

DOI: <https://doi.org/10.34137/jilses.1109608>

Geliş Tarihi:02.07.2022

Received: 02.07.2022

Kabul Tarihi:26.12.2022

Accepted: 26.12.2022

Makale Türü: **Araştırma Makalesi**

Research Type: **Research Article**

Ulubay, G., Güven, M. (2022). Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmaların İncelenmesi *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 8(2), 92-101. DOI: 10.34137/jilses.1109608



Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmaların İncelenmesi

Gizem ULUBAY¹ Mehmet GÜVEN²

Öz

Bu çalışma ile Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili Türkiye’de yapılan araştırmaların sistematik analizi hedeflenmiştir. Bu amaçla araştırmacılar tarafından belirlenen anahtar sözcükler, dahil etme ve hariç tutma kriterleri kullanılarak Ulusal Tez Merkezi, Google Scholar, ULAKBİM, Dergipark veri tabanlarından ulaşılan 16 tam metin makale, 21 yüksek lisans, 11 doktora ve 5 tıpta uzmanlık tezi olmak üzere toplam 53 araştırma analize tabi tutulmuştur. Elde edilen bulgulara göre incelenen araştırmaların ağırlıklı olarak tezlerden ve ilişkisel çalışmalardan, örneklemelerin ise yetişkinler ve herhangi bir klinik tanısı bulunmayan bireylerden oluştuğu görülmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklik ile ilişkisi incelenen araştırmalar içerisinde en fazla ele alınan kavramlar; farkındalık, depresyon, anksiyete, madde kullanımı/bağımlılığı, şema, psikolojik iyi oluş olarak belirlenmiştir. Bulgulara göre psikolojik esneklik; anksiyete, anlam arayışı, duygulardan kaçınma, inkâr, ruminasyon, tükenmişlik, sınav kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük, aleksitimi, Covid-19 kaygısı ile negatif; yaşam anlamının varlığı, yeterli algısı, evlilik uyumu, mesleki doyum, psikolojik iyi oluş, otantiklik, yaşam doyumunu, uyku kalitesi ile pozitif ilişkilidir. Ayrıca psikolojik esneklik kavramıyla ilgili çalışmalarda ilişkisel, Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili çalışmalarda ise deneysel araştırmalar ön planda yer almaktadır. Bulgular doğrultusunda Kabul ve Kararlılık Terapisinin sağaltıcı ve psikolojik esnekliğin ruh sağlığı için koruyucu bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Derleme Çalışması

Acceptance and Commitment Therapy and Psychological Flexibility: A Review Study

Abstract

The aim of this study is to systematically analyze the researches on Acceptance and Commitment Therapy and psychological flexibility in Turkey. For this; by using the keywords, inclusion and exclusion criteria determined by the researchers, total of 53 researches, which including 16 full-text articles, 21 master's, 11 doctoral dissertations and 5 specialty in medicine accessed from National Thesis Center, Google Scholar, ULAKBİM, Dergipark. According to the findings obtained, it is seen that the studies mainly consist of thesis and relational studies, and the samples consist of adults and individuals without any clinical diagnosis. These studies which were examining Acceptance and Commitment Therapy and psychological flexibility, the most discussed notions were awareness, depression, anxiety, substance use/addiction, schema, and psychological well-being. . According to the findings, psychological flexibility was negatively related to anxiety, search for meaning, avoidance of emotions, denial, rumination, burnout, test anxiety, intolerance of uncertainty, alexithymia, Covid-19 anxiety; while positively related to the existence of meaning in life is the perception of competence, marital adjustment, job satisfaction, psychological well-being, authenticity, life satisfaction, and sleep quality. In addition, relational researches were highlighted of studies on the notion of psychological flexibility, and experimental studies were highlighted of studies on Acceptance and Commitment Therapy. Results indicate, Acceptance and Commitment Therapy was a therapeutic and psychological flexibility was a protective factor for mental health.

Keywords: Psychological Flexibility, Acceptance and Commitment Therapy, Review Research

¹ Doktora Öğrenci, gizem_ulubay@hotmail.com, 0000-0001-7562-8482

² Prof. Dr. mehmetguven@gazi.edu.tr, 0000-0002-0134-7562

Giriş

Yaşanan değişimlere paralel olarak gelişimine devam eden psikoloji biliminin ve mevcut ekollerin içerisinde farklı terapilerin olduğu görülmektedir. Bu yaklaşımlardan biri olan üçüncü kuşak davranışçı terapilerden Kabul ve Kararlılık Terapisinin felsefi temelleri Skinner'ın radikal davranışçılığına dayanan 'işlevsel bağlamcılık', teorik temelleri 'İlişkisel Çerçeveleme Kuramı' olarak belirtilmektedir. Kısaca işlevsel bağlamcılık olayların, durumların, duyguların, düşüncelerin ve davranışların kendi bağlamı içerisinde değerlendirilmesi gerektiği; İlişkisel Çerçeveleme Kuramı ise bireylerin dili öğrenme ve kullanma biçimleri hakkındadır (Hayes, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Kabul ve Kararlılık Terapisi çerçevesinde dil, algıladıklarımızı ve bunlara verdiğimiz tepkileri büyük oranda etkileyen bir değişken olarak görülmektedir (Bilgen, 2021).

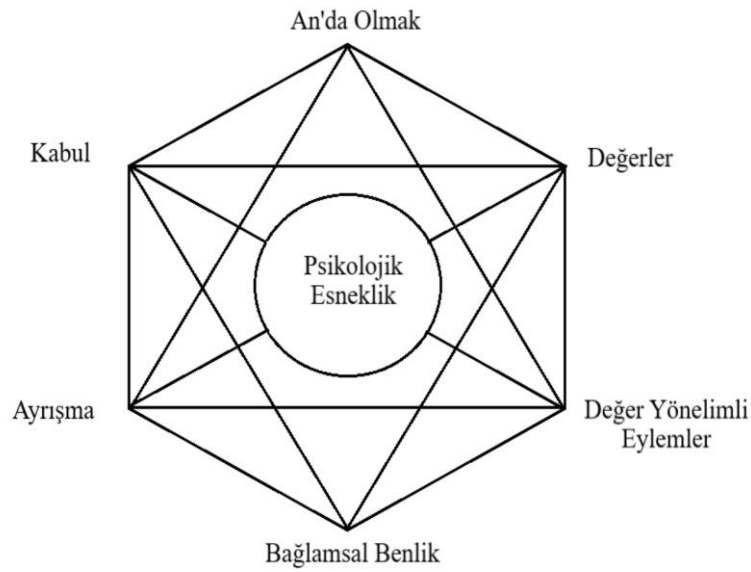
Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel kavramı duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenlerden oluşan kompleks bir yapı olan psikolojik esnekliktir (Kashdan, 2010). Kabul ve Kararlılık Terapisi ile amaçlanan acının azaltılması veya bilişlerin değiştirilmesi değil bireylerin psikolojik esnekliklerinin artırılmasıdır (Wicksell, Olsson ve Hayes, 2010). Psikolojik esneklik; yaşanan duyguların ve düşüncelerin doğrudan kabulü veya reddi yerine yargılayıcı olmadan "şimdi"de değerlendirilmesini, değerler doğrultusunda, değerlere yönelik eylemler aracılığıyla davranışın devamını veya değiştirilmesini sağlayan yapıdır (Kashdan, 2010; McCracken ve Morley, 2014). Bireyler; düşüncelerini, duygularını, olayları kontrol etmeye, değiştirmeye veya kaçınmaya çalıştıklarında buldukları ana odaklanmakta güçlük çekebilirler veya odaklanamayabilirler. Psikolojik esneklik ise içsel deneyimleri kontrol etme eğilimini azaltmak ve bunun yerine içsel süreçleri yargılamadan, kontrol etmeden açık bir şekilde gözlemlemeyi amaçlamaktadır (Bond ve Flaxman, 2006). Kaçınmacı veya kontrol etmeye çalışan davranış örüntüleri, kısa zamanda yaşanan acıyı veya sıkıntıları azaltsa da uzun vadede tekrar gün yüzüne çıkmaktadır ve sürekli olarak zihinsel bir enerjiyi tüketmeleri sebebiyle kronik zihin yorgunluğuna sebep olmaktadır. Bir diğer deyişle yüksek psikolojik esneklik, olayları ve alternatifleri çok yönlü değerlendirebilme, metabiliş gibi yüksek düzeyde zihinsel enerji gerektiren aktivitelerin kolaylaşmasını sağlamaktadır. Atkins ve Parker (2012) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin amaçlarına yönelik fırsatların daha fazla farkında oldukları ve duygusal olarak kendilerini daha rahat hissetmelerinin bir sonucu olarak durumları daha etkili bir şekilde ele aldıkları, Bond, Flaxman ve Bunce (2008) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik esneklik düzeyi yüksek bireylerin amaçlarına ulaşmak için daha yapıcı yollar izledikleri şeklindeki bulgular bu durumu doğrular niteliktedir. Bu bağlamda esnekliğin bağlamsal kaynakları öğrenmek ve değerlendirmek noktasında katkı sunduğu görülmektedir (Bilgen, 2021).

Literatürde psikolojik esneklik, sağlıklı bir birey olmanın temel faktörlerinden biri olarak belirtilmektedir (Kashdan, 2010). DSM'de (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) sınıflandırılan bozukluklardan günlük yaşamımızda sıklıkla karşılaştığımız stres, kaygı vb. durumlar, romantik ilişkiler veya aile ilişkilerini düzenlemeye kadar geniş bir yelpazede yüksek düzeyde psikolojik esneklik ve etkileri ile ilgili yapılan çalışmaların olumlu sonuçları bu durumu kanıtlamaktadır (Atkins ve Parker, 2012; Masuda, Le ve Cohen, 2013; Leeming ve Hayes, 2016). Leahy, Tirch ve Melwani (2012) tarafından yapılan çalışmada depresyon ve psikolojik esnekliğin negatif ilişkili olduğu belirtilmiş, Richardson ve Jost (2019) erken dönem travmatik yaşantılar ve psikolojik esnekliği inceledikleri çalışmalarında psikolojik esnekliği düşük bireylerin travmatik yaşantıların olumsuz etkilerinden sıyrılmalarının güç olduğu bulgusuna erişmişlerdir. Fonseca, Trindade, Mendes ve Ferreira (2019) tarafından yapılan çalışmada da bu bulguları destekler nitelikte psikolojik esnekliğin olumsuz yaşam olayları karşısında tampon rolü olduğu belirtilmiştir. Twohig, Whittal, Cox ve Gunter (2010) tarafından OKB tanılı bireylere ve Morton, Snowdon, Gopold ve Guymmer (2012) tarafından bipolar tanılı bireylere yönelik yapılan Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahale programlarının sonucunda semptomların azaldığı ve psikolojik esnekliğin arttığı görülmektedir.

Psikolojik esneklik; kabul, ayrışma, an'da olma, bağlamsal benlik, değerler ve değerlere yönelik eylemler olmak üzere 6 bileşenden oluşmaktadır. Kabul; yaşantıların hoş giden veya istenmeyen bir durum olmasından bağımsız olarak, yargılamadan veya değiştirmeye çalışmadan değerlendirilmesini ifade etmektedir. Yaşamda acıdan kaçınmanın mümkün olmadığı göz önünde bulundurulduğunda, olumsuz yaşantıları, duyguları görmezden gelerek veya değiştirmeye çalışarak başa çıkmanın etkili bir çözüm yolu olmadığı görülmektedir. Kabulün yokluğunda yaşantısal kaçınma oluşmaktadır ki bu durum acıdan kaçınmayı hedeflerken ironik bir şekilde daha çok olumsuz deneyime neden olan bir kısır döngü olarak ifade edilebilir. Ayrışma; bireyin benliğini ve düşüncelerini birbirinden ayırabilmesini, bir düşünceye *ait olmak* ve bir düşünceye *sahip olmak* arasındaki farkı, dili ve kullanımını gözlemleyebilme becerisini, etkisiz bilişsel süreçlerin farkına varılmasını bir diğer deyişle zihnin işleyişinin farkında olma halidir. An'da olmak, bireylerin geçmiş veya gelecekle değil 'şimdi' ile temas kurmaları ve bu

bağlamda değerlendirmelerini belirtmektedir. Bu şekilde bireyler kendileriyle, çevreleriyle daha doğrudan bağlantılar kurabilecek ve bunun sonucunda daha esnek davranışlar gösterebileceklerdir. Bağlamsal benlik, bireyin süreklilik gösteren değişimin farkında olması, yaşamını tek bir olay üzerinden değerlendirmek yerine bütüncül bir şekilde ele almasını ifade eden kendini gözlemleme halidir. Değerler; seçilmiş ve amaçlı, sonu olmayan, tamamlanamayan bir yapıdır (örneğin; iyi bir insan/öğretmen/ebeveyn olmak). Değerlerin yokluğunda bireyler başkalarının iyi veya doğru kavramlarına göre hareket etmektedir dolayısıyla değerlerin belirlenmesi bireylerin yaşamdaki yönlerini belirlemeleri açısından önemlidir. Değerlere yönelik eylemler ise bireyi değerlerine götüren somut, kısa-orta-uzun vadeli amaçları ve davranış değişikliklerini ifade etmektedir (Hayes, 2004; Hayes vd., 2006; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011; Dubler, 2018, Bilgen, 2021). Psikolojik esnekliğin tüm bileşenleri birbiri ile ilişkilidir. Bu durumu Şekil 1’ de gösterilen altıgen model ile ifade edilmektedir (Rolffs, Rogge ve Wilson, 2018).

Şekil 1: Psikolojik esneklik modeli



Psikolojik sağlık için önemli bir kavram olan psikolojik esneklik ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) hakkında Türkiye’de yapılan çalışmaların incelenmesinin bu konudaki literatür hakkında bilgi verici, yapılacak çalışmalar için ise katkı sağlayıcı nitelikte olması bu çalışmanın önemini açıklamaktadır. Bu amaçla araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. KKT ve psikolojik esneklik çalışmalarının yıllara ve türlere göre dağılımı nasıldır?
2. KKT ve psikolojik esneklik çalışmalarının araştırma yöntemlerine göre dağılımı nasıldır?
3. Yapılan çalışmalarda yer alan örneklem özellikleri nasıldır?
4. Yapılan çalışmalarda KKT ve psikolojik esneklik ile ilişkileri incelenen kavramlar nelerdir?
5. İncelenen araştırmalarda ulaşılan genel sonuçlar nelerdir?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ile Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklik kavramlarıyla ilgili Türkiye’de yapılmış tez ve makale çalışmalarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi kullanılmıştır. Doküman incelemesi, basılı veya elektronik ortam materyallerinin gözden geçirilmesi veya değerlendirilmesi için sistematik bir prosedürdür. Bu yöntem, verilerin incelenmesi ve yorumlanması ile var olan çalışmalardan bütünsel bir anlam çıkarmayı ve ampirik bilgiyi geliştirmeyi amaçlamaktadır (Bowen, 2009).

Dahil Edilme ve Hariç Tutulma Kriterleri

Araştırmaya dahil edilecek tez ve makalelere Ulusal Tez Merkezi, Google Scholar, ULAKBİM, Dergipark veri tabanlarından “psikolojik esneklik” ve “Kabul ve Kararlılık Terapisi” anahtar sözcükleri kullanılarak ulaşılmıştır. Araştırmaya dahil edilecek çalışmaları belirlemek için; tez çalışmaları için Türkiye’deki bir yükseköğretim kurumu bünyesinde yapılmış olması, makale çalışmaları için ilgili araştırmanın tam metninin ulaşılabilir olması kriterleri kullanılmıştır. Kısıtlı tez, özet veya poster bildiriler; müdahale programı içeren çalışmalar için Kabul ve Kararlılık Terapisiyle beraber başka bir terapinin daha kullanılması ve kavram karmaşasının olması (psikolojik esnekliğin farklı kavramlar yerine kullanılması) hariç tutulma kriterleri olarak belirlenmiştir. Ayrıca tez ve tezden üretilmiş yayımlar için öncelik tez çalışmalarına verilmiştir ve tezden üretilen çalışmalar araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu kriterler sonucunda 2 kitap bölümü, tam metnine ulaşamayan 3 makale, erişimi kısıtlı 1, birden fazla terapinin kullanıldığı 2 ve kavram karmaşası tespit edilen 1 tez çalışması, tezden üretilmiş 4 makale olmak üzere toplam 13 çalışma araştırmaya dahil edilmemiştir.

Bulgu ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmaya dahil edilen çalışmalara ilişkin yıl, çalışma türü, çalışma deseni, örneklem özellikleri, araştırmaların konu dağılımları hakkında bilgi verilmektedir.

Tablo 1: Çalışmaların yıllara ve türlere göre dağılımı

	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	Toplam
	Kabul ve Kararlılık Terapisi							Psikolojik Esneklik							
Makale	2	-	-	2	2	3	1	-	-	1	1	-	4	-	16
Tez	YL	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	3	8	9	21
	DR	-	-	3	2	1	2	1	-	1	-	1	-	-	11
	TU	-	-	-	-	-	-	-	2	1	2	-	-	-	5
Toplam	20							33							53

YL: Yüksek lisans, DR: Doktora, TU: Tıpta Uzmanlık

Tablo 1’e göre çalışmaların yıllara göre dağılımı incelendiğinde Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili Türkiye’deki ilk çalışmanın 2015 yılında, psikolojik esneklik ile ilgili ilk çalışmanın ise 2016 yılında yapıldığı görülmektedir. Toplamda 16 makale; 21 yüksek lisans, 11 doktora, 5 tıpta uzmanlık tezi olmak üzere toplamda 53 çalışmaya ulaşılmıştır. Çalışmaların %67’sinin psikolojik esneklik, %37’sinin ise Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Çalışmaların araştırma yöntemlerine göre dağılımı

Çalışma Türü	KKT		Psikolojik Esneklik		Toplam
	Tez	Makale	Tez	Makale	
Betimsel	-	2	4	1	7
İlişkisel	-	-	20	3	23
Deneysel	10	2	-	-	12
Ölçek geliştirme	-	-	1	1	2
Ölçek uyarlama	-	-	2	1	3
Derleme	-	5	-	-	5
Olgu-vaka sunumu	-	1	-	-	1
Toplam	20		33		53

Tablo 2 incelendiğinde araştırmalarda en fazla kullanılan yöntemlerin sırasıyla ilişkisel, betimsel ve deneysel olduğu görülmektedir. İlişkisel çalışmalarda psikolojik esneklik kavramıyla ilgili yapılan tez çalışmaları ön plana çıkarken deneysel çalışmalarda Kabul ve Kararlılık Terapisi programları belirgindir.

Tablo 3: Betimsel ve ilişkisel çalışmalarda yer alan örneklem özellikleri

Klinik Durum	Yaş Grubu	Sayı	Örnekleme Türü
Psikiyatrik Tanılı	18-70	1751	Amaçlı
Klinik Tanılı	75-56	170	
Herhangi bir tanısı bulunmayan	15-67	7654	Basit tesadüfi
	18-65	3383	Uygun

Tablo 3 incelendiğinde yürütülen çalışmalarda yer alan örneklemelerin %85'inin herhangi bir klinik özellik taşımadığı ve en çok kullanılan örnekleme türünün kolayda örnekleme olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Deneysel çalışmalarda yer alan örneklem özellikleri

Örneklem	Örneklem Sayısı	Örneklem Grubu	Oturum sayısı	Oturum Süresi	Danışma Türü
Lise Öğrencisi	24	Herhangi bir tanısı bulunmayan	8	60 dk	Grup
	24		10	90 dk	
	6		6	90 dk	
24	9		90 dk		
36	8		Belirtilmemiş		
20	8		75 dk		
26	8		90 dk		
13	8		90 dk		
Ebeveynler	42		9	90 dk	
Yetişkin (18-65)	66		Psikiyatrik tanılı	8	
Ebeveynler	60	Herhangi bir tanısı bulunmayan	6	60 dk	Bireysel
Yetişkin (18-59)	35	Nikotin bağımlısı	6	30-60 dk	

Tablo 4 incelendiğinde yapılan müdahale çalışmalarının çoğunlukla grupla psikolojik danışma veya psikoeğitim programı olarak düzenlendiği görülmektedir. Grup çalışmalarının oturum sayılarının 8-10, oturum sürelerinin ise 60-90 arasında değiştiği belirlenmiştir. Grupla yürütülen müdahale çalışmalarında klinik olmayan örneklemelerin yer almasıyla beraber 1 çalışma grubunda psikiyatrik tanılı bireylerle çalışmaların yürütüldüğü de bulgular arasındadır. Bireysel yürütülen müdahale programlarının ise grupla yürütülen çalışmalara kıyasla sayıca daha az olduğu, oturum sayısının 6 ve oturum sürelerinin 30-60 dakika arasında olduğu görülmektedir. Müdahale programlarının içerikleri; sosyal görünüş kaygısı, karar verme stilleri, yaşamın anlamı, başa çıkma yeterliği, olumsuz değerlendirilme, yaşam kalitesi, akran zorbalığı, öfke yönetimi, psikolojik sağlamlık ve psikolojik uyum olarak belirlenmiştir.

Tablo 5: KKT ve psikolojik esneklik ile ilişkileri incelenen kavramların frekans dağılımları

Konu	f	Konu	f
Farkındalık	4	Öfke yönetimi	1
Depresyon	3	Psikolojik uyum	1
Anksiyete	3	Bipolar bozukluk	1
Madde kullanımı/bağımlılığı	3	Şizofreni	1
Şema	3	Perseküsyon hezeyanı	1
Psikolojik iyi oluş	3	Evlilik uyumları	1
Sigara bağımlılığı/bıraktırma	2	Affetme	1

Stres	2	Benlik	1
Sınav kaygısı	2	Ebeveyn stilleri	1
Bilişsel esneklik	2	Kişilik bozuklukları	1
Belirsizliğe tahammülsüzlük	2	Ebeveynlik stresi	1
Öz şefkat	2	İhmal/istismar	1
Yaşam doyumu/kalitesi	2	Zaman perspektifi	1
Yaşantısal kaçınma	2	Sürekli kaygı	1
Değerler	2	Mesleki doyum	1
Karar verme stilleri	1	Otantiklik	1
Sosyal görünüş kaygısı	1	Covid-19 fobisi	1
Yaşamın anlamı	1	Uyku kalitesi	1
Baş etme stratejileri/Baş çıkma yeterliği	1	Peter Pan sendromu	1
Olumsuz değerlendirilme korkusu	1	Üstbiliş	1
Akran zorbalığı	1	Damgalanma	1
Yaşam kalitesi	1	Tükenmişlik	1
Psikolojik sağlamlık	1	Motivasyon	1

Tablo 5 incelendiğinde psikolojik esneklik ve Kabul ve Kararlılık Terapisi çalışmalarında en çok ele alınan kavramlar; farkındalık, depresyon, anksiyete, madde kullanımı/bağımlılığı, şema; en az ele alınan kavramlardan birkaçı psikolojik sağlamlık, yaşam kalitesi, benlik, kişilik bozuklukları olarak belirlenmiştir.

Yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen bulgulara göre psikolojik esneklik; anksiyete, anlam arayışı, duygulardan kaçınma, inkâr, ruminasyon, tükenmişlik, sınav kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük, aleksitimi, Covid-19 kaygısı, ihmal/istismar ile negatif; yaşam anlamının varlığı, yeterli algısı, evlilik uyumu, mesleki doyum, psikolojik iyi oluş, otantiklik, yaşam doyumu, öz-şefkat, uyku kalitesi ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Bununla beraber şizofreni, bipolar ve hezeyanlı hastaların psikolojik esneklik düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Şemalar ve bağımlılık şiddeti, öz şefkat ve depresyon, zaman perspektifi ve iyi oluş, mesleki doyum ve psikolojik iyi oluş, aleksitimi ve otantiklik arasında psikolojik esnekliğin aracı; farkındalık ve iyi oluş arasında düzenleyici rolünün olduğu belirtilmiştir. Bu bulgulara ek olarak ebeveynlik stresini yordamada güçlü bir değişken ve çeyrek yaşam krizinde meydana gelen patolojilerle baş etmede katkıda bulunduğu incelenen araştırmaların bulguları arasındadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada Türkiye’de Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili yapılan çalışmalar sistematik bir şekilde analiz edilmiştir. Araştırmada belirlenen dahil etme ve hariç tutulma kriterlerine göre 16 tam metin makale; 21 yüksek lisans, 11 doktora ve 5 tıpta uzmanlık tezi olmak üzere toplam 53 araştırma incelemeye alınmıştır.

Araştırmaya dahil edilen tez çalışmaları incelendiğinde hem Kabul ve Kararlılık Terapisi hem de psikolojik esneklikle ilgili önceki yıllarda doktora ve tıpta uzmanlık tezlerinin ön planda olduğu son yıllarda ise yüksek lisans tezlerinde de ilgili kavramların ele alındığı görülmektedir (Tablo 1). Yapılan çalışmalar araştırma yöntemlerine göre incelendiğinde (Tablo 2) nicel araştırmaların toplam çalışmalar içindeki payı %93 olarak belirlenirken nicel araştırmalar kendi içinde ise ilişkisel (%43), deneysel (%19), betimsel (%13) olarak sıralanmaktadır. Bununla beraber psikolojik esneklik kavramıyla ilgili çalışmalarda ilişkisel, Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili çalışmalarda ise deneysel çalışmaların ön planda yer aldığı görülmektedir. Örneklem grupları klinik özelliklerine göre incelendiğinde betimsel ve ilişkisel çalışmalarda yer alan örneklemelerin (Tablo 3) %85’i herhangi bir tanısı olmayan bireylerden oluşurken, %15’i klinik ve psikopatolojik şikâyeti veya tanısı olan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Deneysel çalışmalarda ise müdahale gruplarında yer alan örneklemeler incelendiğinde sırasıyla lise (%14,34) ve üniversite öğrencileri (%31,66) ve 18-65 yaş bireyler (%54) olarak belirlenmiştir.

KKT ve psikolojik esneklik ile ilişkileri incelenen kavramlar incelendiğinde Türkiye’de yapılan çalışmalar içerisinde en fazla ele alınan kavramlar; farkındalık, depresyon, anksiyete, madde kullanımı/bağımlılığı, şema, psikolojik iyi oluş olarak belirlenmiştir. Bu araştırmalarda elde edilen bulgular incelendiğinde; psikolojik esnekliğin farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında düzenleyici bir rolünün ve psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluş üzerinde güçlü bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Öcel, 2017). Önen (2021) tarafından yapılan çalışmada

da psikolojik esnekliğin yaygın anksiyete bozukluğunun en önemli yordayıcısı olduğu ve psikolojik esneklik ile farkındalığın pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Trindade, Mendes ve Ferreira (2019) tarafından yapılan çalışmada benzeri bulgulara ulaşılmış ve psikolojik esnekliğin depresyon semptomları üzerinde yatıştırıcı etkisi olduğu; Singh ve O'Brien (2019) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir. Şema ve madde bağımlılığının psikolojik esneklik ile ilişkisinin incelendiği çalışmalara bakıldığında ise Leahy vd. (2012), Fischer, Smout ve Delfabbro (2016) araştırmalarında şemaların psikolojik esneklik ile doğrudan bağlantılı olduğu belirtmişlerdir. Uygur (2018) tarafından yapılan çalışmada da bu bulguları destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmış ve psikolojik esneklik düzeyindeki değişimin %77'sinin duygusal şemalar tarafından yordandığı belirtilmiştir. Madde bağımlılığı ve şemaların beraber incelendiği araştırmalarda, Yorulmaz (2019) araştırma bulgularında erken dönem uyumsuz şemalar ve alkol/sigara kullanımı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin koruyucu rolünün bulunmadığını belirtirken Albal (2019) tarafından yapılan çalışmada bağımlılık şiddetinin doğrudan yordayan faktörün şemalar değil psikolojik esnekliğin aracı rolü olduğu belirtilmiştir.

Yapılan deneysel çalışmalardan kesitler incelendiğinde Polat (2020) Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öfke yönetimi programı sonucunda adli psikiyatri hastalarında öfke ruminasyonlarında ve dürtüsellikte anlamlı düzeyde düşüş görüldüğünü belirtmiştir. Eifert ve Forsyth (2011), Donahue, Santanello, Marsiglio ve Van Male (2017) tarafından yapılan çalışmalarda ise bu bulguların aksi yönünde bulgulara erişilmiş ve Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahalelerin öfke ve saldırganlığı azaltma noktasında düşük düzeyde etkili olduğu belirtilmiştir. Tümül (2021) tarafından yapılan çalışmada ise 3-6 yaş aralığında otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynleri için psikolojik uyumu artırmayı hedefleyen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahale programı uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre programa katılan ebeveynlerin program boyunca psikolojik esnekliklerinin arttığı ve program sonrasında da bu artışın devam ettiği belirtilmiştir. Blackledge ve Hayes (2006) tarafından yapılan benzeri bir çalışmada da programa katılan ebeveynlerde psikolojik katılığın bileşenleri olan yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmenin azaldığı, Tümül (2021) tarafından yapılan çalışmada da programa katılan annelerde psikolojik esnekliğin artmasının yanında psikolojik sağlamlığın ve evlilik doyumunun, babalarda ise yalnızca evlilik doyumunun arttığı belirtilmektedir.

Araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda yurt dışında yaklaşık çeyrek asırdır çalışılan Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili çalışmaların ülkemizde son yıllarda araştırılan kavramlar olduğu görülmektedir. Literatürde bulunan bilimsel çalışmaların azlığı bu durumu destekler niteliktedir ancak son yıllarda artan çalışmaların sayısı olumlu bir gelişme olarak görülmektedir. İncelenen araştırmalar yüksek düzeyde psikolojik esnekliğin ve temel olarak psikolojik esnekliği artırmayı hedefleyen Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımına dayalı müdahale çalışmalarının bireylerin iyi oluşu için önem teşkil ettiğini göstermektedir. Bu anlamda Türkiye'de yapılan çalışmaların anlamlı ve literatürde yer alan çalışmalarla benzer bulgulara sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Öneriler

Son zamanlarda ruh sağlığının köşe taşlarından biri olarak görülen esneklik kavramı ile ilgili daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu açıktır. Konuyla ilgili olarak araştırmacılar ve uygulayıcılar için öneriler aşağıda belirtilmiştir.

Farklı yaş grupları ve örneklemeler için deneysel çalışmaların sayısı artırılabilir. Özellikle okullarda psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik programların bireylerin psikolojik sağlığına ve dolaylı olarak akademik başarısına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla beraber ebeveyn ve aile psikolojik esnekliğinin de önemi göz önünde bulundurulduğunda bu gruplara yönelik müdahale programlarının da geliştirilmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- Albal, E. (2019). *Madde bağımlılarında şema ve psikolojik esneklik yaklaşımlarının madde bağımlılığı şiddetine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Atkins, P. W. and Parker, S. K. (2012). Understanding individual compassion in organizations: The role of appraisals and psychological flexibility. *Academy of Management Review*, 37(4), 524-546. <http://dx.doi.org/10.5465/amr.2010.0490>
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2006). Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Child & Family Behavior Therapy*, 28(1), 1-18. doi:10.1300/J019v28n01_01
- Bond, F. W. and Flaxman, P. E. (2006). The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 113-130. doi.org/10.1300/J075v26n01_05
- Bond, F. W., Flaxman, P.E. and Bunce, D. (2008). The influence of psychological flexibility on work redesign: Mediated moderation of a work reorganization intervention. *Journal of Applied Psychology*, 93, 645-654.
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40.
- Donahue, J. J., Santanello, A., Marsiglio, M. C., & Van Male, L. M. (2017). Acceptance and commitment therapy for anger dysregulation with military veterans: A pilot study. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 47(4), 233-241. doi 10.1007/s10879-017-9361-z
- Dubler, B. A. (2018). *Psychological flexibility as a key mechanism in Acceptance and Commitment Therapy: Shifts in flexibility as mediators of treatment effects* (Doctoral dissertation). University of Rochester, USA.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2011). The application of acceptance and commitment therapy to problem anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 241-250. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.04.004>
- Fischer, T. D., Smout, M. F., & Delfabbro, P. H. (2016). The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting and psychopathology. *Journal of contextual behavioral science*, 5(3), 169-177. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.06.002>
- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L. and Ferreira, C. (2019). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24, 82-90. doi: 10.1111/cp.12194
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press, USA.
- Kashdan, T. B. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Leahy, R. L., Tirch, D. D. and Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 362-379.

- Leeming, E. M. and Hayes, S. C. (2016). Parents are people too: The importance of parental psychological flexibility. *Clinical Psychology Science and Practice, 23*, 158-160. doi:10.1111/cpsp.12147
- Masuda, A., Le, J. and Cohen, L. L. (2014). The role of disordered-eating cognitions and psychological flexibility on distress in Asian American and European American college females in the United States. *International Journal for the Advancement of Counselling, 36*(1), 30-42. doi: 10.1007/s10447-013-9188-6
- McCracken, L.M. & Morley, S.J. (2014) The psychological flexibility model: A basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *Journal of Pain, 15*(3), 221- 234. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpain.2013.10.014>
- Morton, J., Snowdon, S., Gopold, M. and Guymmer, E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy group treatment for symptoms of borderline personality disorder: A public sector pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(4), 527-544.
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 32*(80), 116-37.
- Önen, C. İ. (2021). *Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Polat, H. (2020). *Adli psikiyatri hastalarında kabul ve kararlılık terapisi temelli öfke yönetimi eğitiminin öfke ruminasyonları ve dürtüsellik düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Richardson, C. M. and Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences, 141*, 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029>
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D. and Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment, 25*(4), 458-482.
- Singh, R. S. and O'Brien, W. H. (2019). The impact of work stress on sexual minority employees: Could psychological flexibility be a helpful solution? *Stress and Health, 36*(1), 59-74. doi: 10.1002/smi.2913
- Trindade, I. A., Mendes, A. L. and Ferreira, N. B. (2019). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15*, 68-72. doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001
- Tümlü, C. (2021). *Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne dayalı psiko-eğitim programının otizm spektrum bozukluğu olan çocuk (3-6 yaş) anneleri ve babalarının psikolojik uyumlarına etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Twohig, M. P., Whittal, M. L., Cox, J. M. and Gunter, R. (2010). An initial investigation into the processes of change in ACT, CT, and ERP for OCD. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 6*(1), 67-83. <http://dx.doi.org/10.1037/h0100898>
- Uygur, S. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca Eğitim Fakültesi örneği. *Journal of Academic Social Science Studies, 70*, 135-151. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641>
- Wicksell, R. K., Olsson, G. L., & Hayes, S. C. (2010). Psychological flexibility as a mediator of improvement in Acceptance and Commitment Therapy for patients with chronic pain following whiplash. *European Journal of Pain, 14*(10), 1059.e1–1059.e11. doi: 10.1016/j.ejpain.2010.05.001
- Yorulmaz, E. (2019). *Alkol ve sigara kullanımında erken dönem uyumsuz şemaların, ebeveynlik stillerinin ve psikolojik esnekliğin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Extended Abstract

Acceptance and Commitment Therapy is among the 3rd generation behavioral therapies. The main goal of this approach, whose philosophical foundations are functional contextualism, and theoretical foundations are based on Relational Framing Theory, is to increase psychological flexibility. Psychological flexibility; was expr a complex structure consisting of emotional, cognitive, and behavioral components (Kashdan, 2010). Psychological flexibility was expressed on the hexagonal model; It consists of the acceptance, contact with the present moment, self as context, defusion, values , and committed action (Hayes, 2006). Psychological flexibility was one of the cornerstones of being a healthy individual. In studies, it was stated as a predictor of mental health in a wide range from clinical disorders to daily life problems (Atkins & Parker, 2012; Masuda, Le & Cohen, 2013; Leeming & Hayes, 2016).

This study, it was aimed to review the Acceptance and Commitment Therapy and psychological flexibility studies conducted in Turkey. In this context, document analysis, one of the qualitative research methods, was used in the research. Theses and articles to be included in the research were accessed from the National Thesis Center, Google Scholar, ULAKBİM, Dergipark databases using the keywords "psychological flexibility" and "Acceptance and Commitment Therapy". To determine the studies to be included in the research; the thesis studies, being made within a higher education institution in Turkey and for the article studies having the full text of the relevant research available were used. Limited thesis, abstract, or poster papers; for intervention studies using another therapy together with Acceptance and Commitment Therapy and the presence of conceptual confusion (using psychological flexibility instead of different notions) were determined as exclusion criteria. In addition, for the thesis and publications produced from the thesis, priority was given to the thesis studies, and the studies produced from the thesis were not included in the research. As a result of these criteria, a total of 13 studies, including 2 book chapters, 3 articles whose full text could not be accessed, 1 with restricted access, 2 which more than one therapy was used, 1 thesis study with notional confusion, and 4 articles produced from the thesis, were not included in the research. In this line, a total of 53 studies, including 21 master's, 11 doctorates, and 5 specializations in clinical medicine theses, and 16 articles were included in the research. It was found 67% of the studies are related to psychological flexibility and 37% of them were related to Acceptance and Commitment Therapy.

According to the findings, research methods used by the included studies are examined, the share of quantitative studies in total studies is determined as 93%, while quantitative studies are ranked as relational (43%), experimental (19%), and descriptive (13%). Moreover, it was appear that relational studies are at the forefront in studies on the concept of psychological flexibility, and experimental studies in studies on Acceptance and Commitment Therapy. When the sample groups are examined according to their clinical characteristics, 85% of the samples included in the descriptive and relational studies (Table 3) consist of individuals without any diagnosis, while 15% consist of adult individuals with clinical and psychopathological complaints or diagnoses. In experimental studies, when the samples in the intervention groups were examined, high school and university students were found to be 14.34% and 31.66%, respectively; individuals aged 18-65 were determined as 54%.

Research were examined according to the subjects, the most discussed concepts among the studies conducted in Turkey are; mindfulness, depression, anxiety, substance use/addiction, schema, and psychological well-being. Psychological flexibility was a regulatory role between mindfulness and psychological well-being and that psychological flexibility has a strong effect on psychological well-being (Öcel, 2017) and a soothing effect on depression symptoms (Önen, 2021) and is a predictor of addiction severity (Albal, 2019).

According to these research findings, it was appear that the studies on Acceptance and Commitment Therapy and psychological flexibility, which resaerch abroad for about a quarter of a century, are concepts that were researched in our country in recent years. The scarcity of scientific studies in the literature supports this situation, but the number of studies that have increased in recent years was a positive development. Studies show that a high level of psychological flexibility and intervention studies based on the Acceptance and Commitment Therapy approach, which aims to increase psychological flexibility, are important for the well-being of individuals. In this sense, it is possible to say that the studies conducted in Turkey are meaningful and similar findings with the studies in the literature.