

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.12511939>

Accepted: 10.06.2024

Depresyon Ve Kabul Ve Kararlılık Terapisi Üzerine Sistemik Derleme

Systematic Review On Depression And Acceptance And Commitment Therapy

Fatma Ece ATEŞ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
20170644@std.neu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-1454-5656>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC
meryemkaraaziz@neu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu çalışma, kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) depresyonu ele alma ve yönetme yöntemi olarak etkinliğini ve uygulanabilirliğini araştırmıştır, yapılan bu çalışmada sistemik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. İngilizce ve Türkçe dilinde ele alınan çalışmalar 2017-2024 yılları arasındadır. Bu çalışmalar araştırma makalelerinden oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Şubat 2024 ve Mayıs 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür çalışması sonucunda 6 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan bu 6 çalışma sonucunda ACT'nin depresyonun iyileştirme tedavisinde etkili olduğu, iyileşme sürecinde yardımcı olduğu görülmüştür. Depresyona sahip bireylerde ACT uygulandıktan sonra semptomların azaldığı ve iyileştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple de depresyon tedavisinde ACT etkili bir yöntemdir. ACT'nin depresyon tedavisinde etkili bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır, bu tarama verileri sonucunda Depresyon tedavisinde ACT etkili ve kullanılabilir bir modeldir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Kabul, Kararlılık, Sistemik Derleme.

Abstract

This study investigated the effectiveness and applicability of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) as a method of addressing and managing depression. In this study, the systematic review method was used and no field study or any scale was used. The studies in English and Turkish are between the years 2017-2024. These studies consist of research articles. This review study was carried out in two stages, February 2024 and May 2024. As a result of the literature review, 6 studies were analysed. As a result of these 6 studies, it was observed that ACT is effective in the treatment of depression and helps in the recovery process. It was concluded that symptoms decreased and improved after ACT was applied in individuals with depression. For this reason, ACT is an effective method in the treatment of depression. It was concluded that ACT is an effective method in the treatment of depression, as a result of this screening data, ACT is an effective and usable model in the treatment of depression.

Keywords: Depression, Acceptance, Stability, Systematic Review.

Giriş

Depresyon, dünya çapında milyonlarca kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen toplumumuzda da yaygın ve zayıflatıcı olan bir durumdur. Kalıcı üzüntü, keyifli aktivitelere ilgi kaybı, uykusuzluk ya da çok uyuma hali gibi çeşitli fiziksel ve bilişsel semptomlarla karakterize edilen depresyon, yalnızca doğrudan etkilenenler için değil aynı zamanda aileler, topluluklar ve sağlık sistemleri için de önemli bir problem oluşturmaktadır. Depresyonun tedavisine yönelik yaklaşımlar öncelikle bilişsel-davranışçı terapilere ve farmakolojik müdahalelere odaklanmıştır; bunlar çoğu birey için etkili olsa da bu karmaşık bozukluktan tedavi gören tüm bireylerin ihtiyaçlarını karşılamamaktadır (Akgüç, 2021). ACT, psikolojik esnekliği artırmak için farkındalık ve kabul stratejilerinin yanı sıra bağlılık ve davranış değiştirme yöntemlerini kullanan bir bilişsel-davranışçı terapidir . ACT, olumsuz düşüncelerin veya duyguların içeriğini doğrudan değiştirmeye çalışmak yerine, kişinin bu deneyimlerle ilişkisini değerlendirerek bunların kişinin eylemleri üzerindeki etkisini ve bu etkileri en aza indirmeye odaklanmaktadır. Bakış açısındaki bu değişim, psikolojik acının varlığında bile kişilerin değerlerine uygun olarak anlamlı hayatlar yaşayabilme yeteneklerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu çalışma, Kabul ve Kararlılık Terapisinin depresyon tedavisindeki rolünü, teorik temellerine, etkilerini gösterdiği mekanizmalara ve etkinliğini destekleyen ampirik kanıtlara odaklanarak incelemeyi amaçlamaktadır (Akbulut, 2018). Ayrıntılı bir literatür taraması ve klinik sonuçların analizi yoluyla bu çalışma, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin depresif belirtilerin hafifletilmesine ve yaşam kalitesinin artırılmasına nasıl katkıda bulunduğunu aydınlatmayı amaçlamaktadır. Bu çalışma, KKT'nin depresyon tedavilerinin daha geniş kapsamına yerleştirerek aynı zamanda ACT'nin ruh sağlığı alanına benzersiz katkılarını ve geleneksel terapilerden yararlanmamış kişiler için tamamlayıcı veya alternatif bir yaklaşım olarak potansiyelini vurgulamayı amaçlamaktadır. ACT'yi depresyon tedavisi olarak keşfetmenin önemi, yalnızca bu durumdan muzdarip olanlara rahatlama sağlama potansiyeli değil, aynı zamanda zihinsel sağlık tedavisi anlayışımız üzerindeki daha geniş sonuçlarında da yatmaktadır. Kabullenme, farkındalık ve değer odaklı eyleme odaklanan ACT, akıl sağlığı bakımına yönelik, insanın çektiği acıların karmaşıklığını ve iyileşmeye giden sayısız yolu kabul eden daha bütünsel ve esnek bir yaklaşıma doğru bir geçişi temsil etmektedir (Altay, 2022).

Yöntem

Araştırma modeli

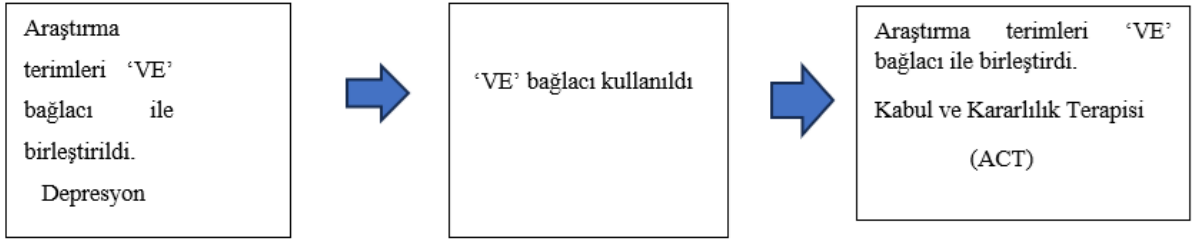
Sistemik derleme belirli bir protokol veya metodolojiye dayanır. Araştırmacılar, literatür bulunan tüm ilgili çalışmaları belirli kriterlere göre tarar, uygunluğu değerlendirir, veri çıkarımı yapar ve sonuçları sentezler. Bu süreç, araştırma sonuçlarının nesnel ve kapsamlı bir şekilde sunulmasına olanak sağlar . Genellikle o alanda uzman olan kişiler tarafından belirli bir yöntem izlenmeksizin, farklı yollarla ve farklı kaynaklardan elde edilen bilgilerin derlendiği yazılardır (Burns vd., 2009).

Tasarım

Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistemik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher vd., 2009).

Literatür Araştırması

Araştırmada 2009'dan 2024 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2024 ve ikinci olarak Mayıs 2024'de sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır :



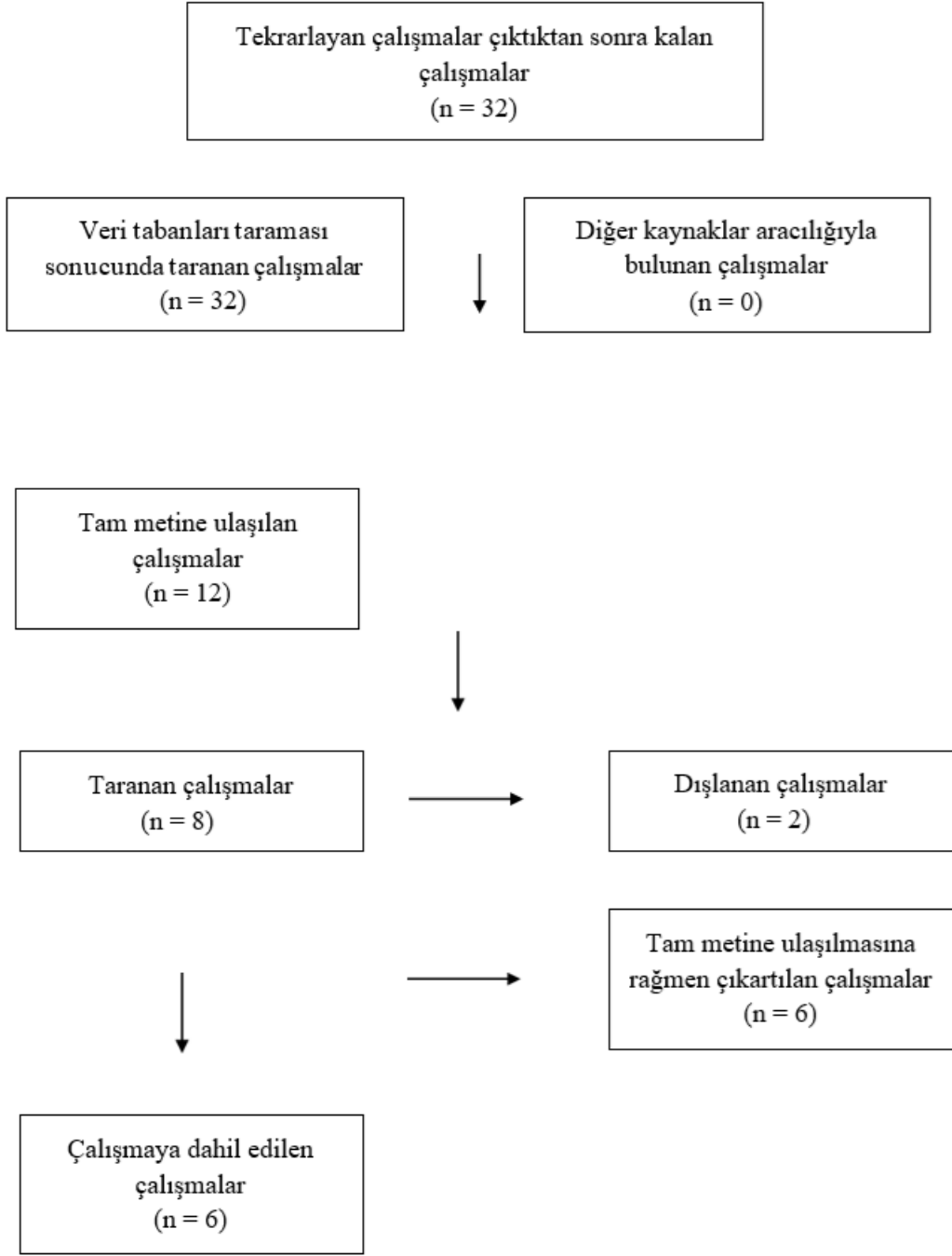
Şekil 1. İnceleme süresince kullanılan arama terimleri

Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Depresyon ve Kabul ve Kararlılık terapi tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar; ▪ Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe makaleler ve tezler; ▪ Konuyla ilgili araştırma makaleleri ve tezler. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gri edebiyat, kohort tasarımına sahip el yazmaları; ▪ Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler.

Bulgular

Genel olarak sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, depresyon ve Kabul ve Kararlılık üzerine toplam 32 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 8 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2017-2024 yılları arasında uygun olan yalnızca 6 keşifçi çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmaların hepsi Türkiye'de yapılmıştır. 6 keşifçi çalışmanın içinde 2017 yılından bir tane 2021 yılından üç tane, 2018 yılından bir tane ve 2024 yılından bir tane çalışma bulunmuştur. Bu çalışmalar arasında 2 tanesi doktora tezi, 4 tanesi randomize kontrollü araştırma makalesi şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu çalışmalarda, depresyonun üniversite öğrencileri üzerindeki etkisi, depresyonun duyu düzenleme süreçleri ile ilişkisi, depresyonun intihar düşüncesi ve intihar girişimleri üzerindeki etkisi, majör depresyon bozukluğunun psikodinamik kuram perspektifinden incelenmesi, depresyonun duygusal ve psikolojik etkileri, depresyonun sosyal ve çevresel faktörlerle ilişkisi, depresyonun psikoterapi ve psikoeğitim ile tedavisi gibi konular ele alınmıştır.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

2021 yılında gerçekleştirilen bir araştırma, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocukların (3-6 yaş) anneleri ve babaları için bir Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) tabanlı psiko-eğitim programının psikolojik uyumlarına etkisini inceledi. Araştırma, 7 anne ve 4 babanın bireysel olarak ve üç odak grup içinde (22 anne ve 21 baba) toplam 11 kişiyle nitel aşamada görüşmeler yaparak veri topladı. Deneysel süreç, anneler ve babalar için ayrı ayrı olmak üzere deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarında öntest, son-test ve izleme ölçümleriyle 3x3'lük bir deneysel desenle gerçekleştirildi. Araştırma verileri Kabul ve Eylem Formu-2, Connor ve Davison Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Kişisel Bilgi Anketi ve Araştırmacı Günlükleri aracılığıyla toplandı. Deneyin ardından nitel aşamada, deney ve etkileşim gruplarındaki anneler ve babalarla bireysel görüşmeler yapılarak veriler elde edildi. Araştırma bulguları, deney grubunda psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve

evlilik doyumunu boyutlarında benzer etkilerin olduğunu ancak izleme sürecinde deney grubunda artış, etkileşim/plasebo grubunda ise azalış olduğunu gösterdi. Araştırma sonuçları, programın katılımcıların stres yönetimi, duygusal dayanıklılık ve psikolojik esenlik düzeylerinde önemli iyileşmeler sağladığını ortaya koydu. Çalışma, KKT temelli psiko-eğitim programlarının, OSB olan çocukların ebeveynlerinin zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırabileceğini ve genel psikolojik uyumlarını iyileştirebileceğini öne sürüyor. Bu bulgular, ebeveynlere yönelik psiko-eğitim programlarının OSB olan çocukların ailelerinin yaşam kalitesini artırabileceğini göstermektedir. (Tümlü, 2021)

Usta'nın doktora tezi, İstanbul İli Güngören İlçesi'nde bulunan Ergün Öner-Mehmet Öner Anadolu Lisesi'nde 9., 10. ve 11. sınıf düzeylerinde öğrenim gören toplam 24 lise öğrencisiyle yapılmıştır. Bu öğrencilerin 12'si kız, 12'si erkektir. Araştırma, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) odaklı bir psiko-eğitim programının sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Deneysel bir çalışma olan bu araştırmanın bağımlı değişkenleri Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ile Kabul ve Eylem Formu (KEF) puanlarıdır. Bağımsız değişken ise "Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psiko-Eğitim Programı"dır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan SGKÖ ve Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan KEF-II kullanılmıştır. Araştırma modeli, deney ve kontrol grupları ile ön-test, son-test ve izleme ölçümleri içeren 2x3'lük split-plot (karışık) deneysel deseni kapsamaktadır. Deney grubu, SGKÖ puanlarına göre belirlenmiş ve araştırmacı tarafından geliştirilen sekiz oturumluk "KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı"na tabi tutulmuştur. Çalışma, programın katılımcıların sosyal görünüş kaygısını anlamlı derecede azalttığını ve kabul ve eyleme geçme düzeylerini artırdığını göstermiştir. Bu bulgular, KKT'nin ergenlerin sosyal kaygılarını yönetmelerine ve zorluklar karşısında daha esnek davranmalarına yardımcı olabileceğini ortaya koymaktadır. Usta'nın çalışması, ergenlerin duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemek için KKT temelli müdahalelerin etkinliğini vurgulamaktadır. (Usta. 2017)

Yapan ve ekibinin araştırma çalışması, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) ile Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli psiko-eğitim programlarının sınav kaygısı üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Çalışma, 11 kişilik ACT deney grubu, 11 kişilik BDT deney grubu ve 11 kişilik kontrol grubundan oluşmaktadır. ACT grubundaki katılımcılar için yedi oturum, BDT grubundaki katılımcılar için ise sekiz oturum olmak üzere toplam 7 hafta süren uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Gruplara yapılan test uygulaması sonucunda, Sınav Kaygısı Ölçeği (SKE) ön-test ve son-test ölçümlerinden elde edilen puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür [$F(2-30) = 9.123; p < 0.05$]. Ayrıca, uygulama sonrasında ACT grubundaki katılımcıların kaçınma ve bilişsel birleşme düzeylerinde azalma, BDT grubundaki katılımcıların ise otomatik düşünce düzeylerinde anlamlı azalma olduğu belirlenmiştir. Araştırma, her iki psiko-eğitim programının da sınav kaygısı düzeylerinde anlamlı düşüşler sağladığını göstermiştir. Ancak, KKT temelli programın, bireylerin sınav kaygısıyla başa çıkma konusunda daha uzun vadeli ve sürdürülebilir stratejiler geliştirmelerine olanak tanıdığı bulunmuştur. Bu çalışma, sınav kaygısıyla mücadelede farklı terapötik yaklaşımların etkinliğini göstermekle birlikte, bireysel terapi ihtiyaçlarına uygun müdahalelerin seçiminin önemini vurgulamaktadır (Yapan, 2021).

2018 yılında Rune Jonassen ve ekibinin yürüttüğü çalışma, grup temelli Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT), tekrarlayan depresyonda rezidüel semptomlar üzerindeki etkilerini Kabullenme ve Farkındalık süreçleriyle bağlantılı olarak incelemeyi amaçlamıştır. 120 katılımcıyla gerçekleştirilen bu grup çalışması 8 hafta sürmüştür. Çalışmanın sonucunda, depresyondaki kalıntı semptomların tedavinin etkinliği ve değişim mekanizmaları ve süreçleri hakkında bilgi edinmek için ACT tedavisinin literatüre önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmüştür. (Jonassen vd., 2018)

Nexhmedin Morina ve ekibinin 2021'de yaptığı araştırmada, depresyon tedavisi için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) uzun vadeli etkinliğini incelediklerini ifade etmişlerdir. Araştırmada, BDT ve ACT'nin performanslarını karşılaştırarak BDT'nin ACT'den daha iyi bir performans gösterdiği ve her ikisinin de daha iyi performans göstereceği hipotezini test etmişlerdir. 82 MDB hastasıyla yürütülen randomize kontrollü bir çalışma ile tedavi öncesinde, sırasında ve sonrasında ve 12 aylık takipte depresyon semptomları ve yaşam kalitesi değerlendirilmiş ve işlevsiz tutumlar, merkezden uzaklaşma ve deneyimsel kaçınma gibi gözlemlerde bulunmuştur. Her iki gruptaki hastalar içinde uygulanan Beck Depresyon Ölçeği ile tedaviden 12 ay sonra depresif semptomlarda anlamlı ve büyük azalmalar ($d = -1.26$ ila -1.60) ve tedaviden 12 ay sonra yaşam kalitesinde iyileşme ($d = 0.91$ ila -1.28) olduğu bildirilmiştir. Bulguları, iki müdahale arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. İşlevsiz tutumlar ve merkezden uzaklaşma, hem BDT hem de ACT'de depresif belirtiler üzerindeki tedavi etkilerine aracılık ederken, deneyimsel kaçınma sadece ACT'de tedavi etkilerine aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. ACT ve BDT'nin farklı gruplar için farklı şekilde etkili olup olmadığını araştırmak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu gözlemlenmiştir. (Morina vd., 2021)

Bu çalışma Homa Shahkaram ve arkadaşları 2024 yılında yaptıkları çalışmada, transdiagnostik tedavi (UP) ile Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT), irritabl bağırsak sendromu (İBS) olan hastalarda depresyon düzeyini, duygusal bozukluklar, ruminasyon ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkinliğini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Araştırma, kış ayları boyunca 2021'in sonundan 2022 baharının sonuna kadar, Tahran'daki Taleghani Hastanesi'nden alınan istatistiksel nüfustan sevk edilen IBS hastaları üzerinde yapılmıştır. 30 kişi (her grupta 15 kişi) kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş ve daha sonra rastgele gruplara atanmıştır. UP (Duygu temelli ve komorbid semptomlara müdahale eden) ve ACT tedavileri sağlanmış ve katılımcılara çevrimiçi olarak verilmiştir. UP ve ACT gruplarındaki katılımcılar istenen tedavileri sekiz seans olarak almışlardır. Bu seanslar haftalık 45-60 dakikalık seanslardır. Sonuç olarak, araştırmacılar depresyon, anksiyete ve ruminasyon açısından UP ile ACT arasında anlamlı bir fark bulamadıklarını ifade etmişlerdir. Test sonuçlarını şu şekilde açıklamışlardır: "Yaşam memnuniyeti ($P > 0.05$). UP ve ACT son testleri arasında depresyon açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır, ruminasyon ve yaşam memnuniyeti ($P > 0.05$), ancak anksiyete nedeniyle aralarındaki fark anlamlıdır ($P < 0.05$). Ayrıca, UP ve ACT'nin ön-test ve son-test aşamaları arasında depresyon ve anksiyete açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ve ruminasyon ($P < 0.05$). Ancak, yaşam memnuniyeti açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($P > 0.05$)". Uzmanlar, UP ve ACT'nin etkili psikolojik tedaviler olarak IBS hastalarında kullanılmasını önermişlerdir. (Shahkaram vd., 2024)

Tablo 2: Depresyonda psiko eğitimle Kabul ve Kararlılık Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçek	Müdahale	Sonuç
Tümlü/2021/Türkiye	Randomize kontrollü çalışma	(3-6) yaş OSB'li çocukların anne ve babaları (35 anne-30 baba)	Kabul ve eylem formu-2, connor ve davison psikolojik dayanıklılık ölçeği, evlilik yaşam ölçeği, kişisel bilgi anketi, araştırmacı günlükleri	KKT temelli psiko eğitim programı	ebeveynlere yönelik psiko eğitim programlarının OSB olan çocukların ailelerinin yaşam kalitesini artırabileceğini göstermektedir.
Usta/2017/ Türkiye	Randomize kontrollü çalışma	9,10,11 sınıf 24 lise öğrencisi (12 kız, 12 erkek)	Sosyal görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ), kabul ve eylem formu (KEF)	8 haftalık KKT temelli psiko eğitim programı	ergenlerin duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemek için KKT temelli müdahalelerin etkinliğini vurgulamaktadır
Yapan / 2021/ Türkiye	Randomize kontrollü çalışma	Üniversite öğrencileri 11 kişi (ACT), 11 kişi (BDT), 11 kişi kontrol grubundan oluşmaktadır.	Sınav kaygısı ölçeği (SKE)	7 seans (ACT), 8 seans (BDT) toplam 7 hafta KKT temelli psiko eğitim uygulandı.	KKT temelli programın, bireylerin sınav kaygısıyla başa çıkma konusunda daha uzun vadeli ve sürdürülebilir stratejiler geliştirmelerine olanak tanıdığı bulunmuştur
Janossen / 2018/ Norveç	Randomize kontrollü çalışma	120 katılımcı	Beck depresyon Ölçeği	8 hafta ACT terapisi uygulandı.	depresyondaki kalıntı semptomların tedavinin etkinliği ve değişim mekanizmaları ve süreçleri hakkında bilgi edinmek için ACT tedavisinin literatüre önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmüştür.
Morina / 2021 / Almanya	Randomize kontrollü çalışma	82 MDB hastası	Beck depresyon ölçeği	KKT ve BDT tedavisi uygulandı	İşlevsiz tutumlar ve merkezden uzaklaşma, hem BDT hem de ACT'de depresif belirtiler üzerindeki tedavi etkilerine aracılık ederken, deneysel kaçınma sadece ACT'de tedavi etkilerine aracılık ettiği sonucuna varılmıştır
Shahkaram/ 2024/ İran	Randomize kontrollü çalışma	30 IBS hastası	Memnuniyet testi, rüminasyon ve yaşam memnuniyeti testi	8 seans (45-60 dakikalık)	Uzmanlar, UP ve ACT'nin etkili psikolojik tedaviler olarak IBS hastalarında kullanılmasını önermişlerdir.

Tartışma

Bu sistematik derleme çalışmasında depresyon yaşayan bireylerde kabul ve kararlılık terapisinin etkilerini araştıran randomize kontrollü çalışmalar dahil edilmiştir. Bu çalışmanın

amacı, sistematik derleme yöntemi ile depresyon yaşayan bireylerde kabul ve kararlılık terapisinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır. Bu araştırmada elde edilen kanıtlara göre kabul ve kararlılık terapisi'nin kısa sürede sonuca ulaşabilme yönünden etkili bir yöntem olduğu ve depresyon tedavisinde KKT'nin kısa süreli etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. Kabul ve kararlılık terapisinin amacı, hastanın geçmişteki olumsuz yaşantılarından kurtulmasını sağlayıp, daha sağlıklı bir şimdiki zaman yaratmaya çalışmaktır. Çalışmanın sonuçları, kabul ve kararlılık terapisinin depresyon tedavisinde etkili bir terapötik yaklaşım olabileceğini göstermektedir. Özellikle, terapötik süreçte kabul ve kararlılık temelli stratejilerin kullanılması, katılımcıların duygusal denge ve yaşam kalitesinde gözle görülür bir iyileşme sağladığı literatür bağlamında ortadadır.

(2017)'de yapılan bir çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapi programına katılan gençlerin sosyal görünüş kaygısını anlamlı derecede azalttığını ve kabul ve eyleme geçme düzeylerini artırdığını göstermiştir. Bu çalışma aynı zamanda katılımcıların terapi sürecinde önemli bir kişisel dönüşüm yaşadıklarını ve farkındalık düzeylerinin arttığını ortaya koymaktadır. Terapi oturumları sırasında yapılan egzersizler ve zihinsel farkındalık uygulamaları, katılımcıların duygusal ve zihinsel olarak daha esnek hale gelmelerine yardımcı olmuştur. Bu da, depresyonun üstesinden gelmede ve olumsuz düşüncelerle başa çıkmada önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir. Çalışmanın sonuçları, terapi sürecine olan uyumun, tedavi başarısında kritik bir faktör olduğunu göstermektedir. Özellikle, terapiye olan güvenin oluşturulması ve terapi oturumlarındaki duygusal açıklığın sağlanması konularında bazı zorluklar yaşanmıştır. Bu noktada terapistin empati yeteneği ve katılımcıyla güvenli bir ilişki kurma becerisi büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma, kabul ve kararlılık terapisinin depresyon tedavisindeki etkinliğini desteklemektedir (Usta, 2017). Hiçdurmaz ve arkadaşlarının yapmış olduğu depresyon ve BDT ile ilgili çalışmada Bilişsel-davranışçı grup danışmanlığının benlik algısı ve stresle baş etme biçimlerine etkisini araştırmayı amaçlamıştır, danışmanlığın öğrencilerin kişilerarası duyarlılık, başa çıkma yolları ve otomatik düşüncelerinde olumlu sonuçlar elde etmelerine yardımcı olduğu bulunmuştur. Program sonunda ve 4.5 ay sonrasında, öğrenciler daha iyi sonuçlar göstermiştir. (Hiçdurmaz, vd., 2016)

2021 yılında yapılan bir çalışmada Kabul ve kararlılık terapisi ile sınav kaygısını incelemiştir ve sonuç olarak KKT'nin, bireylerin sınav kaygısıyla başa çıkma konusunda daha uzun vadeli ve sürdürülebilir stratejiler geliştirmelerine olanak tanıdığı bulunmuştur (Yapan, 2021). Aydoğdu Durmuş ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiş bir diğer çalışmanın amacı, duygudurum bozukluğu olan bireylerde bilişsel davranışçı terapinin iyileşme üzerindeki etkisini incelemektir. Sonuç olarak, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT), duygudurum bozukluğu olan bireylerin umutsuzluk düzeylerini düşürmek, işlevselliklerini artırmak ve tedaviye uyumlarını sağlamak için etkin bir yaklaşım olduğu ortaya konmuştur. (Aydoğdu Durmuş & H. 2020)

Bir diğer çalışma ise Tümlü (2021) tarafından yapılmıştır bu çalışma Otizm spektrum bozukluğu olan (3-6) yaş çocukların ebeveynleriyle yapılan kabul ve kararlılık terapisi psiko-eğitim grup çalışması olmaktadır. Bu çalışmanın çıkarımları ise katılımcıların stres yönetimi, duygusal dayanıklılık ve psikolojik esenlik düzeylerinde önemli iyileşmeler sağladığını göstermiştir (Tümlü, 2021). Ay ve arkadaşları kanserli çocuğu olan ebeveynlere verilen bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitimin umutsuzluk ve stresle baş etme üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yaptıkları araştırmada. 2 haftada bir toplam 8 seanslık psikoeğitim incelemesi sonucunda, kanserli çocuğu olan ebeveynlere verilen bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitimin, stresle başa çıkma becerilerini artırmada ve umutsuzluk düzeylerini azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir. (Ay & E., 2018)

Rune Jonassen ve ekibinin yürüttüğü çalışma, grup temelli Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT), tekrarlayan depresyonda rezidüel semptomlar üzerindeki etkilerini Kabullenme ve Farkındalık süreçleriyle bağlantılı olarak incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın

sonucunda, depresyondaki kalıntı semptomların tedavinin etkinliği ve değişim mekanizmaları ve süreçleri hakkında bilgi edinmek için ACT tedavisinin literatüre önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmüştür (Jonassen vd., 2018). Thimm ve Antonsen psikiyatri polikliniğinde yaptıkları çalışmada 88 hasta üzerinde depresyon tedavisinde BDT etkinliğini inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Yapılan tedavi sonrasında hastaların %44'ünün depresyonda belirgin iyileşme gösterdiğini; bunlardan %30'unun iyileştiğini; tedavi sonrası takiplerde ise, hastaların %57'sinin belirgin iyileşme gösterdiğini ve bunlardan da %40'ının iyileştiğini saptamışlardır. (Thimm & Antonsen, 2014)

Nexhmedin Morina ve ekibi yaptığı çalışmada, depresyon tedavisi için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) uzun vadeli etkinliğini incelediklerini ifade etmişlerdir. Araştırmada, BDT ve ACT'nin performanslarını karşılaştırarak BDT'nin ACT'den daha iyi bir performans gösterdiği ve her ikisinin de daha iyi performans göstereceği hipotezini test etmişlerdir. İşlevsiz tutumlar ve merkezden uzaklaşma, hem BDT hem de ACT'de depresif belirtiler üzerindeki tedavi etkilerine aracılık ederken, deneysel kaçınma sadece ACT'de tedavi etkilerine aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. ACT ve BDT'nin farklı gruplar için farklı şekilde etkili olup olmadığını araştırmak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu gözlemlemişlerdir (Morina vd., 2021).

Homa Shahkaram ve arkadaşları 2024 yılında yaptıkları çalışmada, transdiagnostik tedavi (UP) ile Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT), irritabl bağırsak sendromu (İBS) olan hastalarda depresyon düzeyini, duygusal bozukluklar, ruminasyon ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkinliğini karşılaştırmayı amaçlamıştır. ACT'nin ön-test ve son-test aşamaları arasında depresyon ve anksiyete açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (Shahkaram vd., 2024). Hsu ve arkadaşları yaptıkları çalışmada depresyon ve komorbid uykusuzluk tanısı olan hastalarda BDT'nin etkinliğini prospektif, paralel grup araştırma tasarımıyla incelemişlerdir. İncelemelerini yürüttükleri hastalara haftada 1 kez 90 dakikalık BDT uygulamışlardır. . Altı haftalık BDT tamamlandıktan bir ay sonra ölçümler tekrar uygulanmıştır. Araştırma sonucunda BDT'nin depresif ve komorbid insomnia hastalarında uyku kalitesini iyileştirdiğini bulmuşlardır. (Hsu, vd., 2015)

Ancak, daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Gelecekteki araştırmalar, farklı yaş grupları ve demografik özelliklere sahip katılımcılar üzerinde yapılan çalışmaları içerebilir. Ayrıca, terapi sürecinin uzun vadeli etkilerini değerlendirmek için uzun süreli takip çalışmalarına ihtiyaç vardır. Bu çalışma, depresyonun kabul ve kararlılık terapi yöntemiyle tedavisine ilişkin önemli bulgular sunmaktadır. Terapötik sürecin etkinliği, kişisel dönüşüm ve terapi uyumu gibi faktörler, depresyon tedavisinde bu yaklaşımın değerini vurgular fakat terapi sürecindeki zorluklar ve gelecek araştırmalar için belirlenen öneriler de dikkate alınmalıdır. Bu çalışmanın bulguları, klinik uygulamalara yönelik çeşitli önemli imalar içermektedir. Özellikle, depresyon tedavisinde kabul ve kararlılık terapisinin etkili bir seçenek olarak düşünülmesi gerekmektedir. Terapötik sürecin, bireylerin duygusal ve bilişsel esnekliğini artırarak, depresyon semptomlarının azalmasına ve yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlayabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Tüm bunlarla beraber her bireyin depresyon deneyimi farklı olabilir ve bu nedenle, terapi programlarının bireyin ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre özelleştirilmesi önemlidir. Terapistlerin esneklik göstererek terapi sürecini bireysel ihtiyaçlara uygun şekilde şekillendirmesi gerekmektedir. Bu çalışma, toplumda depresyonun kabulü ve tedaviye olan güvenin artırılması için bilinçlendirme ve eğitimin önemini vurgulamaktadır. Depresyon, yaygın bir ruhsal sağlık sorunu olmasına rağmen, hala stigmatize edilmiş ve ihmal edilmiş bir konudur. Çalışmanın bulguları, terapi sürecinde yönetim stratejilerinin önemini vurgulamaktadır. Terapötik sürecin başarısı için, terapistlerin etkili iletişim, güven oluşturma ve duygusal desteğin sağlanması gibi yönetim becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. Ayrıca terapistlerin bireylere depresyonla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak pratik stratejiler sunmaları da önemlidir.

Sonuç ve Öneri

Sonuç olarak Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) ve dünya çapında milyonları etkileyen yaygın ve zayıflatıcı bir zihinsel sağlık sorunu olan depresyonun tedavisindeki uygulamasının ayrıntılı bir incelemesine girişmiştir. Kapsamlı bir literatür taraması, ampirik çalışmaların analizi ve ACT'nin teorik temellerinin ve pratik uygulamalarının incelenmesi yoluyla, ACT'nin depresyona karşı terapötik cephanelikte güçlü bir araç olarak potansiyelini aydınlatmıştır. Araştırma, kabullenme, bilişsel ayrışma, mevcut olma, bağlam olarak benlik, değerler ve kararlı eylem gibi temel süreçleriyle ACT'nin depresyon tedavisine benzersiz ve etkili bir yaklaşım sunduğunu ortaya çıkarmıştır. Genellikle düşünce kalıplarını değiştirerek semptomların azaltılmasına odaklanan geleneksel terapötik yöntemlerin aksine, ACT, bireyleri, düşüncelerini ve duygularını yargılamadan benimsemeye teşvik etmektedir. Bu kabul, kişisel değerlerle uyumlu eylemlere bağlılıkla birleştiğinde depresyonla mücadele eden bireyler için çok önemli olan daha büyük bir psikolojik esneklik duygusunu teşvik etmektedir. Gözden geçirilen ampirik kanıtlar, ACT'nin yalnızca depresyon semptomlarını azaltmakla kalmayıp aynı zamanda yaşam memnuniyetini, dayanıklılığı ve genel refahı da arttırdığını göstermektedir. Bu sonuçlar, terapinin, yalnızca olumsuz duyguların yokluğunu değil, aynı zamanda olumlu işleyişin ve yaşam kalitesinin varlığını da etkileyerek depresyonun çok yönlü doğasını ele alma kapasitesini vurgulamaktadır. Ayrıca bu çalışmada ACT'de terapist yeterliliğinin önemi, terapötik ilişkinin rolü ve ACT'nin grup terapisi ve dijital platformlar dahil olmak üzere farklı formatlara uyarlanabilirliği tartışılmıştır. Bu tartışmalar ACT'nin çok yönlülüğünün ve erişilebilirliğinin altını çizmekte ve bu da onu çok çeşitli bireyler için uygun bir seçenek haline getirmektedir fakat ACT'yi depresyon için tam olarak anlama ve optimize etme yolculuğu henüz tamamlanmamıştır. Gelecekteki araştırmalar, ACT'nin çalıştığı mekanizmalar hakkındaki anlayışımızı geliştirmeyi, tedavinin en etkili bileşenlerini tanımlamayı ve bunun farklı popülasyonlarda ve ortamlardaki uygulamasını araştırmayı amaçlamalıdır. Ek olarak ACT'nin faydalarının kalıcılığını değerlendirmek ve etkinliğini doğrudan diğer terapötik yaklaşımlarla karşılaştırmak için uzun vadeli çalışmalara ihtiyaç vardır. Genel olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi, kabullenmenin, farkındalığın ve kişisel değerlere bağlılığın önemini vurgulayarak, depresyonu anlamak ve tedavi etmek için umut verici bir paradigma sunmaktadır.

Kaynakça

- Akgüç, M.O. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Otomatik Düşünceler Ve Benlik Saygısının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 96
- Akbulut, A.C. (2018). Depresyonun Duygu Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi, Derleme, 1 - 9
- Altay, E. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Kendini Affetme Ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 – 110
- A-Tjak, JGL, Morina, N., Topper, M. ve diğerleri. Yetişkin depresyonu için bilişsel davranışçı terapi ve kabul ve kararlılık terapisinde bir yıllık takip ve arabuluculuk. *BMC Psikiyatri* **21**, 41 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03020-1>
- Ay, E. (2018). Kanserli çocuğu olan ebeveynlere verilen bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitimin umutsuzluk ve stresle baş etme üzerine etkisinin incelenmesi.
- Aydoğdu Durmuş, H. (2020). Duygudurum bozukluğu olan bireylerde bilişsel davranışçı terapinin iyileşmeye etkisi
- Burns, N. & Grove, S. K. (2009). The practice of nursing research: Appraisal, synthesis, and generation of evidence. (6th ed., pp. 90-119, 598-610). USA: Saunders.

- Hiçdurmaz, D., & Öz, F. (2016). Interpersonal sensitivity, coping ways and automatic thoughts of nursing students before and after a cognitive-behavioral group counseling program. *Nurse education today*, 36, 152-158
- Hsu, HM, Chou, KR, Lin, KC, Chen, KY, Su, SF ve Chung, MH (2015). Depresif bozukluğu ve komorbid uykusuzluğu olan hastalarda bilişsel davranışçı terapinin etkileri: Eğilim skoru eşleştirilmiş bir sonuç çalışması. *Davranış Araştırması ve Terapisi*, 73, 143-150
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, DG ve PRISMA Group*, T. (2009). Sistematik incelemeler ve meta-analizler için tercih edilen raporlama öğeleri: PRISMA beyanı. *Dahiliye Annals'ı*, 151 (4), 264-269.
- Shahkaram, H., Yaztappeh, JS, Sadeghi, A. ve diğerleri. İrritabl barsak sendromu olan hastalarda duygusal bozukluklar, ruminasyon ve yaşam memnuniyeti üzerinde transdiagnostik tedavinin kabul ve kararlılık terapisi ile etkinliğinin karşılaştırılması: randomize bir klinik çalışma. *BMC Gastroenterol* 24, 66 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12876-024-03142-w>
- 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, Doktora Tezi, 1 – 401
- Thimm, J. C., & Antonsen, L. (2014). Effectiveness of cognitive behavioral group therapy for depression in routine practice. *BMC psychiatry*, 14, 1-9.
- Usta, F. (2017). Kabul Ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Kabul Ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi, Doktora Tezi, 1 - 197
- Yapan, S. & Murat, M. & Yavuz, K.F. (2021). Kabul Ve Kararlılık Terapisi Ve Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programlarının Sınav Kaygısına Etkisi. *J Cogn Behav Psychother Res*, 10(2), 194-208.
- Østergaard, T., Lundgren, T., Zettle, R., Jonassen, R., Harmer, C. J., Stiles, T. C., ... & Haaland, V. Ø. (2018). Acceptance and Commitment Therapy preceded by an experimental Attention Bias Modification procedure in recurrent depression: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 19, 1-12.