

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.13652442>

Accepted: 01.09.2024

## Kabul ve Kararlılık Terapisinin Depresyon Tedavisindeki Etkinliği Üzerine Bir Derleme

### A Review on the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in the Treatment of Depression

**Fatma Ece ATEŞ**

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Eğitimi Anabilim Dalı  
20170644@std.neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1454-5656>

**Meryem KARAAZİZ**

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

#### Özet

Bu derleme çalışması, kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) depresyonu ele alma ve yönetme yöntemi olarak etkinliğini ve uygulanabilirliğini araştırmıştır, yapılan bu çalışmada nicel yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. İngilizce ve Türkçe dilinde ele alınan çalışmalar 2000 - 2023 yılları arasındadır. Bu çalışmalar araştırma makalelerinden oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Şubat 2024 ve Mayıs 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleşmiştir. Yapılan literatür çalışması 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 ulaşılmış daha da etkin kullanılması gerektiği gözlemlenmiştir.

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

#### Abstract

This review study investigated the effectiveness and applicability of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) as a method of addressing and managing depression. The quantitative method was used in this study and no field study or any scale was used. The studies in English and Turkish are between 2000 and 2023. 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 study, it was seen 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 has been concluded that ACT is an effective method in the treatment of depression and it has been observed that it should be used more effectively.

**Keywords:** Depression, Acceptance, Stability, Systematic Review.

## GİRİŞ

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 bağıllık 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. Kabul, 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 ).

## Depresyonun Tanımı

Depresyonun temelinde zamanla devam eden derin bir üzüntü, boşluk ya da umutsuzluk duygusu yatar. Normal duygudurum dalgalanmalarının aksine, bu duygular yoğun, bunaltıcı ve kalıcıdır. Bireyler aynı zamanda değersizlik veya aşırı suçluluk duyguları da yaşayabilmekte ve bu da sert ve affetmez bir özeleştiriyeye yol açabilmektedir ( Aslan, 2023 ). Depresyon bilişsel süreçleri önemli

ölçüde etkilemektedir. Bu, konsantre olmada ayrıntıları hatırlamada veya karar vermede zorluk olarak ortaya çıkabilmektedir. Ölüm veya intihar düşünceleri, sadece ölüm korkusu değil, aynı zamanda aktif düşünme veya planlama da ciddi vakalarda ortaya çıkabilmektedir. Çoğunlukla yaygın bir olumsuzluk veya karamsarlığın yanı sıra geleceğe dair çaresizlik veya umutsuzluk duygusu da vardır. Bozukluğun etkisi zihinsel sağlıkla sınırlı değildir; aynı zamanda fiziksel tezahürleri de vardır. Bu, iştah veya kilodaki değişiklikleri, uyku bozukluklarını (uykusuzluk veya aşırı uykusuzluk gibi), fiziksel ajitasyon veya yavaşlamayı ve açıklanamayan ağrıları veya sızıları içerebilmektedir. Enerji seviyeleri gözle görülür şekilde tükenmekte ve küçük görevlerin bile göz korkutucu görünmesine neden olmaktadır ( Karaaziz, vd., 2023 ). Depresyon, bireyin işte, okulda veya sosyal yaşamdaki performansını etkiler. Bir zamanlar zevk alınan aktivitelere olan ilginin veya zevkin kaybı (anhedonia), sosyal etkileşimlerden çekilmeye ve üretkenliğin azalmasına yol açarak izolasyon döngüsüne ve semptomların kötüleşmesine katkıda bulunabilmektedir. Depresyon her yaşta başlayabilmekte ancak başlangıcı genellikle ergenlik döneminin sonları ile 20'li yaşların ortaları arasındadır. Kadınların depresyon yaşama olasılığı erkeklere göre daha fazladır. Depresyonun süresi ve şiddeti büyük ölçüde değişebilmektedir (Bal, 2020). Bazı kişiler yaşamları boyunca tek bir depresif dönem yaşarken bazıları tekrarlayan dönemler yaşayabilmektedir. Depresyonun kesin nedeni bilinmemektedir ancak genetik, biyolojik, çevresel ve psikolojik faktörlerin bir kombinasyonu olduğuna inanılmaktadır. Risk faktörleri arasında ailede depresyon öyküsü, önemli yaşam değişiklikleri, travma, bazı fiziksel hastalıklar ve ilaçlar ve madde kullanım bozuklukları yer almaktadır ( Can, 2009 ). Depresyon tedavi edilebilir bir durumdur; birçok kişi ilaç tedavisi (antidepresanlar gibi), psikoterapi, yaşam tarzı değişiklikleri ve destek kombinasyonu sayesinde önemli iyileşmeler yaşamaktadır. Tedavi planları, depresyonun şiddetine ve hastanın kişisel ve tıbbi geçmişine bağlı olarak oldukça kişiselleştirilmiştir. Depresyonu anlamak, onun karmaşıklığının ve bireyin yaşamı üzerindeki derin etkisinin anlaşılmasını gerektirir. Bu sadece bir zayıflık ya da kişinin kurtulabileceği bir şey değil, aynı zamanda şefkatli tedavi ve destek gerektiren ciddi bir tıbbi durumdur ( Cengil, 2022 ).

### **Depresyonun Etiyolojisi Biyolojik Faktörler**

Araştırmalar depresyonun önemli bir kalıtsal bileşeni olduğunu öne sürmektedir. Birinci derece akrabalarında (ebeveyn veya kardeş gibi) depresyon geçirmiş olan bireylerin, bu bozukluğu kendilerinde geliştirme riski daha yüksektir fakat tek bir gen sorumlu değildir; daha ziyade riski etkileyen birden fazla genin ve çevresel faktörlerin etkileşimidir. Nörotransmitterler beyinde ruh halini, duyguları ve düşünce süreçlerini düzenlemeye yardımcı olan kimyasallardır. Serotonin, norepinefrin ve dopamin gibi önemli nörotransmitterlerdeki dengesizlikler depresyon gelişimiyle yakından ilişkilidir. Bu dengesizlikler ruh hali düzenlemesinin çeşitli yönlerini etkileyerek depresyon belirtilerine katkıda bulunabilmektedir ( Çeştan, 2020 ). Hormonlar ruh halini ve duyguları etkilemede çok önemli bir rol oynamaktadır. Ergenlik, hamilelik, doğum sonrası, menopoz sırasında veya tiroid sorunlarının bir sonucu olarak hormonal düzeylerde meydana gelen değişiklikler, depresif dönemleri hızlandırabilir veya şiddetlendirebilmektedir. Hormonlar ve nörotransmitterler arasındaki etkileşim, bireyin depresyona yatkınlığını önemli ölçüde etkileyebilmektedir ( Dursun, vd., 2022 ).

## Psikolojik Faktörler

Olumsuz deneyimler üzerine uzun uzun düşünmek veya hayata karamsar bir bakış açısı gibi kalıcı olumsuz düşünce süreçleri, depresyonun gelişmesine ve sürmesine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bilişsel depresyon teorileri, uyumsuz inançların, bilişsel önyargıların ve olumsuz öz değerlendirilen depresif belirtilerin sürmesindeki rolünü vurgulamaktadır. Benlik saygısı düşük olan bireylerin depresyona girme olasılığı daha yüksektir. Olumsuz bir benlik imajı, depresif dönemlerin temel özellikleri olan değersizlik ve umutsuzluk duygularını şiddetlendirebilmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik psikolojik durumu, kişinin kontrol edilemeyen ve acı verici olaylara tekrar tekrar maruz kalmasının ardından kendisini durumunu değiştirme konusunda güçsüz hissetmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu çaresizlik duygusu depresif belirtilerin gelişmesine katkıda bulunabilmektedir ( Ergüler, vd., 2019 ).

## Sosyal Faktörler

Sevilen birinin ölümü, boşanma, mali sorunlar veya önemli yaşam değişiklikleri gibi yüksek düzeyde strese neden olan yaşam olayları, depresyonun başlangıcını tetikleyebilmektedir. Strese yatkınlık modeli, bu olayların depresyonu hızlandırabileceğini fakat altta yatan zayıflıkların (biyolojik veya psikolojik) kimin daha fazla risk altında olduğunu belirlediğini öne sürmektedir. Sosyal izolasyon veya destekleyici ilişkilerin eksikliği, depresyon gelişme riskini artırabilmektedir ( Ergüney, 2012 ). Sosyal destek strese karşı tampon görevi görmekte; yokluğu, depresyonu tetikleyen stres etkenlerine karşı daha fazla hassasiyete yol açabilmektedir. Önemli kişilerle, aile üyeleriyle veya meslektaşlarla olan işlevsiz veya gergin ilişkiler, depresyonun gelişmesine katkıda bulunabilmektedir. Kronik kişilerarası stres etkenleri izolasyon, değersizlik duygularına ve depresif belirtilerin artmasına neden olabilmektedir. Genel olarak depresyonun etiolojisi biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karmaşık etkileşimini içeren çok yönlüdür. Bu etkileşim, etkili tedavi ve önleme stratejilerinin eşit derecede çok yönlü olması ve her bireyde mevcut olan faktörlerin benzersiz kombinasyonunu ele alması gerektiğini göstermektedir ( Eskici, 2022 ).

## Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyon dünya çapında engelliliğin önde gelen nedenlerinden biridir ve farklı yaş gruplarında 264 milyondan fazla insanı etkilemektedir. Bu rakam, depresyonun yaygın doğasını ve küresel sağlık üzerindeki önemli etkisini vurgulamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), depresyonun yaş, cinsiyet veya sosyoekonomik statüden bağımsız olarak herkesi etkileyebileceğini ve bunun evrensel bir sorun olduğunu vurgulamaktadır. Küresel yaygınlık, yalnızca etkilenen insan sayısını değil, aynı zamanda farklı nüfus ve bölgeler arasındaki eşitsiz dağılımı da göstermektedir. Bu değişkenliğe katkıda bulunan faktörler arasında sosyoekonomik koşullardaki farklılıklar, sağlık hizmetlerine erişim, ruh sağlığına ilişkin kültürel algılar ve ruh sağlığı hizmetlerinin varlığı yer almaktadır ( Eyüboğlu, 2009 ). Türkiye'de depresyonun yaygınlığı çeşitli çalışmalara konu olmuş ve bu durum önemli bir halk sağlığı sorununu yansıtmaktadır. Oranlar değişiklik gösterse de bu değişkenlik çalışma tasarımlarındaki, tanı kriterlerindeki ve incelenen popülasyonlardaki farklılıklara bağlanabilir. Bu farklılıklara rağmen, depresyonun ülke içinde önemli bir sağlık sorununu temsil ettiği konusunda fikir birliği vardır. Türkiye'de genel nüfusu hedef alan

araştırmalar, farklı yaygınlık oranları göstermiş olup, bazı araştırmalar nüfusun önemli bir kısmının hayatlarının bir noktasında depresif belirtiler yaşadığını göstermektedir. Bu araştırmalar genellikle yaş, cinsiyet, ekonomik durum ve kentsel ve kırsal yaşam koşulları gibi depresyon gelişme riskini etkileyebilecek faktörleri hesaba katmaktadır ( Gök, 2020 ). Küresel eğilimlerle tutarlı olarak Türkiye'deki araştırmalarda depresyonun kadınlarda erkeklere göre daha yüksek yaygınlık oranlarına rastlandığı görülmektedir. Bu farklılık, cinsiyet rolleri, sosyal baskılar ve hormonal değişiklikler de dahil olmak üzere biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerin bir kombinasyonuna bağlanmaktadır. Ayrıca ruh sağlığı ve hastalıklara yönelik kültürel tutumlar, Türkiye'de depresyonun bildirilmesini ve tanısını etkileyebilmektedir. Ruh sağlığı sorunlarıyla ilgili damgalanma, farkındalık eksikliği ve ruh sağlığı hizmetlerine sınırlı erişim, depresyonun eksik veya yanlış teşhisine katkıda bulunabilmektedir. Genel olarak ekonomik istikrarsızlık, işsizlik ve siyasi huzursuzluk, nüfusun depresyon riskini artırabilecek önemli stres faktörleridir. Bu faktörler sosyal eşişsizliğin artmasına ve sağlık hizmetlerine erişimin azalmasına yol açarak depresyonun halk sağlığı üzerindeki etkisini ağırlaştırabilmektedir ( Gündoğan, 2019 ). Ruh sağlığı hizmetlerinin bulunabilirliği ve kalitesi, depresyonla mücadelede çok önemli bir rol oynamaktadır. Türkiye'de bu durumun yaygınlığını ve etkisini azaltmak amacıyla ruh sağlığı hizmetlerinin iyileştirilmesi ve depresyonla ilgili farkındalığın artırılmasına yönelik çalışmalar devam etmektedir. Sonuç olarak Türkiye gibi hem küresel hem de ulusal bağlantılarda depresyonun epidemiyolojisi, bu bozukluğun yaygınlığını ve karmaşık doğasını göstermektedir. Depresyonun etkili bir şekilde ele alınması, halk sağlığı girişimlerini, eğitimi, bakıma erişimin iyileştirilmesini ve zihinsel sağlık koşullarıyla ilgili damgalanmanın azaltılmasını kapsayan kapsamlı bir yaklaşımı gerektirmektedir ( İmert, 2018 ).

### Depresyonun Belirtileri

Özellikle Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM) ana hatlarıyla belirtildiği gibi, depresyonun tanı kriterleri, tanı için mevcut olması gereken bir dizi semptomu vurgulamaktadır. Bu semptomlar sosyal, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında belirgin bir sıkıntıya veya bozulmaya neden olmalı ve bir maddenin veya başka bir tıbbi durumun fizyolojik etkilerine bağlanamaz. Majör depresif bozukluk tanısı için semptomların en az iki hafta boyunca neredeyse her gün, günün büyük bölümünde mevcut olması gerekmektedir ( Kaplan, vd., 2020 ). Bu durum genellikle üzgün, boş, umutsuz veya ağlamaklı hissetmek olarak tanımlanmaktadır. Bireyler, gün boyunca veya yaşam olaylarına yanıt olarak önemli ölçüde dalgalanmayan, yaygın bir moral bozukluğu bildirebilmektedir. Klinik olarak anhedoni olarak bilinen bu semptom, daha önce zevkli veya ilgi çekici bulunan etkinliklerin tamamında veya neredeyse tamamında belirgin bir ilgi veya zevk kaybını içerir. Bu hobileri, sosyal aktiviteleri, cinsiyeti veya diğer ilgi alanlarını içerebilmektedir. Diyet yapmadığınızda belirgin kilo kaybı veya kilo alımı (örneğin, bir ayda vücut ağırlılığının %5'inden fazla bir değişiklik) veya neredeyse her gün iştahta azalma veya artıştır. Bu belirti değişebilmekte; bazı bireyler yemeğe karşı ilgisizlik yaşayabilirken bazıları da kendini sakinleştirmenin bir yolu olarak aşırı yemek yemeye yönelebilmektedir ( Kardeş vd., 2023 ). Buna uykuya dalmada zorluk (uykusuzluk), uykuda kalma veya normalden çok daha fazla uyuma (hipersomnia) dahildir. Uyku bozuklukları, bireyin enerji düzeylerini, ruh halini ve genel sağlığını etkileyen, depresyonun en yaygın belirtileri arasındadır. Başkaları tarafından gözlemlenebilen bu durum, huzursuzluğu, hareketsiz oturamamayı, tempo tutmayı, el sıkışmayı (ajitasyon) veya tam

tersine kişinin hareketlerinde, konuşmasında ve düşünce süreçlerinde yavaşlamayı (retardasyon) içerebilmektedir. Yorgunluk veya enerji kaybı semptomu, derin bir enerji eksikliğini ve dinlenme veya uykuyla önemli ölçüde iyileşmeyen kalıcı yorgunluğu içermektedir ( Koşan, vd., 2022 ). Zayıflatıcı olabilmekte ve küçük görevlerle meşgul olmayı bile zorlaştırabilmektedir. Bireyler sert özeleştirir, değersizlik duyguları ya da uygunsuz suçluluk (örneğin geçmiş başarısızlıklar üzerine kafa yormak ya da olaylar için kendilerini haksız yere suçlamak) yaşayabilmektedir. Sık sık ölüm düşünceleri, belirli bir plan olmadan intihar düşüncesi veya intihar girişimi veya intihar etmek için belirli bir plandır. Bu semptom spektrumun en ciddi ucunu temsil eder ve acil müdahale gerektirmektedir. Depresyonlu herkesin her semptomu yaşamayacağını unutmamak önemlidir. Semptomların varlığı ve yoğunluğu bireyler arasında büyük farklılıklar gösterebilmekte; bu da bir sağlık uzmanı tarafından kapsamlı bir değerlendirme yapılmasının gerekliliğini vurgulamaktadır (Mayda, 2019 ).

### **Depresyonun Kuramsal Temeller ile Açıklanması**

Depresyonun teorik temeli çok yönlüdür; etiyojisi, tezahürü ve tedavisi konusunda farklı bakış açıları sağlayan çeşitli psikolojik teoriler vardır. Bu teoriler, depresyonun karmaşık doğasını ve gelişimine katkıda bulunan çeşitli faktörleri yansıtabilecek şekilde zaman içinde gelişmiştir. Sigmund Freud'dan yola çıkan psikanaliz, depresyonu öncelikle gerçek ya da sembolik kayıplara verilen bir tepki olarak görmektedir. Freud, yas tutmanın bir kaybın yasını tutmanın normal bir süreci olduğu düşünülürken melankolinin (depresyon için erken bir terim) kendini suçlama, değersizlik ve umutsuzluk ile ilişkilendirilen kayba karşı patolojik bir tepkiyi temsil ettiği melankoliye karşı yas kavramını ortaya atmıştır ( Oran, 2021 ).

### **Psikanalitik Kuram**

Psikanalitik teoriye göre depresyon, erken yaşam deneyimlerinden kaynaklanan çözülmemiş bilinçdışı çatışmalardan kaynaklanabilmektedir. Bu çatışmalar genellikle kayıp veya algılanan kayıp içerir ve öfkenin kişinin kendisine karşı içe dönmesine yol açmaktadır. Bununla beraber psikanalitik terapi, bu bilinçdışı çatışmaları ortaya çıkarmayı ve bunların üstesinden gelmeyi amaçlamaktadır. Bu süreç hastanın geçmişini, hayallerini ve fantezilerini keşfetmeyi içermekte ve bu çözülmemiş sorunları anlamalarına ve bilinçli farkındalıklarına entegre etmelerine olanak tanımaktadır (Özbek, 2021 ). Depresyonun bilinçdışı çatışmalardan ziyade olumsuz düşünce kalıpları ve inançlar tarafından sürdürüldüğünü öne sürmektedir. BDT, depresif belirtilere katkıda bulunan olumsuz düşünme kalıplarını ve bilişsel çarpıtmaları tanımlamaktadır. Bunlar ya hep ya hiç düşüncesi, aşırı genelleme ve felaketleştirmeyi içerir ve bunlar çaresizlik ve umutsuzluk duygularına yol açmaktadır. BDT, olumsuz inanç ve davranışlara meydan okumak ve bunları değiştirmek için yapılandırılmış, zaman sınırlı bir yaklaşım kullanmaktadır. Teknikler, hatalı düşünceyi ele almak için bilişsel yeniden yapılanmayı ve ödüllendirici faaliyetlere katılımı teşvik etmek için davranışsal aktivasyonu içermektedir. Amaç daha dengeli ve uyurlanabilir düşünme kalıpları ve başa çıkma stratejileri geliştirmektir (Özbek, 2021 ).

## Nesne İlişkileri Kuramı

Psikanalitik ilkelerden yola çıkılarak geliştirilen nesne ilişkileri kuramı, ilişkilere ve bunların psikolojik gelişim ve işleyiş üzerindeki etkisine odaklanmaktadır. Bu teori, depresyonun, özellikle birincil bakıcılarla olan erken ilişki deneyimlerinden kaynaklanabileceğini öne sürmektedir. Bu ilişkilerin, bireyin özgüvenini etkileyen, düzenlemeyi ve sağlıklı ilişkiler kapasitesini etkileyen "nesnelere" (başkalarının ve kendisinin zihinsel temsilleri) olarak içselleştirilmesini vurgulamaktadır. Bununla beraber terapi, bu erken dönem nesne ilişkilerini ve bunların mevcut işlevsellik üzerindeki etkilerini keşfetmeyi ve yeniden yorumlamayı amaçlar (Özbek, 2021 ). Bu teoriler farklı bakış açıları sunarken birçok modern terapist, depresyonun etiolojisinin çok faktörlü olduğunu ve terapötik bakış açılarının bir kombinasyonundan faydalanabileceğini kabul ederek bütüncüleştirici bir yaklaşımı benimsemektedir. Örneğin bütüncüleştirici bir terapist, kapsamlı bir tedavi planı sağlamak için hastanın erken yaşam deneyimlerini (nesne ilişkileri), bilinçdışı çatışmalarını (psikanaliz) ve mevcut olumsuz düşünce kalıplarını (CBT) keşfedebilmektedir. Depresyonu bu çeşitli mercekler aracılığıyla anlamak, onun karmaşıklığına ilişkin anlayışımızı zenginleştirir ve bireyin benzersiz psikolojik yapısına, yaşam öyküsüne ve mevcut zorluklarına göre uyarlanmış kişiselleştirilmiş tedavi yaklaşımlarına olan ihtiyacı güçlendirir ( Süt, 2020 ).

## Davranışçı Kuram

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), psikoterapi alanında, özellikle üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapiler kategorisine giren farklı ve yenilikçi bir yaklaşımı temsil eder. 1980'lerin sonlarında Steven C. Hayes tarafından geliştirilen ACT, düşüncelerin doğrudan değiştirilmesi yerine kabul ve farkındalık stratejilerine öncelik vererek geleneksel bilişsel-davranışçı modellerden ayrılır. Bu terapi, bireylerin düşünce ve duygularıyla daha esnek ve şefkatli bir ilişki geliştirmelerine yardımcı olmak, onları psikolojik acının varlığında bile derinden inandıkları değerler doğrultusunda hareket etmeye teşvik etmek için tasarlanmıştır. ACT, ACT'nin temel taşı olan psikolojik esneklik modelini birlikte oluşturan altı temel süreç etrafında inşa edilmiştir (Akgüç, 2021 ). Bu temel süreçler şunlardır:

- **Bilişsel Ayrışma:** Düşünceleri, görüntüleri, duyguları ve anıları gördükleri veya temsil ettikleri gibi değil, yalnızca kelimeler ve resimler olarak algılamayı öğrenmek. Bu, bunların bir kişinin eylemleri üzerindeki etkisini ve nüfuzunu azaltmaya yardımcı olur ( Akbulut, 2018 ).
- **Kabullenme :** Kişinin düşüncelerini ve duygularını, frekanslarını veya biçimlerini değiştirmeye çalışmadan, özellikle de psikolojik zarara yol açacak şekilde aktif olarak benimsemesi. Hoş olmayan duygulara, duyumlara ve dürtülere direnmek yerine onlara yer açmakla ilgilidir (Altay, 2022 ).
- **Şimdiki Anla Temas: Bu,** psikolojik olarak mevcut olmayı, mevcut deneyimle açıklık, ilgi ve anlayışla tam olarak ilgilenmeyi içerir. Bu varoluş durumunu geliştirmek için sıklıkla farkındalık teknikleri kullanılır (Aslan, 2023 ).
- **Gözlemleyen Benlik: Düşüncelerin,** duyguların, hislerin ve anıların içeriğinden ziyade bunların bağlamı olan bir benlik duygusu geliştirmek. Bu süreç, bireylerin değişen deneyimlerinin ötesinde bir süreklilik ve tutarlılık duygusuyla bağlantı kurmasına yardımcı olur (Aydın & Karaaziz, 2023 ).

- **Değerlerin Açıklanması:** Bir birey için neyin en önemli ve anlamlı olduğunu, yani ona rehberlik eden, motive eden ve ilham veren değerlerini belirlemek. Bu süreç insanların hayatlarının neyi temsil etmesini istediklerini netleştirmelerine yardımcı olur ( Bal, 2020 ).
- **Kararlı Eylem:** Engeller karşısında bile kişinin değerlerine uygun eylemde bulunma taahhüdünde bulunmak. Bu, değerlere dayalı hedefler koymayı ve bu hedeflere ulaşmak için somut adımlar atmayı, dolayısıyla kişinin değerleriyle uyumlu bir hayat yaşamayı içerir (Can, 2009 ).

ACT, psikolojik acının çoğunlukla deneyimsel kaçınma (düşüncelerden, duygulardan, hatıralardan ve hislerden kaçma veya bunlardan kaçınma girişimi), bilişsel birleşmeden (düşüncelerimizin içeriğine kapılma) ve kişinin değerlerinden kopmasından kaynaklandığını öne sürmektedir. Bu çerçevede bireyler, ACT'nin temel süreçlerini kullanarak içsel deneyimleriyle mücadele etmeyi bırakmayı, düşüncelerini ve duygularını anlayıp kabul etmeyi ve yaşamlarını zenginleştirecek eylemlere bağlanmayı öğrenirler (Cengil, 2022 ). Genel olarak araştırmalar ACT'nin depresyon, anksiyete, stres, bağımlılık ve kronik ağrı gibi çeşitli psikolojik sorunlarda etkili olduğunu göstermiştir. Çok yönlülüğü, değerlere ve farkındalığa verdiği önem, onu insanların çektiği acıların karmaşıklığını ele almada değerli bir araç haline getirmektedir. ACT bireysel ve grup terapisi ortamlarında uygulanır ve kendi kendine yardım formatlarına, çevrimiçi müdahalelere ve işyeri eğitim programlarına uyarlanmıştır. ACT'nin kabullenme, farkındalık ve değer odaklı eyleme vurgusu, geleneksel problem çözme ve semptom odaklı yaklaşımlara güçlü bir alternatif sunmaktadır. ACT, psikolojik esnekliği teşvik ederek bireylerin acı ve ıstırap olsa bile daha dolu, daha anlamlı yaşamlar sürmesine yardımcı olmaktadır (Çeştan, 2020 ).

### DSM-5 Sınıflandırması ve Tarihi

Depresyonun DSM-5 sınıflandırması, onlarca yıldır süren klinik araştırmaların ve ruh sağlığına ilişkin gelişen bakış açılarının doruk noktasına işaret etmektedir. Bu kılavuz, DSM'nin ilk baskısından bu yana titizlikle geliştirilen ayrıntılı kriterleri sağlayarak depresyonu "Depresif Bozukluklar" altında sınıflandırır (Tümlü, 2021 ). Depresyonun sınıflandırmasındaki evrim, psikiyatri camiasının bozukluğun karmaşıklığı ve nüansları konusunda artan anlayışını yansıtmaktadır. DSM'nin 1952'de yayınlanan ilk baskısı ve 1968'de onun halefi olan DSM-II, depresyonu daha geniş bir "Duygusal Bozukluklar" şemsiyesi altında sınıflandırmaktadır. Bu ilk versiyonlar büyük ölçüde psikanalitik teorilerden etkilenmiş ve zihinsel bozuklukları geniş, biraz belirsiz terimlerle sınıflandırmıştır. Depresyon, dönemin teşhis uygulamalarını yansıtan "reaktif" (dış olaylardan kaynaklanan) ve "endojen" (dış nedenler olmadan bireyin içinden kaynaklanan) ayrımlarıyla anlaşılmıştır (Ulubay, 2020 ). DSM-III'ün 1980'de yayınlanması ve onun revizyonu olan DSM-III-R'nin 1987'de yayınlanması, depresyonun sınıflandırılması ve tanısında önemli değişikliklere işaret etmiştir. Bu baskılar, psikanalitik terminolojiden daha ampirik bir yaklaşıma doğru hareket ederek daha spesifik kriterleri ve operasyonel tanımları ortaya koymuştur. DSM-III, çok eksenli sistemin tanıtılması ve Majör Depresif Bozukluğun (MDD) spesifik semptom kriterleri, süre ve manik bir epizod veya altta yatan bir tıbbi durumun varlığı gibi tanı için dışlamalarla tanımlanması açısından devrim niteliğindedir. Bu değişim, gözlemlenebilir semptomların ve standartlaştırılmış teşhis kriterlerinin önemi konusunda artan bir fikir birliğini yansıtmaktadır (Ulubay, vd., 2022 ). Daha fazla özgüllük ve netliğe yönelik eğilimi sürdüren 1994'te yayınlanan



DSM-IV ve onun 2000'deki metin revizyonu DSM-IV-TR, depresif bozukluklara ilişkin kriterleri daha da geliştirmiştir. Bu baskılar, zihinsel bozuklukların teşhisinde işlevsel bozukluğun önemini vurgulamış ve depresyonun ortaya çıkabileceği geniş yelpazedeki semptomları ve şiddeti kabul ederek "klinik açıdan önemli sıkıntı" kavramını tanıtmıştır. DSM-IV ayrıca Majör Depresif Bozukluk ve Distimik Bozukluk (şu anda DSM-5'te Kalıcı Depresif Bozukluk olarak adlandırılmaktadır) gibi farklı depresif bozukluk türleri arasında daha iyi ayırım yapabilmek için sınıflandırma sistemini de geliştirmiştir (Ulubay, vd., 2022 ). 2013 yılında yayımlanan DSM-5, depresif bozuklukların sınıflandırılmasında birkaç önemli değişiklik yapmıştır. En dikkate değer olanlardan biri, Majör Depresif Bozukluğun teşhisinde yas dışlamasının kaldırılmasıdır. Daha önce sevilen birinin kaybının ardından depresyon belirtileri yaşayan kişilere, belirtiler tipik bir yas döneminin ötesinde devam etmediği sürece MDB tanısı konulamamaktadır (Usta, 2017 ). DSM-5, depresyonun yaşla birlikte ortaya çıkabileceğini ve normal yas ile klinik depresyon arasındaki ayırımın her zaman net olmadığını kabul etmektedir. Bir diğer önemli değişiklik, çocuklarda ve ergenlerde bipolar bozukluğun aşırı teşhisini ele almak ve şiddetli, kalıcı sinirlilik ve öfke patlamaları için daha doğru bir sınıflandırma sağlamak üzere Yıkıcı Duygudurum Düzensizlik Bozukluğu'nun (DMDD) tanıtılmasıdır (Yapan, 2018 ). DSM-5 ayrıca semptomlardan en az birinin depresif ruh hali veya ilgi veya zevk kaybı olması gerektiğini vurgulayarak depresyon kriterlerini de geliştirmiştir. Ek olarak kültürel faktörlerin semptomların ifade edilmesini ve tanınmasını nasıl etkileyebileceğine ilişkin değerlendirmeleri de içermiştir. DSM'nin depresyon sınıflandırmasındaki evrimi, psikiyatri alanının bu karmaşık bozukluğu anlama ve teşhis etme konusundaki ilerlemesini göstermektedir. Her baskı, klinik gözlem, araştırma bulguları ve toplumdaki ruh sağlığına ilişkin değişen algılar arasındaki dengeyi yansıtmaktadır. Depresyon kriterlerinin sürekli olarak iyileştirilmesi, psikiyatrik tanının dinamik doğasının ve ruh sağlığı değerlendirmelerinin doğruluğunun ve duyarlılığının iyileştirilmesine yönelik kararlılığın altını çizmektedir (Yapan vd., 2021 ).

### Depresyonun Tedavi Yöntemi

Depresyonun tedavisi, bireyin spesifik semptomlarına, bozukluğun şiddetine ve kişisel tercihlerine göre şekillendirilen çok yönlü bir yaklaşımı içermektedir. En yaygın tedaviler arasında psikoterapi, farmakoterapi ve yaşam tarzı değişiklikleri yer almakta ve birçok hasta için bu yaklaşımları birleştirmenin etkinliğini destekleyen kanıtlar vardır. Psikoterapi veya konuşma terapisi, kişinin rahatsız edici duygu, düşünce ve davranışlarını tanımlamasına ve değiştirmesine yardımcı olmak için tasarlanmış çeşitli tedavi tekniklerini kapsamaktadır (Yavuzer vd., 2018 ). Bireylerin, durumlarını daha iyi kavramak ve başa çıkma stratejilerini öğrenmek için eğitilmiş bir terapistle duygu ve deneyimlerini tartışabilecekleri destekleyici bir ortam sunmaktadır. Bununla beraber BDT, depresif belirtilere katkıda bulunan olumsuz düşünce kalıplarını ve davranışları tanımlamaya ve değiştirmeye odaklanan, depresyon için oldukça etkili bir tedavi yöntemidir. Terapi, uyumsuz düşüncenin olumsuz duygulara ve depresyona yol açtığı kavramına dayanmaktadır (Yaya vd., 2022 ). BDT, bu düşüncelere meydan okuma ve bunları değiştirme, problem çözme yeteneklerini geliştirme ve başa çıkma stratejilerini öğrenme becerilerini geliştirmek için bir terapistle birlikte çalışmayı içerir. KIPT, depresyon için başka bir kanıtla dayalı tedavi yöntemidir ve depresif belirtilerin başlangıcında ve sürdürülmesinde kişilerarası ilişkilerin ve sosyal işlevselliğin rolünü vurgulamaktadır. IPT, mevcut ilişkilerdeki sorunları çözmeye, iletişim becerilerini geliştirmeye

ve sosyal destek ağlarını artırmaya odaklanmaktadır. Bireylerin depresyonlarına katkıda bulunan kişilerarası dinamikleri anlamalarına ve yönlendirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Yıldırım, 2020 ). Antidepresan ilaçlar genellikle orta ila şiddetli depresyonun tedavisinde ve bazı durumlarda kalıcı veya tek başına psikoterapiye yanıt vermeyen hafif depresyonun tedavisinde kullanılır. SSRI'lar, nispeten olumlu yan etki profillerinden dolayı en sık reçete edilen antidepresanlardır. Beyindeki serotonin seviyesini artırarak çalışırlar, bu da ruh halini iyileştirebilir ve depresyon belirtilerini azaltabilir. SNRI'ler SSRI'lara benzer ancak aynı zamanda ruh hali düzenlemesinde rol oynayan başka bir nörotransmitter olan norepinefrini de etkiler. Depresyon ve bazı anksiyete bozukluklarının tedavisinde kullanılırlar (Yılmaz, 2016 ). İlaç seçimi, bireyin spesifik semptomlarına, yan etkilerine, diğer ilaçlarla etkileşimlerine ve diğer sağlık hususlarına bağlıdır. En az yan etkiye sahip en etkili ilacı bulmak genellikle biraz deneme yanılma gerektirir. Yaşam tarzı değişiklikleri de depresyonun yönetilmesinde önemli bir rol oynayabilmekte ve sıklıkla psikoterapi ve ilaçlarla birlikte tavsiye edilmektedir. Bu bağlamda fiziksel aktivite, iyilik hissini artırabilecek endorfin ve diğer doğal beyin kimyasallarını salgılayarak depresyon belirtilerini azaltmaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca dengeli bir beslenme ruh halini ve enerji düzeylerini etkileyebilmektedir. Bazı çalışmalar meyve, sebze, balık ve tam tahıllardan zengin beslenmenin daha düşük depresyon riskiyle ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Yılmaz, 2014 ). Uyku düzenini iyileştirmek depresyonun yönetilmesinde faydalı olabilir. Bu, düzenli bir uyku programı oluşturmayı, rahat bir uyku ortamı oluşturmayı ve yatmadan önce kafein ve elektronik ortamdaki uzak durmayı içerir. Farkındalık, meditasyon, yoga veya diğer rahatlama teknikleri gibi teknikler, genellikle depresif belirtilere katkıda bulunan bir faktör olan stresi yönetmeye yardımcı olabilmektedir. Depresyonun tedavisi oldukça kişiselleştirilmiştir ve en iyi yaklaşım genellikle psikoterapi, ilaç tedavisi ve yaşam tarzı düzenlemelerinin bir kombinasyonunu içerir. Bireylerin, kendilerine özgü ihtiyaç ve koşullara göre en etkili tedavi planını belirlemek için sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla yakın iş birliği içinde çalışmaları önemlidir. Depresyonun gelişen doğasına değinmek ve sonuçları optimize etmek için tedavi planının sürekli değerlendirilmesi ve ayarlanması önemlidir (Yöş, 2018 ).

### **Kabul ve Kararlılık Terapisi Tanımı**

Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikoterapide kullanılan bir klinik davranış analizi şeklidir (Plumb, vd., 2009 ). Hayes, Wilson ve Strosahl tarafından 1980'lerin sonunda geliştirilen bu yaklaşım ilk olarak kapsamlı uzak durma olarak adlandırılmıştır (Murdock, 2009 ). KKT, ne birinci ne de ikinci kuşak davranışçı terapilerdendir. Üçüncü kuşak bir davranışçı terapi olarak inşa edilen KKT, İlişkisel Çerçeve Teorisi (İÇT) ve İşlevsel Bağlamsalcılık olarak bilinen bir tür pragmatik felsefeyi temel almaktadır (Biglan, vd., 1996; Hayes, 2004a ).

### **Kabul ve Kararlılık Terapisinin Tarihçesi**

1950'li yıllarda, psikodinamik terapilerin hakim olduğu bir dönemde, Pavlov, Skinner ve diğer davranışçılar, klasik ve operant koşullanma ilkelerine dayalı olarak bir dizi davranışsal psikoterapi müdahalesi geliştirdi. Psikodinamik terapilerin deneysel desteğinin yetersiz olduğunu düşünen bu bilim insanları, davranışçı terapinin gözlemlenebilir veya laboratuvar ortamında ölçülebilir davranışlara odaklandığını vurguladılar (Skinner, 1950 ). Davranışçılar, deneysel koşullar altında

yaptıkları çalışmalarla, davranışı etkileyen birçok etkili yöntem keşfettiler. Davranışçıların sönme, klasik koşullanma ve pekiştirme gibi yöntemlerle, psikanalizle tedavi edilmesi yıllar sürebilen fobiler gibi rahatsızlıkları birkaç seansta tedavi etmeleri, birçok araştırmacının ve uygulayıcının ilgisini çekti (Catania, 1998; Ciarrochi, vd., 2009 ). Geleneksel davranışçılık, büyük başarılar elde etmiş olmasına rağmen, bilişsel süreçleri ve dil süreçlerini açıklamadaki eksikliği ve içsel, gözlemlenemeyen yapılarla ilgilenmemesi eleştirilmiştir. Davranışçılığın içgörü, problem çözme, düşünce gibi karmaşık süreçlere ilgi göstermeyişi ve gözlemlenemeyen yapıları açıklamadaki yetersizliği, bilişsel psikolojiye olan ilgiyi artırmıştır (David, vd., 2006; Pinker, 1994). Davranışçılar, insanların bilişsel süreçlerini yeterince önemsemediklerinden dolayı, aynı ortamlarda aynı uyaranlara farklı tepkiler veren insanların nedenlerini açıklayamamışlardır. Özellikle depresyon ve anksiyete gibi durumlarda, bireylerin çevresel uyaranlardan ziyade olayları algılayış biçimlerine göre tepki verdikleri gözlemlenmiştir. Bu bilişsel süreçlerin etkili olduğu vakalarda, davranışçıların yetersiz kalması, davranışçı akımın popüleritesinin azalmasına ve bilişselcilerin popülerliğinin artmasına neden olmuştur (Türkçapar, 2012 ). Bilişsel Terapi'nin ikinci dalga olarak kabul edilen yaklaşımına göre, insanların tepkileri olayın içeriğinden ziyade olayı nasıl algıladıkları ve yorumladıkları tarafından belirlenmektedir. Bilişsel model, psikolojik rahatsızlıkların tedavisi için bilişsel değişimin gerekliliğini savunmaktadır (Beck, 1970; Türkçapar, 2012). Bilişsel Terapi'nin kurucusu olarak bilinen Beck (1967), depresyon üzerine yaptığı çalışmalarında bireyin kendisi, çevresi ve gelecek hakkında yaptığı olumsuz değerlendirmelerin depresyon üzerinde önemli bir rol oynadığını bulmuştur. Beck'in klinik bilişsel terapi modeline göre, herkes bilgi işleme süreçlerinde sistematik hatalar yapar. Bu hatalar, depresyon ve anksiyete gibi hastalıkların ortaya çıkmasına ve sürekli hale gelmesine neden olabilir. Bilişsel terapinin diğer yaklaşımlardan farklılığı, çarpık düşüncelerin ve uyumsuz inançların terapist ve hasta iş birliği ile tanımlanmasıdır. Buradaki amaç, danışanların düşüncelerini gerçeğe uygun bir şekilde yeniden yapılandırılmalarına yardımcı olmaktır (Clark, 1995 ). İkinci dalga psikoterapiler gibi, birinci ve ikinci dalga psikoterapilerde teorik ve klinik etkililikleri eleştirilmiş ve bu eleştiriler sonucunda üçüncü dalga psikoterapiler ortaya çıkmıştır. Üçüncü dalga terapiler, psikolojik zorlukların ortaya çıkmasında kişisel deneyimlerin içeriği yerine bu deneyimlerin işlevi ve insanların bu deneyimlerle ilişkilerinin niteliğinin etkili olduğunu iddia etmektedir. Başka bir deyişle, bu terapiler, psikopatolojinin düşünce içeriğinden ziyade düşünme biçimleriyle ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle, terapötik değişimin gerçekleşmesi için düşünce içeriğinin değil, düşüncelerin deneyimlendiği bağlamın değiştirilmesinin gerektiğini vurgulamaktadırlar. Üçüncü dalga terapiler, birinci ve ikinci dalga terapilerden farklı olarak daha deneyimsel ve psikolojik fenomenlere sadece formlarına değil aynı zamanda işlevlerine ve bağlamlarına duyarlıdırlar ( Ayes, 2004; Ögel, 2015). Üçüncü dalga terapiler, diyalektik davranışçı terapi (Linehan, 1993), farkındalık temelli bilişsel terapi (Teasdale vd., 2000 ) ve kabul ve kararlılık terapisini (Hayes, vd., 1999) içerir. Kabul ve kararlılık terapisini, farkındalık ve kabul üzerine kurulu bir terapidir. Bu terapi, psikolojik esnekliği engelleyen acı verici duyguları ve deneyimleri kaçınmak yerine, onları kabul etmeyi önerir. Burada "kabul" terimi, zorlayıcı duygular ve düşüncelere pasif bir şekilde boyun eğmek anlamına gelmez; aksine, bu rahatsız edici duyguları ve düşünceleri aktif bir şekilde karşılamayı içeren bir başa çıkma stratejisi olarak kabul eder. Kabul ve kararlılık terapisine göre, değişim, zorlu duyguları ve düşünceleri kabul etmek ve bireyin değerleri doğrultusunda harekete geçmekle mümkündür. Kabul ve kararlılık terapisini, insan acılarına ve psikolojik rahatsızlıklara yönelik bu yeni ve özgün bakış açısıyla üçüncü dalga terapiler arasında öne çıkar (Ögel, 2015 ).

## Depresyon ve Kabul ve Kararlılık Terapisini Birleştiren Noktalar

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), etiolojisinin karmaşıklığını psikolojik esnekliği vurgulayan terapötik bir yaklaşımla birleştirilerek depresyonu anlamak ve tedavi etmek için benzersiz ve etkili bir çerçeve sağlamaktadır. Bu entegrasyon, olumsuz düşünce kalıpları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar gibi psikolojik bileşenlere önemli ölçüde vurgu yapılarak biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bir araya gelmesini içerebilen depresyonun çok yönlü doğası göz önüne alındığında özellikle önemlidir (Dursun, vd., 2022). ACT'nin depresyondaki olumsuz düşünce kalıplarına yaklaşımı çok yönlüdür ve kabul ve bilişsel ayrıştırma tekniklerine odaklanmaktadır. Bilişsel ayrıştırma tekniği depresyonu olan bireylerin düşünceleriyle ilişkilerini değiştirmelerine yardımcı olur. ACT, olumsuz düşüncelerin içeriğine meydan okumaya veya içeriğini değiştirmeye çalışmak yerine (geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapide yaygın olduğu gibi), bireylere düşüncelerini sadece düşünceler, doğası gereği eylemleri üzerinde gücü olmayan geçici zihinsel olaylar olarak gözlemlemeyi öğretir. Bireyler bu düşüncelerden kurtulmayı öğrenerek onların etkisini ve etkisini azaltabilmekte, olumsuz düşüncelerin varlığında bile hayata anlamlı bir şekilde katılmayı kolaylaştırabilmektedir (Ergüler, vd., 2019). ACT, depresyonla ilişkili olumsuz duygu ve düşüncelerle mücadele etmek veya bunları bastırmaya çalışmak yerine, bireyleri bu deneyimleri insanlık durumunun bir parçası olarak kabul etmeye teşvik eder. Bu kabullenme, teslimiyetle ilgili değil, mevcut deneyimlerin yargılamadan kabul edilmesiyle ilgilidir. Bu, bu içsel deneyimlerle mücadeleyi hafifletebilir ve depresyonu şiddetlendiren psikolojik sıkıntıyı azaltabilir. ACT, yalnızca düşünce ve duygularla nasıl farklı ilişki kurulacağını ele almakla kalmayıp, aynı zamanda değerlere dayalı bir yaşam sürmenin önemini vurgulayarak depresyon anlayışını bütünleştirir (Ergüney, 2012). ACT, bireylerin kendileri için gerçekten neyin önemli olduğunu, yani temel değerlerini belirlemelerine yardımcı olur. Depresyon sıklıkla neşe ve tatmin getiren faaliyetlerden kopmaya yol açarak semptomların kötüleşmesine katkıda bulunur.

Değerleri açıklığa kavuşturarak bireyler, doğası gereği motive edici ve moral verici olabilen, daha derindeki ilgi ve arzularıyla uyumlu ileriye doğru bir yol görmeye başlayabilirler. Değerlerin netleştirilmesine dayanan ACT, bireyleri depresyonun içsel engelleriyle karşı karşıya kalsalar bile kendi değerlerine uygun eylemlerde bulunmaya teşvik eder. Bu süreç, küçük, ulaşılabilir hedefler koymayı ve birey güven ve dayanıklılık kazandıkça bunları kademeli olarak genişletmeyi içerir (Eskici, 2022). ACT'nin depresyon tedavisindeki genel amacı psikolojik esnekliği artırmaktır; yani bilinçli bir insan olarak şimdiki anla tam olarak ve savunma olmadan temas kurma ve bunu yaparken değerli amaçlara hizmet ederken davranışı değiştirme veya ısrar etme yeteneği. Bu esneklik, bireylerin durumlara açıklıkla uyum sağlamalarına, düşünce ve duygularla sağlıklı temas kurmalarına ve depresif belirtilerin varlığına rağmen hayatlarında en önemli olan şeylere doğru ilerlemelerine olanak tanır. ACT, kabullenme, bilişsel ayrıştırma, değerler ve kararlı eylem üzerindeki benzersiz vurgusu yoluyla depresyonun psikolojik bileşenlerini ele alarak, depresyonu anlamak ve tedavi etmek için güçlü bir çerçeve sağlar. Depresyonla ilişkili acıyı ve mücadeleyi kabul eder ve aynı zamanda acıların ortasında bile daha tatmin edici ve anlamlı bir hayata giden yolu sunar (Eyüboğlu, 2009).

## Depresyonun Kabul ve Kararlılık Terapisi ile Tedavisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), geleneksel semptomların azaltılmasından, olumsuz düşünce ve duyguların varlığına rağmen bireylerin değerleriyle daha uyumlu yaşamalarını sağlayan psikolojik esnekliğin artırılmasına odaklanarak depresyon tedavisinde yeni bir yaklaşım sunmaktadır. Bu süreç, toplu olarak depresif belirtilerin hafifletilmesine katkıda bulunan kabullenmeyi, farkındalığı ve değer odaklı eylemi teşvik etmeyi amaçlayan birkaç temel stratejiyi içerir. ACT, depresyonla ilişkili acıların çoğunun, olumsuz düşünceler, duygular ve bedensel duyumlar gibi istenmeyen içsel deneyimleri kontrol etme veya bunlardan kaçınma mücadelesi nedeniyle daha da kötüleştiğini öne sürmektedir. Bu mücadele, sıkıntının çelişkili bir şekilde artmasına ve depresif belirtilerin daha da güçlenmesine yol açabilmektedir (Gök, 2020). ACT, çeşitli alıştırmalar ve metaforlar aracılığıyla bireylere, yargılamadan veya direnmeden düşünce ve duyguları deneyimlemeye kendilerini açmayı öğretmektedir. Bu kabulleniş, pes etmek ya da sefalete boyun eğmekle ilgili değil, daha ziyade acı veren içsel deneyimlerle mücadeleyi azaltmak, dolayısıyla bunların etkisini azaltmakla ilgilidir. ACT'de farkındalık, şimdiki an ile bilinçli ve yargılayıcı olmayan teması içerir. Farkındalığı geliştirerek bireyler, düşüncelerini ve duygularını takip edilmesi veya karşı çıkılması gereken mutlak gerçekler veya emirler olarak değil, zihinde gelip geçen olaylar olarak gözlemlemeyi öğrenirler (Gündoğan, 2019). Farkındalık teknikleri bağlamında bunlar rehberli meditasyonları, nefes farkındalığı egzersizlerini ve şimdiki anın farkındalığını arttırmayı amaçlayan uygulamaları içerebilmektedir. Farkındalık yoluyla, depresyonlu bireyler zararlı düşünce kalıplarından ve duygusal tepkilerden ayrılmayı öğrenebilmekte ve daha uyumlu tepkiler için alan yaratabilmektedir (İmert, 2018).

Depresyon çoğu zaman bireylerin kendileri için anlamlı olan faaliyetlerden ve ilişkilerden uzaklaşmasına yol açarak boşluk ve umutsuzluk hissini daha da artmasına neden olur. ACT, bireylerin temel değerlerini, yani hayatta onlar için gerçekten önemli ve anlamlı olan şeyleri netleştirmelerine yardımcı olarak bu konuyu ele almaktadır. Değerlerin açıklanması ise bir keşfetme ve yansıtma süreci yoluyla bireyler, ilişkiler, kişisel gelişim, sağlık ve kariyer gibi yaşamın farklı alanlarındaki değerlerini tanımlamaktadır. Ayrıca değerlerinin daha net anlaşılmasıyla bireyler, zor veya rahatsız edici içsel deneyimler karşısında bile bu değerlerle uyumlu eylemlerde bulunmaya teşvik edilmektedir. Bu, küçük, ulaşılabilir hedefler belirlemeyi ve daha büyük hedeflere yönelik sistematik olarak çalışmayı, böylece yaşamda bir amaç ve bağlılık duygusunu geliştirmeyi içerebilmektedir (Kaplan, vd., 2020). Kabullenme, farkındalık ve değer odaklı eylemin bütünleştirilmesi, bireylerin hayata daha dolu bir şekilde katılmalarına yardımcı olarak depresif belirtilerin baskınlığını azaltır. Belirtileri ortadan kaldırmak yerine tatmin edici bir hayat yaşamak için neler yapabileceklerine odaklanan bireyler, zamanla depresyonlarında önemli azalmalar yaşayabilirler (Kardaş vd., 2023).

## İlgili Araştırmalar

Akgüç (2021), cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum gibi değişkenlerin öğrencilerin psikolojik durumları üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu ve özellikle düşük sosyoekonomik duruma

sahip öğrencilerde depresyon ve olumsuz otomatik düşüncelerin daha yaygın olduğunu bulmuştur. Ayrıca benlik saygısının depresyonla ters orantılı olduğunu, yani benlik saygısı yüksek olan bireylerde depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Akbulut (2018), depresyonun duygu düzenleme süreçleri üzerindeki etkilerini derlemek suretiyle ele almıştır. Çalışma, depresyonun duygu düzenleme stratejilerini olumsuz yönde etkilediğini, özellikle depresyondaki bireylerin olumsuz duyguları azaltma konusunda daha az etkili stratejiler kullandığını belirtmiştir. Ayrıca, depresyonun duygu düzenleme güçlüklerini artırarak bireylerin psikolojik esenliklerini daha da bozduğunu ve bu durumun bir kısır döngüye yol açabileceğini öne sürmüştür. Altay (2022), üniversite öğrencilerinde depresyon ile kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma, kendini affetme ve öz-şefkatin, depresyon semptomlarını hafifletmede önemli faktörler olduğunu göstermiştir. Kendini affetmenin ve öz-şefkat duygusunun yüksek olmasının, depresyon düzeylerini anlamlı şekilde düşürdüğü bulunmuştur. Ayrıca, bu çalışma, öz-şefkat ve kendini affetme pratiklerinin, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını desteklemek için kullanılabilir etkili yöntemler olduğunu öne sürmüştür. Aslan (2023) tarafından yürütülen bu doktora tezi çalışması, intihar girişiminde bulunmuş ve depresyon tanısı almış bireylere çevrimiçi olarak uygulanan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'nin intihar düşüncesi, bilişsel esneklik ve umutsuzluk üzerine etkilerini incelemiştir. Randomize kontrollü bu çalışmada, çevrimiçi BDT'nin intihar düşüncelerini ve umutsuzluk seviyelerini anlamlı derecede azalttığı, bilişsel esneklik üzerinde ise pozitif bir etki yarattığı bulunmuştur. Araştırma, BDT'nin çevrimiçi olarak sunulmasının, erişim kolaylığı ve maliyet etkinliği açısından önemli avantajlar sağladığını ve bu terapi yönteminin intihar riski taşıyan depresyon hastaları için etkili bir müdahale yöntemi olabileceğini öne sürmüştür (Karaaziz vd., 2023), majör depresyon bozukluğu tanısı almış bir hastanın tedavi sürecini psikodinamik kuramsal çerçeve içerisinde ele aldıkları bir vaka sunumu yapmışlardır. Çalışma, hastanın çocukluk dönemi travmaları, ilişki dinamikleri ve içsel çatışmalarının majör depresyon bozukluğunun gelişimindeki rolünü detaylı bir şekilde incelerken, psikodinamik terapinin bu tür vakaların tedavisinde nasıl etkili olabileceğine dair önemli gözlemler sunmuştur. Araştırma, bireyin bilinçdışı çatışmalarını ve geçmiş deneyimlerini ele alarak depresyonun daha derin nedenlerini çözümüleme potansiyeline sahip olduğunu vurgulamıştır. Bal (2020) tarafından gerçekleştirilen bu çalışma, duyguların depresyon üzerindeki etkisini kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Araştırma, pozitif ve negatif duyguların depresyon düzeyleri üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini analiz ederken, özellikle negatif duyguların depresyon semptomlarını şiddetlendirme eğiliminde olduğunu bulmuştur. Çalışma, duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesinin depresyonla mücadelede önemli bir araç olabileceğini ve pozitif duyguların artırılmasının depresyon semptomlarının hafifletilmesine katkı sağlayabileceğini öne sürmüştür. Can (2009) tarafından yürütülen bu yüksek lisans tezi çalışması, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarını ve bu inançların karar verme stilleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, akılcı olmayan inançların, öğrencilerin karar verme süreçlerinde belirsizlikle başa çıkma, problem çözme ve risk değerlendirme yeteneklerini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, akılcı olmayan inançların yüksek olduğu bireylerin, karar verme süreçlerinde daha çok çelişki ve tereddüt yaşadığı, bu durumun da karar verme stillerini pasif veya erteleme eğilimli hale getirdiği bulunmuştur. Çalışma, bu inançların farkındalığının ve yönetiminin, daha etkili karar verme stilleri geliştirmek için önemli olduğunu vurgulamıştır. Cengil (2022), depresyon ve anksiyete bozukluğu tanısı almış bireylerde otobiyografik bellek işlevleri ve duygu düzenleme stratejilerinin nasıl etkilendiğini araştırmıştır. Çalışma, bu bireylerin negatif

olayları hatırlama eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ve pozitif olayları hatırlamada güçlük çektiklerini göstermiştir. Ayrıca depresyon ve anksiyetesi olan bireylerin duygu düzenleme stratejilerinde de farklılıklar gözlenmiş, özellikle olumsuz duyguları bastırma ve kaçınma stratejilerinin daha sık kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, duygu düzenleme ve otobiyografik bellek işlevlerinin psikoterapi müdahalelerinde önemli odak noktaları olabileceğini öne sürmüştür.

Çeştan (2020), öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma, öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin yüksek seviyelerinin, depresyon semptomlarının şiddetini azaltmada önemli rol oynadığını bulmuştur. Öz-şefkatın, bireylerin kendilerine karşı daha anlayışlı ve kabullenici olmalarını sağladığı, psikolojik esnekliğin ise zorluklar karşısında daha uyumlu ve esnek davranış sergileme kapasitesini artırdığı gözlenmiştir. Bu iki faktörün birlikte, bireylerin zorlayıcı yaşam olayları ve stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirdiği ve böylece depresyon riskini azalttığı sonucuna varılmıştır. Çalışma, öz-şefkat ve psikolojik esneklik geliştirme üzerine odaklanan müdahalelerin, depresyonla mücadelede etkili olabileceğini öne sürmüştür. Ergüler, vd., (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırma, depresyonun bireylerin geleceğe yönelik öngörülerine ve yürütücü işlevlerine olan etkisini incelemiştir. Çalışma, depresyon düzeyi yüksek olan bireylerin geleceğe yönelik daha negatif öngörülerde bulduklarını ve yürütücü işlevlerde bozulmalar yaşadıklarını ortaya koymuştur. Araştırma, özellikle planlama, organizasyon ve problem çözme gibi yürütücü işlevlerin depresyonun etkisi altında önemli ölçüde azaldığını göstermiştir. Bu bulgular, depresyonun sadece duygusal bir durumdan çok, bireylerin düşünme ve planlama yeteneklerini de etkilediğini vurgulamaktadır.

Ergüney, (2012) tarafından yürütülen yüksek lisans tezi çalışması, yeme bozukluğu tanısı almış bireylerde tedavi motivasyonu, beden imgesi ve depresyonun değerlendirilmesine odaklanmıştır. Araştırma, yeme bozukluğu olan bireylerde düşük tedavi motivasyonunun, negatif beden imgesi algıları ve yüksek depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Çalışma, ayrıca, tedaviye yönelik motivasyonun artırılmasının ve beden imgesi üzerindeki olumsuz algıların azaltılmasının, depresyon semptomlarının hafifletilmesine yardımcı olabileceğini öne sürmüştür. Bu bulgular, yeme bozukluğu tedavisinde bütüncül bir yaklaşımın önemini vurgulamakta ve psikolojik destek ile birlikte beden imgesi üzerine çalışmaların tedavi sürecinde önemli bir yer tutması gerektiğini göstermektedir. Eskici'nin (2022) yürüttüğü bu çalışma, yaşam doyumu ile kaygı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma, yüksek düzeyde kaygı yaşayan bireylerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu, ancak bu negatif etkinin bilinçli farkındalık pratikleri ile azaltılabileceğini bulmuştur. Çalışma ayrıca, bilinçli farkındalığın kaygı düzeylerini düşürmeye ve bireylerin mevcut anın farkında olmasını sağlayarak yaşam doyumunu artırmaya yardımcı olduğunu göstermiştir. Eskici, bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilmesinin, bireylerin genel refahını ve yaşam kalitesini iyileştirebileceğini öne sürmüştür.

Eyüboğlu (2009), depresif yakınmaları olan hastaların depresyon ve ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma, depresyon düzeyleri yüksek olan bireylerde ölüm kaygısının da belirgin şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma, bu ilişkinin, özellikle depresyonun şiddetli olduğu hastalarda daha güçlü olduğunu göstermiş ve depresyon

tedavisinde ölüm kaygısıyla ilgili konuların da ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Eyüboğlu, depresyon ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin, bireylerin yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri olabileceğini belirtmiştir.

Gök'ün (2020) çalışması, kadınların çalışma saatlerinin depresyon ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, uzun çalışma saatlerine sahip kadınların, daha kısa sürelerle çalışanlara göre anlamlı derecede daha yüksek depresyon ve anksiyete düzeylerine sahip olduğunu bulmuştur. Çalışma, iş ve özel hayat dengesinin sağlanamamasının psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ve özellikle kadınların bu durumdan daha fazla etkilenebileceğini göstermiştir. Gök, iş yerindeki esnek çalışma düzenlemelerinin ve destekleyici iş politikalarının, kadınların psikolojik sağlığını korumak ve geliştirmek için önemli olduğunu öne sürmüştür. Eskici'nin (2022) çalışması, kaygı düzeyleri ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırma sonuçları, yüksek bilinçli farkındalık düzeylerine sahip bireylerin daha düşük kaygı yaşadıklarını ve bu durumun yaşam doyumlarını pozitif yönde etkilemiştir. Gündoğan (2019) tarafından yapılan bu çalışma, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (BFT-BT)'nin Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) belirtileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, katılımcılara uygulanan 8 haftalık BFT-BT programının, OKB belirtilerinde anlamlı bir azalma sağladığını ortaya koymuştur. Çalışma ayrıca, programın katılımcıların genel anksiyete düzeylerini ve stresle başa çıkma yeteneklerini iyileştirdiğini, bu da OKB yönetiminde önemli bir katkı sağladığını belirtmiştir. Gündoğan'ın bulguları, bilinçli farkındalığın, OKB belirtilerinin yönetiminde etkili bir araç olabileceğini göstermektedir.

İmert (2018), Majör Depresyon Bozukluğu (MDB) tanısı almış bireylerde bağlanma stilleri ile öfke ifade etme tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin, öfke ifade etmede daha fazla zorluk yaşadığını ve bu durumun depresyon semptomlarını daha da ağırlaştırdığını bulmuştur. Çalışma, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ise öfkeyi daha sağlıklı bir şekilde ifade edebildiklerini ve bunun depresyonla başa çıkmada destekleyici bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, depresyon tedavisinde bağlanma stili ve öfke ifade etme stratejilerinin önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Kardaş, vd., (2023) çalışması, ergenlerde madde kullanım bozukluğu (MKB) tedavisinde Sorun Çözme Terapisinin (SÇT) etkililiğini değerlendirmiştir. Araştırma, SÇT'nin, ergenlerin madde kullanımıyla ilişkili sorunları çözme becerilerini geliştirdiğini ve madde kullanımı sıklığını azalttığını ortaya koymuştur. Çalışma ayrıca, SÇT'nin ergenlerin genel yaşam memnuniyetini ve psikososyal işlevselliğini artırdığını, madde kullanımıyla ilişkili risk davranışlarını ise azalttığını göstermiştir. Bu bulgular, MKB'nin tedavisinde SÇT'nin potansiyel bir müdahale yöntemi olarak kullanılabilirliğini öne sürmektedir. Koşan, vd., (2022), ergenlere yönelik Davranışsal Aktivasyon (DA) programının uyarlanması ve bu programın etkililiğini karma yöntemle inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Araştırma, uyarlanan DA programının ergenlerin depresyon düzeylerini anlamlı derecede azalttığını, yaşam kalitesi ve genel psikolojik esenlik üzerinde pozitif etkiler yarattığını bulmuştur. Çalışma, ayrıca, programın ergenlerin motivasyonunu artırdığı ve sosyal etkileşim becerilerini geliştirdiği sonuçlarına ulaşmıştır. Bu bulgular, ergenlerde depresyon tedavisinde DA programının etkili bir müdahale olabileceğini göstermektedir. Mayda (2019), depresyon, çocukluk çağı travmaları ve aleksitimi arasındaki ilişkileri incelediği bir yüksek lisans tezi çalışması



yapmıştır. Araştırma, çocukluk çağı travmalarının yaşanması ile yüksek düzeyde aleksitimi ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma, ayrıca, aleksitiminin aracı bir rol oynayarak çocukluk çağı travmaları ile depresyon arasındaki ilişkide önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Mayda'nın bulguları, çocukluk çağı travmalarının uzun vadeli psikolojik sonuçlarının anlaşılmasında ve tedavisinde aleksitiminin önemine işaret etmektedir. Oran'ın (2021) yüksek lisans projesi, yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemaların depresyonla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişen negatif uyumsuz şemaların, yetişkinlikte depresyon riskini önemli ölçüde artırdığını bulmuştur. Çalışma, özellikle terk edilme, yetersizlik, bağımsızlık, başarısızlık ve hak etmeme gibi şemaların, depresyon semptomlarının şiddeti ve sıklığı ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Oran'ın çalışması, erken dönem uyumsuz şemaların farkındalığı ve bu şemalar üzerinde çalışmanın, depresyon tedavisinde önemli bir yer tutabileceğini öne sürmüştür.

Özbek (2021), 65 yaş ve üzeri bireyler arasında sosyal medya bağımlılığının depresyon, algılanan sosyal destek ve demografik değişkenlerle ilişkisini inceleyen bir yüksek lisans tezidir. Çalışma, sosyal medya kullanımının yüksek olduğu bireylerde depresyon belirtilerinin daha fazla olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda, güçlü sosyal destek algısının sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkide koruyucu bir etki yaratabileceğini bulmuştur. Özbek'in tezi, yaşlı nüfusta sosyal medya kullanımının dikkatle ele alınması gerektiğini ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Özbek (2021) tarafından yapılan bu çalışma, bel ağrısı olan bireyler için geliştirilen Bilişsel Egzersiz Terapi Yaklaşımı Ölçeğinin güvenilirlik, geçerlik ve duyarlılık analizlerini içermektedir. Araştırma, ölçeğin bel ağrısının psikolojik yönlerini değerlendirmede etkili bir araç olduğunu göstermiştir. Ölçek, bireylerin ağrı ile ilgili düşüncelerini, inançlarını ve duygusal tepkilerini ölçmek için kullanılmış ve yüksek güvenilirlik ve geçerlilik değerleri elde edilmiştir. Çalışma, bilişsel egzersiz terapilerinin bel ağrısı yönetimindeki önemine dikkat çekerek, bu alandaki müdahalelerin bireyselleştirilmesine katkıda bulunmuştur. Süt (2020) tarafından gerçekleştirilen bu doktora tezi çalışması, depresyon ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemiştir. Araştırma, özellikle nörotiklik özelliğinin yüksek olduğu bireylerde depresyon riskinin anlamlı derecede arttığını bulmuştur. Ayrıca, dışa dönüklük ve uyumluluk gibi pozitif kişilik özelliklerinin depresyonla negatif bir ilişki içinde olduğu ortaya konmuştur. Çalışma, kişilik özelliklerinin depresyonun anlaşılması ve tedavisinde önemli bir rol oynayabileceğini göstererek, bireyselleştirilmiş tedavi yaklaşımlarının önemini vurgulamaktadır.

Ulubay'ın (2020) yüksek lisans tezi, Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri'nin Türkçe kültüre ve dil yapısına uyarlama sürecini ve bu sürecin psikometrik özelliklerini incelemiştir. Araştırma, envanterin Türkçeye uyarlanmasının ardından yapılan güvenilirlik ve geçerlilik analizleri sonucunda, ölçeğin Türk nüfusunda psikolojik esneklik düzeylerini ölçmede etkili ve güvenilir bir araç olduğunu göstermiştir. Çalışma, psikolojik esnekliğin bireylerin stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla başa çıkma kapasiteleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu vurgulayarak, bu konudaki araştırmalarda kullanılacak sağlam bir ölçüm aracı sunmuştur. Yapan'ın (2018) yüksek lisans tezi, depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama üzerine odaklanmıştır. Araştırma, bu psikolojik faktörlerin her ikisiyle de güçlü bir ilişki gösterdiğini, özellikle ruminasyon ve otomatik düşüncelerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin önemli

yordayıcıları olduğunu bulmuştur. Çalışma, bilişsel terapinin bu faktörler üzerinde çalışarak depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltmada etkili olabileceğini göstererek, bilişsel müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Yılmaz (2016) tarafından yapılan bu araştırma, depresyonun üstbilişsel modelini Türkiye'deki bir üniversite öğrencisi örnekleminde incelemiştir. Çalışma, depresyonun sadece duygusal ve bilişsel süreçlerle değil, aynı zamanda bireylerin kendi düşünce süreçlerini nasıl algıladıkları ve değerlendirdikleriyle de ilgili olduğunu öne sürmüştür. Araştırma bulguları, üstbilişsel inançların (örneğin, endişeli düşüncelerin kontrol edilemez olduğuna dair inançlar) depresyon seviyeleri ile pozitif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışma, depresyon tedavisinde üstbilişsel terapinin potansiyel önemine işaret ederek, üstbilişsel inançların modifikasyonunun depresyonu hafifletmede etkili olabileceğini vurgulamıştır. Yılmaz (2014) tarafından gerçekleştirilen bu yüksek lisans tezi, sağlık çalışanlarının tükenmişlik, depresyon ve iş doyumu düzeylerini incelemiştir. Çalışma, yüksek tükenmişlik düzeylerinin sağlık çalışanlarında depresyon riskini artırdığını ve iş doyumunu azalttığını göstermiştir. Ayrıca, iş doyumunu yüksek olan bireylerin depresyon ve tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu araştırma, sağlık sektöründe çalışan bireylerin psikolojik esenliğinin, iş verimliliği ve hasta bakım kalitesi üzerinde önemli etkileri olabileceğini göstererek, çalışma ortamının iyileştirilmesi ve destekleyici müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Yöş (2018) tarafından yapılan bu yüksek lisans tezi çalışması, üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, olumlu bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanımının depresyon ve kaygı düzeylerini azalttığını, negatif duygu odaklı stratejilerin (örneğin, kendi kendine suçlama, rumine etme) ise bu duygusal sorunları artırdığını bulmuştur. Çalışma, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstererek, bu stratejilerin geliştirilmesine yönelik müdahalelerin depresyon ve kaygıyı hafifletmede etkili olabileceğini öne sürmüştür.

## 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 artırdığını 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
- Aslan, R. (2023). İntihar Girişiminde Bulunan Depresyon Tanılı Bireylere Çevrimiçi Uygulanan Bilişsel Davranışçı Terapinin İntihar Düşüncesi, Bilişsel Esneklik Ve Umutsuzluk Üzerine Etkililiği: Randomize Kontrollü Çalışma, Doktora Tezi, 1 - 140
- Aydın, N. & Karaaziz, M. (2023). Psikodinamik Kurama Göre Majör Depresyon Bozukluğunda Vaka Sunumu, *Journal Of Pure Social Sciences Pak Sosyal Bilimler Dergisi*, 2023, 4(6), 48 – 61
- Bal, F. (2020). Duygunun Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *International Social Mentality And Researcher Thinkers Journal*, (ISSN:2630-631x) 6(36): 1717-1724
- Biglan, A. ve Hayes, S. C. (1996). Should the Behavioral Sciences Become More Pragmatic? *The Case for Functional Contextualism in Research on Human Behavior. Applied and Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives*, 5, 47-57.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior therapy*, 1(2), 184-200.
- Can, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 – 125

- Clark, D. A. (1995). Perceived limitations of standard cognitive therapy: *A consideration of efforts to revise Beck's theory and therapy. Journal of Cognitive Psychotherapy, 9(3), 153-172.*
- Catania, A. C. (1998). Learning (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Simon & Schuster.
- Cengil, Ş.A. (2022). Depresyon Ve Anksiyetede Otobiyografik Bellek İşlevleri Ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 96
- Çeştan, E. (2020). Öz-Şefkat Ve Psikolojik Esnekliğin Depresyon İle Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, 1 – 120
- Dursun, A.Akkaya, M. (2022) Kabul Ve Kararlılık Terapisi Odaklı Deneysel Araştırmalar: *Sistematik Bir Gözden Geçirme, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry; 14(3):340-352.*
- Ergüler, H. & Batıgün, D.A. (2019). Depresyon İle Geleceğe Yönelik Öngörüler Ve Yürütsel İşlevler Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Araştırma Makalesi, 1 - 8
- Ergüney, E.F. (2012). Yeme Bozukluğu Hastalarında Tedavi Motivasyonu, Beden İmgesi Ve Depresyonun Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 – 174
- Eskici, K. (2022). Yaşam Doyumunun Yordanmasında Kaygı Ve Bilinçli Farkındalığın Rolü, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 87
- Eyüboğlu, Ö.S. (2009). Depresif Yakınmaları Olan Hastaların Depresyon İle Ölüm Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 100
- Gök, M. (2020). Kadınların İş Yerindeki Çalışma Saatlerine Göre Depresyon Ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 84
- Gündoğan, A.N. (2019). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Bireylerin Obsesif Kompulsif Belirti Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, 1 – 107
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy, 35(4), 639-665.*
- Hayes, SC, Strosahl, KD ve Wilson, KG (1999). *Kabul ve kararlılık terapisi* (Cilt 6). New York: Guilford Press.
- İmert, E.M. (2018). DSM-5 Kriterine Göre Majör Depresyon Tanısı Alan Hastalarda Bağlanma Stilllerine Göre Öfkeyi İfade Etme Tarzlarındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 – 88
- Kaplan, T. & Keser, İ. (2020). Geropsikiyatrik Bakımda Etkin Bir Hemşirelik Müdahalesi: *Kabul Ve Kararlılık Terapisi, Gevher Nesibe Journal Of Medical & Health Sciences | Volume-5, Issue-9, 1 - 11*

- Kardaş, Ö. & Kardaş, B. & Saatçioğlu, H. & Yüncü, Z. (2023). Ergenlerdeki Madde Kullanım Bozukluğunda Sorun Çözme Terapisinin Etkileri, *Türk Psikiyatri Dergisi* ; 34(2):100–109
- Koşan, Y. & Seçer, Y. (2022). Ergen Davranışsal Aktivasyon Programının Uyarlanması Ve Etkililiğinin Karma Yöntem İle İncelenmesi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry 2022*; 14(Suppl 1):293-307
- Linehan, M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford press.
- Mayda, C. (2019). Depresyonun, Çocukluk Çağı Travmaları, Aleksitimi İle İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 – 120
- Murdock, N. L. (2009). Theories of Counseling and Psychotherapy: *A Case Approach*. Upper Saddle River, N.J: Merrill/Pearson.
- Oran, M.F. (2021). Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Depresyon İle İlişkisi, Yüksek Lisans Projesi, 1 – 52
- Özbek, G.M. (2021). 65 Yaş Ve Üzeri Kişilerde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon, Algılanan Sosyal Destek Ve Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 184
- Özbek, H. (2021). Bilişsel Egzersiz Terapi Yaklaşımı Ölçeğinin Bel Ağrısı Olan Bireylerde Kullanımı: Güvenirlik, Geçerlik Ve Duyarlılık Çalışması, Yüksek Lisans Tezi, 1 – 94
- Ögel, K. (2015). Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler. *Ankara: HYB Yayıncılık*.
- Pinker, S. (1994). The Language Instinct. New York: *William Morrow*.
- Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, G. J. ve Lundgren, T. ( 2009). In Search of Meaning: *Values in Modern Clinical Behavior Analysis*. *The Behavior Analyst*, 32(1), 85-103.
- Süt, E. (2020). Depresyon Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Doktora Tezi, 1 – 221
- Skinner, B. F. (1950). Are theories of learning necessary?. *Psychological review*, 57(4), 193.
- 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
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.

- Teasdale, JD, Segal, ZV, Williams, JMG, Ridgeway, VA, Soulsby, JM ve Lau, MA (2000). Farkındalık temelli bilişsel terapi ile majör depresyonda nüksetmenin / nüksetmenin önlenmesi. *Danışmanlık ve klinik psikoloji dergisi* , 68 (4), 615.
- Ulubay, G. (2020). Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 119
- Ulubay, G. & Güven, M. (2022). Kabul Ve Kararlılık Terapisi Ve Psikolojik Esneklik İle İlgili Araştırmaların İncelenmesi *The Journal Of International Lingual Social And Educational Sciences*, 8(2), 92-101
- Ulubay, G. & Güven, M. (2022). Kabul Ve Kararlılık Terapisi Ve Psikolojik Esneklik İle İlgili Araştırmaların İncelenmesi, *The Journal Of International Lingual Social And Educational Sciences* 8(2), 1 - 151
- 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. (2018). Depresyon Ve Anksiyete Belirtilerinin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon, Otomatik Düşünceler, İşlevsel Olmayan Tutumlar Ve Düşünce Baskılama, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 154
- 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.
- Yavuzer, Y. & Albayrak, G. & Keldal, G. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki: *Problem Çözme Becerilerinin Aracılık Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal Of Education)* 33(1): 242-255
- Yaya, B. & İskender, C. & Karaaziz, M. (2022). Kabul Ve Kararlılık Terapisinin Depresyon Tedavisinde Etkililiği Üzerine Bir Derleme, *Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities*, Volume 7, Issue 22, 127 - 181
- Yıldırım, M. (2020). Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış Ve Anksiyete Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 105
- Yılmaz, E.A. (2016). Depresyonun Üstbilişsel Modeli'nin Türkiye'deki Bir Üniversite Öğrencisi Örneğinde İncelenmesi, *Türk Psikiyatri Dergisi*; 27(2):100-9
- Yılmaz, Ü.Z. (2014). Sağlık Çalışanlarının Tükenmişlik, Depresyon Ve İş Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 99

Yöş, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Depresyon Ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 1 - 60