahale Türüne Göre Araştırmalar

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların müdahale türüne göre dağılımı Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaların Müdahale Türüne Göre Dağılımı

<i>Müdahale Türü</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Grup Psiko-eğitimi	22	66,67
Grupla Psikolojik Danışma	8	24,24
Tek Denekli Vaka Çalışması	3	9,09
Toplam	33	100

Not. Bir araştırmada hem tek denekli hem de grupla psikolojik danışma uygulaması bulunmaktadır.

Tablo 4 incelendiğinde 22 (%66,67) çalışmanın grup psiko-eğitimi, 8 (%24,24) çalışmanın grupla psikolojik danışma ve 3 (%9,09) çalışmanın tek denekli vaka çalışması olarak gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır.

Bağımlı Değişkenlere Göre Araştırmalar

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların bağımlı değişkenlere göre dağılımı Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Araştırmaların Bağımlı Değişkenlere Göre Dağılımı

<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Akademik Erteleme	2	4,17
Zaman Yönetimi	1	2,08
Bilişsel Çarpıtma	1	2,08
Mutluluk	1	2,08
Güvengenlik	1	2,08
Anne Babalık Stresi	1	2,08
Benlik Algısı	1	2,08
Benlik Saygısı	1	2,08
Depresyon ve Anksiyete	4	8,33
Dil Kaygısı	1	2,08
Ebeveynlik Davranışı	1	2,08
Bilişsel Esneklik	1	2,08
Kendini Sabotaj	1	2,08
Sürekli Kaygı	1	2,08
Mantıklı Karar Verme	1	2,08
Öfke	2	4,17
Akılcı Olmayan Düşünce, Duygu, Davranış	5	10,42
Kişilerarası Problem Çözme	1	2,13
Uyum	1	2,13
Problem Çözme Becerisi Algısı	1	2,08
Psikolojik İyi Oluş	1	2,08
Öz-Duyarlık	1	2,08
Öznel İyi Oluş	1	2,08
Öz-Yeterlik	2	4,17
Sosyal Kabul	1	2,08
Saldırganlık	1	2,08
Sosyal Beceri	1	2,08
Akıl Dışı Performans İnançları	1	2,08
Yaşam Doyumu	1	2,08
Pişmanlık	1	2,08
Aktivasyon	1	2,08
Umut	1	2,08
Hiçlik	1	2,08
Zorbalığa Maruz Kalma	1	2,08
Özgüven	1	2,08
Benlik Kabulü	1	2,08
Algılanan Davranış Problemleri	1	2,08
Bilişsel Duygu Düzenleme	1	2,08
Toplam	48	100

Tablo 5 incelendiğinde 32 araştırmada toplamda 48 farklı bağımlı değişken yer aldığı görülmektedir. Çalışmalarda en çok akılcı olmayan düşünce, duygu, davranış bağımlı değişkeninin yer aldığı anlaşılmaktadır. 4 çalışmada ise depresyon ve anksiyete bağımlı değişkeninin yer aldığı belirlenmiştir.

Oturum Sayısına Göre Araştırmalar

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların oturum sayısına göre dağılımı Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Araştırmaların Oturum Sayısına Göre Dağılımı

<i>Oturum Sayısı</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
5 Oturum	1	3,12
7 Oturum	3	9,38
8 Oturum	9	28,13
9 Oturum	5	15,63
10 Oturum	6	18,75
12 Oturum	6	18,75
13 Oturum	1	3,12
14 Oturum	1	3,12
Toplam	32	100

Tablo 6 incelendiğinde ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarının en çok 8 oturum ($f = 9$) olarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Daha sonra 10 oturum ve 12 oturum ($f = 6$) şeklinde çalışmaların yürütüldüğü anlaşılmaktadır. Ayrıca çalışmalardaki oturumların en az 5 oturum ve en çok ise 14 oturum şeklinde yürütüldüğü sonucuna ulaşılmaktadır.

Süresine Göre Araştırmalar

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların oturum süresine göre dağılımı Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Araştırmaların Oturum Süresine Göre Dağılımı

<i>Oturum Süresi</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
40-60 dk. arasında	9	28,13
60-90 dk. arasında	4	12,50
90 dk.	8	25,00
90-120 dk. arasında	2	6,25
120 dk.	1	3,12
150-180 dk. arasında	1	3,12
Süre Belirtilmemiş	7	21,88
Toplam	32	100

Tablo 7 incelendiğinde ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarındaki oturumların en çok 40-60 dk. ($f = 9$) arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca oturumların en az 40 dk. en çok 150-180 dk. arasında değişen sürelerde gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır. Son olarak, 7 (%22,58) çalışmada oturumların süresi hakkında bilgi verilmediği belirlenmiştir.

Katılımcı Sayısına Göre Araştırmalar

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların katılımcı sayısına göre dağılımı Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Araştırmalar Katılımcı Sayısına Göre Dağılımı

<i>Katılımcı Sayısı</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
1	1	3,12
6-9	4	12,50
10-19	21	65,63
20 ve üzeri	6	18,75
Toplam	32	100

Tablo 8 incelendiğinde ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarındaki deney (müdahale grubu) gruplarında katılımcı sayısının en çok 10-19 ($f = 21$) arasında değiştiği anlaşılmaktadır. Daha sonra 20 ve üzeri ($f = 6$) katılımcı sayısı olan araştırmalar gelmektedir. Son olarak, 1 katılımcı ile gerçekleştirilen tek bir çalışma bulgusuna rastlanmıştır.

Uygulanan Programın Etkililiğine Göre Araştırmalar

Araştırma kapsamında uygulanan programın etkililiği incelenmiştir. Çalışmaya dâhil edilen araştırmaların tamamında (%100) uygulanan müdahale programının etkili olduğu görülmüştür. Sadece üç araştırmada müdahale programının bazı değişkenler açısından etkili olsa da bazı değişkenler açısından etkili olmadığı raporlanmıştır.

İzleme Ölçümü Olup Olmadığına, İzlemenin Süresine ve İzlemenin Sonucuna Göre Araştırmalar

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların izleme ölçümü olup olmadığına, izlemenin süresine ve izlemenin sonucuna göre dağılımı Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Araştırmaların İzleme Süresine ve İzlemenin Kalıcılığına Göre Dağılımı

<i>1. İzleme Süresi (Hafta)</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
3 hafta	1	3,13
4 hafta	6	18,75
6 hafta	1	3,13
8 hafta	6	18,75
12 hafta	5	15,62
20 hafta	1	3,13
24 hafta	1	3,13
48 hafta	0	0
Belirtilmemiş	1	3,13
İzleme Yok	10	31,25
<i>2. İzleme Süresi (Hafta)</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
3 hafta	0	0
4 hafta	0	0
6 hafta	0	0
8 hafta	0	0
12 hafta	2	6,25
20 hafta	0	0
24 hafta	0	0
48 hafta	2	6,25
Belirtilmemiş	0	0
İzleme Yok	28	87,50
<i>İzlemenin Kalıcılığı</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Var</i>	22	-
<i>Yok</i>	2*	-

*Not. İki araştırmadaki bazı değişkenlerde kalıcılık devam ediyorken bazı değişkenlerde kalıcılığın devam etmediği görülmüştür.

Tablo 9 incelendiğinde ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarının 22'sinde (%68,75) izleme ölçümlerinin gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır. İzleme çalışmaları açısından birinci izlemede en çok 4 haftalık ve 8 haftalık ($f = 6$) izlemenin gerçekleştirildiği görülmektedir. Daha sonra 12 haftalık ($f = 5$) izlemelerin gerçekleştirildiği belirlenmiştir. İkinci izleme gerçekleştirilen 4 araştırma olduğu

belirlenmiştir. İkinci izleme de son-testten sonra 12 haftalık ve 48 haftalık ($f = 2$) izlemelerin gerçekleştirildiği saptanmıştır. Son olarak, izleme çalışmaları yapılan müdahalelerin tamamında müdahale programının etkisinin kalıcı olduğu görülmektedir.

Tartışma

Bu araştırmada Türkiye’de gerçekleştirilen ADDT’ye dayalı müdahale çalışmaları derlenmiştir. Araştırmaya kriterlere uygun 32 akademik çalışma dâhil edilmiştir. Elde edilen ilk bulgulara göre Türkiye’de ADDT’ye dayalı müdahale çalışmalarının ilk kez 1997 yılında başladığı görülmektedir. Özellikle 2018 yılından itibaren ADDT’ye dayalı müdahale çalışmalarının artış eğiliminde olduğu söylenebilir. Son dönemde dünyada psikolojik danışma, psikoterapi alanında BDT uygulamalarının ön plana çıktığı belirtilmektedir ve Türkiye’de de özellikle 2000’li yıllardan sonra BDT temelli psikolojik danışma, psikoterapiye ilgi oluşmaya başlamış ve ilgi her geçen gün giderek artmıştır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Güven ve Aslan (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada 2012-2016 yılları arasında Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) alanında yayınlanan makalelerin % 9,9’unun deneysel metodoloji içerdiği belirlenmiştir. Bengisoy vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen bir derlemede ise 2012 yılından itibaren BDT temelli çalışmalarda çok hızlı bir artışın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen bulguların da önceki çalışmalara benzer bir doğrultuda olduğu söylenebilir. ADDT’ye dayalı müdahale çalışmalarının 2000’li yıllarda düzensiz bir biçimde seyrettiği görülmektedir. Dahası, ADDT kuramsal anlayışının daha fazla benimsenmesiyle 2018 yılından sonra BDT ve ADDT’ye dayalı psikolojik danışma ve psikoterapi uygulamalarında artış meydana geldiği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen ikinci bulguya göre ADDT’ye dayalı müdahale çalışmaları araştırma makaleleri, yüksek lisans ve doktora tezleri kapsamında gerçekleştirilmektedir. Mevcut çalışmalar içinde araştırmaların çoğunluğunu doktora tezlerinin oluşturduğu saptanmıştır. Bu sonucun muhtemel sebeplerinden birinin doktora tez sürecinin sistematik bir biçimde çalışma anlayışı gerektirmesi ve süpervizyonun önemli bir yer tutması olduğu düşünülmektedir. Mevcut bulguyu destekler nitelikte olan bir araştırmada Türkiye’de grupla psikolojik danışma kullanılarak gerçekleştirilmiş deneysel çalışmalar incelenmiş ve araştırmacıların çalışmalarını en çok doktora tezi olarak gerçekleştirildikleri sonucuna ulaşımlardır (Türkoğlu-Mutlu ve Güven, 2018). 2010-2017 arasında Türkiye’deki okul psikolojik danışma alanındaki lisansüstü tezlerin incelendiği bir başka çalışmada konu ile ilgili doktora tezlerinin az olduğu ve tezler içinde yalnızca bir çalışmada deneysel metodolojinin tercih edildiği görülmüştür (Tosun-Sümer ve Güven, 2018). Yine PDR alanında 2000-2016 yılları arasında doktora çalışmalarının incelendiği bir çalışmada 2011 yılı öncesinde doktora tezlerinde etkililik çalışmalarının daha fazla yer aldığı fakat 2011-2016 yılları arasında ilişkisel çalışmaların daha fazla ön plana çıktığı görülmüştür (Güven, Aslan ve Yıldız-Akyol, 2017). PDR

hizmetlerinde alanın önde gelen dergilerinden biri olan Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisinin ilk otuz sayısında yayınlanan araştırmaların sadece %7'sinin deneysel olduğu saptanmıştır (Güven, Kısaç, Ercan ve Yalçın, 2009). Dahası, 2007-2011 yılları arasında PDR alanında yayınlanan makaleler incelenmiş ve sadece %6,8'sinin deneysel olduğu belirlenmiştir (Seçer, İsmail, Ceyhun ve Yılmaz, 2014). Elde edilen tüm bulgular doktora düzeyinde müdahale çalışmalarının sınırlı olduğunu ve bu alanda yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte son yıllarda araştırmacıların lisansüstü tez çalışmalarında müdahale çalışmaları yerine kuramsal model testine (aracılık veya yapısal eşitlik modelleri gibi) odaklanmalarının bu durumla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen üçüncü bulguya göre ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarının en çok genç yetişkinlik (üniversite öğrencileri dâhil) ve çocukluk dönemindeki katılımcılarla gerçekleştirildiği belirlenmiştir. Özellikle ileri yetişkinlik dönemine ilişkin ADDT'ye dayalı bir müdahale çalışmasının olmadığı görülmektedir. Bengisoy vd. (2019) yaptıkları çalışmada çocuklarla ilgili çalışmaların daha fazla olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Başka bir çalışmada ise PDR alanındaki doktora tezleri incelenmiş ve doktora tezlerindeki çalışma gruplarının en çok üniversite öğrencileri ve ergenlere yönelik olduğu saptanmıştır (Güven vd., 2017). 2012-2016 yıllarında PDR alanında gerçekleştirilen araştırmaların derlendiği başka bir çalışmada çalışmaların büyük çoğunluğunun üniversite öğrencileri ve ergenlerden oluştuğu bulunmuştur (Güven ve Aslan, 2018). Başka bir çalışmada gruba psikolojik danışma ile ilgili Türkiye'deki deneysel çalışmalar incelenmiş ve benzer şekilde katılımcı grubun çoğunlukla üniversite öğrencilerinden oluştuğu belirlenmiştir (Türkoğlu-Mutlu ve Güven, 2018). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisinin ilk otuz sayısında yayınlanan çalışmalar içinde araştırmaların neredeyse yarısının üniversite öğrencilerini kapsadığı belirtilmektedir (Güven vd., 2009). Yine 2006-2015 yılları arasında Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisindeki makalelerde üniversite öğrencilerinin katılımcı grubunu oluşturduğu çalışmaların ağırlıkta olduğu belirlenmiştir (Güven, Özhan, Kaynak ve Demirbaş, 2018). Dahası, 2007-2011 yılları arasında PDR alanında yayınlanan makaleler incelenmiş ve katılımcıların en çok üniversite öğrencilerinden oluştuğu bulunmuştur (Seçer vd., 2014). Son olarak, bir çalışmada 1978-2012 yılları arasında gerçekleştirilen 93 grup temelli tez çalışması incelenmiş ve en çok (%54,80) ergenlerle daha sonra da üniversite öğrencileri (%24,70) ile çalışmalar yürütüldüğü saptanmıştır. Ayrıca ileri yetişkinlik dönemindeki katılımcılarla gerçekleştirilen bir çalışmaya rastlanmıştır (Demirtaş-Zorbaz, Kızıldağ ve Voltan-Acar, 2016). Çoğunlukla üniversite öğrencileri ve genç yetişkinleri ele alan çalışmaların tasarlandığına ilişkin bu bulgular, araştırmacıların çalışmış oldukları kurum bazında kolay ulaşılabilir çalışma gruplarını tercih etmesiyle ilişkili olabilir. Alanyazında çalışmalarda üniversite öğrencilerinin daha fazla yer almasının araştırmacılar tarafından kolay

ulaşılabilir olmasından kaynaklandığı ifade edilmektedir (Güven ve Aslan, 2018). Ayrıca ileri yetişkinlik dönemine ilişkin araştırmaların önceki araştırma bulgularını destekler nitelikte olması nedeniyle araştırmacıların gelecekteki çalışmalarda ileri yetişkinlik dönemine ilişkin deneysel çalışmalara odaklanabileceğini göstermektedir. Alanyazında ileri yetişkinlik dönemine ilişkin çalışmaların olması gerektiği, daha önce de bir eksiklik olarak vurgulanmıştır (Güven vd., 2017).

Araştırmada elde edilen dördüncü bulguya göre ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarının büyük çoğunluğunun grup psiko-eğitimi olarak gerçekleştirildiği saptanmıştır. Grup psiko-eğitiminden sonra en çok grupla psikolojik danışmanın yer aldığı belirlenmiştir. Ayrıca, tek denekli vaka çalışmalarının ise sayıca az olduğu görülmüştür. BDT temelli araştırmaların derlendiği bir çalışmada araştırmaların genellikle grup çalışmaları olduğu belirtilmektedir ve BDT temelli olgu sunumlarını içeren tek denekli vaka çalışmalarının artış göstermesi gerektiği ifade edilmektedir (Bengisoy vd., 2019). Örneğin son yıllardaki bazı çalışmalarda ADDT'ye dayalı vaka çalışmalarını içeren bireyle psikolojik danışma ve psikoterapinin gerçekleştirildiği görülmektedir (Kabadayı ve Yüksel, 2021). Ancak Türkiye'de ADDT'ye dayalı vaka çalışmalarının, psikolojik danışma veya psikoterapilerin etkililiklerinin test edildiği çalışmalarının oldukça az olduğu söylenebilir. 1978-2012 yılları arasında gerçekleştirilen grup temelli 93 tez çalışması incelenmiş ve bu çalışmalarda en çok grupla psikolojik danışma (%45,10) ardından grup psiko-eğitiminin (%34,10) kullanıldığı görülmüştür (Demirtaş-Zorbaz vd., 2016). Mevcut bulgularla önceki araştırma bulguları birlikte ele alındığında grup psiko-eğitimlerinin ve grupla psikolojik danışma programlarının belirli düzeyde yaygınlık kazanmasına karşın tek denekli vaka çalışmalarının hâlen oldukça sınırlı olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen beşinci bulguya göre ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarında 48 farklı bağımlı değişkenin yer aldığı ve bağımlı değişken olarak en çok akılcı olmayan düşünce, duygu, davranış bağımlı değişkenlerinin daha sonra da depresyon ve anksiyetenin geldiği görülmektedir. Alanyazındaki çalışmalardan birinde grupla psikolojik danışma ile ilgili Türkiye'deki deneysel çalışmalar incelenmiş ve grupla psikolojik danışmada 63 farklı bağımlı değişkenin yer aldığı ve en çok akran zorbalığı/baskısı, umutsuzluk, psikolojik iyi oluş, sınav kaygısı gibi bağımlı değişkenlerin yer aldığı saptanmıştır (Türkoğlu-Mutlu ve Güven, 2018). Başka bir çalışmada ise Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisindeki araştırmalarda 2006-2015 yılları arasında en çok psikolojik danışman becerileri, öznel iyi oluş, benlik saygısı, ilişki doyumu, stres, yaşam doyumu, akılcı olmayan inançlar gibi değişkenlerin incelendiği ve toplamda 37 farklı değişkenle çalışmaların gerçekleştirildiği belirlenmiştir (Güven vd., 2018). 2007-2011 yılları arasında PDR alanındaki makaleleri inceleyen bir çalışmada, çalışmaların psikolojik uyum, kişisel rehberlik, sosyal psikoloji ve mesleki rehberlik konuları gibi çok çeşitli konu alanlarında gerçekleştirildiği söylenebilir (Seçer vd., 2014). Mevcut bulgularla alanyazın birlikte değerlendirildiğinde çok çeşitli konularda ve alanlarda çalışmaların

gerçekleştirildiği görülmektedir. Ancak teknolojinin neden olduğu olumsuz sonuçları ifade eden bağımlılıklar ve yeni tanımlanan farklı sendromlara ilişkin alanlarda çalışmaların gerçekleştirilmediği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen altıncı bulguya göre ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarında programların en çok 8 oturum olarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Ardından en çok 10 oturum ve 12 oturumluk programların tasarlandığı belirlenmiştir. Ayrıca etkililik çalışmalarının en az 5 oturum en çok 14 oturumdan oluştuğu saptanmıştır. Alanyazında gerçekleştirilmiş son çalışmalardan birinde grupla psikolojik danışma ile ilgili Türkiye'deki deneysel çalışmalar incelenmiş ve grupla psikolojik danışmada oturumların en çok 6-10 oturumdan oluştuğu belirlenmiştir (Türkoğlu-Mutlu ve Güven, 2018). Başka bir çalışmada, 1978-2012 yılları arasında gerçekleştirilen 93 grup temelli tez çalışması incelenmiş ve en çok 8 ile 12 (%87,20) oturum arasında programların uygulandığı saptanmıştır (Demirtaş-Zorbaz vd., 2016). Alanyazında özellikle grup psiko-eğitimi ile grupla psikolojik danışmanın farklı oturum planlamalarına bağlı oldukları ifade edilmektedir. Grup psiko-eğitimi ortalama 6 ile 20 arasında oturum şeklinde planlanırken grupla psikolojik danışma oturumları 3 aydan daha fazla olacak şekilde planlanabilmektedir (Güçray, Çekici ve Çolakradioğlu, 2009). Sonuç olarak alanyazındaki ile uyumlu bir şekilde araştırmacıların ADDT'ye dayalı müdahale programlarını genellikle 8-10 oturum şeklinde planladıkları söylenebilir.

Araştırmada elde edilen yedinci bulguya göre ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarında oturumların en çok 40-60 dakika sürdüğü görülmüştür. Dahası, oturumların en az 40 dakika en çok 120 dakika olarak gerçekleştirildiği saptanmıştır. Ayrıca, bazı araştırmalarda oturumların süresi hakkında bilgi verilmediği belirlenmiştir. Alanyazında gerçekleştirilmiş çalışmalardan birinde grupla psikolojik danışma ile ilgili Türkiye'deki deneysel çalışmalar incelenmiş ve grupla psikolojik danışmada oturumların en çok 90-120 dakikadan oluştuğu belirlenmiştir (Türkoğlu-Mutlu ve Güven, 2018). 1978-2012 yılları arasında gerçekleştirilen 93 grup temelli tez çalışması incelenmiştir ve grup çalışmalarının büyük çoğunluğunun 90 (%74,10) dakikadan daha az olduğu bulunmuştur (Demirtaş-Zorbaz vd., 2016). Alanyazında grup psiko-eğitiminin 60 ile 120 dk. arasında gerçekleştirilebileceği ifade edilmektedir (Brown, 2004, s. 11). Mevcut bulgular ışığında araştırmacıların programları planlarken alanyazındaki önerilen süreyi dikkate aldıkları söylenebilir. Ayrıca yaş düzeyine göre süreyi değiştirdikleri özellikle küçük yaşlardaki katılımcı gruplarda genellikle 40-60 dakikalık planlamalar yaptıkları görülmektedir.

Araştırmada elde edilen sekizinci bulguya göre ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarında grupların en çok 10-19 katılımcı ile oluşturulduğu görülmüştür. Daha sonra 20 ve üzeri katılımcı sayısı olan araştırmaların gerçekleştirildiği belirlenmiştir. Alanyazında grupla psikolojik danışma ile ilgili Türkiye'deki deneysel çalışmalar incelenmiş ve grupla psikolojik danışmada oturumların en çok

7-12 katılımcı ile daha sonra en çok 13 ve üzeri katılımcı ile gerçekleştirildiği belirlenmiştir (Türkoğlu-Mutlu ve Güven, 2018). Ayrıca alanyazında grup psiko-eğitiminin 5 ile 50 arasında değişen geniş bir aralıkta katılımcı ile gerçekleştirilebileceği hatta grubun 100 katılımcıya kadar ulaşabileceği ifade edilmektedir (Brown, 2004, s. 10). Mevcut alanyazın incelendiğinde değerlendirme yapılabilecek kadar çok araştırma bulgusu olmasa da ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarının alanyazın ile uyumlu olduğu ve genellikle 10-19 kişilik katılımcıdan oluşacak şekilde deney gruplarının oluşturulduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen dokuzuncu bulguya göre ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarının tamamında deney grubunun lehine anlamlı değişimler olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarının tamamının etkili olduğu belirlenmiştir. Sadece iki araştırmada birden fazla değişkene yer verildiğinden bazılarında anlamlı değişim söz konusu iken bazılarında anlamlı bir değişimin olmadığı bulunmuştur. Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde benzer bulgular göze çarpmaktadır. Bir çalışmada BDT temelli müdahale programlarının çocuk ve ergenlerin işlevsel olmayan düşünceleri üzerindeki etkisi incelenmiş ve BDT temelli müdahale programlarının geniş bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Türk, Buğa, Çekiç ve Hamamcı, 2018). Başka bir çalışmada ise Türkiye'deki deneysel çalışmalar incelenmiş ve akılcı duygusal davranış terapisi temelli grupla psikolojik danışma programlarının tamamının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Türkoğlu-Mutlu ve Güven, 2018). Ancak alanyazında BDT temelli psikolojik danışma ve psikoterapi eğitimi alan uzmanların sayıca fazla olduğunun unutulmaması gerektiği belirtilmekte ve bu yüzden etkililik çalışmalarında eğitim ve araştırmacı yanlılığı olabileceğine dikkat çekilmektedir (Güven ve Gökçe, 2018). Sonuç olarak önceki araştırma bulguları da göz önüne alındığında her ne kadar farklı etki düzeylerinden bahsedilse de genel olarak ADDT'ye dayalı müdahale programlarının etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen onuncu bulguya göre ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarının 22'sinde izleme ölçümlerinin gerçekleştirildiği görülmüştür. Birinci izleme çalışmalarında en çok 4 haftalık ve 8 haftalık izleme şeklinde gerçekleştirildiği belirlenmiştir. İkinci izleme çalışmalarında 12 hafta ve 48 haftalık (son-test süresinden sonra) izleme çalışmalarının gerçekleştirildiği saptanmıştır. İzleme çalışmalarının tamamında (iki çalışmada kısmi) deney grubunda uygulanan programların etkisinin kalıcılığının devam ettiği söylenebilir. Alanyazında ergenlerle gerçekleştirilen BDT'ye dayalı müdahale programlarında uygulanan izleme ölçümlerine göre müdahale programının kalıcılığının devam ettiği görülmüştür (İkiz ve Sakarya-Çınk, 2020). Başka bir çalışmada kumar oynama bozukluğunda BDT tekniklerinin etkililiğine yönelik araştırmalar derlenmiştir ve elde edilen sonuçlara göre BDT tekniklerinin kumar oynama bozukluğu üzerinde etkili olduğu ve izleme çalışmalarının genellikle 24 haftalık bir takibi içerdiği görülmüştür. Bununla birlikte yine 12 haftalık

izlemelerin de sayıca fazla olduğu belirlenmiştir (Buran, 2021). Bu çalışmada elde edilen bulguların alanyazındaki sonuçlarla tutarlı olduğu söylenebilir. Ayrıca ADDT'ye dayalı müdahale programlarını gerçekleştiren araştırmacıların programlarında tercih ettiği izleme sürelerinin genellikle 4 haftalık, 12 haftalık ve 24 haftalık olduğu söylenebilir.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın verileri sadece Google Akademik ve Ulusal Tez Merkezi ile elde edilmiştir. İlerleyen çalışmalarda farklı veri tabanları dâhil edilerek çalışma genişletilebilir. İkinci bir sınırlılık olarak çalışmaya özet ve tam metin bildirilerin dâhil edilmemesi sayılabilir. Sonraki çalışmalarda çeşitli kongre, sempozyum ve konferanslarda yer alan çalışmalar incelenebilir. Çalışma kapsamında müdahale programlarında tercih edilen istatistiksel analizler, deney ve kontrol gruplarının oluşturulma yöntemleri, kullanılan istatistik programları gibi daha çok istatistiki konuların yer almaması bir diğer sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada Türkiye'de gerçekleştirilen BDT çatısı altında yer alan ve Albert Ellis'in ortaya koyduğu ADDT'ye dayalı müdahale çalışmaları çeşitli yönlerden incelenmiştir ve bu çalışmada 21. yüzyılda gereksinim duyulan konular göz önüne alınarak Türkiye'de gelecekte yapılabilecek ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarına yönelik aşağıda bazı önerilerde bulunulmuştur.

BDT bir çatı kavram olarak düşünülürse ADDT yaklaşımının psikolojik danışma ve psikoterapi alanında önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Özellikle okul ortamlarında "akılcı duygusal eğitim" kapsamında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan son çalışmalardan birinde grup psikoterapisiyle daha fazla müdahale programlarına ihtiyaç olduğu belirtilmektedir (Gökkaya vd., 2021). Mevcut araştırma bulguları ile alanyazındaki bulgular göz önüne alındığında gelecek yıllarda ADDT'ye dayalı daha fazla müdahale çalışmaları gerçekleştirilebilir. Böylece özellikle okul ortamlarında psikolojik danışmanların kullanabilecekleri ve yararlanabilecekleri daha fazla müdahale programları sunulabilir.

ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarının doktora düzeyinde daha fazla yapılabileceği düşünülmektedir. Elde edilen bulgulara göre ilgili müdahale programları ruh sağlığı uygulayıcıları (psikolojik danışman, psikolog, sosyal hizmet uzmanı vb.) ile paylaşılabilir. Böylece araştırmalar kapsamında oluşturulacak sistematik programlarla ADDT'ye dayalı çeşitli uygulama kitaplarına/kitapçıklarına/eğitim modüllerine ruh sağlığı uygulayıcılarının erişmesine olanak tanınabilir.

Üniversite öğrencileri ve ergenler dışındaki gruplarla (yaşlılar, okul öncesi, aileler, yöneticiler, özel örneklem grupları gibi) çalışmaların gerçekleştirilmesi gerektiği önceki çalışmalarda önerilmiştir (Güven ve Aslan, 2018). Bu çalışma kapsamında ADDT'ye dayalı müdahale çalışmaları önceki

araştırmalarda önerildiği gibi özel örneklemi (kanser hastaları, şiddet mağdurları gibi) içeren farklı gruplarla gerçekleştirilebilir. Özellikle ileri yetişkinlik ve yetişkinlik dönemi gibi yaş dönemlerine yönelik ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarına odaklanılabilir.

ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarında grup psiko-eğitimi ve grupla psikolojik danışma uygulamalarına yer verildiği ancak tek denekli vaka çalışmalarına yönelik çok az araştırmanın olduğu görülmektedir. Gelecek çalışmalarda daha fazla tek denekli vaka çalışması gerçekleştirilebilir. Son yıllarda özellikle vaka çalışmalarında klinik anlamlılık (Jacobson ve Truax, 1992) anlayışının ön plana çıkmaya başladığı söylenebilir. Bu yüzden gelecekte Türkiye'de yapılacak müdahale programlarında daha fazla klinik anlamlılık temelli vaka çalışmasının planlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Dahası, her bir vaka uygulaması sonucunda ortaya çıkan kültürel bulgular ve uygulama pratikleri okuyucu ile paylaşılabilir.

Alanyazında birçok farklı bağımlı değişkenle ADDT'ye dayalı müdahale çalışmaları gerçekleştirilmektedir. Son dönemde ortaya çıkan güncel problemlere (örneğin, teknoloji bağımlılıkları gibi) yönelik etkililik çalışmaları gerçekleştirilebilir. Özellikle dijitalleşme ile birlikte mevcut problemlere yönelik müdahale programları hazırlanırken teknolojik entegrasyon da göz önüne bulundurulabilir. Alanyazında doktora düzeyindeki araştırmacıların mevcut alanyazına hâkim olmalarının önemli ve değerli görüldüğü ifade edilmektedir ve doktora öğrencilerinin alandaki boşluğu doldurmaları için teşvik edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Güven vd., 2017). Bu kapsamda ADDT'ye dayalı çevrimiçi psikolojik danışma, çevrimiçi grup psiko-eğitimi, çevrimiçi grupla psikolojik danışma, mobil uygulama temelli çalışmalar, mobil uygulama temelli kendine yardım protokolleri gibi yeni ve güncel, özellikle de 21. yüzyılda önem kazanması beklenen çalışmalara odaklanılabilir.

ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarında genel olarak 8-10 oturumluk programların anlamlı bir değişiklik oluşturabilecek olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirildiğinde gelecek çalışmalarda yaş, gelişim dönemleri ve bağımlı değişkenlere göre alanyazında önerildiği hâliyle oturumlar planlanmaya devam edilebilir.

Gelecek çalışmalarda ADDT'ye dayalı müdahale çalışmalarında izleme çalışmalarına yer verilmesi önemli görülmektedir. Her ne kadar birçok çalışmada izleme ölçümlerine yer verilmiş olsa da halen bu oranın düşük olduğundan söz edilebilir. Özellikle izleme çalışmalarının gerçekleştirilmesi ve izleme sürelerinde 4 haftalık, 8 haftalık ve 12 haftalık ölçümlere odaklanılabileceği düşünülmektedir. Dahası izleme çalışmalarındaki kalıcılığa yönelik bireysel görüşme veya odak grup görüşmelerini içeren nitel çalışmalar da gerçekleştirilebilir.

Kaynaklar

- Artıran, M. & DiGiuseppe, R. (2022). Rational emotive behavior therapy compared to client-centered therapy for outpatients: A randomized clinical trial with a three months follow up. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(2), 206–233. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00408-0>
- Bengiso, A., Özdemir, M. B., Erkıvanç, F., Şahin, S. & Çelik-İskifoğlu, T. (2019). Bilişsel davranışçı terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi 1997-2018. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 745–793. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/48897/623282> sayfasından erişilmiştir.
- Boyacı, M. & İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 734–746. <https://doi.org/10.17860/efd.03838>
- Brown, N. W. (2004). *Psychoeducational groups process and practice* (2. b.). New York: Brunner-Routledge.
- Buran, A. (2021). Kumar oynama bozukluğunda bilişsel davranışçı terapinin etkinliği üzerine sistematik bir derleme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 180–186. <https://doi.org/10.51982/bagimli.835376>
- Cansız-Aktaş, M. (2015). Nitel veri toplama araçları. M. Metin (Ed.), *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* içinde (s. 337–371). Ankara: Pegem Akademi.
- Çivitci, A. (2003). Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapinin çocuk ve ergenlere yönelik bir grup uygulaması: Akılcı duygusal eğitim. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(5), 5-39.
- Creswell, J. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2. b.). California: SAGE.
- David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C. & Stefan, S. (2018). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), 304–318. <https://doi.org/10.1002/jclp.22514>
- David, D., Szentagotai, A., Lupu, V. & Cosman, D. (2008). Rational emotive behavior therapy, cognitive therapy, and medication in the treatment of major depressive disorder: A randomized clinical trial, posttreatment outcomes, and six-month follow-up. *Journal of Clinical Psychology*, 64(6), 728–746. <https://doi.org/10.1002/jclp.20487>
- Demirtaş-Zorbaz, S., Kızıldağ, S. & Voltan-Acar, N. (2016). Türkiye'deki üniversitelerde lisansüstü düzeyde yapılan grup çalışmalarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 1765–1784. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/27734/339752> sayfasından erişilmiştir.

- DiGiuseppe, R. (1996). The nature of irrational and rational beliefs: Progress in rational emotive behavior theory. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14(1), 5–28. <https://doi.org/10.1007/BF02238091>
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W. & Backx, W. (2013). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy*. New York, NY: Oxford University Press.
- Dryden, W. (1983). Vivid RET II: Disputing methods. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 1(1), 9–13. <https://doi.org/10.1007/BF02285752>
- Dryden, W. (2019). The distinctive features of rational emotive behavior therapy. M. E. Bernard & W. Dryden (Ed.), *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion* içinde (s. 23–46). Cham, Switzerland: Springer.
- Dryden, W., David, D. & Ellis, A. (2010). Rational emotive behavior therapy. K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive behavior therapy* (3. b.) içinde (s. 321–324). Boston, MA: Springer.
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Institute for Rational Living.
- Ellis, A. (1984). Expanding the ABCs of RET. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2(2), 20–24. <https://doi.org/10.1007/BF02281207>
- Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85–89. <https://doi.org/10.1007/BF02354453>
- Ellis, A. (1997). Must musturbation and demandingness lead to emotional disorders? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 34(1), 95–98. <https://doi.org/10.1037/h0087779>
- Ellis, A. (2003). Discomfort anxiety: A new cognitive-behavioral construct (Part II). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(3–4), 183–191. <https://doi.org/10.1023/A:1025833927340>
- Gökkaya, F., Zorluoğlu, E., Işık, İ., Önkür, B., Bozdemir, T., Kızıltan, R., ... & Deniz, C. (2021). Türkiye’de bilişsel davranışçı grup terapisi, psikodrama ve sanat terapisi kullanılarak yapılmış etkililik çalışmalarının incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(2), 258–273. <https://doi.org/10.18863/pgy.569156>
- Grove, A. B., Kurtz, E. D., Wallace, R. E., Sheerin, C. M. & Scott, S. M. (2021). Effectiveness of a rational emotive behavior therapy (REBT)-informed group for post-9/11 Veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Military Psychology*, 33(4), 217–227. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1897496>

- Güçray, S. S., Çekici, F. & Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134–153. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/92758/> sayfasından erişilmiştir.
- Güven, E. & Gökçe, G. (2018). Etkililik çalışmaları ne kadar etkili? Bilişsel davranışçı terapiler bağlamında bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(1), 54–66. <https://doi.org/10.5080/u22706>
- Güven, M. & Aslan, A. M. (2018). Psikolojik danışma ve rehberlik alanında Türkiye'deki bilimsel dergilerde yayınlanan makaleler üzerine bir inceleme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(55), 593–604. <https://doi.org/10.17719/jisr.20185537232>
- Güven, M., Aslan, B. & Yıldız-Akyol, E. (2017). Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik alanında yapılan doktora tezlerinin incelenmesi (2000-2016). *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 136–147. http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/12.mehmet_guven.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Güven, M., Kısaç, İ., Ercan, L. & Yalçın, İ. (2009). Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisinde yayınlanan makalelerin çeşitli özellikler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 80–87. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/91971/> sayfasından erişilmiştir.
- Güven, M., Özhan, M. B., Kaynak, S. & Demirbaş, N. K. (2018). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi ile Journal of Counselling Psychology'deki araştırma eğilimleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 193–208. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/40627/487350> sayfasından erişilmiştir.
- İkiz, F. E. & Sakarya-Çınk, Ö. (2020). Ergenlerde bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının etkililiğinin ve yöntemlerinin sistematik gözden geçirilmesi. *Turkish Studies - Education*, 15(6), 4277–4296. <https://doi.org/10.47423/TurkishStudies.46470>
- Jacobson, N. S. & Truax, P. (1992). Clinical significance: A statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (59), 12–19. <https://doi.org/10.1037/10109-042>
- Kabadayı, F. & Yüksel, G. (2021). Rational-emotive behavior therapy for dysfunctional anger: A case study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39, 522–537. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00384-x>
- Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10–20. <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-dunden-bugune-bilissel-davranisci-terapiler-teori-ve-uygulama-71492.html> sayfasından erişilmiştir.

- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *International Journal of Surgery*(88), 105906. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Seçer, İ., İsmail, A. Y., Ceyhun, O. & Yılmaz, B. (2014). Rehberlik ve psikolojik danışma alanındaki araştırma eğilimleri: Bir içerik analizi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 49–60. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21461/229949> sayfasından erişilmiştir.
- Sharp, S. R. (2003). *Effectiveness of an anger management training program based on rational emotive behavior theory (REBT) for middle school students with behavior problems*. (Doctoral Thesis). https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/2372/ sayfasından erişilmiştir.
- Tosun-Sümer, E. & Güven, M. (2018). Okul psikolojik danışmanlarıyla ilgili lisansüstü tezler üzerine bir inceleme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 794–801. <https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2833>
- Turner, M. J., Ewen, D. & Barker, J. B. (2020). An idiographic single-case study examining the use of rational emotive behavior therapy (REBT) with three amateur golfers to alleviate social anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(2), 186–204. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1496186>
- Türk, F., Buğa, A., Çekiç, A. & Hamamcı, Z. (2018). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup müdahalelerinin çocuk ve ergenlerin işlevsel olmayan düşünceleri üzerindeki etkisi: Meta-analiz çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 45–61. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/40627/487342> sayfasından erişilmiştir.
- Türkçapar, M. H. & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7–14. <https://www.jcbpr.org/fulltext/77-1334216734.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Türkoğlu-Mutlu, Z. & Güven, M. (2018). Grupla psikolojik danışmayla ilgili Türkiye’de yapılmış deneysel çalışmaların incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 684–691. <https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2822>
- Yang, J. & Han, K. S. (2020). A rational emotive behavior therapy-based intervention for binge eating behavior management among female students: A quasi-experimental study. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00347-8>
- Yorulmaz, E. & Dirik, G. (2021). Demans Tanısı olan kişilere bakım verenler ve bilişsel davranışçı terapi: Sistematik derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(2), 170–191. <https://doi.org/10.18863/pgy.732086>

Extended Summary

Cognitive-behavioral therapies (CBT) are one of the leading trends in counseling and psychotherapy. Especially the studies of Albert Ellis and Aaron Beck revealed CBT (Türkçapar & Sargın, 2012). Albert Ellis first named the theory as rational therapy, and today the theory has evolved into rational-emotive behavior therapy (REBT) (Ellis, 1995). At the core of the theory is the understanding that irrational thoughts cause psychological disturbance (Dryden, David, & Ellis, 2010). These are demandingness (Ellis, 1997), frustration intolerance (Ellis, 2003), awfulizing (DiGiuseppe et al., 2013, p. 46), and global evaluations of human worth (Dryden, 2019, p. 30), which cause psychological disturbances on the basis of REBT. Four core irrational belief styles have been identified. While Albert Ellis was creating the theory, he made a conceptualization that he referred to as the ABC model. According to the theory, he called the events A (activating event), the way of evaluating the events B (beliefs), and consequence C (emotion, behavior, and psychosomatic symptoms). There is an understanding that the way individuals evaluate events will determine how they will behave, feel, and psychosomatic symptoms (DiGiuseppe et al., 2013, p. 58). Moreover, the main difference between individuals who experience psychological disturbance and those who do not is due to their different evaluations of events (Ellis, 1984). In the process of psychological counseling and psychotherapy, mental health professionals (such as psychological counselors, psychologists, and psychiatrists) intervene in the irrational forms of evaluation of individuals and help their clients achieve rational evaluation forms (Dryden, 1983).

To date, there is much evidence for the effectiveness of REBT-based intervention programs in the literature (David et al., 2018). There are also studies carried out based on CBT in Turkey. Some recent studies have included systematic reviews of studies based on CBT (Bengisoy et al., 2019). CBT is like an umbrella concept and to date, some review study systematically has examined the effectiveness of CBT-based studies in Turkey. The present study aimed to examine interventions based on REBT. Thus, the present study aimed to reveal the current situation of intervention studies based on REBT for mental health applications in Turkey and to guide the following studies. In the present study, answers were sought to the following questions. Inline with this purpose, REBT-based intervention studies were analyzed according to years, research type, developmental stages of the participants, type of intervention, dependent variables, count of sessions, duration of the session, number of participants, the effectiveness of the intervention program, follow-up measurement status, duration of follow-up and permanence of follow-up.

The present study was designed as a qualitative research method. The data of the present study was provided by document review and between November-December 2021 through Google Scholar and National Thesis Center databases. The words "rational-emotive behavior therapy, rational

emotional education, rational emotive training, effectiveness, intervention, psycho-education, group counseling" were searched in both English and Turkish databases. 32 studies were included in the present study. However, CBT-based intervention studies, abstracts, and full texts were not included in the study.

The findings of the present study are given in sequence. The first intervention program within the scope of REBT in Turkey was carried out in 1997. In addition, in some years such as 2000, 2005, 2014, and 2017, there are no intervention studies based on REBT. Finally, there are intervention studies published every year, especially since 2018. Secondly, there are 13 (40.63%) doctoral dissertations, 10 (31.25%) research articles, and 9 (28.12%) master's theses in intervention studies based on REBT. Third, 10 (31.25%) studies were conducted with participants in young adulthood and childhood, 7 (21.88%) studies with adolescents, and 5 (15.62%) studies with adult participants. No studies of late adulthood have been conducted. Fourth, 22 (66.67%) studies were conducted as group psychoeducation, 8 (24.24%) studies were conducted as group counseling, and 3 (9.09%) studies were single-subject case studies. The fifth, 32 studies included 48 different dependent variables in total. Most studies ($f = 5$, 10.63%) included the dependent variable of irrational belief, emotion, and behavior. In 4 (8.51%) studies, there was a dependent variable of depression and anxiety. Sixth, the most 8-session ($f = 9$, 28.13%) of intervention studies based on REBT was conducted. Then, 10-session and 12-session ($f = 6$, 19.35%) studies were planned. In addition, the sessions in the studies were designed as at least 5-session and at most 14-sessions. Seventh, sessions in the REBT-based intervention studies last 40-60 minutes at most ($f = 9$, 28.13%). In addition, sessions should be at least 40 minutes and a maximum of 150-180 minutes scheduled for varying periods. Moreover, 7 (22.58%) studies did not provide information about the duration of the sessions. Eighth, follow-up measurements were carried out in 22 (68.75%) of the intervention studies based on REBT. In terms of follow-up studies, 4-week and 8-week ($f = 6$, 18.75%) follow-ups were mostly preferred in the first follow-up. 12-week ($f = 5$, 15.62%) follow-ups were then performed. Moreover, the findings provided that there were 4 (12.50%) studies with a second follow-up. The second follow-up was 12-week and 48-week ($f = 2$, 6.25%) follow-up studies after post-test. Finally, follow-up studies have shown that the impact of the intervention program is permanent for all studies.

As with all studies, the present study also has limitations. It should be noted that the data of the present study were provided with only two databases including Google Scholar and National Thesis Center. Moreover, abstract books and full-text congress proceedings books are not included. Another limitation of the present study should be the absence of statistical issues such as the statistical analyzes preferred in the intervention programs, the methods of forming the experimental and control groups, and the statistical programs used. In summary, intervention studies based on REBT, which is

the theory put forward by Albert Ellis, were analyzed according to various characteristics. In the present study, considering the issues needed in the 21st century, some suggestions have been made for the following intervention studies based on REBT in Turkey. The current recommendations in the present study may be valuable and conspicuous to researchers and academics with an REBT theoretical orientation.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve yazılı hâle getirilmesinde yazarlar eşit oranda katkıda bulunmuştur.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmacının araştırma ile ilgili diğerk kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, derleme türünde olduğundan etik kurul kararı gerektirmemektedir.