

# Counseling's Effect on Psychological Flexibility: A Quasi Experimental Study

**Dr. Ahmet Tanhan**

Adıyaman University-Turkey  
ORCID: 0000-0002-4972-8591  
tanhanahmet3@gmail.com

**Assist. Prof. Dr.Erol Uğur**

Düzce University- Turkey  
ORCID: 0000-0003-1974-2621  
erolugur@duzce.edu.tr

**Assist. Prof. Dr. İlhan Çiçek**

Batman University- Turkey  
ORCID: 0000-0003-0266-8656  
cicekilhan7272@gmail.com

**Dr. Ahmet Nalbant**

Adıyaman University- Turkey  
ORCID: 0000-0002-9519-499X  
a.nlbnt@yahoo.com.tr

**Assoc. Prof. Dr. Aysun Kalenderoglu**

Adıyaman University- Turkey  
ORCID: 0000-0002-8216-8610  
ilhan\_aysun@yahoo.com

## Abstract

College students experience biopsychosocial, spiritual and economic issues from mild to severe levels. However, most of these students are not able to utilize professional mental health services to address their issues. Therefore, overall wellbeing of the students can decrease and/or these issues can turn into more severe psychopathology. Researchers showed that high psychological flexibility scores are related to overall wellbeing while low psychological flexibility scores are related with diverse psychological disorders. Our aim in this study was to examine how counseling service provided to college students affect their psychological flexibility level. In this study, we had a quasi-experimental design and a total of 164 students who comprised the sample: 133 in experimental and 31 in control group. In this current study, under professional supervision, 110 counselor candidates provided five sessions to each client in the experimental group. We used Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) to examine the psychological flexibility. We use Multivariate Analysis of Covariance technique for data analysis. Overall, following the intervention, the results indicated that the psychological inflexibility scores, for the experimental group was significantly lower than the control group. The results mean following the intervention, psychological flexibility scores were higher for the experimental group compared to the control group. Based on the results, controlling for the pretest, being in the control or experimental group explained 12% ( $\eta^2 = .120$ ) of the variance in the posttest for psychological inflexibility. This is a moderate effect size based on Cohen's *d* (1988; 2013). As a result, receiving counseling service seems significantly increasing the psychological flexibility scores for this sample. There is lack of such research in Turkey that makes this study very important. We discussed research results and suggested implications for future research, supervision, and advocacy in mental health.

**Keywords:** Counseling, Mental health, Depression, Anxiety, Psychological flexibility, Acceptance and commitment therapy



**E-International Journal  
of Educational  
Research**

Vol: 13, No: 2, pp. 74-89

74

Research Article

Received: 2022-01-26  
Accepted: 2022-03-25

## Suggested Citation

Tanhan, A., Uğur, E., Çiçek, İ., Nalbant, A. & Kalenderoglu, A. (2022). Counseling's effect on psychological flexibility: a quasi experimental study, *E-International Journal of Educational Research*, 13(2), 74-89. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1063518>

## Extended Abstract

**Problem:** Human beings struggle with different issues at different levels of their lives, and college students deal with many biopsychosocial, spiritual and economic difficulties (Tanhan & Francisco, 2019); therefore, the issue of providing effective counseling services becomes more crucial (Tanhan, 2018). The researchers stressed the role of contextual factors as well as individual or intrapsychic factors. Considering the role of contextual factors will facilitate counseling services to increase psychological flexibility. Psychological flexibility is one of the most important concepts, and it can serve to understand one's wellbeing and psychopathology (Arslan et al., 2021; Tanhan, 2019; Tanhan et al., 2020; Uğur et al., 2021; Yavuz, 2015). The Psychological flexibility enhances the quality of life (González-Fernández & Fernández-Rodríguez, 2019) that means having healthy life conditions from a biopsychosocial perspective (e.g., physical, social, emotional) to be able to live well and contribute to the society one life in. Recent research showed that psychological flexibility has significant relationships with various mental health variables (Arslan et al., 2021; Tanhan et al., 2020; Uğur et al., 2020). Psychological flexibility is a potential resilience factor mitigating the COVID-19 impacts and negatively associated with depression, anxiety and insomnia (Arslan et al., 2021; McCracken et al., 2021). In this current study, psychological flexibility means how an individual is open to living with their feelings, emotions, and experiences from a psychological perspective. The more one is open to giving space to their feelings, emotions, and experiences to give some space to them the more they seem to be flexible and have a higher quality of life otherwise the more they become rigid and become stuck with their feelings, emotions, and experiences.

Researchers across globe experience biopsychosocial, spiritual, and economic issues (Otanga et al., 2021; Tanhan & Francisco, 2019; Tanhan & Strack, 2020). Similarly, many researchers found that College students in Turkey also experience many biopsychosocial, spiritual, and economic issues (Bayın et al., 2021; Demir et al., 2021; Doyumğaç et al., 2021; Tanhan, 2020; Tanhan et al., 2021; Yıldırım et al., 2021). All these researchers called for effective research. And some of them specifically called for experimental or quasi-experimental studies beyond just explorative studies (e.g., Tanhan, 2020; Tanhan et al., 2021).

Our purpose in this current study was to understand how counseling service provided to college students affect their psychological flexibility level in the East part of Turkey. There are no studies conducted in Turkey like this current; therefore, this current study becomes very crucial and meets an important gap both in research and practice.

**Method:** Quasi-experimental design was used as a research method. In the study, pretest and posttest assessments were administered to both the experimental and control groups. The experimental group consisted of 133 clients (65 women and 68 men) and the control group consisted of 31 clients (21 women and 10 men), comprising 164 participants in total and most being senior undergrad students from 26 different departments. In this study 110 counselors in training, as candidates in their last year of undergraduate education in psychological counseling and guidance, provided on average five counseling sessions to their assigned clients. Eight counselor educators with PhD provided weekly supervision to the counselors in training in this process. Constant collaboration went on with a psychiatrist who was well aware of the study at the department of psychiatry at the university and about 28 clients were referred. The written consent form was provided and demographic data form, and Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II; Yavuz et al., 2016) scale were administered to both groups. Multivariate Analysis of Covariance technique was used for data analysis. In order to make possible the complex and dynamic process of this current study, we have followed Psychological Counseling Clinic Model (PCOM) developed by the first author.

**Findings:** The results showed that the reported psychological flexibility scores for the experimental group were significantly higher than the control group, which indicated that the provided counseling sessions helped the experimental group to be more flexible. Based on the results, controlling for the pretest, being in the control or experimental group explained 12% ( $\eta^2 = .120$ ) of the variance in the

posttest for psychological inflexibility. This is a moderate effect size based on [Cohen's d \(1988, 2013\)](#). The results have some future implications for research, supervision, and advocacy.

**Discussion and Suggestions:** The results should be interpreted in light of limitations and contextual factors. Most of the clients were seniors; 80 out of 133 in the experimental group and 29 out of 31 in the control group. Being a senior in the context of Turkey means a huge amount of ambiguity, tension, and stress from psychosocial and economic perspectives that might have caused a more difficult time for all clients but especially for the control group. As a result of all these, receiving counseling service seems affected the quality of life for the experimental group. The study meets an important gap in research and practices especially in the context of Turkey where the need for counseling services in peak and yet the resources at counseling departments are not used efficiently.

We have a few implications for researchers, mental health providers, educators, and advocates. Future researchers can focus more on Psychological Counseling Clinic Model (PCOM), which was developed by the first author, for more comprehensive research. Future researchers can use PCOM to serve others not just college students for similar quasi-experimental studies. Researchers can conduct similar studies at different colleges in Turkey and in other countries to see the effect of counseling and its duration. Additionally, future researchers can strive to, though difficult, standardize the use of counseling approaches. Researchers can use Online Photovoice (OPV; [Doyumğaç et al., 2021](#); [Öğülmüş et al., 2021](#); [Tanhan, 2020](#); [Tanhan et al., 2021](#); [Tanhan & Strack, 2020](#); [Tümkiye et al., 2021](#)), a quite recent and innovative qualitative method, to examine the effect of such interventions from the participants' unique perspective. Researchers used OPV to understand different topics including US Muslims' mental health ([Tanhan & Strack, 2020](#)), online or distance education during the recent COVID-19 pandemic ([Doyumğaç et al., 2021](#); [Tümkiye et al., 2021](#)), mental health during COVID-19 ([Tanhan, 2020](#)), and specific learning disorder ([Öğülmüş et al., 2021](#)).

Mental health providers can pay more close attention to college students to understand them and provide more contextually, culturally, and empirically well-grounded counseling approaches (e.g., acceptance and commitment Therapy; [Tanhan, 2019](#)). Mental health providers need to address issues from a contextual perspective and develop research and services that consider clients from a biopsychosocial, spiritual and economic perspective; otherwise, the providers may risk serving exploitive systems ([Tanhan & Young, 2021, 2022](#)). Mental health providers who are involved in supervision can strive to develop contextually and economically more effective supervision models as [Tanhan \(2018\)](#) recommended supervisors to use structured active/engaged peer supervision model (or in Turkish, Yapılandırılmış Aktif Akran Süpervizyon Modeli, YASAM). In addition to these, mental health providers can collaborate with other non-mental health academicians so that they can learn more about basic mental health information and available services. In this way they can use the services to advance quality of life and/or address mental health related issues for themselves and their students.

Mental health as researchers or providers, acting from a community-based participatory research ([Dari et al., 2019, 2021](#)) can collaborate with all others, and especially the ones in charge of institutions (e.g., rectors, deans, local and national administrations) engaged in college students' life to advocating for more effective and affordable mental health services. People from non-mental health disciplines may want to be an advocate for such advocacy, and mental health professionals can maximize the outcome of their services in this way. This is very needed in Turkey and in any other countries where mental health services are not well-grounded into social or health systems.

## Psikolojik Danışma'nın Psikolojik Esnekliğe Etkisi: Yarı-Deneysel bir Çalışma

**Dr. Öğrt. Üyesi Ahmet Tanhan**  
Adıyaman Üniversitesi-Türkiye  
ORCID: 0000-0002-4972-8591  
tanhanahmet3@gmail.com

**Dr. Öğrt. Üyesi İlhan Çiçek**  
Batman Üniversitesi- Türkiye  
ORCID: 0000-0003-0266-8656  
cicekilhan7272@gmail.com

**Doç. Dr. Aysun Kalenderoglu**  
Adıyaman Üniversitesi- Türkiye  
ORCID: 0000-0002-8216-8610  
ilhan\_aysun@yahoo.com

**Dr. Öğrt. Üyesi Erol Uğur**  
Düzce Üniversitesi - Türkiye  
ORCID: 0000-0003-1974-2621  
erolugur@duzce.edu.tr

**Dr. Ahmet Nalbant**  
Adıyaman Üniversitesi- Türkiye  
ORCID: 0000-0002-9519-499X  
a.nlbnt@yahoo.com.tr

### Özet

Üniversite öğrencileri haftıdan ağır düzeye olmak üzere biyopsikososyal, manevi ve ekonomik meseleler yaşamaktadır. Bu öğrencilerin büyük bir kısmı bu meselelerini yeterince işlevsel bir şekilde, profesyonel ruh sağlığı hizmetleri yoluyla, ele alamamakta. Böylece öğrencilerin genel iyilik hali düzeyi düşebilmekte veya bu meseleler daha kompleks psikopatolojilere dönüşebilmekte. Birçok araştırmacı psikolojik esnekliğin insanın yaşadığı psikopatolojik ve genel iyilik halleriyle anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Bu bilgiler ışığında, bu çalışmada bireysel psikolojik danışma hizmetinin üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi üzerindeki etkisini inceledik. Mevcut çalışmada ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel deseni kullandık. Deney grubunda 133 ve kontrol grubunda 31 üniversite öğrencisi danışan yer aldı. Eş zamanlı olarak profesyonel süpervizyon alan 110 psikolojik danışman adayı deney grubundaki her bir danışana beş oturumluk bireysel psikolojik danışma hizmeti verdi. Katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerini belirlemek üzere Kabul ve Eylem Formu-II'yi veri toplama aracı olarak kullandık. Verilerin analizinde kovaryans analizini (ANCOVA) kullandık. Elde edilen bulgulara göre bireysel psikolojik danışmanlık hizmetinin danışanların psikolojik katılık puanlarını anlamlı düzeyde düşürdüğü diğer bir ifadeyle psikolojik esneklik düzeyini pozitif yönde anlamlı bir düzeyde artırdığı görülmüştür. Analiz sonuçları deney ve kontrol grubunda yer almanın, ön-test kontrol edildiğinde, psikolojik katılık son-test puanındaki değişkenliğin yaklaşık %12 ( $\eta^2 = .120$ )'sini açıkladığını göstermiştir. Cohen'e (1988, 2013) göre bu değer orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Türkçe yazılan ilgili alan yazında bireysel psikolojik danışma hizmetinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin yarı-deneysel çalışmalarla ele alındığı bir araştırmaya araştırmacılar olarak rastlamadığımızdan araştırmamızın ruh sağlığı alanında teorik araştırma ve ilgili psikolojik danışma hizmetlerine katkı sağlayacağını düşünmekteyiz. Çalışmanın sonuçlarını göz önünde bulundurarak ruh sağlığı uzmanları, araştırmacılar ve yöneticiler için önerilerde bulunduk. Gelecekteki araştırmacılar yenilikçi bir nitel araştırma tekniği olan Online Seslifoto (OSF) yönteminden de faydalanarak karma yöntemlerle daha kapsamlı tam deneysel çalışmalar düzenleyerek verilen hizmetlerin etkisini daha işlevsel ve bütüncül olarak ele alabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik danışmanlık, Ruh sağlığı, Depresyon, Anksiyete, Psikolojik esneklik, Kabul ve kararlılık terapisi

### Önerilen Atıf

Tanhan, A., Uğur, E., Çiçek, İ., Nalbant, A. ve Kalenderoglu, A. (2022). Psikolojik danışma'nın psikolojik esnekliğe etkisi: yarı-deneysel bir çalışma, *E-International Journal of Educational Research*, 13(2), 74-89. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1063518>



**E-Uluslararası  
Eğitim Araştırmaları  
Dergisi**

Cilt: 13, No: 2, ss. 74-89

## GİRİŞ

Psikolojik danışma alanında çok kültürlülüğün dördüncü ve sosyal adaletin de beşinci güç (forces) olmaları ve bunlara ek olarak da üçüncü ve dördüncü psikoterapi dalgalarının da güncel etkisiyle ruh sağlığı alanında psikopatolojik bakış açısından pozitif psikolojiye doğru artan bir ilginin olduğu söylenebilir (Tanhan, 2019). Araştırmacılar ruh sağlığı alanında iyi oluş üzerinde daha fazla araştırmanın yapılması ve hizmetlerin sağlanmasının genel psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde olumlu etki edebileceğini belirtmiştir (Arslan ve Genç, 2022; Boylu ve Paçacıoğlu, 2016; Çiçek vd., 2021; Genç ve Arslan, 2021). Psikolojik esneklik bireyin hoşuna giden ya da gitmeyen kendi duygu, bedensel his, düşünce gibi öznel (içsel, özel) yaşantılarına, onları kontrol etmeye çalışmadan yer açabilmesi, bu öznel yaşantıların davranışlarının üzerindeki baskın etkisinden sıyrılması ve hayatta önem verdiği doğrultuda ilerlemesini ifade ederken; psikolojik esneklik ya da katılık da kişinin bu yaşantılara yer vermemesi ve davranışların bu içsel yaşantıların kontrolünde olmasını ifade eder (örn., kaçınma, dürtüsel davranma, bastırma, anda olmama; Tanhan, 2019; Yavuz, 2015).

Üçüncü psikoterapi dalgasında yer alan Kabul ve Kararlılık Terapisi (orijinal İngilizce ismi: *Acceptance and Commitment Therapy, ACT*) ruh sağlığı alanında araştırma ve hizmetlerde Türkiye'de ve dünyada gittikçe önem kazanmaktadır. Bu terapi yaklaşımıyla ilgilenen bazı araştırmacı ve ruh sağlığı uzmanları, bu terapiyi Kabul ve Kararlılık Terapisi bazılarını ise Kabul ve Adanmışlık Terapisi olarak adlandırmaktadır. Bu uzmanlar genelde terapinin kısaltması için de KKT veya daha sık olarak orijinal İngilizce ismiyle tek bir kelime olarak ifade edilen ACT olarak kullanılmaktadır (Yavuz, 2015). Tanhan (2020) bağlamsal ve kültürel bir perspektiften hareketle bu terapi için daha işlevsel bir anlam çağırıştırabilecek ve tek bir kelime olarak okunan KAT kısaltmasını önermiştir. ACT İngilizce dilinde tek kelime olarak ifade edildiğinde değerlerin doğrultusunda kararlı davranış yani eyleme geç manasına gelmektedir (Hayes vd., 2006). Tanhan (2020) da ACT veya KKT yerine KAT kelimesiyle anlam katmak, değer katmak, kendinelik katmak, kararlı davranışlar katmak, derinlik veya zenginlik katmak gibi daha anlamlı bir çağırışım oluşturduğunu gözlemlediğini ifade etmiştir. Bu açıdan makalenin geriye kalan kısmında Kabul ve Kararlılık Terapisi veya Kabul ve Adanmışlık Terapisi için *tek bir kelime olarak okunan KAT kelimesini kullandık*.

KAT'ın temelini de oluşturan psikolojik esneklik modeli altı temel psikolojik süreçten meydana gelmektedir: esnek bir şekilde an'da olabilmek, değerlerle temas, adanmış ya da kararlı davranışlar, bağlamsal benlik, ayrışma ve kabul. Benzer şekilde, psikolojik esneklik (katılık) modeli ise altı temel süreçten oluşmaktadır: esnek bir şekilde anda olamama, değerlerin zayıflığı ya da yokluğu, eylemsizlik ya da dürtüsellik, kavramsallaştırılmış ya da katı benlik, kaynaşma ya da birleşme, yaşantısal kaçınma (Uğur vd., 2020; Tanhan, 2019). KAT'ın psikolojik esneklik modeli ile insanın iyilik hali yani psikolojik yaşam kalitesi ve psikolojik esneklik modeli ile insanın psikopatolojisi (psikolojik yaşam kalitesinin düşüklüğü) açıklanmıştır (Tanhan, 2019). Ayrıca Yapılan araştırmalarda psikolojik esnekliğin iyi oluş ve yaşam kalitesinde artış gibi durumlarla ilişkili olduğu saptanırken benzer şekilde psikolojik katılığın depresyon, anksiyete ve benzeri birçok klinik durum için aracılık ettiği tespit edilmiştir (Arslan vd., 2021; Uğur vd., 2021). Psikolojik esnekliği ya da esnekliği (katılığı) ölçmekte en çok kullanılan Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2) Türkçe formunda yüksek psikolojik esneklik puanlarının yüksek depresyon, anksiyete ve obsesif kompulsif (takıntı-zorlantı) bozukluklarla ilişkili bulunmuştur (Yavuz vd., 2016).

Psikolojik esneklik, bireylerin zorlu düşüncelere, duygulara ve deneyimlere yanıt vermek için kullanabilecekleri bir beceri dizisini barındırır. Zorlu deneyimler için kabul geliştirme, bunların kendiliğinden gelip gitmesine izin verme ve tüm bunlar olurken daha geniş bir bakış açısını sürdürme psikolojik esnekliğe işaret ederken; istenmeyen/zor duygulardan aktif olarak kaçınma, düşüncelerle birleşme (kaynaşma) gibi işlevsel olmayan ve uyumsuz tepkiler psikolojik katılığa işaret etmektedir. Dolayısıyla, KAT temelli psikolojik danışma, bu esnek olmayan başa çıkma yanıtlarını azaltmayı, esnek ve uyarlanabilir tepkileri güçlendirmeyi teşvik etmeyi vurgulamaktadır (A-tjak vd., 2015; Daks vd., 2020; Hayes vd., 2006).

Son yıllardaki araştırmalar, psikolojik esnekliğin çeşitli ruh sağlığı değişkenleriyle anlamlı düzeyde ilişkileri olduğunu göstermiştir (Arslan ve Allen 2021; Landi, 2020; McCracken vd., 2021; Puolakanaho vd., 2020). Tüm bunlara dayanarak bireysel psikolojik danışma hizmetinin psikolojik esneklik düzeyine

etkisinin incelenmesinin ilgili alan yazına katkı sunacağı ve ruh sağlığı çalışanlarına uygulamalarda fikir vereceği düşünülmektedir.

### Psikolojik Danışma Hizmetleri

Sağlık sadece hastalık ve engel durumunun olmayışı değil kişinin fiziksel, psikolojik, sosyal (WHO, 2022) ve manevi ve ekonomik (Tanhan, 2019, 2020) yönden tam bir iyilik halidir. Araştırmalar psikolojik rahatsızlıkların bireylerin yaşamlarını çok yönlü olumsuz etkilediğini göstermektedir (Tüzer vd., 2009). Bu nedenle kişilerin ruh sağlığını öncelikle bireysel, grup ve toplumsal seviyelerde korumak ve oluşan ruhsal rahatsızlıkların farmakolojik tedavilerin ötesinde çeşitli tedavi programlarıyla desteklenmesi önerilmiştir (Soygür vd., 2000; Tanhan, 2018, 2020). Ancak gerek klinik olarak tanı almış insanlar için gerekse de psikolojik iyi oluş düzeyini artırmak için bireysel, grup veya toplumsal düzeyde ihtiyaç duyulan psikolojik danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç çok yüksek düzeyde olmasına rağmen bu ihtiyacı gidermeye yönelik hizmetler yetersiz kalmaktadır (Tanhan, 2019, 2020; Tanhan ve Francisco, 2019).

Psikolojik danışma, insanları bireysel, aile ve grup düzeyinde ruh sağlığı, genel iyilik hali, eğitim ve kariyer hedeflerine ulaşmasında güçlendiren profesyonel bir meslektir (American Counseling Association, ACA, 2010). Başka bir deyişle, psikolojik danışma hizmeti insanın yaşadığı psikososyal güçlüklerinin etkili şekilde ele alınması için ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerini bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla ele alacak şekilde uygulanmasıdır (ACA, 2014). Psikolojik danışma hizmeti bireyin kendini anlaması, farkındalık kazanması, zayıf ve güçlü yanlarını tanımaya çalışması ve var olan genel iyilik halini artırması ve/veya biyopsikososyal ve manevi meseleleri daha etkili şekilde ele alması için uzman kişiler tarafından verilen profesyonel bir yardım sürecidir (Tanhan, 2019, 2020).

Araştırmacılar, psikolojik danışmanların bağlamsal ve bütüncül bir bakış açısından (biyopsikososyal, manevi, politik, ekonomik faktörleri) düşünerek bireylerin, grupların ve toplulukların meselelerini ele alabileceği ve/ya yaşam kalitelerini artırabileceğini ifade etmişlerdir (Arslan ve Tanhan, 2019; Tanhan, 2019, 2020; Tanhan ve Francisco, 2019). Bu araştırmacılar psikolojik danışmanların diğer ruh sağlığı profesyonelleriyle uyumlu bir şekilde çalıştığında ve bu gibi hizmetleri danışanlara sağladığında genel iyilik halinin birey, grup ve toplum düzeyinde anlamlı bir şekilde arttığını ifade etmişlerdir (Tanhan ve Francisco, 2019; Tanhan ve Strack, 2020). Türkiye’de insanların bağlamları özellikle de sosyopolitik, kültürel, ekonomik ve manevi koşulları düşünüldüğünde bireylerin gelişimsel ve bağlamsal nedenlerden çeşitli meselelerle karşılaştığı görülmektedir (Tanhan vd., 2020, 2021).

Bu meselelerin en sağlıklı şekilde ele alınması için psikolojik danışmanlık gibi ruh sağlığı hizmetlerinin arttırılmasının gerektiği ifade edilmiştir (Kızıldağ vd., 2012; Tanhan, 2018, 2020). Bunun için de psikolojik danışmanların teorik ve uygulamalı eğitimlerinin yoğunluğu ve kalitesinin artırılması gerektiği ifade edilmiştir (Denizli vd., 2016; Kağnıcı vd., 2018; Kalkan, 2018; Kalkan ve Can, 2019; Karaman vd., 2018; Tanhan, 2018, 2020; Tanhan vd., 2021). Üniversiteli öğrencilerin çeşitli sorunlarla karşılaşım uyum sorunu yaşadıkları (Sürücü ve Bacanlı, 2010; Toprak vd., 2019; Yıldırım vd., 2021) ve psikolojik danışma hizmetinin bireylerin yaşama ilişkin algılarına olumlu katkıda bulunduğunu ifade edilmiştir (Aksoy ve Diken, 2009; Özyürek, 2009).

**Araştırmanın Amacı:** Alanyazın incelendiğinde, Türkiye’de bireyle psikolojik danışmanlığın, üniversiteli danışanların psikolojik esnekliği üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlamadık. Alanyazında bulunan bu boşluktan hareketle çalışmanın amacı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) programında son sınıfta okuyan aday psikolojik danışmanların, psikolojik danışmanlık hizmetinden faydalanmak için başvuran danışanlara sağladıkları psikolojik danışma hizmetinin danışanların psikolojik esneklik düzeyi üzerindeki etkisi incelemektir. Bu çalışmada, danışan sayısının fazla ve kaynakların (örn., uzman ruh sağlığı profesyonellerinin sayısı, fiziki koşullar) sınırlı olduğu durumlar için mevcut çalışmanın ilk yazarı tarafından geliştirilen, Psikolojik Danışmanlık Klinik Modeli (PDKM) temel alınmıştır. Model hakkında bu çalışmanın yöntem kısmında bilgi verilmiştir.

**Araştırma Problemi ve Hipotezi:** Mevcut çalışmada danışanlara sağlanan psikolojik danışma hizmetinin danışanların psikolojik esneklik puanları üzerindeki ilişkisi ön test ve son test uygulamaları aracılığıyla incelenmiştir. Bu çalışmanın temel hipotezi bireysel psikolojik danışma alan bireylerin yani deney grubundaki danışanların kontrol grubundaki danışanlara göre psikolojik danışma hizmetlerinden

sonra KEF-II'den daha düşük puanlar alacağıdır. Yani deney grubundaki danışanların toplam psikolojik esneklik puanlarının kontrol grubundaki danışanların puanlarına göre daha yüksek olacağı beklenmektedir. Başka bir deyişle, deney grubunun psikolojik katılığı (esneksizlik) kontrol grubuna göre daha düşük olacaktır. Dolayısıyla, verilen bireyle psikolojik danışma hizmetinin danışanların psikolojik esneklik düzeyini artırması beklenmektedir.

## YÖNTEM

Bağlamsal faktörlerin yaşam kalitesi ve verilen ruh sağlığı hizmetlerinin süreci ve sonucu üzerinde etkisi literatürde belirtilmiştir (Tanhan, 2020). Bundan dolayı, verilen ruh sağlığı müdahalelerin (örn., psikolojik danışmanlık) mi yoksa diğer bağlamsal faktörlerin (örn., sosyopolitik ve ekonomik gelişme, psikolojik esneklik, refah, zorluk, beklenmedik olumlu ya da olumsuz olaylar) mi etkili olduğunu daha bilimsel olarak anlamak için deney ve kontrol gruplarını içeren yarı-deneyssel ya da tam deneyssel araştırma desenlerine ihtiyaç vardır (Arslan ve Tanhan, 2019; Buluş ve Şahin, 2019; Tanhan, 2019). Bu çalışmada bağlamsal koşulların da etkisinin desenin sınırlılıkları içinde görülebildiği öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneyssel (2x2) desen tercih edilmiştir.

### **Katılımcılar:**

Araştırmanın katılımcıları Türkiye'deki bir üniversitenin PDR lisans programı altında yürütülen psikolojik danışmanlık hizmetlerinden faydalanmak için başvuran ve mevcut araştırmada yer almayı kabul eden gönüllü danışanlardan oluşmuştur. Danışanların bir kısmı yaşamlarındaki biyopsikososyal manevi ve ekonomik alanlardan belirgin problemleri (örn., depresyon ve anksiyete gibi belirtiler, kişiler arası iletişimde sorunlar, travma, boşlukta hissetme, akademik problemler) ele almayı amaçlayarak başvurmuşlardır.

Aynı dönem içinde başvuran ve psikolojik danışma hizmeti gören 254 danışandan sadece 210 tanesi araştırmaya katılmayı kabul etmiş ve sadece 164'ü ön-test ve son-test uygulamasını eksiksiz doldurmuştur. Bu 164 danışan üniversitedeki 26 farklı lisans programından katılmıştır. Deney ve kontrol grubuna dair temel demografik bilgiler ise şöyledir: Deney grubunda 65'i kadın ve 68'i erkek olmak üzere toplamda 133 danışan yer almış; bu danışanların büyük çoğunluğu (80 kişi) üniversite dördüncü (son) sınıf öğrencisi olmuştur. Kontrol grubunda ise 21'i kadın ve 10'u erkek olmak üzere 31 danışan bulunmuş olup bunların 29'u üniversite dördüncü (son) sınıf öğrencisi olmuştur. Deney grubundaki danışanlara 110 aday psikolojik danışman psikolojik danışma hizmeti vermiştir. Psikolojik danışman yetiştirme alanında doktora eğitimini tamamlamış sekiz süpervizör aday psikolojik danışmanlara haftalık süpervizyon sağlamıştır.

**Veri Toplama Araçları:** Danışanların psikolojik esneklik seviyesini ölçmek için Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) kullanılmıştır. Kullanılan kişisel bilgi formunda ise cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenim görülen bölüm ilgili bilgilere yer verilmiştir.

**Kabul ve Eylem Formu (KEF-II).** Orijinal ismi Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II) olan form Bond ve diğerleri (2011) tarafından psikolojik katılığı (esneksizliği) ölçmek için geliştirilmiştir. Form yedi maddeden oluşup her bir madde yedi dereceden (1- Hiçbir zaman doğru değil, 2- Çok nadiren doğru, 3- Nadiren doğru, 4-Bazen doğru, 5- Sıklıkla doğru, 6- Neredeyse her zaman doğru, 7-Daima doğru) oluşmaktadır. Kişi kendisini değerlendirmektedir. Formdan alınabilecek en yüksek puan 49 olup; puan yükseldikçe kişinin psikolojik katılığının (esneksizliğinin) arttığını ifade etmektedir. Formun orijinali Kabul ve Kararlılık Terapisi (KAT) için geliştirilmiştir. Form kişinin kendi içsel süreçlerine (örn., his, duygu ve düşüncelere) ne kadar açık olabildiğini ve onları hangi düzeyde kabul edebildiğini ölçmektedir.

Formdan alınan puanın çok yükselmesi psikolojik esnekliğin düştüğünü belirtir. Formun Türkçe uyarlamasını yapan araştırmacılar (Yavuz vd., 2016) formun Türkiye'de, klinik tanı almış ve almamış örneklerle kullanılımasının uygun olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar formun Türkçe versiyonunun Cronbach Alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayısını 0,84 ve formun yapı (construct), yapısal (structural), yakınsak (convergent), yordayıcı (predictive) ve eşzamanlı/uyum (concurrent) geçerliği ölçütlerini karşıladığını bulmuşlardır. Psikolojik esneksizliği (katılığı) ölçmekte en çok kullanılan Kabul ve Eylem

Formu-2 (KEF-2) Türkçe formunda yüksek psikolojik esneksizlik puanlarının yüksek depresyon, anksiyete ve obsesif kompulsif (takıntı-zorlantı) bozuklukların belirtileri ilişkili bulunmuştur (Yavuz ve diğ., 2016).

**Uygulama Süreci:** Araştırmanın uygulama süreci aşağıdaki başlıklar altında ayrı ayrı olarak ele alınmıştır. Uygulama sürecinde danışan sayısının çok ve kaynakların (örn., uzman ruh sağlığı profesyonellerinin sayısı, fiziki koşullar) sınırlı olduğu durumlar için çalışmanın ilk yazarı tarafından geliştirilen Psikolojik Danışmanlık Klinik Modelinden (PDKM) faydalanılmıştır.

**Uygulama Öncesi Etik İzin:** Araştırmaya başlamadan önce üniversitenin gerekli tüm birimleri araştırma ve süreç için bilgilendirilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Sürece danışan, aday psikolojik danışman, süpervizyon hocası vb. olarak katılan tüm kişi, birim ve kurumlara bilgi verilmiş ve uygulama ve araştırma izinleri alınmıştır. Danışan ve psikolojik danışmanlara gönüllülüğün esas olduğu ve etik kurallar sözlü ve yazılı olarak bildirilmiştir ve uygulamanın her aşaması Helsinki Deklarasyonuna uymaktadır.

**Uygulama Merkezi: Psikolojik Danışma Merkezi (PDM) veya Klinik:** Araştırmanın yapıldığı üniversitede Psikolojik Danışma Merkezi (PDM) olmasına rağmen yeterli düzeyde ruh sağlığı uzmanı olmadığı görülmüştür. PDM'ye ve PDR Anabilim Dalı'na (ABD) çok sayıda kişi psikolojik destek almak istediği için üniversitenin PDR ABD yetkilisiyle görüşülmüştür. Bu makalede merkez yerine genelde *klinik* kelimesi kullanılmıştır. Bunun temel birkaç nedeni arasında şunları sayabiliriz: merkezde PDKM'den faydalanılması, merkezde hizmet veren kişilerin klinik kelimesini tercih etmeleri ve klinik çalışmalara ağırlık verilmesi ve son yıllarda psikolojik danışmanlığın bir disiplin olarak geliştiği Amerika Birleşik Devletleri'nde olduğu gibi Türkiye'de de psikolojik danışmanlık alanında klinik kelimesinin uygulama ve akademik makalelerde daha yağun bir şekilde kullanılması. PDR'deki son sınıf aday psikolojik danışmanların, klinikte görevli ruh sağlığı uzmanlarından ya da PDR ana bilim dalındaki öğretim üyelerinden süpervizyon alacakları ve araştırmaya gönüllü olarak katkıda bulunabilecekleri ifade edilmiştir.

Anabilim dalındaki öğretim üyelerinin onayı ile aday psikolojik danışmanlardan gönüllü olanlara klinikte uyulması gereken etik prensipler ve genel işleyiş hakkında bir oryantasyon yapılmıştır. Anabilim dalındaki yaklaşık 130 aday psikolojik danışmandan 110'u gönüllü olarak merkezdeki ruh sağlığı uzmanlarından veya ana bilim dalındaki öğretim üyelerinden süpervizyon eşliğinde danışan görmeye istekli olmuştur. Bu süreçte danışanların ruh sağlığı için mevcut çalışmanın ilk yazarı tarafından önerilen ve araştırma kapsamında verilecek danışmanlık sürecinin işleyişini açıklayan ve düzenleyen Psikolojik Danışmanlık Klinik Modeli (PDKM) temel alınarak üniversitedeki ruh sağlığı alanıyla ilgili PDR ana bilim dalı, psikolojik danışmanlık merkezi, psikiyatri ana bilim dalı ve çeşitli sorunlarla karşılaşan danışanları merkeze yönlendirmeleri için özellikle Sağlık, Kültür ve Spor (SKS) daire başkanlığı ve üniversitenin kampüsünde yer alan Diyanet İşleri Başkanlığına bağlı resmi görevliler (örn., kampüs camii imamı) gibi birçok paydaş ve kaynaktan model gereği faydalanılmıştır.

**Deney ve Kontrol (Bekleme) Grupları:** Kliniğe veya PDR ABD'ye psikolojik danışma hizmeti için başvuran tüm danışanlara araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Acil bir durumu olanlar hariç, danışanlar başvuru sırasına göre hizmete alınmıştır. Çeşitli nedenlerden acil bir durumu rapor eden danışanlar (özellikle intihara meyilli olanlar) etik ilkeler göz önüne alınarak öncelikli olarak danışmanlık hizmetine alınmışlardır. Bu öncelik sırası bilgisi araştırmaya katılan her danışanla paylaşılmıştır. Acil durumu olup araştırmaya da gönüllü olanlar deney grubuna alınmış, araştırmaya gönüllü olmayanlara hizmet verilmiş ancak bu danışanların verisi hiçbir şekilde araştırmaya eklenmemiştir. Danışanlara araştırmada verilerinin etik dışı bir durumla karşılaşıldığında veya danışanın onamını geri çekmesi durumunda söz konusu danışana ait verinin araştırmadan çıkarılacağı söylenmiştir. Tüm danışanların ön-test puanları gözden geçirilerek kendisi acil bir durumu rapor etmediği halde klinik prosedürü gereği uygulanan diğer formlardaki maddelerden intihara meyilli olma ve kendisine ya da başkasına zarar verme maddelerinden en azından birisini işaretleyen danışanlar da danışmaya öncelikli alınmış ve bunlardan araştırmaya katılmaya gönüllü olanlar da deney grubuna eklenmiştir.

Uygulama bir eğitim dönemi boyunca devam etmiş ve deney grubundaki danışanlar ortalama bir ya da iki hafta aralıklarla beş seans (her seans 40-60 dakika) psikolojik danışma hizmeti almıştır. Eğitim dönemi bittiğinde hala psikolojik danışma hizmetini alma sırası gelmeyen 31 danışan olmuş ve bu sayı



kontrol grubunu oluşturmuştur. Bu danışanlara dönem arası ya da bir sonraki dönem bu hizmeti alabilecekleri çünkü bekleme listesinin en üst sırasında oldukları söylenmiştir. Psikolojik danışma hizmetinden faydalanmak isteyenler bekleme sırasına göre alındığı için dönem sonunda hizmetten faydalanmayanlar kontrol grubunu oluşturmuş bu da kontrol grubu ile deney grubu arasındaki önemli bir katılımcı farkına neden olmuştur. Kontrol grubundaki sayıyı artırmak ve hizmetten faydalanmak için başvurmayan kişilerden alınamayacağı için bu fark olduğu gibi bırakılmıştır.

Psikolojik danışma hizmetinin verildiği süreçte çeşitli nedenlerden dolayı (örn., intihara meyilli olanlar) hizmetten işlevsel düzeyde faydalanamayan yaklaşık 28 danışan, üniversitenin psikiyatri ana bilim dalında çalışan psikiyatristlere yönlendirilmiştir. Özellikle de mevcut çalışmayı çok daha yakından takip eden ve PDKM uygulama merkezini düzenli olarak ziyaret ederek araştırmaya katkıda bulunan bir psikiyatriste yönlendirilmiştir. Psikiyatristler verilen psikolojik danışma hizmetini de göz önünde bulundurarak danışanlara uygun bir tedavi planı uygulamış, genel olarak danışanları aldıkları psikolojik danışma hizmetini almaya devam etmeye teşvik etmiş ve diğer ruh sağlığı hizmetleri hakkında bilgilendirme yapmışlardır.

*Danışan ve aday psikolojik danışman eşleştirmesi:* Merkeze ya da PDR ABD'na başvuran her danışanın ad-soyadı (ya da kimliğini gizli tutmak isteyenler için takma isim), telefon, e-posta, bölüm, fakülte, hangi gün ve saatlerde psikolojik danışma için uygun olduğu, yaşadığı yer (tam olarak olmasa da yaklaşık olarak nerde yaşadığı, örneğin sokak ya da genel olarak kaldığı yurdun ismi) ve erkek ya da kadın danışan tercih edip etmediği bilgileri alınmıştır. Danışanın cevaplamak istemediği bilgi boş bırakılmıştır. Aynı şekilde ilgili bilgiler aday psikolojik danışmanlardan da alınmıştır. Bu bilgilerden aday psikolojik danışman ile danışanın eşleşmesini olabildiğince etik ve sağlıklı prensipler çerçevesinde sağlamak için faydalanılmıştır (örn., tanışıklığının ve aynı mekanlarda yaşayanların eşleşmesinin önüne geçme).

PDKM'yi öneren ve mevcut çalışmanın ilk yazarı her bir psikolojik danışman adayı ile birebir görüşmüş ve hizmet almak için sırası gelen danışanı tanıyıp tanımadığı, danışanla aynı adreste oturup oturmadığını, danışanın psikolojik danışman tercihi ve zamanını göz önünde bulundurarak eşleştirmeyi tek bir elden yapmıştır. Psikolojik danışman sıradaki danışanı tanıyor, aynı veya çok yakın bir adreste yaşıyor ya da danışanın erkek ya da kadın tercihinin uymadığında bu danışan başka bir psikolojik danışmanla eşleştirilmiştir. Her psikolojik danışman iki danışanla eşleştirilmiştir. Danışanlardan bazıları araştırmaya katılmak istememiş ve öntest veya sontesti doldurmamıştır. Dolayısı ile bu danışanlardan veri elde edilmemiş ancak kendilerine sağlanan psikolojik danışma hizmeti devam ettirilmiştir.

*Psikolojik danışma seansları (oturumlar):* Aday psikolojik danışmanların merkez yani klinik hakkındaki genel oryantasyonu yapıldıktan sonra, danışan ve psikolojik danışmanların eşleştirmesi yapılmıştır. Daha sonra her bir süpervizyon hocası kendi grubundaki aday psikolojik danışmanlarla en az iki hafta psikolojik danışmanlık uygulamaları üstüne teorik ders yapmıştır. Her aday psikolojik danışman danışanını arayarak klinikte uygun saatte görüşmek için randevu vermiş ve ortalama beş seans (ortalama her seans 40-60 dakikadan oluşmak üzere) görüşmüştür. İlk seans genelde bilgilendirilmiş onam yani onay formu (danışanı psikolojik danışma hizmeti ve danışan olarak hakları hakkında bilgilendirme, aday psikolojik danışman olarak kendisi ve süpervizyon hakkında profesyonel bilgi sağlama) ve ilk görüşme formunun (örn., danışanın ele almak istediği meselelerin ve amaçların belirlenmesi) doldurulması ile geçmiştir. Aday psikolojik danışmanlar her seansı video ya da ses (danışanın gönüllüğüne bağlı olarak) kaydına alıp bunu süpervizyon hocasıyla paylaşmış, buna bağlı olarak da her seanstan sonra süpervizyon hocasından geribildirim almıştır.

*Süpervizyon süreci:* Süpervizyon sürecini psikolojik danışma eğitiminde doktorası (PhD) olan sekiz psikolojik danışman yani süpervizör yürütmüştür. Aday psikolojik danışmanlar bu sekiz süpervizöre eşit olarak dağıtılmış ve süpervizörler aday psikolojik danışmanlarla düzenli olarak her bir oturumdan sonra görüşmüştür. Süpervizyon hocalarının süpervizyon sürecini yönetmesi için ortak bir süpervizyon modeli izlenmemiştir. Aynı şekilde hiçbir süpervizyon hocası aday psikolojik danışmanlardan danışanlara hizmet verme sürecinde belli bir psikolojik danışma kuramını takip etmelerini istememelerine rağmen tüm süpervizyon hocaları his, duygu ve düşüncelerin içeriğini yansıtmayı merkeze alarak danışan merkezli psikolojik danışma kuramının önemini (örn., danışanın koşulsuz kabulü, içerik ve duygu yansıtmaya, empati,

tutarlılık, etkin dinleme) danışma süreci boyunca vurgulamıştır. Süpervizyon hocaları aday psikolojik danışmanların her birine gördüğü danışan için danışma seansları süresince süpervizyon hizmeti sağlamıştır.

Ayrıca araştırmaya katılan tüm psikolojik danışman adayları bu çalışmanın ilk yazarından farklı psikolojik danışma kuramlarını, uygulamadan bir önceki dönemde, haftada üçer saat olmak üzere bir eğitim dönemi boyunca teorik eğitim almışlardır. Bu eğitim sürecinde en çok birey (danışan) merkezli terapi üstünde durulmuş ve bu yönde yaşantısal aktivitelere ağırlık verilmiştir. Araştırmada psikolojik danışmanlık hizmetini veren psikolojik danışman adaylarının %70'e yakını oturumlarında birey merkezliyi esas aldıklarını ama bununla beraber diğer yaklaşımlardan faydalanarak eklettik bir yaklaşım benimsediklerini, %15'ine yakını da bilişsel, %9'u Gestalt ve %5'i kabul ve kararlılık terapilerinin yaklaşımlarını kullandıklarını ifade etmiştir.

**Teorik (Kuramsal) Çerçeve:** Bu çalışmada danışanların ve psikolojik danışman adaylarının içinde bulunduğu bağlamlara dikkat çeken Ekolojik Sistemler Teorisi (EST) düşünülerek hareket edilmiştir (Tanhan, 2020). Danışan sayısının fazla ve kaynakların (örn., ruh sağlığı uzmanları, fiziki koşullar) oldukça sınırlı olduğu durumlar için mevcut çalışmanın ilk yazarı tarafından geliştirilen, Psikolojik Danışmanlık Klinik Modeli (PDKM) EST ile beraber temel alınmıştır. Yani EST'nin her bir düzeyinde (örn., bireysel, mikro, makro; Tanhan, 2019, 2020) var olan sınırlı kaynaklar düşünülmüş buna bağlı olarak etkili olabilecek kültürel ve bağlamsal olarak işlevsel olacak PDKM takip edilmiş ve gerektiğinde küçük değişiklikler yapılmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırma için Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2) ve birkaç demografik soruyu içeren ön-test ve son-testler kullanılmıştır. Danışanların öntest ve sontest skorlarını karşılaştırmak ve danışanların kimliğini gizli tutmak için her birine *Psikolojik Danışan Numarası* (PDN) verilmiş ve bu numara kendileriyle hiçbir şekilde ilişkilendirilmeyen sıradan sayılardan (1 ila 500 arasında) oluşturulmuştur. Danışanlar öntest ve sontesti doldururken ad-soyadı yerine PDN'yi kullanmıştır. Ön-test ve son-test linklerini danışan üç farklı yolla doldurabilmiştir: klinik tarafından linkin danışanın e-posta ya da telefonuna mesaj olarak atılması ve böylece özel elektronik cihazından testleri cevaplamak, klinikte araştırma için ayrılmış üç bilgisayardan masa üstünde bulunan linke tıklayarak testleri cevaplamak, son olarak kâğıt çıktısı alınmış ön-test ve son-testleri klinikte cevaplamak ya da kendisiyle eve götürerek uygun zamanda doldurmak ve geri getirmek. Öntest ilk seanstan önce, son test ise son oturumdan sonraki 15 gün süresince toplanmıştır. Kâğıt çıktı üzerinden cevaplayan danışanların yanıtları kliniğe geldikçe elektronik sisteme geçirilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Veri analiz süreci iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada, kayıp ve uç değerler ve analizlere ilişkin varsayımlar incelenmiştir. Değişkenlere ilişkin frekans değerleri aracılığıyla, veri seti hatalı ve eksik verilerden arındırılmıştır. Uç değerleri incelemek amacıyla, katılımcıların ön-test ve son-test puanları z değerlerine dönüştürülmüştür. Elde edile değerlerin  $\pm 3.29$  aralığında ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2007). Ayrıca Kolmogorov-Smirnov testi aracılığıyla normallik varsayımı test edilmiştir. Son olarak katılımcıların ön-test ve son-test puanlarına ilişkin betimleyici istatistikler incelenmiştir. Gerekli varsayımların karşılanmasına bağlı olarak, analizlere ilişkin bir sonraki aşamada, sunulan psikolojik danışma hizmetinin etkililiğini test etmek için, kovaryans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Tüm analizler SPSS 25 programı ile test edilmiştir.

## **BULGULAR**

Ön-test ve son-test ölçümlerinin yapıldığı bu çalışmada, sunulan psikolojik danışma hizmetinin danışanların psikolojik katılık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Analizler öncesi, veri analiz sürecine ilişkin varsayımlara bakılmıştır. İlk olarak, psikolojik katılık değişkenine ilişkin ölçümlerinin deney ve kontrol grubu ön-test ve son-test puanları için normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik varsayımını incelemek amacıyla yapılan analizlere ilişkin sonuçlar Çizelge 1'de verilmiştir.

**Çizelge 1.** Normallik varsayımına ilişkin sonuçlar

| Psikolojik Katılık | Grup    | Kolmogorov-Smirnov |     |      | Shapiro-Wilk |     |      |
|--------------------|---------|--------------------|-----|------|--------------|-----|------|
|                    |         | z                  | sd  | p    | z            | sd  | p    |
| Ön-test            | Deney   | .075               | 111 | .159 | .972         | 111 | .020 |
|                    | Kontrol | .222               | 31  | .000 | .820         | 31  | .000 |
| Son-test           | Deney   | .246               | 111 | .000 | .763         | 111 | .000 |
|                    | Kontrol | .159               | 31  | .044 | .949         | 31  | .148 |

Normallığe ilişkin bulgular, deney grubunun ön-test puanının (Kolmogorov-Smirnov  $z = .075$ ,  $p = .159$ ) normal dağılım gösterdiği fakat deney grubunu son-test (Kolmogorov-Smirnov  $z = .246$ ,  $p = .000$ ), kontrol grubu ön-test (Kolmogorov-Smirnov  $z = .222$ ,  $p = .000$ ) ve son-test (Kolmogorov-Smirnov  $z = .159$ ,  $p = .044$ ) puanlarının normal dağılıma sahip olmadığı bulunmuştur. Analizlere ilişkin önemli varsayımlardan biri normallik olmasına karşın, Green ve diğerleri (2000) tarafından gruplarda 15 üzeri katılımcı yer alması durumunda normallik varsayımının göz ardı edilebileceği ve analiz sürecine devam edilebileceği belirtilmiştir. Bu araştırmada da deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcı sayısının 15 üzeri olması nedeniyle kovaryans analiz sürecine devam edilmiştir.

Kovaryans analizine ilişkin diğer önemli varsayımlardan biri de regresyon doğrularının ve varyansın eşitliğidir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Regresyon doğrularının eğiminin ve varyans eşitliğine ilişkin sonuçlar, regresyon doğrularının eğimi ( $F_{1-138} = .001$ ,  $p = .997$ ) ve varyans eşitliği varsayımlarının karşılandığını göstermiştir (Levene  $F_{1-140} = .1755$ ,  $p = .187$ ). Gerekli varsayımlar incelendikten sonra kovaryans analizine geçilmiştir. Tekrarlı ölçümler için tek yönlü kovaryans analizine ilişkin sonuçlar Çizelge 2’de verilmiştir.

**Çizelge 2.** Tekrarlı ölçümler için ANCOVA sonuçları

| Kaynak             | Kareler toplamı | sd  | Kareler ortalaması | F      | p      | $\eta^2$ |
|--------------------|-----------------|-----|--------------------|--------|--------|----------|
| Model              | 5720.278        | 1   | 5720.278           | 85.307 | .000** | .380     |
| Psikolojik katılık | 214.240         | 1   | 214.240            | 3.195  | .076   | .022     |
| Grup               | 1276.986        | 1   | 1276.986           | 19.044 | .000** | .120     |
| Hata               | 9320.705        | 139 | 67.055             |        |        |          |
| Toplam             | 49331.000       | 142 |                    |        |        |          |

\*\* $p < .001$

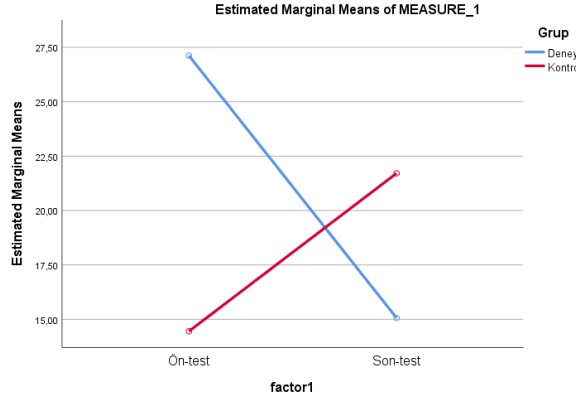
Çizelge 2’de görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının psikolojik katılık puanlarına ilişkin tekrarlı ölçümler için kovaryans analiz sonuçları, psikolojik danışma hizmeti sunulan deney grubunda yer alan katılımcılar için danışma hizmetinin psikolojik katılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir ( $F_{1-139} = 19.044$ ,  $p = .000$ ). Deney grubunda yer alan katılımcıların uygulanan psikolojik danışma sonrası psikolojik katılık düzeylerinde anlamlı düzeyde bir düşüşün yaşandığı ve psikolojik danışma almayan kontrol grubundaki katılımcılara göre son-test puan ortalamalarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur (Bkz. Çizelge 3). Bu bulgu, verilen psikolojik danışma hizmetinin danışanların psikolojik katılıkları üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmaya neden olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla psikolojik esneklik düzeyinin artış gösterdiği görülmektedir. Bununla birlikte, analiz sonuçları deney ve kontrol grubunda yer alanın, ön-test kontrol edildiğinde, psikolojik katılık son-test puanındaki değişkenliğin yaklaşık %12 ( $\eta^2 = .120$ )’ini açıkladığını göstermiştir. Cohen’e (1988, 2013) göre bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

**Çizelge 3.** Deney ve kontrol grubuna ilişkin betimleyici istatistikler

| Grup    | Ön-test   |        | Son-test  |       | Düzeltilmiş ortalama |
|---------|-----------|--------|-----------|-------|----------------------|
|         | $\bar{x}$ | sd     | $\bar{x}$ | sd    | $\bar{x}$            |
| Deney   | 27.117    | 10.153 | 15.063    | 8.150 | 14.710               |
| Kontrol | 14.451    | 7.693  | 21.709    | 8.618 | 22.975               |

Deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin psikolojik katılık puanlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, deney gurubunda psikolojik katılık puan ortalamasının ön-test için  $\bar{x} = 27.117$ , son-test için  $\bar{x} = 15.063$  olduğu görülmektedir. Kontrol gurubu için psikolojik katılık ön-test puan ortalaması  $\bar{x} = 14.451$ , son-test için puan ortalaması  $\bar{x} = 21.709$  olduğu görülmüştür. Psikolojik katılık için düzeltilmiş son-test puan ortalamaları deney grubu için  $\bar{x} = 14.710$ , kontrol gurubu için  $\bar{x} =$

22.975 olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol grubu psikolojik katılık ön-test ve son-test puan ortalamalarındaki değişimine ilişkin çizgi grafik Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Psikolojik Katılığa İlişkin Ön-test ve Son-test Puan Ortalamalarındaki Değişim

Deney grubunun psikolojik danışma işlemi sonrasında, işlem öncesine göre psikolojik katılık düzeyinin önemli düzeyde azaldığı görülmektedir. Kontrol grubu açısından bakıldığında, işlem öncesi psikolojik katılık puan ortalamalarının işlem sonrasında artış eğiliminde olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar, verilen psikolojik danışma hizmetinin danışanların psikolojik katılık düzeyini azaltmada etkili olduğu, diğer bir ifadeyle yaşam kalitesinin göstergelerinden biri olan psikolojik esnekliği arttırdığını göstermektedir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Psikolojik danışma hizmetinin bireylerin psikolojik esneklik puanları üzerindeki etkisini yarı deneysel yöntemle incelemeyi amaçlayan bu çalışmada Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) aracılığıyla danışanların psikolojik esneklik düzeyleri ön-test ve son-test uygulanarak belirlenmiştir. Çalışmamızın bulgularında yer alan psikolojik katılık (esneksizlik) kavramı, belirli bir bağlamda kişinin davranış repertuarının darlığını göstermektedir. Repertuar darlığı kişinin içsel yaşantılarına, bağlama duyarsız bir şekilde, benzer şekillerde yanıt vermesi anlamına gelmektedir (Tanhan, 2019; Yavuz, 2015). Örneğin madde bağımlısı bir bireyin vücudu madde yoksunluğu hissettiğinde ve hoşuna gitmeyen bedensel his, duygu veya düşünceler yaşadığında içinde bulunduğu bağlamda kendi değerleriyle uyuşmayan ve uzun vadede işlevsel olmayan benzer davranışlar (örn., daha fazla madde kullanmak, ruminasyon, kendini duygularına kaptırmak, içe kapanmak) sergilemesidir.

Bu çalışmamızda yer alan deney grubundaki katılımcıların uygulanan psikolojik danışma hizmeti sonrası psikolojik katılık düzeylerinde anlamlı bir düzeyde düşüş olduğu gözlemlenmiştir. Başka bir deyişle psikolojik danışma hizmeti danışanların psikolojik esneklik seviyelerini artırmaktadır. Araştırmamızın ilginç sonuçlarından biri, danışmanların doğrudan psikolojik esnekliği artırmayı hedefleyen KAT modelini uygulamıyor olmalarına rağmen katılımcıların psikolojik esnekliklerinde bir artış gözlenmiş olmasıdır. Bu durumun ortaya çıkmasında etkili olan faktörlerden biri, yöntem kısmında da bahsedildiği gibi, danışmanların her ne kadar standardize bir kuramsal yaklaşım sergilemeseler bile danışanın koşulsuz kabulü, içerik ve duygu yansıtma, empati, tutarlılık ve etkin dinleme gibi danışan merkezli bir yöntem uygulamış olmaları olabilir. Tıpkı danışan merkezli terapilerde olduğu gibi KAT yaklaşımında da danışan merkezli bir yaklaşım öne çıkartılır ve danışanın koşulsuz kabulü vurgulanır. Ayrıca, terapistlere terapötik ilişkide danışanı etkin ve empatik bir şekilde dinleme, danışanın zorluk yaşadığı içsel yaşantılarına açık olma ve onlara seans içinde temas etme önerilir. Bu şekilde terapist psikolojik esnekliği danışan için seans içinde modeller (Tanhan, 2019).

Türkçe alan yazın taramasında psikolojik esneklik ile psikolojik danışma hizmeti ilişkisini üniversiteli danışanlar için ele alan çalışmalara araştırmacılar tarafından rastlanmamıştır. Bunun nedeni ise PDR

alanında görev yapan uzmanların üstünde çok fazla iş yükü olmasından klinik uygulamalara ve süpervizyon çalışmalarına yeterince zaman ayıramamaları olabilir (Atıcı ve Çam, 2013; Tanhan, 2018). Tanhan (2018) ve Tanhan ve diğerleri (2020) Türkiye’de PDR alanına ve özellikle de psikolojik danışman adaylarının klinik uygulama ve araştırma noktasında eksik kaldığını bunun da en çok biyopsikososyal manevi ve ekonomik meseleleri ele almak için toplumda psikolojik danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç duyan ama bu hizmeti sağlayacak ruh sağlığı uzmanları bulamayan toplumdaki genel halk kitlesini etkilediğini vurgulamıştır. Bu araştırmacılar bu konuda psikolojik danışmanların daha etkin kuramsal eğitim alıp psikolojik danışma uygulamaları yapmaları ve bunu da etkin süpervizyon süreci ile desteklemeleri gerektiğini ifade etmişlerdir.

Bu araştırmada Türkiye’nin doğusunda yer alan bir üniversitedeki PDR programında öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının danışanlara süpervizyon eşliğinde verdiği psikolojik danışma hizmetinin danışanların psikolojik esneklik düzeyine etkisini inceledik. İlgili Türkçe alan yazın tarandığında psikolojik danışmanlık hizmetinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisini üniversiteli danışanlar için ele alan çalışmalara rastlanmadığından araştırmamızın bu yönüyle ulusal alan yazında çok önemli bir boşluğu dolduracağını söylemek mümkündür. Bulgular verilen psikolojik danışma hizmetinin deney grubundaki danışanların kontrol grubundaki danışanlara göre psikolojik katılık puanlarının anlamlı düzeyde düşürdüğünü göstermektedir.

Bu araştırmamızın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak elde edilen bulguların ruh sağlığı alanında araştırma, süpervizyon, verilen hizmetler ve bunların savunuculuğunda (advocacy) önemli uygulamaları olabilir.

Araştırma alanındaki uygulamalar açısından, bu çalışmada temel alınan Psikolojik Danışma Klinik Modeli (PDKM) daha kapsamlı şekilde farklı çalışmalarda kullanılabilir. Gelecek çalışmalara sadece üniversitedeki öğrenci (danışanlarla) değil hayatta farklı statüde ve rollerde bulunana kişilerle de benzer çalışmalar yapılabilir. Benzer çalışmalar farklı üniversitelerde tekrarlanabilir ve oluşan olumlu etkinin uzun süreli sürüp sürmediği izleme yoluyla araştırılabilir. Tüm bunlara ek olarak, gelecekteki çalışmalarda bireysel psikolojik danışmada kullanılan müdahaleler ve verilen süpervizyon yaklaşımları standartlaştırılabilir. Bazı araştırmacılar Türkiye’de ruh sağlığı alanında yarı-deneysel veya deneysel çalışmaların çok az olduğunu ifade etmiş ve bu yönde çalışmaların yapılmasını önermişlerdir (Buluş ve Şahin, 2019; Tanhan, 2018). Bunun için mevcut çalışma hem yarı-deneysel hem de deneysel bağlamda farklı klinik tanı almış ve almamış örneklerle tekrarlanabilir. Gelecekteki araştırmacılar danışana sağlanan psikolojik danışma hizmetinin etkisini anlamak için yenilikçi ve etkili bir nitel araştırma yöntemi olan Online Seslifotoyu (Tanhan, 2020; Tanhan ve Strack, 2020) kullanarak nitel veya karma metotlarla çalışma yapabilir. Araştırmacılar OSF’yi farklı alanlarda kullanmıştır (Doyumğaç vd., 2021; Öğülmüş vd., 2021; Tanhan, 2020; Tanhan vd., 2021; Tanhan ve Strack, 2020; Tümkiye vd., 2021).

Süpervizyon alanındaki uygulamalar için, psikolojik danışmanları yetiştiren akademisyenlerin daha fazla danışana ulaşmak ve hizmetleri daha etkili ve ekonomik bir şekilde sağlamak için yeni modeller geliştirebilir. Ruh sağlığı alanını sosyopolitik ve ekonomik platformlarda savunmak ve daha etkili psikolojik danışma hizmetleri sağlamak için mevcut çalışmanın bulguları hakkında kilit noktalarda bulunan kişi (örn., kurum yöneticileri, bürokratlar, bakanlar, milletvekilleri, belediye başkanları, müdürler) ve kurumlar (örn., üniversiteler, milli eğitim ve sağlık bakanlığı) bilgilendirilebilir.

### **Sınırlılıklar**

Mevcut çalışmanın birtakım sınırlılıkları vardır. Araştırma yöntem açısından yarı-deneysel ön test-son test kontrol gruplu desen; katılımcıları Türkiye’nin doğusunda bulunan bir üniversitede okuyan 164 danışan; veri toplama araçları Kabul ve Eylem Formu-II ile; çalışmanın uygulamasında temel alınan Psikolojik Danışmanlık Klinik Modeli (PDKM) ile; psikolojik danışmayı veren ve üniversitenin PDR anabilim dalındaki 110 gönüllü aday psikolojik danışman ve onları bu süreçte süpervize eden sekiz hoca ile; ve danışanlara verilen ortalama beş psikolojik danışma oturumu ile sınırlıdır.

Bunlara ek olarak, danışanların getirdikleri psikolojik zorluklara (örn., depresyon, anksiyete) yönelik çok önemli bir veri toplanmamıştır. Danışanları veya psikolojik danışmanları ve verilen hizmeti etkileyen bağlamsal faktörler (örn., sosyopolitik, kültürel ve ekonomik) ele alınmamıştır. Psikolojik esneklik

seviyesini belirlemek için danışanlar KEF-II'yi kendi kendilerine doldurduğundan (self-report) ve başka bir gözlem ya da ölçüm yoluna başvurulmadığından bu da elde edilen skorlara yanlık katmış olabilir. Tüm bunlara ek olarak, verilen bireyle psikolojik danışma seanslarında kullanılan müdahalelerin standart (örn., kullanılan terapi modeli, terapötik teknikler) bir hale getirilmemiştir. Sekiz süpervizyon hocası birbirine yakın uygulamalar ve yaklaşımlar kullanmışsa da aynı süpervizyon yaklaşımlarını takip etmemiştir.

## KAYNAKÇA

- Aksoy, V., & Diken, I. H. (2009). Rehber öğretmenlerin özel eğitimde psikolojik danışma ve rehberliğe ilişkin öz yeterlik algılarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 709-720.
- American Counseling Association. (2010). 20/20: Consensus definition of counseling. <https://www.counseling.org/about-us/about-aca/20-20-a-vision-for-the-future-of-counseling/consensus-definition-of-counseling>
- American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics*. Alexandria, VA: Author. <https://doi.org/10.1002/9781119221548.ch7>
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Arslan, G. & Genç, E. (2022). Psychological maltreatment and college student mental wellbeing: A uni and multi-dimensional effect of positive perception. *Children and Youth Services Review*, 134, 106371. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106371>
- Arslan, G., & Tanhan, A. (2019). Ergenlerde okul aidiyeti, okul işlevleri ve psikolojik uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi [examining the association between school belonging, school functioning, and psychological adjustment in adolescents]. *Journal of Education for Life*, 33(2), 318-332. <https://doi.org/10.33308/26674874.2019332127>.
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. A. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2423-2439. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
- Atıcı, M., & Çam, S. (2013). Okullarda PDR uygulamaları dersine ilişkin öğrenci görüşlerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 106-119.
- A-tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A., & Emmelkamp, P. M. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. <https://doi.org/10.1159/000365764>
- Bayın, Ü., Makas, S., Çelik, E., & Biçener, E. (2021). Examination of Individuals' Level of Fear of COVID-19, Fear of Missing Out (FoMO), and Ruminative Thought Style. *Education Quarterly Reviews*, 4(2), 264-273.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. C., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and acceptance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Boylu, A., & Paçacıoğlu B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(15), 137-150. <https://doi.org/10.20990/kilisibfakademik.266011>
- Buluş, M., & Şahin, S. G. (2019). Estimation and standardization of variance parameters for planning cluster-randomized trials: A short guide for researchers. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 10(2), 179-201. <https://doi.org/10.21031/epod.530642>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Erlbaum, Hillsdale.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Çiçek, İ., Tanhan, A., & Buluş, M. (2021). Psychological inflexibility predicts depression and anxiety during Covid,19 Pandemic. *I-Manager's Journal on Educational Psychology*, 15(1), 21-34.
- 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>
- Dari, T., Chan, C., & Del Re, J. (2021). Integrating culturally responsive group work in schools to foster the development of career aspirations among marginalized youth. *Journal for Specialists in Group Work*, 46(1), 75-89. <https://doi.org/10.1080/01933922.2020.1856255>

- Dari, T., Laux, J. M., Liu, Y., & Reynolds, J. (2019). Development of community-based participatory research competencies: A Delphi study identifying best practices in the collaborative process. *The Professional Counselor*, 9(1), 1–19. <https://doi.org/10.15241/td.9.1.1>
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206. <https://doi.org/10.33308/26674874.2021351256>
- Denizli, S., Pamukçu, B., & Meydan, B. (2016). Psikolojik danışma süreci ve sonuç araştırmalarında danışana ilişkin bir değişken: psikolojik zihinlilik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40). <https://doi.org/10.21764/efd.01537>
- Doyumğaç, İ., Tanhan, A., & Kıymaz, M. S., (2021). Understanding the most important facilitators and barriers for online education during COVID-19 through online photovoice methodology. *International Journal of Higher Education*, 10(1), 166-190. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n1p166>
- Genç, E. & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School psychology*. 5 (2). 87-96. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.255>
- González-Fernández, S., & Fernández-Rodríguez, C. (2019). Acceptance and commitment therapy in cancer: Review of applications and findings. *Behavioral Medicine*, 45(3), 255-269.
- Green, S. B., Salkind, N. J., & Akey, T. M. (2000). *Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and understanding data*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Kağnıcı, D. Y., Çankaya, Z. C., & Pamukçu, B. (2018). Grupla psikolojik danışma sürecinde grubun gelişim evrelerine kültürel bir bakış. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 1-18.
- Kalkan, B. (2018). Preparing future counselor education leaders to address diversity and social justice. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 143-163.
- Kalkan, B., & Can, N. (2019). Supervision in counselor education: Exploration of current status and standards in Turkey. *Adıyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 271-290. <https://doi.org/10.17984/adyuebd.592894>
- Karaman, M.A., Kumaran, A.C., Haktanir, A., & Lenz, S. (2018). Predictors of counselor-in-training students' general self-efficacy. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(25), 136-149. <https://doi.org/10.29329/mjer.2018.153.8>
- Kızıldağ, S., Demirtaş-Zorbaz, S., Gençtanırım, D., & Arıcı, F. (2012). Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 185-196.
- Landi, G., Pakenham, K. I., Bocolini, G., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). Health anxiety and mental health outcome during COVID-19 lockdown in Italy: the mediating and moderating roles of psychological flexibility. *Frontiers in psychology*, 11, 2195. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02195>
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhman, M., & Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 28-35. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003>
- Otanga, H., Tanhan, A., Musili, P. M., Arslan, G., & Buluş, M. (2021). Exploring college students' biopsychosocial spiritual wellbeing and problems during COVID-19 through a contextual and comprehensive framework. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00687-9>
- Öğülmüş, K., Acikgoz, M. H., & Tanhan, A. (2021). Evaluation of teacher candidates' perceptions about specific learning difficulties through Online Photovoice (OPV) methodology. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 9(2), 161-169. <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.9n.2p.161>
- Özyürek, R. (2009). Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik uygulamaları ve öğrencilere sağlanan süpervizyon olanakları: ulusal bir tarama çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 54-63.
- Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, S. M., & Lappalainen, R. (2020). A psychological flexibility-based intervention for Burnout: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 52-67. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.007>
- Soygür, H., Aybaş, M., Hınçal, G., & Aydemir, Ç. (2000). Şizofreni hastaları için yaşam niteliği ölçeği: güvenilirlik ve yapısal geçerlik çalışması, *Düşünen Adam, Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 13(4), 204-210.
- Sürücü, M., & Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 30(2).

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics (5<sup>th</sup>ed.)*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Tanhan, A. (2018). Beginning counselors' supervision in counseling and challenges and supports they experience: Based on developmental models. *Adıyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1), 49-71. <https://doi.org/10.17984/adyuebd.336222>
- Tanhan, A. (2019). Acceptance and commitment therapy with ecological systems theory: Addressing Muslim mental health issues and wellbeing. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 197-219. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v3i2.172>
- Tanhan, A. (2020). Utilizing Online Photovoice (OPV) methodology to address biopsychosocial spiritual economic issues and wellbeing during COVID-19: Adapting OPV to Turkish. *Turkish Studies*, 15(4), 1029-1086. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44451>
- Tanhan, A., Arslan, G., Yavuz, K. F., Young, J. S., Çiçek, İ., Akkurt, M. N., Ulus, İ. Ç., Görünmek, E. T., Demir, R., Kürker, F., Çelik, C., Akça, M. Ş., Ünverdi, B., Ertürk, H., & Allen, K. (2021). A constructive understanding of mental health facilitators and barriers through Online Photovoice (OPV) during COVID-19. *ESAM Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 214-249. <https://dergipark.org.tr/en/pub/esamdergisi/issue/64932/956618>
- Tanhan, A., & Francisco, V. T. (2019). Muslims and mental health concerns: A social ecological model perspective. *Journal of Community Psychology*, 47(4), 964-978. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jcop.22166>
- Tanhan, A., & Strack, R. W. (2020). Online photovoice to explore and advocate for Muslim biopsychosocial spiritual wellbeing and issues: Ecological systems theory and ally development. *Current Psychology*, 39(6), 2010-2025. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00692-6>
- Tanhan, A., Yavuz, K. F., Young, J. S., Nalbant, A., Arslan, G., Yıldırım, M., Ulusoy, S., Genç, E., Uğur, E., & Çiçek, İ. (2020). A proposed framework based on literature review of online contextual mental health services to enhance wellbeing and address psychopathology during COVID-19. *Electronic Journal of General Medicine*, 17(6), em254. <https://doi.org/10.29333/ejgm/8316>
- Tanhan, A. & Young, J. S. (2021). Approaching mental health: Social ecological model and theory of planned behavior/theory of reasoned action, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 6(14), 1967-2015. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.470>
- Tanhan, A., & Young, J. S. (2022). Muslims and mental health services: A concept map and a theoretical framework. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 23-63. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01324-4>
- Toprak, T. B., Arıca, T., & Yavuz K. F. (2019). Tıp dakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.26978>
- Tümkiye, S., Kuşdemir Kayıran, B., Tanhan, A., & Arslan, Ü. (2021). Using Online Photovoice (OPV) to understand youths' perceptions of distance education during COVID-19. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 9(4), 45-60. <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.9n.4p.45>
- Tüzer, V., Kisa, C., Aydemir, Ç., & Göka, E. (2009). Şizofrenide yaşam kalitesini yordayan etkenler zaman içinde değişir mi? Bir izlem çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 89-90.
- Uğur, E., Kaya, Ç., & Tanhan, A. (2020). Psychological inflexibility mediates the relationship between fear of negative evaluation and psychological vulnerability. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01074-8>
- World Health Organization (WHO) (2022). WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the constitution. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Yıldırım, M., Arslan, G., Green, Z. A., Ashraf, F., Sugawara, D., Tanhan, A., Asağlı, M., Helmy, M., & Çiçek, İlhan. (2021). Validation and utility of the Meaning in Life Measure for Turkish university students. *Journal of Happiness and Health*, 1(1), 40-48. <https://doi.org/10.47602/johah.v1i1.2>
- Yavuz, F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F.B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>