

Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Psikolojik Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Depresif Belirti Düzeylerine Etkisi*

The Effect of Acceptance And Commitment Therapy Oriented Psycho-Education Program on Psychological Flexibility, Psychological Resilience And Depressive Symptom Levels of Adolescents

Mehmet Sıddık Vangözü¹, Fuat Tanhan²

¹Sorumlu Yazar, Dr. Öğretim Üyesi, Bitlis Eren Üniversitesi, msvangolu@beu.edu.tr,
(<https://orcid.org/0000-0002-8312-9795>)

²Prof. Dr., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, fuad65@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0002-1990-4988>)

Geliş Tarihi: 16.05.2024

Kabul Tarihi: 21.04.2025

ÖZ

Okul temelli önleyici müdahale programları, çocuk ve ergenlere yönelik psikolojik yardım süreçlerinin önemli bir parçasıdır. Çeşitli psikolojik danışma kuramlarını temel alan önleyici müdahale programlarının okullardaki yaygınlığı artmaktadır. Mevcut çalışmada 8 haftalık ACT temelli psikoeğitim programının lise düzeyinde eğitime devam eden ergenlerin psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresif belirti düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 15-17 yaş aralığında 10. ve 11. Sınıfta eğitime devam eden ergenler oluşturmaktadır. Araştırmada, 2x3'lük split-plot/deneysel desen kullanılarak öntest, son test ve izleme testleriyle birlikte kontrol grubuyla karşılaştırmalı bir çalışma yapılmıştır. Katılımcılar, rastgele olarak deney (n=14) ve kontrol (n=14) gruplarına atanmıştır. Müdahale programının sonunda, deney ve kontrol gruplarına son test uygulanmış, ardından 5 hafta sonra izleme testi yapılmıştır. Toplanan veriler, SPSS-26 yazılımıyla analiz edilmiştir. Analizlerde, ölçümler arasında ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olup olmadığı tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, ACT odaklı psiko-eğitim programının psikolojik esneklik düzeyini artırmakta ve depresif belirtileri azaltmakta istatistiksel olarak etkili olduğu, bu etkinin izleyen süreçte devam ettiği görülmüştür. Ancak, psikolojik sağlamlık düzeyindeki değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Bu bulgular, literatür ışığında tartışılmış ve bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve kararlılık terapisi, psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık, depresyon.

ABSTRACT

School-based preventive intervention programmes are an important part of psychological help processes for children and adolescents. The prevalence of preventive intervention programmes based on various psychological counselling theories is increasing in schools. This study aimed to explore the impact of an ACT-based psychoeducational program on adolescents' psychological flexibility, resilience, and depressive symptoms within the context of secondary education. The study involved adolescents aged 15 to 17, attending either 10th or 11th grade. Employing a 2x3 split-plot experimental design, the research

*Bu çalışma birinci yazarın doktora tezinden üretilmiştir.

integrated pre-test, post-test, follow-up test, and control group components. Participants were randomly assigned to either the experimental (n=14) or control (n=14) groups. After the intervention program, both groups underwent a post-test, followed by a subsequent follow-up test five weeks later. Data analysis was conducted using SPSS-26 software. The statistical significance of the measurements and group differences was assessed through a two-factor analysis of variance (ANOVA) technique for repeated measures. The findings indicated that the ACT-based psychoeducational program significantly enhanced psychological flexibility and decreased depressive symptoms, with sustained effects observed during the follow-up period. However, the observed change in psychological resilience did not reach statistical significance. These outcomes were thoroughly discussed within the context of existing literature, and recommendations were proposed accordingly.

Keywords: Acceptance and commitment therapy, psychological flexibility, resilience, depression.

GİRİŞ

En az iki hafta boyunca günlük aktiviteleri gerçekleştirememenin eşlik ettiği, sürekli üzüntü ve insanların normalde zevk aldığı aktivitelere karşı ilgi kaybı ile karakterize olup yaygın bir ruhsal bozukluk (Kim vd., 2015) olan depresyon küresel düzeyde yaklaşık 280 milyon kişinin muzdarip olduğu bir ruh sağlığı problemidir (World Health Organization, 2023). Bu durumdan etkilenen gruplardan biri de ergenlerdir. Mevcut dünya nüfusunun yaklaşık dörtte birini; çoğu düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşayan ergenler oluşturmaktadır (Battel vd., 2021). Psikososyal değişimlerin yoğun bir şekilde yaşandığı ergenlik döneminde (Patton ve Viner, 2007) psikolojik sorunlar artış gösterir (Avenevoli vd., 2015). Bunların arasında depresif belirtilerin dünya genelinde ergenler arasında görülen yaygın ruh sağlığı problemlerden biri olduğu söylenebilir (Thapar vd., 2012; Livheim vd., 2015; Petersen vd., 2024). Ergenlerde yaşanan psikolojik zorluklara karşı başa çıkmaya yönelik stratejiler, okul odaklı müdahale programları aracılığıyla öğretilir (Arslan, 2022; Mackenzie & Williams, 2018). Önleyici müdahale programları ergenlik döneminde yaşanan sorunlarla baş etme becerilerini geliştirmeye yardımcı olabilir. Bundan dolayı, ergenler arasında artan stress, depresyon ve diğer psikolojik problemler, önleyici müdahale programlarına ilişkin daha fazla araştırma yapılmasını gerektirmektedir (Livheim vd., 2015).

Bireyin yaşadığı zorlayıcı yaşam deneyimleriyle başa çıkma ve yeniden uyum sağlama yeteneği, psikolojik sağlık kavramıyla yakından ilişkilidir (Üzar-Özçetin & Hiçdurmaz, 2017). Psikolojik sağlık, olumsuz deneyimlerden hızla kurtulup normal yaşama dönme kabiliyetini ifade eder (Korkut-Owen vd., 2017). Bu kavram, yaşam boyunca süregelen bir süreç ve yeni deneyimlerle güçlenme olarak ifade edilebilir (Aydoğan & Eryiğit-Madzwamuse, 2020). Nitekim önceki araştırmalar psikolojik sağlamlığın önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir (Davydov vd., 2010; Hu vd., 2015). Sosyal-psikolojik ve biyolojik değişimlerin yaşandığı ergenlik döneminde psikolojik sağlık; ergenin birtakım zorluklar, stres, krizler ve travmalarla başa çıkma kapasitesidir. Bundan dolayı zamanlarının çoğunu okullarda geçiren ergenlere yönelik okul temelli önleyici müdahale programları psikolojik bağışıklıklarına katkı sağlayabilir. Örneğin; son zamanlarda yapılan araştırmalar psikolojik sağlık durumunu geliştirmeye yönelik önleyici müdahale programlarının olası sorunları önleme ve danışanların iyilik halini artırma rollerini daha fazla vurgulamaktadır (McGovern vd., 2024). Özellikle okul ortamında gençlere yönelik önleyici ve gelişimsel müdahalelerde psiko-eğitim programları kullanılmaktadır (Lappalainen vd., 2021; Nisar vd., 2025). Psiko-eğitim; davranış bozukluğu olan bireylere tanı ve tedavi dışında önleyici nitelikte, yaşam becerilerini geliştirebilecekleri bir yaklaşım sunar (Çivitci, 2018). İlk hastanelerde ve toplum ruh sağlığı merkezlerinde uygulanan bu programlar, giderek okullarda yaygınlaşmış ve öğrencilerin psiko-sosyal gelişimlerine destek olmuştur (Çivitci, 2018). Psiko-eğitim grupları, çocuklardan yaşlılara kadar geniş bir yelpazede kaygı, öfke, stres, travma gibi konularda çalışılmış ve etkinlikleri deneysel yöntemlerle kanıtlanmıştır (Ağırkan vd., 2023; Morgado vd., 2022).

Etkili müdahale yöntemlerinden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) (Hayes vd., 2006) bireyin zor dönemlerden geçerken düştüğü açmazlara yeni bir bakış açısı ile bakabilmesini hedefler. Felsefi ve teorik altyapısı deneysel çalışmalarla desteklenen bir yaklaşım olan ACT (Çankaya-Şahin, 2020) yaşantısal egzersizler, değer odaklı davranışsal müdahaleler, metaforlar ve kişilik becerilerinin bir arada kullanıldığı bir yaklaşımdır ve psikolojik iyi oluşu 'psikolojik esneklik modeli' üzerinden vurgular (Nalbant & Yavuz, 2019). ACT'in amacı, bireyin değerlerine uygun işlevsel davranışlar sergileyerek psikolojik esnekliği artırmaktır. Kişinin tüm düşünceleri, duyguları ve zihinsel imgeleri olduğu gibi kabul etmesi ve yargılamadan deneyimleme, seçilen yaşam değerleriyle uyumlu şekilde hareket etme isteğiyle karakterize edilen psikolojik esneklik (Ernst & Mellon, 2016) altı temel süreçten oluşur (Hayes vd., 2004). Bu süreçler arasında kabul, bilişsel ayrışma becerilerinin geliştirilmesi, bağlamsal benliğin kavramsallaştırılmış benlikten ayrılması, an ile esnek temasın sağlanması, kendilik becerilerinin geliştirilmesi ve değerlerle uyumlu davranışların sergilenmesi yer alır (Gregoire vd., 2017). ACT bu yolla psikolojik esneklik modelinin altı temel sürecini kullanarak insan ızdırabını azaltmayı ve psikolojik iyi oluşu artırmayı amaçlamaktadır (Hayes vd., 2012). Ayrıca mevcut literatür psikolojik esnekliği psikolojik sağlamlık için de bir kaynak olarak ifade eder (Daks vd., 2020; Jo vd., 2024). Yani psikolojik esnekliğin baş etme becerilerini desteklediği söylenebilir.

ACT'in hedefi, hayatta kaçınılmaz olan acıyı kabul etmek ve aynı zamanda zengin ve anlamlı bir yaşamı oluşturmaktır (Harris, 2006). ACT, semptomları ortadan kaldırmaktan ziyade bireylerin düşünce ve duygularıyla ilişkilerini değiştirmeyi amaçlar. Sonuç olarak bu acı verici düşünceleri ve duyguları, zengin ve anlamlı bir yaşamı engelleyen travmatik semptomlardan değil, normal insan deneyimlerinin bir parçası olan zengin ve anlamlı bir yaşamın bir parçası haline getirmek amaçlanır (Hayes & Strosahl, 2010). ACT ile birlikte bireyler, her şeye bir çözüm bulmaya çalışmak yerine, hoş olmayan düşünceleri ve duyguları sağlıklı bir şekilde taşımayı öğrenirler. Bu yönüyle ACT uygulamaları bireylere duygusal farkındalık, değer odaklı yaşam, psikolojik esneklik ve sağlıklı karar verme becerileri kazandırarak onların daha bilinçli ve güçlü bireyler olmalarına yardımcı olabilir.

ACT, okul ortamında çocuk ve ergenlerin psikolojik iyi oluşunun artırılması ve sürdürülmesini sağlayacak programların geliştirilmesi bakımında etkili bir yaklaşımdır (Gillard, 2018). Nitekim önceki araştırmalar incelendiğinde ACT temelli müdahale programlarının ergenlerde psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlığı arttırmada ve depresif semptomları azaltmada etkili olduğu çalışma bulgularınca desteklenmektedir (Burckhardt vd. 2016; Fang & Ding, 2020b; Lappalainen vd., 2021; Towsyfy & Sabet, 2017). Ancak her ne kadar farklı çalışma gruplarında ve farklı boyutlarda etkili olduğu desteklense de ergenlerin psikolojik iyi olma hallerinin korunup geliştirilmesinde önemli faktörler olan psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresif belirtiler üzerinde ACT temelli geliştirilen bir psiko-eğitim müdahale programının eksikliği göze çarpmaktadır. Bu çalışmada da amaçlanan, hissedilen bu eksikliği kapatmaya yönelik ergenlere uygulanabilecek bir psiko-eğitim müdahale programını tasarlamak ve etkililiğini test etmektir. Bu bağlamda mevcut çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. ACT temelli psikoeğitim programı ergenlerde psikolojik esneklik düzeyini artırıyor mu?
2. ACT temelli psikoeğitim programı ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyini artırıyor mu?
3. ACT temelli psikoeğitim programı ergenlerde depresif belirtileri azaltıyor mu?

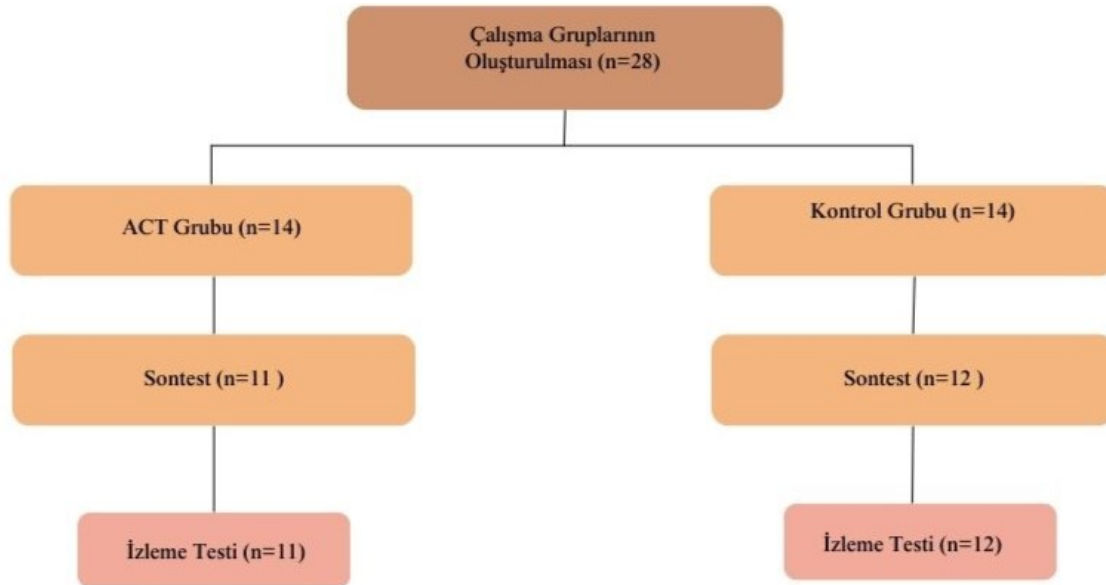
YÖNTEM

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de Doğu Anadolu Bölgesinde bir ilde bulunan bir lisede 10. ve 11. sınıfa devam eden, yaşları 15 ve 17 arasında değişen ergenler oluşturmaktadır. Çalışmanın yürütüldüğü okul kolay örnekleme yoluyla seçilmiştir. Okula yeni başladıkları ve uyum döneminde oldukları için 9. Sınıflar, sınava hazırlandıkları 12. Sınıflar çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışma öncesinde Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu’ndan (10.02.2022-7235) izin alınmıştır. Hazırlanan müdahale programı uygulanmadan önce bu düzeyde okula devam eden 347 ergene ölçekler uygulanmıştır. Ölçekleri tam doldurmadığı tespit edilen 35 katılımcı çalışmaya dahil edilmemiş ve çalışma 312 ergenden alınan veriler ile sürdürülmüştür. Çalışma grubu; aynı anda psikolojik esneklik puanları düşük, psikolojik sağlamlık puanları düşük ve depresyon puanları yüksek kategorilerinde olan ergenlerden oluşturulmuştur. Bu üç şartı sağlayan ergenler ile ön görüşme yapılmış olup aralarında gönüllü olan 28 kişi belirlenmiştir. Veli Onam Formu ile katılımcıların velilerinden izin alınmıştır. Ardından kura yöntemi ile deney (n=14; 9 kız, 5 erkek) ve kontrol (n=14; 8 kız, 6 erkek) grupları oluşturulmuştur. Gerekli izinler alındıktan sonra psiko-eğitim oturumları başlatılmıştır. Oturumlar devam ederken deney grubunda yer alan bir katılımcı sağlık sorunlarından dolayı devam edememiştir. Deney grubunda yer alan diğer 2 katılımcı da oturumlar sürerken devamsızlık yaparak oturumlara katılmamışlardır. Kontrol grubunda ise bir katılımcı kaydını başka okula almış, 1 katılımcı da sontest ve izleme testlerine katılmamıştır. Çalışma sürecini gösteren tablo şekil 1’de sunulmuştur.

Şekil 1

Çalışma Sürecini Gösteren Şema



2.2. Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada, ACT tabanlı bir psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresyon seviyelerine etkisi araştırılmıştır. Araştırmada, ön-test, son-

test ve izleme testi olmak üzere üç kez ölçüm yapılmış, ayrıca kontrol gruplarıyla birlikte 2x3'lük split-plot deneysel desen kullanılmıştır. Split-plot, grup içi ve gruplar arası ölçümleri bir araya getiren karmaşık desenlerden oluşan iki faktörlü bir yapıdır. İlk faktör, deneysel işlem koşullarını (deney ve kontrol gruplarını) temsil ederken, ikinci faktör ise tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test, izleme testi) ifade eder (Büyüköztürk, 2017).

Tablo 1

Araştırmanın Deneysel Deseni

Atama	Grup	Öntest	İşlem	Sontest	İzleme Testi
R	(D) Deney	OD1	ACT Temelli Psiko-eğitim	OD2	OD3
R	(K) Kontrol	OK1	Eğitsel Rehberlik Etkinlikleri	OK2	OK3

O=Ölçme, R=Deneklerin Gruplara Seçkisiz Atanması (randomness)

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8)

Greco, vd., (2008) tarafından geliştirilen Kabul ve Birleşme Ölçeği'nin gençler için kısa formu, yaşantısal kaçınma ve birleşme düzeylerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek Büyüköksüz ve Erözkan (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek tek boyutlu olup, sekiz maddeden oluşmakta ve 0 ile 32 arasında puanlanmaktadır. Ölçekte “*Kendimi mutlu hissedene kadar hayatım iyi olmayacak*” şeklinde maddeler yer almaktadır. Katılımcılar, beşli Likert tipinde bir öz-bildirim aracı kullanarak puanlarını belirtirler. Yüksek puanlar, yüksek kaçınma birleşme düzeyini işaret etmektedir. Bu çalışmada KBÖ-G8'nin güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

2.3.2. Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ)

Hurtes (1999) tarafından geliştirilen ölçek Aktan ve Akar (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Öz bildirim dayalı, 34 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan ölçekte yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlığı ifade eder. Ölçek 6'lı Likert(1= kesinlikle katılmıyorum–6= kesinlikle katılıyorum) tipindedir. “*Doğru olduğuna inandığım şeyleri savunurum*” şeklinde maddeleri vardır. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanda Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Yenilenmiş Formu (ÇADÖ-Y)

Chorpita vd. (2005) tarafından geliştirilmiş ve Gormez (2017) tarafından klinik uyarlaması yapılmıştır. 47 maddeden oluşan çocuk ve ergenlerde depresyon ve anksiyete belirtilerini rapor eden ölçek öz bildirim dayalı 4'lü Likert tipindedir. Ölçekte 6 alt boyut bulunmaktadır. Bu çalışmada depresyon alt boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için depresyon alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

2.4. Psiko-eğitim Programının Oluşturulması Süreci

Bu psiko-eğitim programı, yazarın doktora tez çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Literatür araştırmasından sonra Bağlamsal Bilimler ve Psikotearpiller Derneğinden Kabul ve Kararlılık Terapisi temel eğitimi alınmıştır. Ardından psiko-eğitim programı yazılmış ve tez jürisi ile ACT konusunda eğitim almış uzmanlara sunulmuştur. Psiko-eğitim programı hazırlanırken ACT'i Kolay Öğrenmek (Harris, 2017), Gerçeğin Tokadı (Harris, 2020), Terapide Psikolojik Esneklik (Bilgen, 2021) gibi kaynak kitaplar ve konu ile ilgili yayınlanmış araştırma makalelerinden (Örneğin; Burekhardt vd. 2016; Lappalainen vd., 2021) yararlanılmıştır. Jüri ve uzman görüşleri doğrultusunda psikoeğitim programına son hali verilmiş ardından pilot

uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama raporu doğrultusunda yeniden düzenlenen programa son hali verilmiştir.

2.5. Deneyisel Süreç

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ilkelerine göre hazırlanan psiko-eğitim programı 8 oturum ve her oturum 60-90 dakika arasında sürmüştür. Araştırmada çalışma gruplarına deneyisel işlem öncesi öntest ölçümü, deneyisel işlem sonrası son test ve son test ölçümünden 5 hafta sonra da izleme testi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan tüm ölçümler araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2

ACT Temelli Psiko-eğitim Programının İçeriği

Oturum	Oturum Teması	İçerik
1. Oturum	Yeni Bir Başlangıç	Tanışma, grup amaçları, süreci ve kurallarının tanıtılması. ACT hakkında psikoeğitim. Kendinlik Becerilerinin Sunulması
2. Oturum	Kontrol Çözüm Değil, Problemin Kendisi	Temel Duyguları Tanıma, kontrol stratejileri ve işe yararlılığının keşfedilmesi ve an ile esnek temas pratiği
3. Oturum	Benim İçin Önemli Olan Ne?	Değer kavramının anlaşılması, değer ve hedef kavramları arasındaki farkın anlaşılması, temel değer alanlarının keşfedilmesi.
4. Oturum	Düşüncelere Bakmak: Bilişsel Ayrışma	Bilişsel birleşmenin sunulması, düşüncenin davranış üzerindeki etkisinin fark edilmesi, olumsuz düşünmenin normalliğinin kavranması ve anormallik algısının kırılması, bilişsel ayrışma becerilerinin deneyimlenmesi
5. Oturum	Yer Açmak: Kabul	Kabul kavramının sunulması, acı veren duygu ve düşünceleri tanıma ve onlara yer açma, kabul becerilerinin geliştirilmesi
6. Oturum	An ile Esnek Temas	An ile esnek temas etme farkındalığının geliştirilmesi, ‘Şimdi ve burada’ olmanın deneyimlenmesi
7. Oturum	İçerideki Gözlemci	Kavramsal benliğin sunulması, benliğini oluşturan düşünce, inanış, hikâye ve gerçeklerin fark edilmesi, düşünce ve hikâyeler ile olan birleşme durumlarının fark edilmesi, içerideki gözlemcinin deneyimlenmesi
8. Oturum	Kararlı Adımlar Atıyorum	Oturumlar sırasında kazanılan ‘psikolojik esneklik’ becerilerinin pekiştirilmesi, değerler doğrultusunda kişisel hedeflerin planlanması ve kararlı adımlar atmanın deneyimlenmesi, ve grup sürecinin sonlandırılması

Tablo 2’ de ergenlere yönelik hazırlanan ACT temelli psikoeğitim programının oturum sırası, oturum teması ve oturum içeriklerine yönelik bilgilere yer verilmiştir. Oturumlar haftada bir gün olacak şekilde düzenlenmiştir. Psikoeğitim programının; *Birinci* oturumun amacı tanışma, grup amacı ve süreci ile ACT psiko-eğitim programının tanıtılmasıdır. *İkinci* oturumunda temel duyguların tanınması, kontrol stratejileri ve işe yararlılığının keşfedilmesi ve an ile esnek temas pratiğinin gerçekleştirilmesi amaçlanır. *Üçüncü* oturumda değer kavramının anlaşılması, değer ve hedef kavramları arasındaki farkın anlaşılması, temel değer alanlarının keşfedilmesi, *Dördüncü* oturumda bilişsel birleşmenin kavramının ifade edilmesi, düşüncenin davranış üzerindeki etkisinin fark edilmesi, olumsuz düşünmenin normalliğinin kavranması ve anormallik algısının kırılması, bilişsel ayrışma becerilerinin deneyimlenmesi amaçlanır. *Beşinci* kabul kavramının sunulması, acı veren duygu ve düşünceleri tanıma ve onlara yer açma, kabul becerilerinin geliştirilmesi, *Altıncı* oturumda oturumda an ile esnek temas etme farkındalığının geliştirilmesi, ‘Şimdi ve burada’ olmanın deneyimlenmesi amaçlanır. *Yedinci* oturumda

kavramsal benliğin sunulması, benliğini oluşturan düşünce, inanış, hikâye ve gerçeklerin fark edilmesi, düşünce ve hikayeler ile olan birleşme durumlarının fark edilmesi, içerideki gözlemcinin deneyimlenmesi, *Sekizinci* oturumda oturumlar sırasında kazanılan “psikolojik esneklik” becerilerinin pekiştirilmesi, değerler doğrultusunda kişisel hedeflerin planlanması ve kararlı adımlar atmanın deneyimlenmesi, ve grup sürecinin sonlandırılması.

2.6. Kontrol Grubu ile Yapılan Etkinlikler

Kontrol grubunda yer alan katılımcılar ile haftalık bir araya gelinmiş ve deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programından farklı içeriklere sahip eğitsel ve mesleki rehberlik etkinlikleri yapılmıştır.

2.7. Veri Analizi

Katılımcıların aldıkları öntest, sontest ve izleme testi değerlerinin parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılayamadıklarına bakılmıştır. Parametrik testler için normallik varsayımının karşılanması gerekir (Büyüköztürk vd., 2020). Shapiro-Wilk Normallik testi sonuçları, Çarpıklık/Basıklık testi sonuçları ve Levene’s testi sonuçları göz önünde bulundurulduğunda parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Deneysel işlem öncesi deney ve kontrol gruplarının öntest puanları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla Bağımsız örneklem için t testi, uygulanan psiko-eğitim programının etkisini test etmek amacıyla öntest, sontest ve izleme testlerinden alınan puanlar Tekrarlı Ölçümler İçin İki Faktörlü Anova Analizi gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 3

Çalışmanın Değişkenlerine İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Grup	n	Öntest		n	Sontest		n	İzleme	
			$\bar{X}$	ss		$\bar{X}$	ss		$\bar{X}$	ss
Psikolojik Esneklik	Deney	14	22.07	3.54	11	14.00	5.45	11	14.00	6.35
	Kontrol	14	21.64	3.49	12	20.91	4.98	12	20.08	6.25
Psikolojik Sağlamlık	Deney	14	95.10	7.35	11	106.54	7.69	11	106.27	11.42
	Kontrol	14	95.50	7.11	12	99.58	7.54	12	100.75	8.19
Depresyon	Deney	14	29.64	3.05	11	21.81	2.67	11	23.72	6.91
	Kontrol	14	30.43	4.81	12	28.66	5.17	12	29.58	6.44

$p < 0.05^*$

Grupların deneysel işlem öncesi ve sonrası ölçümleri incelendiğinde; deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik esneklik düzeyi ortalamaları sırasıyla incelendiğinde öntest ($\bar{x} = 22.07$), sontest ($\bar{x} = 14.00$) ve izleme ($\bar{x} = 14.00$) olduğu, psikolojik sağlamlık düzeyi ortalamaları sırasıyla incelendiğinde öntest ($\bar{x} = 95.10$), sontest ($\bar{x} = 106.54$) ve izleme ($\bar{x} = 106.27$) olduğu, depresyon düzeyi ortalamaları sırasıyla incelendiğinde öntest ($\bar{x} = 29.64$), sontest ($\bar{x} = 21.81$) ve izleme ($\bar{x} = 23.72$) olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Esneklik Puanları Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

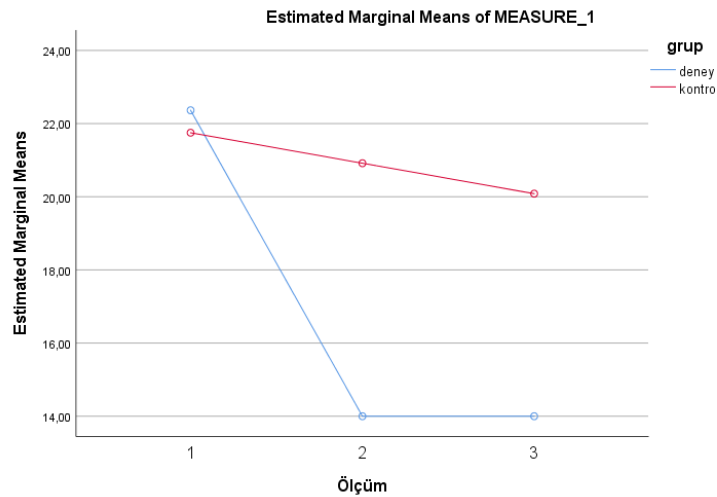
Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası					
Grup (Deney/Kontrol)	293.50	1	293.50	5.88	.02
Hata	1048.93	21	49.95		
Gruplar içi					
Ölçüm (Ö-S-İ)	355.61	2	177.80	12.25	.00
Ölçüm*grup	195.61	2	97.80	6.74	.00
Hata	609.70	42	14.52		

p<0.05*

Tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin öntest, sontest ve izleme ölçümleri puan ortalamaları için yapılan tekrarlayan ölçümler testinde grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(1-21) = 5.88$; $p = .02$). Bu bulguya göre her iki grubun ölçümleri arasında ayırım yapılmaksızın aldıkları puan ortalamalarının farkının anlamlı olduğu söylenebilir. Grup farklılığına bakılmaksızın, katılımcıların öntest, sontest ve izleme testlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1-21) = 12.25$; $p = .00$). Buna sonuca göre grup ayrımı yapılmadan deney ve kontrol grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeylerinin uygulanan program sonucunda değiştiği söylenebilir. Ayrıca araştırmada ölçüm ve grup etkileşim etkisi araştırılmış ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(1-21) = 6.74$; $p = .00$). ACT programı sonrası psikolojik esneklik düzeyinde meydana gelen değişim Şekil 2’de sunulmuştur.

Şekil 2

Psikolojik Esneklik Düzeyi Değişim Grafiği



Şekilde görüldüğü gibi deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların birinci ölçümde psikolojik esneklik puan ortalamaları birbirine yakın iken ikinci ve üçüncü ölçümde durumun

deney grubunun lehine değiştiği görülmektedir. Buna göre deney grubunda yer alan katılımcıların birleşme ve kaçınma puanlarının azaldığı dolayısıyla psikolojik esneklik düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Tablo 5

Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Sağlamlık Puanları Öntest, Sontest ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası					
Grup (Deney/Kontrol)	191.91	1	191.91	2.29	.14
Hata	1753.81	21	83.52		
Gruplar içi					
Ölçüm (Ö-S-İ)	926.83	2	463.42	7.35	.00
Ölçüm*grup	296.31	2	148.15	2.35	.11
Hata	2648.66	42	63.06		

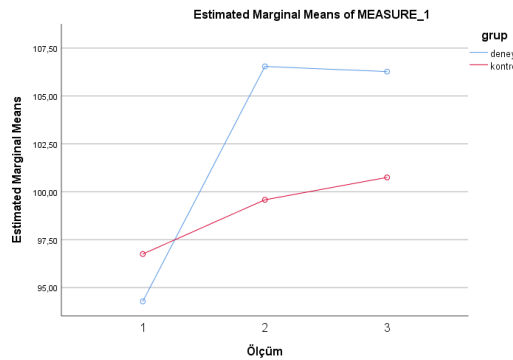
p<0.05*

Tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin öntest, sontest ve izleme ölçümleri puan ortalamaları için yapılan tekrarlayan ölçümler testinde grup etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($F(1-21) = 2.29$; $p > .05$). Bu bulguya göre her iki grubun ölçümleri arasında ayırım yapılmaksızın aldıkları puan ortalamalarının farkının anlamlı olmadığı söylenebilir.

Grup farklılığına bakılmaksızın, katılımcıların öntest, sontest ve izleme testlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1-21) = 7.35$; $p = .00$). Buna sonuca göre grup ayrımı yapılmadan deney ve kontrol grubu katılımcılarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin uygulanan program sonucunda değiştiği söylenebilir. Ayrıca araştırmada ölçüm ve grup etkileşim etkisi araştırılmış ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($F(1-21) = 2.35$; $p > .05$). yapılmadan deney ve kontrol grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeylerinin uygulanan program sonucunda değiştiği söylenebilir. Ayrıca araştırmada ölçüm ve grup etkileşim etkisi araştırılmış ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(1-21) = 6.74$; $p = .00$). ACT programı sonrası psikolojik esneklik düzeyinde meydana gelen değişim şekil 3'te sunulmuştur.

Şekil 3

Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Değişim Grafiği



Şekil incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamalarının deneysel işlem öncesi ilk ölçüm sonuçlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Deneysel işlem sonrası uygulanan ikinci ve üçüncü ölçüm sonuçlarına göre her iki grupta da yükselişin olduğu görülmektedir. Ancak bu yükselişin ölçüm karşılaştırmaları arasında olduğu, grup*ölçüm etkileşimi sonucu meydana gelen farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 6

Deney ve Kontrol Gruplarının Depresyon Puanları Öntest, Sontest ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası					
Grup (Deney/Kontrol)	342.89	1	342.89	6.33	.02
Hata	1137.97	21	54.19		
Gruplar içi					
Ölçüm (Ö-S-İ)	294.30	2	147.15	11.20	.00
Ölçüm*grup	125.78	2	62.89	4.79	.01
Hata	551.78	42	13.14		

$p < 0.05^*$

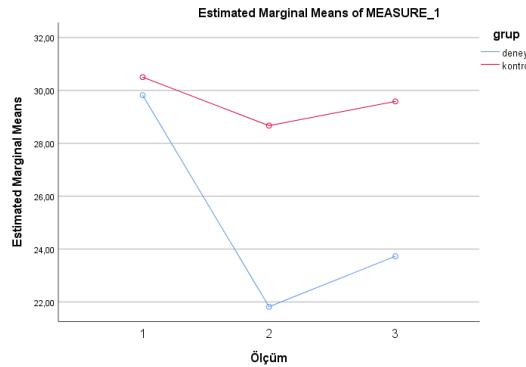
Tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların depresyon düzeylerinin öntest, sontest ve izleme ölçümleri puan ortalamaları için yapılan tekrarlayan ölçümler testinde grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F (1-21) = 6.33$; $p = .02$). Bu bulguya göre her iki grubun ölçümleri arasında ayırım yapılmaksızın aldıkları puan ortalamalarının farkının anlamlı olduğu söylenebilir.

Grup farklılığına bakılmaksızın, katılımcıların öntest, sontest ve izleme testlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmektedir ($F (1-21) = 11.20$; $p = .00$). Buna sonuca göre grup ayırımı yapılmadan deney ve kontrol grubu katılımcılarının depresyon düzeylerinin uygulanan program sonucunda değiştiği söylenebilir.

Ayrıca araştırmada ölçüm ve grup etkileşim etkisi araştırılmış ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F (1-21) = 4.79$; $p = .01$). ACT programı sonrası depresyon düzeyinde meydana gelen değişim şekil 4’de sunulmuştur.

Şekil 4

Depresif Belirti Düzeyi Değişim Grafiği



Grafik incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların ilk ölçümdeki depresyon puan ortalamalarının benzer olduğu, ancak ikinci ve üçüncü ölçümlerde deney grubunun lehine bir değişim gösterdiği görülmektedir. Bu durum, deney grubundaki katılımcıların depresif belirtilerinde düşüş olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı ergenlere yönelik tasarlanmış olan ACT yönelimli psiko-eğitim programının psikolojik esneklik, psikolojik sağlık ve depresif belirtilere etkisini test etmektir. Araştırmacı tarafından geliştirilen psiko-eğitim programı, ACT'in Psikolojik Esneklik Modeli'nin altı temel bileşenini (kabul, bilişsel ayrışma, değerlerle temas, bağlamsal benlik, an ile esnek temas ve değer odaklı davranışlarda kararlılık) dikkate alarak hazırlanmıştır. Ortaöğretim düzeyindeki ergenlerle yürütülen bu çalışmanın sonuçlarına göre, ACT temelli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin, program sonrasında psikolojik esneklik düzeylerinin yükseldiği, depresif belirtilerinin azaldığı bulunmuştur. Psikolojik sağlık düzeyinde yükselme olmasına rağmen meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonucun ACT müdahalelerinin, bireylerde psikolojik esnekliği artırmaya yönelik nihai hedefine uygun olarak işlev gördüğü ifade edilebilir.

Önceki çalışmalar, mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Ergenlerdeki psikolojik esneklik düzeyinin yükselmesinin kaygı, stres ve depresyon gibi zorlayıcı durumlarda azalma olduğunu göstermektedir. Örneğin, Harris ve Samuel (2020) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasında, ACT'in çocuklar ve ergenler üzerindeki etkisi incelenmiş ve bu çalışmanın sonuçları, ACT uygulamalarının psikolojik esnekliği artırdığını ve psikolojik sorunları azalttığını göstermiştir. Ergenlere yönelik yapılan ACT tabanlı deneysel araştırmalar da incelendiğinde; Lappalainen ve ekibi (2021) tarafından 15-16 yaş aralığındaki ergenler üzerinde yürütülen 5 haftalık ACT temelli yüz yüze ve internet tabanlı müdahale programı sonrasında katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Benzer çalışmalar incelendiğinde; ergenlere yönelik değerler odaklı ACT uygulamalarının (Berryhill & Lechtenberg, 2015) ve kilo problemi olan ergen kızlarda (Cardel vd., 2021), okulda öfke problemi yaşayan ergenlerde (O'Driscoll vd., 2020) yapılan ACT müdahalelerinin psikolojik esnekliği artırdığı ve kaçınmayı azalttığı belirlenmiştir (Takahashi vd., 2020). ACT tabanlı müdahalelerle psikolojik esnekliğin artması hipotezi, alanda yapılan diğer araştırmaların bulgularıyla da desteklenmiştir (örneğin; Aydın & Aydın, 2020; Fang & Ding, 2020b; Ryan vd., 2020).

Ergenler genellikle içsel deneyimlerinin yoğun baskısı altında kalarak çeşitli davranışlar sergilemekte zorlanabilirler (Hayes & Ciarrochi, 2019). Bu nedenle, bireyin davranış çeşitliliğini artırmak için psikolojik esneklik süreçlerine odaklanmak ve sergiledikleri davranışların çeşitliliğini artırmak önemlidir (Yavuz & Nalbant, 2021). Çünkü literatürden elde edilen bulgulara göre, ACT tabanlı müdahale programlarının ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerini artırarak psikolojik sorunları azalttığı ve iyi oluşu artırdığı bilinmektedir (Harris & Samuel, 2020). Sonuç olarak, psikolojik esneklik düzeyinin artmasıyla birlikte, genişleyen davranış repertuarı sayesinde ergen bireyin zorlayıcı yaşam olaylarına ve içsel deneyimlere daha sağlıklı ve esnek tepkiler verebileceği söylenebilir.

Mevcut araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, psikoeğitim programının psikolojik sağlık üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmamıştır. Ancak bu sonuca rağmen müdahale programında yer alan katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamaları psikoeğitim sonrası yükselmiştir. Alanyazını incelendiğinde, ACT'in teorik temellerine dayanan ve ergenlerde psikolojik sağlık düzeyini artırmaya yönelik çalışmaların sınırlı olduğu gözlemlenmektedir. Bu nedenle, farklı gruplarda yapılan ACT uygulamalarının psikolojik sağlık üzerindeki etkisi tartışılmıştır. Alanyazınında, ACT programlarının kanser

hastası çocuklar (Ebrahimi vd., 2022), diyabet hastaları (Ryan, Pakenham & Burton; 2020), meme kanseri tanısı almış kadınlar (Hassani, Emamipour ve Mirzaei, 2018), madde kullanımı bozukluğu olan kadınlar (Valizadeh vd., 2020), mahkumlar (Najafi ve Arab, 2020), kronik ağrı ve kaygı sorunu yaşayan bireyler (Gentili vd., 2019), genç ve orta yaş hastalar (Cao vd., 2022) ve majör depresyon tanısı alan ergenler (Towsyfyhan & Sabet, 2017) üzerinde psikolojik sağlamlığı artırmada etkili olduğu gözlemlenmiştir. ACT temelli terapi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada ACT'in değerler temelli yaklaşımının psikolojik sağlamlık ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermiş ve değerlere sahip olan öğrencilerin yaşamın zorluklarıyla daha etkin bir şekilde başa çıkabildiği sonucuna varmıştır (Ceary vd., 2019). Bu bulgulara dayanarak, ACT tabanlı çalışmaların farklı gruplara ve farklı sorun alanlarına sahip bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırabileceği söylenebilir. Mevcut araştırmanın sonuçları ve psikolojik sağlamlık üzerine yapılan diğer çalışmalar, psikolojik esnekliğin psikolojik sağlamlık için önemli bir kaynak olduğunu desteklemektedir. Bu araştırma kapsamında uygulanan ACT tabanlı psiko-eğitim programı, katılımcılara içsel zorluklarla başa çıkmak için mücadele etmek yerine, yer açma, düşüncelerin baskısını kırma, an ile esnek bir şekilde ilişki kurma, değerlerini belirleme ve hayatlarında anlam yaratacak adımlar atmada beceriler kazandırmayı hedeflemiştir. Programın sonucunda katılımcıların psikolojik esneklik puanlarında belirgin bir artış gözlenmiştir, bu da programın amacına ulaştığını göstermektedir.

ACT temelli müdahalelerin, duygusal ve zihinsel zorluklarla başa çıkarken değer odaklı eylemleri artırarak psikolojik sağlamlığı artırabileceği (Hubert-Williams, vd., 2015) ve bu müdahalelerin nihai amacının psikolojik esnekliği artırmaya yönelik olduğundan, dolaylı olarak psikolojik sağlamlığı artırabileceği şaşırtıcı değildir. Örneğin, psikolojik esneklik düzeyinin artmasıyla birlikte depresif semptomların azalması ve yaşam tatmininin artması (Lappalainen vd., 2021), okul uyum sorunu yaşayan ergenlere uygulanan ACT programının kişisel becerilerini artırarak duygusal problemleri azaltması (Bernal-Manrique vd., 2020) ve askerler arasında duygusal problemleri azaltarak depresyonun intihar üzerindeki etkisini azaltması (Bryan vd., 2015) gibi çalışmalar, psikolojik esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmaktadır. Bu nedenle, bu araştırma ve literatür bilgileri ışığında, ACT müdahaleleri ile psikolojik sağlamlığın geliştirilebileceği söylenebilir.

Araştırmanın son bulgusu ve sonuç kısmı incelendiğinde, ACT tabanlı psiko-eğitim programına katılan ergenlerin depresyon puanlarının program sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azaldığı ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de devam ettiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, deney grubundaki katılımcıların depresif belirtilerinin kontrol grubundakilere kıyasla önemli ölçüde azaldığı söylenebilir. Bu çalışmayla benzer sonuçlar gösteren diğer çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Avustralya ve İsveç'te yapılan bir çalışmada, ACT yönelimli grup müdahalesinin depresif semptomları azalttığı ve stres ile kaygı düzeylerini azalttığı belirlenmiştir (Livheim vd., 2014). Benzer şekilde Sidney'de yapılan bir araştırmada, ACT temelli önleme programının depresyon ve stres üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir (Burckhardt vd., 2017). Ayrıca, Avustralya'da yapılan başka bir çalışmada, ACT ve pozitif psikoloji ilkerini temel alan bir programın depresyon, stres ve kaygı belirtilerini azalttığı ve iyi oluş puanlarını artırdığı belirlenmiştir (Burckhardt vd., 2016).

Meta-analiz çalışmaları da ACT'in depresyon üzerindeki etkisini doğrulamaktadır. Örneğin, Gloster ve ekibinin yaptığı bir çalışmada, ACT'in kaygı, depresyon ve madde kullanımı gibi durumları azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Gloster vd., 2020). Benzer şekilde, Fang ve Ding'in (2020b) yaptığı bir meta-analiz çalışmasında, ACT müdahalelerinin ergenler arasında depresyon ve kaygı düzeylerini azalttığı ve yaşam kalitesini artırdığı tespit edilmiştir. Bu tür çalışmalara ek olarak, klinik ortamda ACT tabanlı müdahalelerin depresyon düzeylerini azalttığı ve bu etkinin geniş bir yelpazede farklı gruplarda ve sorunlarda gözlemlendiği belirlenmiştir (Hayes vd., 2011; Babaie & Saeidmanesh, 2020). Sonuç olarak ACT tabanlı müdahalelerin depresyon üzerindeki etkisinin yanı sıra, stres ve kaygı gibi olumsuz içsel

deneyimleri azalttığı ve akademik başarıyı artırdığı da bulunmuştur (Lappalainen vd., 2021; Bernal-Manrique, 2020; Swain, 2015; Puolakanaho vd., 2018). Bu bulgular, ACT'in psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu desteklemektedir.

Sonuçlar, ergenler arasında yaygın olan depresyon, kaygı ve stres gibi sorunlarla baş etme konusunda umut verici bulgular sunmaktadır. Okul tabanlı müdahale programları, ergenlere bu tür sorunlarla nasıl başa çıkacaklarını öğretme ve bu dönemdeki sorunları azaltma potansiyeline sahiptir (Livheim vd., 2014). Bu araştırmanın uyguladığı ACT temelli psiko-eğitim programı, lise düzeyindeki ergenlerde psikolojik esneklik ve sağlamlığı artırmanın yanı sıra depresif belirtileri azaltmıştır ve izleme sürecinde bu etkilerin devam ettiği gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, mevcut alanyazındaki diğer çalışmaların bulgularıyla da uyumludur. Yapılan çalışma, hem psikolojik yardım profesyonellerine hem de araştırmacılara ve eğitimcilere faydalı olabilecek bir müdahale programı geliştirmiştir.

Ergenlerle çalışan uzmanların psikolojik yardım sürecinde ACT teknikleri ve becerilerini kullanmaları (yaşantısal egzersizler, değerlerin keşfi, ayrışma ve farkındalık teknikleri ve harekete geçme) ergenlerin psikolojik esneklik kazanmalarını, duygularını düzenlemelerini ve değerlerine uygun hareket etmelerini destekleyebilir. Ayrıca mevcut konuda ergenler ile çalışma yapacak olan araştırmacıların ACT ve diğer terapi modellerini karşılaştırarak çalışmalar yürütmesi veya teknolojiye son gelişmeler doğrultusunda web tabanlı ACT müdahale programları geliştirmeleri alandaki çalışmaları zenginleştirecektir.

Bu çalışma, ACT ilkelerine dayalı bir psikoeğitim programıyla sınırlıdır. Müdahale programı, araştırmanın yürütücüsü tarafından uygulanmıştır. Bu yönüyle mevcut çalışma araştırmacının yetkinliği ile sınırlıdır. Çalışma grubu, Türkiye'nin doğusundaki bir şehirde lise düzeyinde eğitim gören 15-17 yaş aralığındaki ergenlerden oluşmaktadır. Bu yönüyle genellenebilirlik açısından sınırlıdır. Çalışma kullanılan ölçme araçları ve nicel analiz yöntemleri ile sınırlıdır. Çalışma, haftada bir oturum olmak üzere 8 haftalık bir süreçte gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların tamamı aynı okulda eğitime devam ediyordu ve homojen bir grup yapısı vardı. Çalışma sırasında Covid-19 pandemisi devam etmekteydi ve okullar yüz yüze eğitime geçmişti. Ancak yine de pandemi koşullarının yaratmış olduğu olumsuz durumlar oturumlara da yansımıştır (Örneğin; bazı oturumların ertelenmesi, hastalanan grup üyeleri, maske kullanımı vb.). Sonuç olarak mevcut çalışma yukarıda belirtilen koşullar ve sınırlılıklarla yürütülmüştür.

KAYNAKÇA

- Ağırkan, M., Koç, M., & Avcı, Ö. H. (2023). How effective are group-based psychoeducation programs for parents of children with ASD in Turkey? A systematic review and meta-analysis. *Research in Developmental Disabilities, 139*, 104554. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2023.104554>
- Aktan, T. & Akar, A. (2020). Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeğinin (PSTBÖ) uyarlaması: Geçerlilik güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 19*(74), 665-679. <https://doi.org/10.17755/esosder.574101>
- Arslan, G. (2022). Ergenlerde Ruh Sağlığı ve İyilik Halinin Desteklenmesinde Okul Temelli Pozitif Psikoloji Müdahalesinin Etkililiği.
- Avenevoli, S., Swendsen, J., He, J. P., Burstein, M., & Merikangas, K. R. (2015). Major depression in the national comorbidity survey-adolescent supplement: Prevalence, correlates, and treatment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 54*(1), 37-44. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.10.010>

- Aydın, Y. & Aydın, G. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi temelli sınav kaygısı psiko-eğitim grubu: Lise son sınıf öğrencileriyle bir vaka çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 50, 180-200. <https://doi.org/10.9779/pauefd.584565>
- Aydoğan D. & Eryiğit-Madzwamuse, S. (2020). *Okullarda Yılmazlığı Güçlendirme El Kitabı Tüm Okul Yaklaşımı*. Pegem Akademi Yayınları.
- Babaie, Z., & Saeidmanesh, M. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on stress and depression in adolescents aged 14 to 18 years with stuttering: a randomized controlled clinical trial. *Journal of Research in Rehabilitation Sciences*, 15(5), 243-248. <https://doi.org/10.22122/JRRS.V15I5.3433>
- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S. ve Chi, I. (2020). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260(2019), 728–737. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040>
- Battel, L., Cunegatto, F., Viduani, A., Fisher, H. L., Kohrt, B. A., Mondelli, V., ... & Kieling, C. (2021). Mind the brain gap: the worldwide distribution of neuroimaging research on adolescent depression. *Neuroimage*, 231, 117865. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.117865>
- Bernal-Manrique, K. N., García-Martín, M. B. & Ruiz, F. J. (2020). Effect of acceptance and commitment therapy in improving interpersonal skills in adolescents: A randomized waitlist control trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17(2019), 86–94. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.06.008>
- Berryhill, M. B. & Lechtenberg, M. M. (2015). Acceptance and commitment therapy with adolescents: Identifying and clarifying values. *Journal of Family Psychotherapy*, 26(1), 25-30. <https://doi.org/10.1080/08975353.2015.1002739>
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve kararlılık terapisi* (1. baskı). Epsilon Yayınevi.
- Bohlmeijer, E. T., Fledderus, M., Rokx, T. A. J. J. & Pieterse, M. E. (2011). Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(1), 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.10.003>
- Bryan, C. J., Ray-Sannerud, B. & Heron, E. A. (2015). Psychological flexibility as a dimension of resilience for posttraumatic stress, depression, and risk for suicidal ideation among Air Force personnel. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 263-268. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.10.002>Get rights and content
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., Hadzi-Pavlovic, D. ve Shand, F. (2017). Acceptance and commitment therapy universal prevention program for adolescents: a feasibility study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13034-017-0164-5>
- Burton, N. W., Pakenham, K. I. & Brown, W. J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the READY program. *Psychology, Health & Medicine*, 15(3), 266-277. <https://doi.org/10.1080/13548501003758710>
- Büyüköksüz, E. & Erözkan, A. (2019). Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8): Türk kültüründe faktör yapısı ve güvenilirlik çalışmaları. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 8 (1), 3-7.

- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (23. Baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. & Köklü, N. (2020). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (24. Basım). Pegem Akademi.
- Cao, J., Sun, P., Zhang, L., Chen, X., Gui, W., Ou, A., ... & Ma, L. (2022). Effects of acceptance and commitment therapy on self-management skills and psychological resilience of young and middle-aged patients underwent percutaneous transluminal coronary intervention for primary myocardial infarction: a pilot study. *Trials*, 23(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05923-0>
- Cardel, M. I., Lee, A. M., Chi, X., Newsome, F., Miller, D. R., Bernier, A., ... & Butryn, M. L. (2021). Feasibility/acceptability of an acceptance-based therapy intervention for diverse adolescent girls with overweight/obesity. *Obesity Science & Practice*, 7(3), 291-301. <https://doi.org/10.1002/osp4.483>
- Ceary, C. D., Donahue, J. J. & Shaffer, K. (2019). The strength of pursuing your values: Valued living as a path to resilience among college students. *Stress and Health*, 35(4), 532-541. <https://doi.org/10.1002/smi.2886>
- Chorpita, B. F., Moffitt, C. E. & Gray, J. (2005). Psychometric properties of the Revised Child Anxiety and Depression Scale in a clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 43(3), 309-322. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.02.004>
- Çankaya-Şahin, B. (2020). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT). Z. Hamamcı ve F. Türk (Ed), *Geçmişten Geleceğe Bilişsel Davranışçı Terapi*. Pegem Akademi.
- Çivitci, A. (2018). *Grup Psiko-eğitimi* (5. Baskı). Pegem Akademi Yayınları.
- Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 16-27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>
- Ebrahimi, M., Ghodrati, S., & Vatankhah Kourandeh, H. (2022). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on resilience and self-concept of children and adolescents with cancer. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 29(1), 1-12.
- Ernst, M. M., & Mellon, M. W. (2016). Acceptance and commitment therapy (ACT) to foster resilience in pediatric chronic illness. *Child and adolescent resilience within medical contexts: Integrating Research and Practice*, 193-207. https://doi.org/10.1007/978-3-319-32223-0_11
- Fang, S. & Ding, D. (2020a). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 225-234. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.007>
- Fang, S. & Ding, D. (2020b). The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16(2019), 134-143. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.005>

- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M. & Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in Psychology*, 10, 2016. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02016>
- Gillard, D., Flaxman, P., & Hooper, N. (2018). Acceptance and commitment therapy: Applications for educational psychologists within schools. *Educational Psychology in Practice*, 34(3), 272-281. <https://doi.org/10.1080/02667363.2018.1446911>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P. & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- Görmez, V., Kılınçaslan, A., Örengül, A. C., Ebesutani, C., Kaya, I., Ceri, V., ... & Chorpita, B. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the Revised Child Anxiety and Depression Scale–Child Version in a clinical sample. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(1), 84-92. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1297494>
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93–102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The use of acceptance and commitment therapy to promote mental health and school engagement in university students: A multisite randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 49(3), 360-372. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.003>
- Harris, E., & Samuel, V. (2020). Acceptance and commitment therapy: A systematic literature review of prevention and intervention programs for mental health difficulties in children and young people. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 34(4), 280-305. <https://doi.org/10.1891/JCPSY-D-20-00001>
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70-6.
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (H. T. Karatepe & K. F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2020). *Gerçeğin tokadı* (K. F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2020). *Mutluluk tuzağı* (M. H. Türkçapar & K. F. Yavuz, Ed. Çev.; Ç. Şaher, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Hassani, F., Emamipour, S., & Mirzaei, H. (2018). Effect of acceptance and commitment group therapy on quality of life and resilience of women with breast cancer. *Archives of Breast Cancer*, 111-117. <https://archbreastcancer.com/index.php/abc/article/view/184>
- Hayes, L., Boyd, C. P. & Sewell, J. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: A pilot study in a psychiatric outpatient setting. *Mindfulness*, 2(2), 86-94. doi: 10.1007/s12671-011-0046-5
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Follette, V. M. & Linehan, M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy. In *The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Strosahl, K. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Hubert-Williams, N. J., Storey, L. & Wilson, K. G. (2015). Psychological interventions for patients with cancer: psychological flexibility and potential utility of Acceptance and Commitment Therapy. *European Journal of Cancer Care*, 24, 15–27. <https://doi.org/10.1111/ecc.12223>
- Hurtes, K. (1999). *The development of a measure of resiliency in youth for recreation and other social services*. (Unpublished doctoral dissertation) Clemson University, Clemson, SC.
- Jo, D., Pyo, S., Hwang, Y., Seung, Y., & Yang, E. (2024). What makes us strong: Conceptual and functional comparisons of psychological flexibility and resilience. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33, 100798. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100798>
- Kim, J. L., Cho, J., Park, S., & Park, E. C. (2015). Depression symptom and professional mental health service use. *BMC psychiatry*, 15, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0646-z>
- Kohtala, A., Lappalainen, R., Savonen, L., Timo, E. & Tolvanen, A. (2015). A four-session acceptance and commitment therapy-based intervention for depressive symptoms delivered by master's degree level psychology students: A preliminary study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(3), 360-373. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000969>
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N. & Doğan, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), 1461-1479. <https://doi.org/10.17755/esosder.300405>
- Lappalainen, R., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Hirvonen, R., Eklund, K., Ahonen, T., ... & Kiuru, N. (2021). The Youth Compass-the effectiveness of an online acceptance and commitment therapy program to promote adolescent mental health: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.007>
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., Rowse, J., ... & Tengström, A. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1016-1030. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9912-9>
- Mackenzie, K., & Williams, C. (2018). Universal, school-based interventions to promote mental and emotional well-being: What is being done in the UK and does it work? A systematic review. *BMJ open*, 8(9), e022560. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-022560>
- McGovern, R., Balogun-Katung, A., Artis, B., Bareham, B., Spencer, L., Alderson, H., ... & Kaner, E. (2024). The effectiveness of preventative interventions to reduce mental health problems in at-risk children and young people: A systematic review of reviews. *Journal of Prevention*, 45(4), 651-684. <https://doi.org/10.1007/s10935-024-00785-z>

- Morgado, T., Lopes, V., Carvalho, D., & Santos, E. (2022). The effectiveness of psychoeducational interventions in adolescents' anxiety: a systematic review protocol. *Nursing Reports*, 12(1), 217-225. <https://doi.org/10.3390/nursrep12010022>
- Najafi, L., & Arab, A. (2020). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy on psychological resilience in women with substance use disorder. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 9(2).<https://doi.org/10.5812/ijhrba.92102>
- Nalbant, A., & Yavuz, K. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma [Exit from the language cocoon: Cognitive dissociation]. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi [Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research]*, 8 (1), 58-62. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.33709>
- Nisar, A., Watkins, R. C., Gillard, D., Grindle, C. F., Thompson, P. A., Pegram, J., & Hastings, R. P. (2025). Adding implementation support to a universal Acceptance and Commitment Therapy-based school well-being intervention: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 100886. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2025.100886>
- O'Driscoll, D., Percy, A., & McAleese, M. (2020). An acceptance and commitment therapy (ACT)-based intervention for an adolescent experiencing anger difficulties. *DECP Debate*, 175, 32-38. <https://shop.bps.org.uk/decp-debate-175-august-2020>
- Patton, G. C. & Viner, R. (2007). Pubertal transitions in health. *The Lancet*, 369(9567), 1130-1139. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60366-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60366-3)
- Petersen, J. M., Ona, P. Z., & Twohig, M. P. (2024). A review of acceptance and commitment therapy for adolescents: developmental and contextual considerations. *Cognitive and Behavioral Practice*, 31(1), 72-89. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.08.002>
- Ryan, A. K., Pakenham, K. I. & Burton, N. W. (2020). A pilot evaluation of a group acceptance and commitment therapy-informed resilience training program for people with diabetes. *Australian Psychologist*, 55(3), 196-207. <https://doi.org/10.1111/ap.12429>
- Takahashi, F., Ishizu, K., Matsubara, K., Ohtsuki, T. & Shimoda, Y. (2020). Acceptance and commitment therapy as a school-based group intervention for adolescents: An open-label trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 71-79. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.03.001>
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379(9820), 1056-1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Towsyfy, N. & Sabet, F. H. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on the improving of resilience and optimism in adolescents with major depressive disorder. *International Journal of Humanities and Social Science*, 7(3), 239-245.
- Üzar-Özçetin, Y. S. Ü. & Hiçdurmaz, D. (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 388-397. <https://doi.org/10.18863/pgy.290285>
- Valizadeh, S., Makvandi, B., Bakhtiarpour, S. & Hafezi, F. (2020). The Effectiveness of "Acceptance and Commitment Therapy"(ACT) on resilience and cognitive flexibility in prisoners. *Journal of Health Promotion Management*, 9(4), 78-89.
- Yavuz, K.F. & Nalbant, A. (2021). Kabul ve Kararlılık Terapisi. Z. Karataş ve M.H. Türkçapar (Ed), *Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler* (s. 213-240) içinde. Nobel .

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Strategies for coping with mental health problems in adolescents can be taught through school-based intervention programmes. This approach can help develop coping skills to deal with problems experienced during adolescence. In this context, the increase in stress, depression and other psychological problems among adolescents calls for more research on preventive intervention programmes (Livheim et al., 2015). In this context, an individual's ability to cope with and readapt to challenging life experiences is closely related to the concept of psychological resilience (Üzar-Özçetin & Hıçdurmaz, 2017). Psychological resilience refers to an individual's ability to quickly recover from negative experiences and return to normal life (Korkut-Owen et al., 2017). This concept should be seen as an ongoing process throughout life and should include strengthening with new experiences (Aydoğan & Eryiğit-Madzwamuse, 2020).

Recent studies have emphasised the role of psycho-educational programmes in improving psychological health, preventing potential problems and increasing the well-being of clients. Psycho-educational programmes are used in preventive and developmental interventions for young people, especially in school settings. According to Çivitci (2018), psycho-education provides a preventive approach to individuals with behavioural disorders, other than diagnosis and treatment, where they can improve their life skills. Initially implemented in hospitals and community mental health centres, these programmes have gradually spread to schools to support the psychosocial development of students. Psycho-educational groups have been studied in a wide range of issues such as anxiety, anger, stress, trauma, from children to the elderly, and their effectiveness has been proven by experimental methods.

One of the effective intervention methods for psychological problems is Acceptance and Commitment Therapy (Hayes et al., 2006). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Çankaya-Şahin, 2020), which is an approach that aims to enable the individual to look at the dilemmas in which they find themselves during difficult periods from a new perspective and whose philosophical and theoretical infrastructure is supported by experimental studies (Çankaya-Şahin, 2020), is a method that uses experiential exercises, value-oriented behavioural interventions, metaphors and personality skills together.

ACT is an effective and appropriate approach in terms of developing programmes that ensure the development and maintenance of the psychological well-being of students in schools (Gillard, 2018). Indeed, when reviewing the research that has been conducted, the importance of increasing psychological resilience and reducing levels of depression in order to increase the psychological well-being of adolescents emerges as an undeniable reality. In this context, it is supported by the findings of studies that ACT-based intervention programmes, which is a third-wave psychotherapy approach and promising in terms of being evidence-based, are effective in increasing psychological flexibility and psychological resilience and reducing depressive symptoms in adolescents (Lappalainen et al., 2021; Fang & Ding, 2020b; Burckhardt et al., 2016; Towsyfyhan & Sabet, 2017). Although its effectiveness has been supported in different study groups and on different dimensions, the lack of an ACT-based psychoeducational intervention programme on psychological flexibility, psychological resilience and depressive symptoms, which are important factors in the protection and development of adolescents' psychological well-being, stands out. The aim of this study is to develop a psycho-educational

intervention programme that can be applied to adolescents to fill this gap and to test its effectiveness.

Method

The research cohort comprised teenagers aged 15 to 17, enrolled in either the 10th or 11th grades at a high school situated in a province within the Eastern Anatolia Region of Turkey. This investigation aimed to assess the impact of a psychoeducational program grounded in Acceptance and Commitment Therapy on adolescents' psychological flexibility, resilience, and levels of depression. The research incorporated three assessments: pre-test, post-test, and follow-up test, utilizing a 2x3 split-plot experimental design alongside control groups. A split-plot design involves a two-factor structure integrating intricate arrangements of within-group and between-group measurements. The initial factor delineates the experimental conditions (experimental and control groups), while the subsequent factor pertains to repetitive measurements (pre-test, post-test, follow-up test) (Büyüköztürk, 2017). Data collection employed the Avoidance and Fusion Questionnaire-Youth 8 (AFQ-Y8), the Resiliency Attitude and Skills Profile (RASP), and the Children's Anxiety and Revised Children's Anxiety and Depression Scale (RCADS). Participants were randomly allocated to either the experimental (n=14) or control (n=14) groups. Following the conclusion of the intervention program, both groups underwent a post-test, followed by a subsequent follow-up test five weeks later. Data analysis was performed using SPSS-26 software. Within this analysis, the two-factor analysis of variance (ANOVA) technique for repeated measures was utilized to ascertain whether statistically significant disparities existed among the measures and groups.

Results and Discussion

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) aims to reduce the pain suffered by the individual and increase the level of well-being (Hayes et al., 2012). In this context, the main goal of ACT is to increase the level of psychological flexibility and enable the individual to lead a meaningful life in line with his/her values. Although research findings support that ACT is effective in working with different age groups and different problems, the lack of an ACT-based psycho-education intervention programme on psychological flexibility, psychological resilience and depression, which are important factors in the protection and development of adolescents' psychological well-being, stands out. The aim of this study is to design a psycho-educational intervention programme that can be applied to adolescents to fill this gap and to test its effectiveness. The psycho-education programme developed by the researcher was prepared by taking into account the 6 basic structures of ACT's Psychological Flexibility Model (acceptance, cognitive fusion, contact with values, self as context, contact with the present moment and committed action). Through this programme, firstly, it was aimed to increase the psychological flexibility levels of the participants. The results showed that the ACT-focused psychoeducation programme increased levels of psychological flexibility and decreased depressive symptoms, and that this effect continued into the follow-up period, whereas the change in levels of psychological resilience was not statistically significant. These results were discussed in the light of the existing literature and some suggestions were put forward.