

## MADDE BAĞIMLILIĞINDA KABUL VE KARARLILIK TEDAVİSİ VE DÜŞÜK BENLİK ALGISI İLE MADDE BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİ ÜZERİNE DERLEME

A REVIEW ON ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY IN SUBSTANCE ADDICTION AND THE RELATIONSHIP BETWEEN LOW SELF PERCEPTION AND SUBSTANCE ADDICTION

### Deniz KILIÇ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,  
[denizkl2011@yahoo.com.tr](mailto:denizkl2011@yahoo.com.tr)  
Mersin / Türkiye  
ORCID: 0009-0007-5113-8201

### Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,  
[meryem.karaaziz@neu.edu.tr](mailto:meryem.karaaziz@neu.edu.tr)  
Mersin / Türkiye  
ORCID: 0000-0002-0085-612X

### ÖZET

Madde bağımlılığı tüm dünyada giderek artan ve insan sağlığını olumsuz etkileyen önemli toplumsal problemlerden biri olmakla birlikte benlik algısının şekillenmesinde büyük rol oynamaktadır. Literatürdeki bulgular doğrultusunda benlik kavramı, kişinin kendi benliğini nasıl algılayarak nasıl değerlendirdiğidir. Madde bağımlılığı ve düşük benlik algısı arasında önemle dikkate alınması gereken etkileşim bulunmaktadır. ACT'nin çeşitli ruhsal bozukluklarında ve madde kullanım bozukluklarının (MKB) azaltılmasında büyük başarı sağlayan bir müdahale olduğu gösterilmektedir. ACT, insanlara yaşamlarındaki zorlu durumlardan kaçınmak yerine kabul etmeyi öğrenmeyi öğreten bir davranış terapisi biçimidir. Madde bağımlılığı tedavisinde kabul ve kararlılık terapisi dayandığı psikolojik esneklik modeline özgü süreçler aracılığıyla önemli destek sağlamaktadır. Bu derleme çalışmasının amacı düşük benlik algısı ile madde bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, ayrıca madde bağımlılığının kabul ve kararlılık terapisi ile tedavi kapsamında literatür taraması ile gözden geçirmektir.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Algısı, Madde Bağımlılığı, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Psikolojik Esneklik.

## ABSTRACT

Substance abuse is one of the important social problems that is increasing all over the world and negatively affects human health and plays a major role in the shaping of self-concept. In line with the findings in the literature, self-concept is how a person perceives and evaluates his/her own self. There is an interaction between substance abuse and low self-perception that needs to be taken into account. ACT has been shown to be a highly successful intervention in reducing various mental disorders and substance use disorders (SUDs). ACT is a form of behaviour therapy that teaches people to learn to accept rather than avoid challenging situations in their lives. Acceptance and commitment therapy provides important support in substance abuse treatment through processes specific to the psychological resilience model on which it is based. The aim of this review study is to examine the relationship between low self-perception and substance addiction and to review the literature on the treatment of substance addiction with acceptance and commitment therapy.

**Keywords:** Self-Perception, Substance Abuse, Acceptance And Commitment Therapy, Psychological Flexibility

## 1. MADDE BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık; maddenin kişide fiziksel, ruhsal veya sosyal problemler yaratmasına rağmen, kullanmaya devam etmesi, maddeyi bırakmak istemesine rağmen bırakamaması ve tekrar kullanma isteğinin engellenememesi halidir. Madde kullanım bozuklukları, tekrarlayan, uyumsuz uyuşturucu ve/veya alkol kullanımı ile karakterizedir. Amerikan Psikiyatri Birliği(2013). Ruhsal ve fiziksel sağlığına ve yaşamına olumsuz etki etmesine rağmen, madde kullanımını ısrarlı ve tekrar kullanma arzusu ile kullanıma devam etmesi şeklindedir tanımlanmaktadır.(Uzay, 2009). Çoğu durumda, madde kullanım bozuklukları, eşlik eden ruh sağlığı koşullarıyla ilişkili olma eğiliminde olan kronik sorunlardır (Kessler ve Ark, 2005). Madde kullanım bozukluğu (MKB) olan bireyler genellikle eş zamanlı ruh sağlığı bozukluklarına ve azalmış yürütme işlevine sahiptir ve her ikisi de sürdürülebilir rehabilitasyonun önünde engel teşkil etmektedir.(G.,Swanberg, vd.,2017). Çocukluk travması, istismar veya ihmal gibi olumsuz yaşantılar, yetişkinlikte de süregelen değersizlik ve utanç duygularına yol açmaktadır. Medya etkisi, akran baskısı ve toplumsal beklentiler gibi sosyal ve kültürel faktörler de benlik algısının şekillenmesinde ve madde bağımlılığı riskinin artmasında önemli rol oynamaktadır. Madde kullanımını dünyada gün geçtikçe büyüyen, insanları olumsuz etkileyen en önemli toplumsal ve sosyal problemler arasında yer almakta ve gözlenmektedir (Çakıcı ve diğer. 2019).

## 2. DÜŞÜK BENLİK ALGISI

Psikolojik yaşantıların kilit noktasında yer alan benlik algısı, kişiliğin bütünlük oluşumunda davranışlarda motive artışında, ruhsal sağlığımızın gelişiminde etkin önemli bir unsurdur. Tözün, M. (2010). Benlik kavramı, kişinin kendine dair algıları, duyguları, tutumları olmakla beraber kim olduğuna dair fikirlerini anlatmaktadır. Başka bir ifade ile benlik kavramı, kişinin kendi benliğini nasıl algılayıp nasıl algılayamadığı, nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir. Benliğin oluşması yaşam boyu devam etmekte ve kısmın kendini daha iyi tanımasıyla gelişmektedir. Tözün, M. (2010). Benlik algısı kişinin kendini değerlendirme sonucunda benliğini olduğundan daha aşağı veya daha üstün algılama ve hissetme olarak tanımlanmaktadır. Cevreden, özellikle aile ve arkadaşlar aracılığıyla oluşan sosyal destek ile artan benlik saygısı yaşam boyu devam etmektedir. Bireyde benlik algısının oluşmaya sekil almaya başladığı çocukluk çağında ihmale uğrayan ve istismar edilen çocukların benlik saygıları birçok olumsuz açıdan etkilenmektedir (Onat vd, 2016). Benlik saygısının düşük olan kişide kaygı düzeyi yüksek, depresyon ve psikosomatik belirtileri gözlenebilmektedir. Bununla birlikte benlik algısının az olması bireyin kendi kendini doğru algılamasını ve kendisiyle ilgili değiştirmesi gereken durumlar için harekete geçmesini olumsuz şekilde etkilemektedir.

Benlik algısı düşük olan kişinin kendine olan güveni zayıf olmakla beraber, bu bireyler başkalarına bağımlıdır, utangaç ve çekingendirler, araştırmacı tarafları yoktur, daha az yaratıcıdır ve otoriter yapıları daha baskın kişiler olabilmektedirler. Tözün, M. (2010). Ruhsal gelişim sürecinde birçok etken benlik saygısını etkilemekle birlikte en çok aileden etkilenmektedir. Anne ve babanın eğitimi arttıkça yüksek benlik saygısı oranında artış gözlenmektedir. Özkan, İ. (1994). Benlik algısı bireyin yaşadığı kişisel tatmin veya engellenme durumuna göre şekil almaktadır. Benlik algısının düşük olması benliği olumsuz etkileyen kötü yaşantılar sonucu ortaya çıkmaktadır. Tözün, M. (2010)

### **3.MADDE BAĞIMLILIGI İLE DÜŞÜK BENLİK ALGISI İLİŞKİSİ**

Öz saygısı düşük bireyler, olumsuz duygulardan kaçmanın veya başkalarından onay almanın bir yolu olarak uyuşturucu veya alkol kullanımına yönelebilmektedir. Örneğin, kendini daha özgüvenli veya dışa dönük hissetmek için uyuşturucu kullanan bir kişi, zamanla daha fazla uyuşturucu kullanma davranışı sergileyecektir (Bajaj, B., Gupta, R., ve Pande, N. 2016). Alkol ve madde kullanımını kaçış olarak gören, olumsuz benlik algısına sahip kişiler alkol ya da madde kullandığı ortamlarda, madde kullandığı kişilerle birlikte benlik algısını daha yüksek hissedebilmektedir (Çelik ve Odacı, 2011). Akran baskısı, medya etkisi ve toplumsal beklentiler gibi sosyal ve kültürel faktörler de benlik algısının şekillenmesinde ve madde bağımlılığı riskinin artmasında rol oynamaktadır. Belirli bir sosyal gruba uyum sağlamak için baskı hisseden bir genç, zararlı olduğunu bilse bile kabul görmek için uyuşturucu veya alkol kullanımına yönelmektedir. Düşük benlik algısı ve madde bağımlılığına katkıda bulunan faktörleri tanıyarak ve profesyonel yardım ve alarak, bireyler daha sağlıklı ve daha tatmin edici bir hayata doğru adımlar atabilirler (Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. 2016). Toplumda alkol ve madde bağımlılığının günden güne artış göstermesi, maddeye ulaşımın kolaylaşması, madde kullanım oranlarının artması, alternatif çeşitli maddelerin ortaya çıkması ile yakından ilişkilidir. Arkadaş ortamı, aile, bireyin maruz kaldığı ebeveynlik modelleri, çevre alkol ve madde bağımlılığı oranını yükselten önemli nedenler arasında yer almaktadır (Oğuz ve Özçelik, 2018).

### **4.MADDE KULLANIM YAYGINLIĞI**

Dünya Sağlık Örgütü psikoaktif maddelerin kişiye ve çevreye tehlikeli ve zarar verici bir durum olarak açıklamıştır. Madde kullanım oranı arttıkça, madde kullanan kişi maddeye karşı tolerans geliştirerek kullanımda doz artışı yaratmakta ve bununla beraber çoğu zaman fiziksel gerilemelerde neden olmaktadır. Madde kullanım ile ilgili bozukluklar, kullanan kişiyi olumsuz etkilemekte, ayrıca kullanıcı bireyin ailesi, çevresi ve yaşadığı toplumda da olumsuz etkiler doğurabilmektedir. Çakıcı ve diğer.(2019). Birleşmiş Milletlerin sunduğu rapora göre 2016 yılında 192 milyon kişi esrar, 21 milyon kişi ekstazy, 34 milyon kişi eroin, 18 milyon kişinin de kokain kullandığını açıklanmıştır. Özellikle Afganistan ülkesinde afyon üretim miktarı 2016 yılı itibari ile 2017 yılına kadar % 65 oranında artışla 10.500 tona yükselmiştir. Dünya genelinde en çok kullanılan maddenin esrar olduğu sunulan raporda belirtilmiştir. 2021'de 219 milyon kişinin esrar kullandığı, bu yüzdelik oranının dünya nüfusunun % 4'ünü oluşturduğunu vurgulamaktadır. Dünyada 15-64 yaş grubu aralığında yapılan bu çalışmada ortalama her yirmi kişiden bir tanesinin son bir sene içinde en az bir kere psikoaktif bir madde kullandığı ortaya koyulmuştur. Çakıcı ve diğer.(2019).

### **5. DSM ye GÖRE GELİŞİMİ**

DSM-4' te madde bağımlılığı madde ile ilgili bozukluklar başlığı altında yer alırken DSM-5'te madde ile ilişkili ve bağımlılık bozuklukları adı altında yer almıştır. Madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı "madde kullanım bozuklukları" başlığı adı altında bir araya getirilmiştir. Maddeyi kötüye kullanımdaki legal sorunlar yaşama madde ölçütü çıkarılmış onun yerine aşerme veya madde kullanımına yönelik dürtü veya güçlü bir istek " yeni ölçüt olarak değiştirilmiştir. DSM-5'te yer alan kötüye kullanım, hafif şiddette madde kullanım bozukluğu adı ile yer almaktadır. Kafein ve Kannabis yoksunluğu da DSM5 'te tanımlanmıştır.

DSM-4 teki kötüye kullanım tabiri artık hafif şiddette madde kullanım bozukluğu ismi ile yer almaktadır. Bağımlılık oranlarında bir değişiklik olup olmayacağı yeni ölçütlerle yapılacak yeni araştırmalarla takip edilmeli ve güncellenmelidir (Güleç ve diğer.2015).

## 6. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ (ACT)

Kabul ve taahhüt terapisi (ACT), insanlara yaşamlarındaki zorlu durumlardan kaçınmak yerine kabul etmeyi öğreten bir davranışçı tedavi şeklidir (Strosahl&Wilson, (1999). ACT'nin çeşitli ruhsal bozuklukların ve madde kullanım bozukluklarının(MKB) azaltılmasında büyük başarı sağlayan bir müdahale olduğuna vurgu yapılmaktadır. Alozai&Sharma, 2023). İnsan hayatında kaçınılmaz gerçeklerden bir tanesi, ruhsal yaşanan acılardır (Yektaş., Kabul &Kararlılık Terapisi (ACT)). Kabul ve taahhüt terapisi üçüncü dalga, kendindeki ve kabul temelli müdahaleleri içine alan bilişsel davranışçı terapiler arasında yer almaktadır. K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi yazında geçen adıyla “KKT” kapsamında psikopatolojinin kökeninde yatan asıl problem asıl sorun, ruhsal acıdan kaçınmayı yoğun şekilde yaşamak ve kontrol çabasıdır (Yektaş., Kabul &Kararlılık Terapisi (ACT)).

ACT'nin altında yatan bağlamsal felsefeye göre, çevre, davranış, geçmiş ve davranışın sonucu bağlamın bir parçasıdır ve tedavi boyunca ilerlerken dikkate alınmalıdır. ACT'nin altında yatan felsefe özellikle davranışın işlevine odaklanmasında, dile (hem danışanların hem de bilim insanlarının) ontolojik yaklaşımında ve bütüncül yaklaşımında görülebilir (Hayes ve diğer., 1999). Bilişsel-Davranışçı Terapi BDT, hastaların düşünce süreçlerinin davranışlarını geliştirmede nasıl bir rol oynadığını öğrenmelerine yardımcı olmak için kullanılır. Bilişsel farkındalık, yeni davranış biçimleri geliştirmelerine yardımcı olur, böylece düşünce kalıplarında ve duygularda değişime yol açar (Alozai, U. U., ve Sharma, S.( 2023)

## 7. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİNDE ALTIGEN MODEL VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK

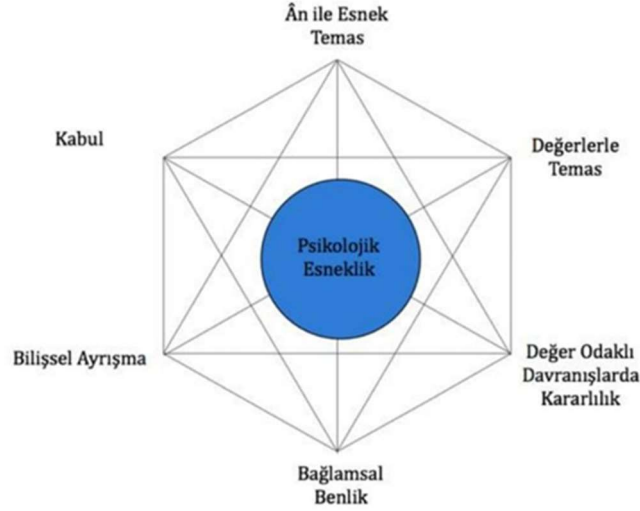
Geleneksel olarak, olumlu duygu ve düşünceler, güçlü yönler ve aidiyet, yetkinlik ve özerklik gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması psikolojik sağlığın temel taşları olarak görülmüştür.

Psikolojik esneklik ACT'nin önemli bir bileşenidir, çünkü bireylerin zor düşünce ve duygulara daha etkili bir şekilde yanıt vermelerini ve hayata daha fazla katılmalarını sağlamaktadır (Kashdan &Rottenberg, 2010). Dil, Kabul ve Kararlılık Terapisinde ek olarak, fikirleri ve hisleri kısıtlamak yâda bastırmak yerine gevşemeyi öne sürmek için kullanılır. Bu öne sürülen durum , kişinin idealleriyle uyumlu psikolojik esnekliği ve davranış değişikliği yaratmayı, geliştirmeyi amaçlar (Biglan vd., 2008).

Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık birbiriyle yakından ilişkili iki kavramdır. Psikolojik esneklik, düşünce ve duyguların farkında olarak anda kalabilme becerisini ifade etmektedir. Bireylerin davranışlarını değişen durum ve koşullara uyarlamalarına olanak sağlayan dinamik süreçtir (Kashdan &Rottenberg, 2010). Psikolojik katılık, kişinin yeni veya zorlayıcı durumlara tepki olarak davranışını değiştirememesini ifade etmektedir.

Psikolojik esneklik, kişinin gelecek ve geçmişe takılı kalmadan içinde bulunduğu an ile temas etmesi ve belirlemediği değerler yönünde davranışlar ortaya koymasınıdır (Luoma ve diğerleri, 2010). Altıgen Modelin altı temel süreci aracılığıyla psikolojik esnekliği geliştirmeyi öğrenerek, bireyler içsel deneyimleriyle daha kabullenici ve açık bir ilişki geliştirebilir ve daha anlamlı ve tatmin edici bir hayat yaşayabilirler. ACT'nin aksiyete, depresyon ve bağımlılık dâhil olmak üzere çok çeşitli psikolojik sorunların tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir, ruh sağlığı ve refahını iyileştirmek isteyen herkes için değerli bir araç olarak görülmektedir (Kashdan TB, Rottenberg, 2010).

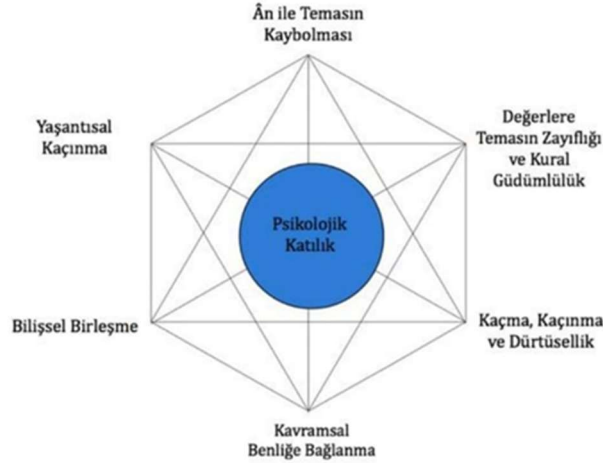
Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli- KKT Altıgeni



ACT'deki altı temel psikolojik esneklik süreci, bireylerin düşünce ve duygularıyla daha kabullenici ve açık bir ilişki geliştirmelerine yardımcı olmak için birlikte çalışır. Kabullenme, zor düşünce ve duygulardan kaçınmaya veya bunları bastırmaya çalışmak yerine, bunları kabul etmeyi ve bunlara yer açmayı içerir. Bilişsel ayrışma, düşünce ve duygulara kapılmak yerine onları daha bağımsız bir perspektiften gözlemlemeyi öğrenmeyi içerir. Şimdiki an farkındalığı, geçmiş veya gelecekle ilgili endişeler içinde kaybolmak yerine tamamen mevcut olmayı ve içinde bulunulan anla meşgul olmayı öğrenmeyi içerir. Bağlamsal benlik, katı öz yargılara takılıp kalmak yerine daha esnek ve şefkatli bir benlik duygusu geliştirmeyi içerir. Değerlerle temas, anlamlı ve motive edici kişisel değerlerin ve hedeflerin belirlenmesini ve bunlara bağlı kalınmasını içerir. Değer odaklı davranışlarda kararlılık, zor düşünce ve duygular karşısında bile bu değer ve hedeflere doğru aktif adımlar atmaya içerir (Kashdan TB, Rottenberg, 2010)

Psikolojik esneklik, ACT'nin altında yatan değişim mekanizması olarak kabul edilir ve altı özelliğin birleşimini içerir: şimdiki ana odaklanma/farkındalık; duygular gibi sıkıntı verici içsel deneyimleri hissetmeye isteklilik (kabullenme); düşüncelerden uzak durma ve gözlemeleme yeteneği (bilişsel ayrışma); kişinin içsel deneyimlerinin gözlemcisi olarak benliğinin farkında olması (bağlam olarak benlik); neyin önemli olduğunu bilme yeteneği (değerler); ve bu değerler doğrultusunda davranabilme (kararlı eylem). Psikolojik esneklik özelliklerinin tanımlanması ve geliştirilmesi, kendileri için önemli olan şeylere odaklanabilmeleri ve böylece zengin ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmeleri için sıkıntı verici içsel deneyimlerini daha etkili bir şekilde yönetme becerilerini geliştirmek amacıyla görünüm kaygısıyla mücadele eden bireyler için özellikle faydalı olabilmektedir (Shepherd ve diğer., 2019).

## Şekil 2. Psikolojik Katılık Modeli- KKT'nin Psikopatoloji Modeli



Psikolojik katılık; Yaşantısal kaçınma, Bilişsel Birleşme, Kavramsal Geçmiş ve Geleceğin Baskınlığı, Kavramsal Benliğe Bağlanma, Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve İşlevsiz Davranış olarak altı şekilde yorumlanmaktadır. Bu kavramlar birbirleri ile etkileşim halinde olduğundan altıgen şekli anlatılmaktadır. Luoma ve diğer.(2010). Yaşantısal kaçınma; kişinin istemediği düşünce, duygu, anılardan, amaçlı, bilerek kaçma veya bastırma gibi mekanizmalar kullanmasıdır. Bu durum herkesin kullandığı ve çoğu kez patolojik açıdan isimlendirilmektedir. (Harris, 2009). Bilişsel birleşme; kişi düşünceleriyle iç içe geçmiş etkileşim durumdadır. Kişinin zihni gittikçe zorlayan diktatöre benzetilebilir. Kişi kendi düşüncelerinden etkilenmektedir. Kişinin kendine dönük farkındalığı ve şimdiki an ile teması hiç denecek azlıktadır. Kavramsal geçmiş ve geleceğin baskın durumu, bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmanın sonucu sonrasında anda olamama, ana odaklanamama halidir. Kavramsal benliğe bağlanma her birey kim olduğuna ilişkin (medeni hal, yaş isim, cinsiyet) ve üstlendiği roller, zayıf ve güçlü tarafları, sevdiği yâda sevmediği, hoşlanmadığı durumlar, hayalleri, acıları, üzüntüleri gibi çeşitli öyküye sahiptir. Kişi kendini sadece hikâyesinden ibaret sayarak, düşünerek problem yaşamaya başlamaktadır ve bu düşüncesi kavramsal benliğe bağlanma olarak tanımlanmaktadır. İşlevsiz davranışlar; bireyin içinde bulunduğu anla temasının kopması, kendi değerlerinden uzak olma durumu, yaşamını anlamlandırmasının aksine güçleştiren davranış örüntüleri kullanmasıdır. Kişi bu tarz düşüncelerinin birleşmesiyle yaşantısal kaçınma sonucu olarak bireyden bireye değişebilen kendi değerlerinden (eğitim, meslek, aile, arkadaşlık, iş, toplumsal sorumluluklarından) uzaklaşmaktadır. Bu yönde tavır sergileyen bireyler davranışlarını oluştururken bu durumdan faydalanamazlar (Harris, 2009., Karakuş & Akbay, 2020).

### 8. MADDE BAĞIMLILIĞI TEDAVİSİNDE KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ

Kabul ve kararlılık terapisi (ACT), insanlara yaşamlarındaki zorlu durumlardan kaçınmak yerine kabul etmeyi öğrenmeyi öğreten bir davranış terapisi biçimidir. ACT'nin özü, insanları madde kötüye kullanımı ile ilişkili dürtüleri ve semptomları kabul etmeye (kabul) ve bu dürtüleri ve semptomları azaltmak için psikolojik esneklik ve değer temelli müdahaleleri kullanmaya yönlendirmektir (Osaji ve diğer., 2020).Kabul ve Kararlılık Terapisinde terapi modeli psikolojik esneklik kavramıyla açıklanmaktayken, psikopatoloji modeli psikolojik katılık kavramıyla açıklanmaktadır. Psikolojik esneklik, kişinin kendi çıkarları doğrultusunda hareket etme ve deneyimsel bir kişi olarak şimdiki anı yaşama kapasitesidir. Kabul ve kararlılık terapisi, bilişsel bütünleşmeyi ve deneyimsel kaçınmayı engelleyici etkilerini yok etmeye çalışırken, seçilen değerlerle tutarlı etkinlikleri teşvik etme çabasıyla değişim odaklı ve kabul odaklı bir yöntem kullanır.

Fakat sağlıklı ruhsal yapının temelini psikolojik sağlamlığın oluşturduğu ifade edilmektedir. İnsanlar bu yeteneği kazanmak için duygu ve düşüncelerini açmaya teşvik edilir. Yaşananlardan kaçmaktan daha zor bir deneyim olsa da içsel deneyimlerin açılması kişinin gelişimi için zorunludur. Buradaki asıl niyet, deneyimleri değiştirmeyi amaçlamak yerine, kişinin onlarla etkileşim kurma ve iletişim kurma biçimini farklılaştırmaktır (Hayes, 2004., Stoddard ve Afari, 2014).

ACT bireylerin madde kullanımına başvurmadan zorluklarla başa çıkmak için psikolojik esneklik geliştirmelerine yardımcı olmayı hedefler. Bu, kabullenme ve farkındalık tekniklerinin yanı sıra değerlere ve kararlı eyleme odaklanmanın bir kombinasyonu ile elde edilir (Osaji ve diğer., 2020). Madde kötüye kullanımı ile ilişkili dürtü ve semptomları kabul ederek, bireyler isteklerini yönetmeyi öğrenebilir ve daha fazla öz farkındalık ve öz şefkat geliştirebilirler. Çalışmalar ACT'nin çeşitli ruhsal bozuklukları ve madde kullanım bozukluklarını azaltmada başarılı olabileceğini göstermektedir ACT'nin birincil amacı, hastaların madde kullanmadan zorluklarla başa çıkabilecek psikolojik esnekliği geliştirmelerine yardımcı olmaktır (Osaji ve diğer.,2020).

ACT'nin birincil amacını, 'bilinçli bir insan olarak şimdiki anla daha eksiksiz temas kurma ve bunu yapmak değerli amaçlara hizmet ettiğinde değişme veya devam etme yeteneği' olarak tanımlanan artan psikolojik esnekliğe ulaşmak olarak tanımlamaktadır (Hayes ve Ark, 2004). Yazarlara göre, altı temel süreç artan psikolojik esneklik sağlamak için çalışır: danışanın sıkıntı verici deneyimsel içeriği kabulünü artırmak; danışanın şimdiki anla temasını sürdürme yeteneğini artırmak; danışanda bağlam olarak benlik duygusu oluşturmak; sorunlu bilişlerin etkilerini bozmak için bilişsel difüzyon stratejileri kullanmak; birden fazla alanda danışan değerlerini netleştirmek ve danışanın bu değerli amaçlara yönelik etkili ve kararlı eylemini geliştirmek ( Blackledge ve Barnes, 2009). Yapılan son çalışmalarda kabul ve kararlılık terapisinin ruh sağlığı ve madde bağımlılığı için etkili bir tedavi biçimi olduğunu kabul görmektedir (Swanberg,ve diğer.,2017).

## 9. TARTIŞMA ve SONUÇ

Psikoaktif madde kullanımı, tüm dünyada insan sağlığını olumsuz etkilemekte ve birçok ölüme neden olmaktadır. Madde bağımlılığı bireyin benlik algısı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve bağımlılığı daha da zorlaştıracak olumsuz duygu ve davranışlara sürüklemektedir. Öz saygısı düşük bireyler, olumsuz duygulardan kaçmanın veya başkalarından onay almanın bir yolu olarak uyuşturucu veya alkol kullanımına yönelmektedirler. Belirli bir sosyal gruba uyum sağlamak için baskı hisseden genç, zararlı olduğunu bilse bile kabul görmek için uyuşturucu veya alkole yönelebilir. Kendini daha özgüvenli veya dışa dönük hissetmek için uyuşturucu kullanan birey, zamanla daha fazla uyuşturucu kullanma davranışı sergileyecektir. Düşük benlik algısına ve madde bağımlılığına olumsuz etki eden birçok unsur vardır. Çocukluk travması, istismar veya ihmal gibi olumsuz yaşantılar, yetişkinlikte de devam eden değersizlik ve utanç duygularına yol açmaktadır. Akran baskısı, medya etkisi ve toplumsal beklentiler gibi sosyal ve kültürel faktörler de benlik algısının şekillenmesinde ve madde bağımlılığı riskinin artmasında rol teşkil etmektedir. Yaygın olarak kötüye kullanılan maddeler arasında opioidler, kokain, metamfetamin ve alkol bulunmaktadır. Düşük benlik algısına sahip kişiler madde ve alkol kullanımını sorunlardan kurtuluş olarak kullanmakta fakat alkol ya da madde kullanılan ortamlarda kişilerle birlikteyken benlik saygısını daha yüksek hissedebilmektedir. Hem madde bağımlılığını hem de alta yatan benlik algısı sorunlarını ele almak için profesyonel müdahale gerekmektedir. Bireylerin düşük benlik algısı ve madde bağımlılığının üstesinden gelmelerine yardımcı olabilecek birçok müdahale stratejisi vardır. Kabul ve kararlılık terapisi çeşitli ruhsal bozuklukların ve madde kullanım bozukluklarının iyileştirilmesinde etkili olan davranışsal tedavi şeklidir. ACT madde bağımlılığın iyileştirilmesinde önemli bir yere sahiptir. Bireyleri madde kötüye kullanımı ile ilişkili dürtüleri ve semptomları kabul etmeye yönlendirmek ve daha sonra bunları azaltmak için psikolojik esneklik ve değer temelli müdahaleler kullanmaktadır. ACT'deki altı temel psikolojik esneklik süreci, bireylerin düşünce ve duygularıyla daha kabullenici ve açık bir ilişki geliştirmelerine yardımcı olmak için birlikte çalışır.

Kabullenme, zor düşünce ve duygulardan kaçınmaya veya bunları bastırmaya çalışmak yerine, bunları kabul etmeyi ve bunlara yer açmayı içerir. Model, her biri psikolojik esnekliğin gelişimine katkıda bulunan altı temel süreçten oluşmaktadır. Bu altı süreç Kabul-Bilişsel ayrışma (difüzyon) Şimdiki an farkındalığı, Bağlam olarak benlik, Değerler, Kararlı eylem. Altıgen model, anksiyete, depresyon ve bağımlılık dâhil olmak üzere çok çeşitli psikolojik sorunları anlamak ve ele almak için bir çerçeve sağlar. Bu altı temel süreç aracılığıyla psikolojik esnekliği geliştirerek, bireyler zor düşünce ve duyguları daha iyi yönetmeyi öğrenerek hayatı daha olumlu ve sağlıklı sürdürebilmektedir. Psikolojik katılık psikolojik esnekliğin aksi tanımlanarak kişinin yeni veya zorlayıcı durumlarda tepki olarak davranışını değiştirememesini ifade etmektedir. ACT'nin amacı, değerler ve kişisel hedeflerle güçlenmeyi içeren daha fazla psikolojik esneklik geliştirerek bireylerin zorluklara verimli bir şekilde uyum sağlamasına yardımcı olmaktır. ACT ayrıca bireylerin madde kullanma dürtüsü gibi zor veya yıkıcı içsel deneyimlerle başa çıkmalarına yardımcı olmayı hedefler.

Dünya sağlık örgütü yaşam becerilerini genel olarak, bireyin günlük hayatında yaşadığı sorunlara uyum sağlaması (kabule geçişi) ve kendi yaşam becerileri ile çözümler üretebilmesi şeklinde tanımlamaktadır. Yapılan araştırmalarda çocuk ve ergenlik dönemlerinde yaşam becerileri eğitimi almış kişilerin ileriki yaşamlarında daha mutlu başarılı olduğu görülmektedir. Birçok fiziksel, sosyal, psikolojik sorunlarda olduğu gibi bağımlılık sorunları ile bahsedebilmek içinde yaşam becerisi kazanmak ve uygulayabilmek kısmın kendine inancı ve güvenini doğru orantıda etkilemektedir. Yaşam becerilerimizin ne kadar farkında olup hayata geçirebilirsek hayat kalitemizde o yönde artacaktır. Bireyler, düşük benlik algısı ve madde bağımlılığını etkileyen faktörleri tanıyarak, profesyonel yardım alarak ve yaşam becerilerini aktif kullanıp hayata geçirebildikleri takdirde daha sağlıklı ve kaliteli bir hayat sürdürme imkânı bulacaklardır.

## KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introduction to the Psychology of Self-esteem. *Self-Esteem: Perspectives, Influences, and Improvement Strategies*, p.1-23.
- Alozai, U. U., & Sharma, S. (2023). *Drug and Alcohol Use*. In Stat Pearls. Stat Pearls Publishing.
- Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, p.96-100.
- Biglan, A., Hayes, S. C. & Pistorello, J. (2008). Acceptance and Commitment: Implications For Prevention Science. *Prevention Science*, 9(3), p.139-152.
- Blackledge, J. T., & Barnes-Holmes, D. (2009). Core Processes in Acceptance and Commitment Therapy. *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory, Research, and Practice*, 1, p.41-58.
- Çakici, M., Babayiğit, A., Karaaziz, M., & Eş, A. (2019). KKTC'de Erişkin Bireylerde Psikoaktif Madde Kullanımının Yaygınlığı, Risk Etkenleri ve Madde Kullanımına Yönelik Tutumların İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3), p. 277-286.
- Feliu-Soler, A., Montesinos, F., Gutiérrez-Martínez, O., Scott, W., McCracken, L. M., & Luciano, J. V. (2018). Current Status of Acceptance And Commitment Therapy for Chronic Pain: A Narrative Review. *Journal of Pain Research*, 11, p.2145–2159
- Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. Türk Eczacılar Birliği Yayını/Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 21(22), s.5-15.
- Garcia, D. M., Mekitarian Filho, E., Gilio, A. E., Lotufo, J. P. B., & Lo, D. S. (2015). Nutritional Status, Nutritional Self-Perception, and Use of Licit Drugs in Adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, 33, p.332-339.
- Güleç G., Köşger F., Eşsizoglu A. (2015). DSM-5'te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), s.448-460.



- Güneri Yöyen, E. (2016). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı.
- Harris, R. (2009). ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy. *New Harbinger Publication*, 9 (13), p.26-30.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance And Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance And Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and The Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), p.639-665.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford press.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance And Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining The Progress of A Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior therapy*, 44(2), p.180–198.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), s.32-43.
- Kashdan TB, Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psychol Rev*. 2010 Nov;30(7):865-78. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.001. Epub 2010 Mar 12. PMID: 21151705; PMCID: PMC2998793.
- Lee, E. B., An, W., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2015). An Initial Meta-Analysis of Acceptance and Commitment Therapy for Treating Substance Use Disorders. *Drug and Alcohol Dependence*, 155, p.1–7.
- Matthews, S. (2019). *Self-Stigma and Addiction*. In *The Stigma Of Addiction: An Essential Guide* (p. 5-32). Cham: Springer International Publishing.
- McCracken, L. M. (2023). Psychological Flexibility, Chronic Pain, and Health. *Annual Review of Psychology*, 75.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. Springer Publishing Company.
- Osaji, J., Ojimba, C., & Ahmed, S. (2020). The Use of Acceptance and Commitment Therapy in Substance Use Disorders: A Review of Literature. *Journal of Clinical Medicine Research*, 12(10), 629.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış: Türkiye Klinikleri. *Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), s.21-27.
- Ong, C. W., & Eustis, E. H. (2006). *Psychological Flexibility*. In *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy*.
- Osaji, J., Ojimba, C., & Ahmed, S. (2020). The Use of Acceptance and Commitment Therapy in Substance Use Disorders: A Review of Literature. *Journal of Clinical Medicine Research*, 12(10), p.629.
- Taner, E. R. O. L. (2019). Madde Bağımlılığı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Konusunda Yapılan Çalışmalar Üzerine Bir İnceleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), s.56-58.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Leary, M. R. (1999). The social and psychological importance of self-esteem.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2010). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual For Therapists*. *New Harbinger Publications*, 60, p.549-552.
- Luoma, J. B., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Bunting, K., & Rye, A. K. (2008). Reducing Self-Stigma İn Substance Abuse Through Acceptance and Commitment Therapy: Model, Manual Development, and Pilot Outcomes. *Addiction Research & Theory*, 16(2), p.149-165.

Svanberg, G., Munck, I., & Levander, M. (2017). Acceptance and Commitment Therapy for Clients Institutionalized for Severe Substance-Use Disorder: A Pilot Study. *Substance Abuse and Rehabilitation*, 8, 45–51.

Shepherd L, Reynolds DP, Turner A, O'Boyle CP, Thompson AR. (2019). The Role of Psychological Flexibility in Appearance Anxiety in People Who Have Experienced A Visible Burn Injury. *Burns* 45(4), p.942-949.

Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21(22), 5-14.

Yan, F., Costello, M., & Allen, J. (2020). Self-Perception and Relative Increases in Substance Use Problems in Early Adulthood. *Journal of Drug Issues*, 50(4), p.538-549.

Yektaş, Ç. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT).

Zeigler-Hill, V. (2011). The Connections Between Self-Esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41, p.157-164.

Zhang, C. Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P. K., Hagger, M. S., & Hayes, S. C. (2018). Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change: A Contextually-Driven Approach. *Frontiers in Psychology*, 8, p.23