

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÇOK BOYUTLU PSİKOLOJİK ESNEKLİK ENVANTERİNİN
TÜRKÇEYE UYARLANMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GİZEM ULUBAY

BALIKESİR, 2020

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÇOK BOYUTLU PSİKOLOJİK ESNEKLİK ENVANTERİNİN
TÜRKÇEYE UYARLANMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GİZEM ULUBAY

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. UĞUR GÜRGÂN

BALIKESİR, 2020

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ ONAYI

Enstitümüzün Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı 201812577002 numaralı öğrencisi Gizem ULUBAY'ın hazırladığı "Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması" konulu YÜKSEK LİSANS tezi ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği uyarınca 04/08/2020 tarihinde yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda tezin onayına OY BİRLİĞİ/ÖYÇOKLUĞU ile karar verilmiştir.

Üye (Başkan): Prof. Dr. Suna KAYMAK ÖZMEN

İmza

Üye (Danışman): Prof. Dr. Uğur GÜRGÂN

İmza

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Selma ŞENEL

İmza

22.08.2020

Enstitü Onayı

Prof. Dr. Keleş Ziya TAŞ
Müdür

ETİK BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

27/08/2020

Gizem ULUBAY

ÖZET

ÇOK BOYUTLU PSİKOLOJİK ESNEKLİK ENVANTERİNİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI

ULUBAY, Gizem

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Uğur GÜRGÂN

2020, 100 sayfa

Geçtiğimiz yüzyıllar içerisinde insan psikolojisi üzerine farklı temeller ve teknikler barındıran terapiler geliştirilmiştir. Üçüncü kuşak Davranışçı Terapilerden biri olan “Kabul ve Kararlılık Terapisi”nin temel hedefi psikolojik esnekliği artırmaktır.

Bu araştırma ile psikolojik esneklik ve psikolojik katılık olmak üzere iki faktörden oluşan Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin Türkçe uyarlamasının yapılarak bu yapıların kapsamlı bir şekilde ölçülmesini sağlayacak Türkçe ölçme aracının eksikliğinin giderilmesi amaçlanmıştır. Araştırma verileri internet üzerinden envanteri yanıtlamaya gönüllü katılımcılardan elde edilmiştir. Pilot uygulama için 20, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi için 430, test-tekrar test güvenilirliği için 60 olmak üzere toplamda 15-65 yaş aralığında 510 kişiden veri toplanmıştır. Envanterin yapı geçerliğini belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi; güvenilirlik analizi için Cronbach’s alpha iç tutarlılık, eşdeğer yarılar, test-tekrar test yöntemleri; ölçüt ölçek geçerliğinin incelenmesi için ise Kabul ve Eylem Formu-II ve Philadelphia Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan ilk analiz sonucunda envanterin toplam varyansının iki faktör üzerinde yoğunlaştığı saptanmıştır. Temel bileşenler analizi ve promax rotasyonu kullanılarak yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda binişik olan 5 madde çıkarıldıktan sonra varyansın %50,8’ini açıklayan psikolojik esneklik ve psikolojik katılık olmak üzere 2 faktörden ve 55 maddeden oluşan envanter elde edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi ile örtük yapısı ile belirlenen envanterin yapısını doğrulamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi

sonucunda χ^2/df (2.34), RMSEA (0.07), NFI (0.93), NNFI (0.90), CFI (0.97), IFI (0.95), RFI (0.90), GFI (0.87), AGFI (0.85) olmak üzere elde edilen uyum iyiliği indeksi değerleri ile ölçme aracının iki faktörlü yapısı istatistiksel olarak doğrulanmıştır. Envanterin güvenirlik analizleri bulguları; Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı 0.95, eşdeğer yarılar yönteminde Spearman-Brown 0.90, Guttman Split-Half 0.90, 3 hafta ara ile yapılan tekrar test korelasyonu 0.94 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin Türk dili ve kültürüne uyarlanarak psikolojik esneklik ve psikolojik katılık ile ilgili yapılacak çalışmalarda kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir formu oluşturulduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Esneklik, Psikolojik Katılık, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Ölçek Uyarlama, Psikolojik Ölçme Aracı

ABSTRACT

TURKISH ADAPTATION OF THE MULTIDIMENSIONAL PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY INVENTORY

ULUBAY, Gizem

Master Thesis, Department of the Guidance and Psychological Counseling

Advisor: Prof. Dr. Uğur GÜRGÂN

2020, 100 pages

Throughout centuries, therapies including different basis and techniques have been developed on human psychology. One of them is Acceptance and Commitment Therapy that is accepted as third-generation behavioral therapies that aim to increase psychological flexibility.

This research aims to fulfill the need for a Turkish measurement tool that would be to provide a comprehensive measurement of psychological flexibility and inflexibility by adopting the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory which is the construct of the two dimensions: Psychological flexibility and psychological inflexibility. The research data gathered by achieving voluntarily participants via the internet. The data collected from 510 in the 15-65 age range, participants including 20 people for the pilot study, 430 for exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis, and 60 people were test-retest reliability. To determine the construct validity, exploratory and confirmatory analysis were used; Cronbach's alpha internal consistency, split-half, test-retest methods were used for reliability; moreover, the Acceptance and Action Questionnaire-II and Philadelphia Mindfulness Scale were used for test criterion validity. It was determined that the total variance of the scale concentrated on two factors as a result of the first analysis without using any rotation. An inventory consisting of 2 factors as psychological flexibility and psychological inflexibility and 55 items was achieved which explains %50,8 of the variance after principal component analysis and exploratory factor analysis by

using promax rotation and subtracting 5 items whose loads are contiguous. Confirmatory factor analysis was implemented to verify the structure of the scale determined by its implicit structure by exploratory factor analysis. As a result of this analysis, the goodness of fit and the two-factor structure of the measurement tool was statistically verified as χ^2/df (2.34), RMSEA (0.07), NFI (0.93), NNFI (0.90), CFI (0.97), IFI (0.95), RFI (0.90), GFI (0.87), AGFI (0.85) Reliability analysis findings of the inventory were determined as Cronbach's alpha internal consistency coefficient was 0.95, split-half of Spearman-Brown method was 0.90, Guttman was 0.90, retest correlation with 3-weeks interval was 0.94. These results indicate that adopting the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory to the Turkish language and culture measurement tool is available and reliable to measure psychological flexibility and psychological inflexibility.

Keywords: Psychological Flexibility, Psychological Inflexibility, Acceptance and Commitment Therapy, Scale Adaptation, Psychological Measurement Tools

ÖNSÖZ

Bu çalışmaya en büyük desteği veren, yaşamımda özverisiyle ve çalışkanlığıyla kendisini örnek aldığım, birlikte çalışmaktan mutluluk ve onur duyduğum kıymetli hocam Prof. Dr. Uğur GÜRĖÂN'a teşekkür ederim.

BALIKESİR, 2020

Gizem ULUBAY

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
KISALTMALAR	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem	1
1.2. Amaç	4
1.3. Önem	4
1.4. Sınırlılıklar.....	6
1.5. Tanımlar	6
2. İLGİLİ LİTERATÜR	7
2.1.Kuramsal Çerçeve	7
2.1.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Felsefi Temelleri.....	7
2.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi Teorik Temelleri.....	8
2.1.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi	10
2.2. Psikolojik Esneklik.....	11
2.2.1. Psikolojik Esneklik Bileşenleri.....	15
2.2.1.1. Kabul.....	15
2.2.1.2. Ayrışma.....	15
2.2.1.3. An'da Olmak.....	16

2.2.1.4. Bağlamsal Benlik	17
2.2.1.5. Değerler.....	17
2.2.1.6. Değer Yönelimli Eylemler	18
2.3. Psikolojik Esneklikle İlgili Araştırmalar	19
2.3.1. Psikolojik Esneklikle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	19
2.3.1.1. Psikolojik Esneklik ve Klinik Tanılama-Klinik Tanılı Bireyler İlişkisini İnceleyen Çalışmalar.....	20
2.3.1.1.1. Psikolojik Esneklik ve Depresyon İlişkisini İnceleyen Çalışmalar.....	21
2.3.1.1.2. Psikolojik Esneklik ve Uyku Bozuklukları İlişkisini İnceleyen Çalışmalar	22
2.3.1.1.3. Psikolojik Esneklik ve Kronik Ağrı İlişkisini İnceleyen Çalışmalar.....	23
2.3.1.1.4. Psikolojik Esneklik ve Yeme Bozuklukları İlişkisini İnceleyen Çalışmalar	24
2.3.1.1.5. Psikolojik Esneklik ve Travma-Travma Sonrası Stres Bozukluğu İlişkisini İnceleyen Çalışmalar.....	24
2.3.1.2. Psikolojik Esneklik ve İş-Tükenmişlik İlişkisini İnceleyen Çalışmalar.....	25
2.3.1.3. Psikolojik Esneklik ve Ebeveyn Tutumları-Çocuk İlişkisini İnceleyen Çalışmalar	27
2.3.1.4. Psikolojik Esneklik ve LGBTI Bireylerle Yapılan Çalışmalar.....	28
2.3.1.5. Psikolojik Esneklik ve İlişkili Olduğu Diğer Kavramlarla İlgili Yapılan Çalışmalar.....	28
2.3.2. Psikolojik Esneklikle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	29
2.4. Psikolojik Katılık.....	33
2.4.1. Psikolojik Katılık Bileşenleri.....	34
2.4.1.1. An'la Temasın Yitirilmesi	34

2.4.1.2. Birleşme	34
2.4.1.3. Yaşantısal Kaçınma	35
2.4.1.4. Kavramsal Benlik.....	35
2.4.1.5. Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması.....	36
2.4.1.6. İşlevsiz Davranış	36
2.5. Psikolojik Katılıkla İlgili Çalışmalar.....	37
2.5.1. Psikolojik Katılıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	37
2.5.1.1. Psikolojik Katılık ve Klinik Bozukluklar ile İlişkisini İnceleyen Çalışmalar	38
2.5.1.1.1. Psikolojik Katılık ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu İlişkisini İnceleyen Çalışmalar	39
2.5.1.1.2. Psikolojik Katılık ve Ağrı İlişkisini İnceleyen Çalışmalar ..	40
2.5.1.2. Psikolojik Katılık ve Damgalama İlişkisini İnceleyen Çalışmalar ..	40
2.5.1.3. Psikolojik Katılık ve Çocuklarla İlgili Çalışmalar.....	41
2.5.1.4. Psikolojik Katılık ve Bilinçli Farkındalık İlişkisini İnceleyen Çalışmalar	41
2.5.1.5. Psikolojik Katılık ve Öz-Gizleme İle İlişkili Yapılan Çalışmalar ..	42
2.5.1.6. Psikolojik Katılıkla İlişkili Diğer Çalışmalar	43
2.5.2. Psikolojik Katılıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	43
3. YÖNTEM.....	45
3.1. Araştırma Modeli	45
3.2. Örneklem	45
3.3. Veri Toplama Araçları.....	47
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	47
3.3.2. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri	47
3.4. Ölçek Uyarlama Aşamaları	48
3.5. Veri Toplama Süreci	49

3.6. Verilerin Analizi.....	49
3.6.1. Geçerlik Analizleri.....	50
3.6.1.1. Kapsam Geçerliği.....	50
3.6.1.2. Yapı Geçerliği.....	51
3.6.1.2.1. Açımlayıcı Faktör Analizi	51
3.6.1.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	52
3.6.1.3. Ölçüt Ölçek Geçerliği	53
3.6.1.3.1. Kabul ve Eylem Formu-II	54
3.6.1.3.2. Philadelphia Farkındalık Ölçeği	54
3.6.2. Güvenirlik Analizleri	55
3.6.2.1. Test-Tekrar Test Yöntemi.....	55
3.6.2.2. İç Tutarlılık Yöntemi	55
3.6.2.3. Eşdeğer Yarılar Yöntemi	56
4. BULGULAR VE YORUMLAR	57
4.1. Geçerlik Analizine İlişkin Bulgular	57
4.1.1. Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular.....	57
4.1.1.1 Açımlayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular.....	57
4.1.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular	63
4.1.2. Ölçüt Ölçek Geçerliğine İlişkin Bulgular	67
4.2. Güvenirlik Analizine İlişkin Bulgular	68
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
5.1. Sonuç.....	70
5.2. Öneriler.....	74
KAYNAKÇA	74
EKLER.....	89
EK-1. Ölçek Uyarlama İzni.....	89

EK-2. KEF-II Kullanım İzni	90
EK-3. PFÖ Kullanım İzni.....	91
EK-4. Ölçek Uygulama İzni	92
EK-5. Etik Kurul Onay Belgesi.....	93
EK-6. Kişisel Bilgi Formu.....	94
EK-7. Kapsam Geçerliği Oranları	95
EK-8. Modifikasyon Önerileri Tablosu.....	97
EK-9. ÇBPPEE Örnek Maddeler.....	100

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1:	Matriks ve Üç Benlik Duygusu.....14
Şekil 2:	Psikolojik Esneklik Modeli.....19
Şekil 3:	Psikolojik Katılık Modeli.....37
Şekil 4:	Yamaç-Birikinti (Scree Plot) Grafiği.....60
Şekil 5:	Esneklik Boyutu Path Grafiği.....65
Şekil 6:	Katılık Boyutu Path Grafiği.....66

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular	46
Tablo 2: DFA Uyum İndeksleri.....	53
Tablo 3: Ortak Varyans (Communalities) Bulguları.....	58
Tablo 4: Rotasyonsuz Açıklanan Toplam Varyans Bulguları.....	59
Tablo 5: Promax Döndürme Sonucu Elde Edilen Varyans Bulguları.....	61
Tablo 6: Madde Faktör Yüklerine İlişkin Bulgular.....	62
Tablo 7: Alt Boyutlar ve Madde Dağılımına İlişkin Bulgular.....	63
Tablo 8: DFA Sonucunda Elde Edilen Model Uyum İyiliği Değerleri... ..	64
Tablo 9: Ölçüt Ölçek Geçerliğine İlişkin Bulgular	67
Tablo 10: Güvenirlik Analizine İlişkin Bulgular.....	68
Tablo 11: Alt Boyutlar Güvenirlik Analizine İlişkin Bulgular.....	69

KISALTMALAR

AFA:	Açımlayıcı Faktör Analizi
ÇBPEE:	Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri
DFA:	Doğrulayıcı Faktör Analizi
KMO:	Kaiser-Meyer-Olkin
PE:	Psikolojik Esneklik
PK:	Psikolojik Katılık

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, varsayımları, sınırlılıkları ve temel kavramları hakkında bilgi verilmiştir.

1.1 Problem

İnsanlığın gelişimine ve değişimine bakıldığında kriz durumlarının hep var olduğu görülmektedir. Benzeri durum bireyler için de geçerlidir. Varoluşsal krizler, anlam arayışları, geçmiş yaşantılar, duygu-düşünce-davranış ilişkileri özellikle geçtiğimiz yüzyılda üzerinde büyük bir merak ve ilgi uyandıran konular olmuşlardır. Zaman içerisinde psikoloji biliminin evrilmesiyle beraber insana bakış açıları da farklılaşmıştır ve bu durum beraberinde farklı terapi ekollerinin ve dalgalarının oluşmasına neden olmuştur. Günümüzde fikir birliğine varılmış olan 5 terapi ekolünü; Freud'un kurucusu olduğu Psikoanalitik ve Psikodinamik Ekol, Pavlov ve Thorndike tarafından temellendirilerek koşullanmalara önem verilen Davranışçı Ekol, Beck ve Ellis tarafından kurulan ve bireylerin eylemlerinden ziyade bilişlerine odaklanan Bilişsel Ekol, özellikle II. Dünya Savaşı'ndan sonra hız kazanarak başta Sartre, Buber ve Kierkegaard olmak üzere varoluşçu filozoflardan etkilenen Varoluşçu ve Gestalt Terapiyi içine alan Hümanistik Ekol ve son olarak danışanın ihtiyaçlarına göre farklı yaklaşımlardan bileşenlerin bir araya getirilerek kullanıldığı Bütünleştirici veya Bütüncül Terapiler Ekolu olarak sıralamak mümkündür (Kazdin, 2009).

Günümüzde sıklıkla kullanılan terapi yaklaşımlarından biri olan Davranışçı Terapiyi de, psikoterapi ekollerinde olduğu gibi kronolojik sıra ile izlemek mümkündür. Birinci dalga davranışçı terapiler, klinik fikirlere başkaldırının bir

parçasıydı. Erken dönem davranışçı terapistler, teorilerin bilimsel olarak sağlam temellendirilmiş temel prensiplere dayalı sarsılmaz bir yapı üzerine inşa edilmesi ve bunların uygulanacağı teknolojilerin de iyi tanımlanmış ve titiz bir şekilde test edilmiş olması gerektiğini düşünüyorlardı (Hayes, 2004). 1930'un başları ve 1940'lı yılların sonları arasında gelişen ikinci dalga veya neo-davranışçılık sırasında, Watson tarafından detaylandırılan deneysel temelli uyarlanabilir davranış teorisini genel metodolojiye adapte etmeye çalışmışlardır (Augustyn, Bauer, Duignan ve Eldridge, 2020). II. Dünya Savaşı'ndan sonra gelişim gösteren üçüncü dalga davranışçı terapilerde ise bireylere mental olguları ile yeni ilişkiler kurmalarına yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Bazı semptomların yatıştırılması veya değiştirilmesi gerekirken, bazı durumlarda ise kişinin semptomları hakkında farklı bir şekilde düşünebilmeyi, geçip gitmelerini bekleyebilmeyi, geçmiş yaşantılara tepki göstermekten vazgeçmeyi öğrenmesi daha yardımcı olabilmektedir (Koffman ve Walters, 2014).

Geçtiğimiz yıllarda birçok davranışçı terapi ortaya çıkmıştır. Bu terapileri geleneksel terapiler sınıfına dahil etmek güçtür. Davranış Terapisi, Fonksiyonel Analitik Psikoterapisi, İntegratif Davranışsal Aile ve Çift Terapisi bu terapilere örnek olarak gösterilebilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi de (Acceptance and Commitment Therapy), kategorize edilmesi güç olmakla beraber temelini radikal davranışçılıktan almaktadır ve bunun yanı sıra insan bilişine dair kapsamlı ampirik bilgilere de sahiptir (Hayes, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisi; bilinçli farkındalık ve kabul, kararlılık ve davranış değişim süreçlerini ve psikolojik esnekliği oluşturmayı hedefleyen modern davranışçı psikolojiye dayanan bir yaklaşımdır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel hedeflerinden biri psikolojik esnekliği artırmaktır. Psikolojik esneklik ise, farkında olunarak "şimdi ve burada" ile temas kurulmasını, amaçların ve değerlerin gerçekleştirilmesinde davranışların değiştirilmesini veya sürdürülmesini temel alan bir kavramdır (Hayes, 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin temelleri yaklaşık otuz yıl önce Amerika'da atılmıştır (Hayes ve Wilson, 1994). Bu alanda yapılan ve psikolojik esnekliği artırmayı amaçlayan çalışmaların varlığını görmek mümkündür. Psikolojik esneklik, mental sağlığın ve davranışsal etkililiğin temel belirleyicilerindendir (Hayes, 2004). Yurt dışı literatüründe klinik veya klinik olmayan örneklerle yapılan birçok çalışmada

psikolojik esneklik; iyi oluş, yaşam kalitesi vb. faktörler ile ilişkili bulunmuştur (Polk ve Schoedorff, 2014; Marshall ve Brockman, 2016). Bunların yanı sıra hayatın büyük bir çoğunluğunu kapsayan aile ve iş alanlarında da psikolojik esnekliğin önemi ile ilgili çalışmalara rastlamak mümkündür (Atkins ve Parker, 2012; Williams, Ciarrochi ve Heaven, 2012; Bond, Lloyd ve Guenole, 2013; Brassell, Rosenberg, Parent, Rough, Fandacaro ve Seehuus, 2016; Leeming ve Hayes, 2016; Duarte ve Pinto-Gouveia, 2017). Dolayısıyla psikolojik esneklik sadece patolojik durumlar için değil hayatın içerisinde sık sık karşılaştığımız nasıl bir ebeveyn, patron, iş arkadaşı vb. olacağımızla ilgili soruları da cevaplar (Hayes, 2006).

İnsan zihninin olduğu her yerde psikolojik esneklik vardır. Psikolojik esneklik değiştirilebilir, öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Zıtlıklar ve farklılıklar ilişkilidir, dolayısıyla şunu söylemek mümkündür; zihnimizden kovmak istediğimiz düşünceler, korktuğumuz duygular gibi olumsuz olarak nitelendirdiğimiz taraflarımız ile savaş halinde olmamıza gerek yoktur çünkü bu durum da varoluşumuzun bir parçasıdır (Hayes, 2006).

Psikolojik esneklik ve katılıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde yabancı literatürde 2000’li yılların başından beri üzerinde durularak ilişkisel, betimsel veya deneysel desenlerde araştırmaların ve çalışmaların yapıldığı görülmektedir (Öst, 2014; A-Tjak, Davis, Morina, Powers, Smits ve Emmelkamp, 2015). Ancak bu kavramlarla ilgili Türkiye’de yapılan araştırmaların özellikle de ölçme aracı geliştirme ve uyarlama çalışmalarının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Ülkemizde Karakuş ve Akbay (2020) tarafından uyarlaması yapılan ve psikolojik esnekliği ölçmek için kullanılan Psikolojik Esneklik Ölçeği; Yavuz, Ulusoy, Iskin, Esen, Burhan, Karadere ve Yavuz (2016) tarafından uyarlaması yapılan ve psikolojik katılığı ölçmek için kullanılan Kabul ve Eylem Formu-II olmak üzere bu alanda iki ölçme aracı bulunmaktadır. Psikolojik esneklik ve katılık kavramları ile ilgili yapılacak çalışmalara ışık tutması amacıyla tüm alt boyutlarıyla değerlendirme olanağı sunan bu alanda geçerliği ve güvenilirliği test edilmiş psikolojik ölçme araçlarına ihtiyaç duyulmaktadır.

1.2. Amaç

Bu tezin amacı Rolffs, Rogge ve Wilson (2018) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin Türk dili ve kültürüne uyarlanmasıdır. Türkiye’de psikolojik esnekliği ve katılığı tüm boyutlarıyla inceleyen kapsamlı bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Bu çalışma ile literatürdeki bu eksikliğin giderilmesi amaçlanmaktadır.

1.3. Önem

Psikolojik esnekliğin mental sağlık ve iyi oluş ile ilişkisi klinik olarak tespit edildiğinden beri esnekliği geliştirmek önemli bir amaç olmuştur (Hayes vd., 2006; Kashdan, 2010). Mevcut araştırmalara bakıldığında esneklikle ilgili bireyle ve grupla çok sayıda çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre bu çalışmalar ile psikolojik esnekliğin artışı arasında pozitif ilişki bulunurken psikolojik esnekliğin tam tersi olan psikolojik katılık durumu psikopatoloji ile ilişkili bulunmuştur (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2006; Ruiz, 2014; Leeming ve Hayes, 2016).

Psikolojik esneklik; kabul, ayrışma, an’da olma, bağlamsal benlik, değerler ve değerlere yönelik eylemler olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Literatürde; Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt, Waltz ve Zettle (2011), Ben-Itzhak, Bluvstein, Maor (2014), Rolffs ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilen ölçme araçları genel psikolojik esnekliği ölçmek için kullanılmaktadır. Bunların haricinde Ong, Lee, Levin ve Twohig (2019) tarafından yapılan çalışmada spesifik bağlamlarda çalışılmış psikolojik esneklik ölçekleri ve envanterleri ele alınmıştır. Yapılan çalışmada; sigara içme, kronik ağrı, diyabet, kilo, işitsel halüsinasyonlar, epilepsi, ebeveynlik, sosyal anksiyete, beslenme, madde kullanımı iş, sindirim sistemi hastalıkları, beden imajı, trikotillomani, damgalama, bakım sunan bireyler, kronik hastalık, edinilmiş beyin hasarı, kanser, obsesyonlar ve kompulsiyonlar ile ilgili olmak üzere farklı alanlarda geliştirilmiş ölçme araçlarından bahsedilmiştir. Bunların haricinde psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler alt boyutuyla ilgili Lundgren, Luoma, Dahl, Strosahl ve Melin (2012); ayrışma alt boyutuyla ilgili Gillanders,

Bolderstone, Bond, Dempster, Flaxman, Campbell, Kerr, Tansey, Noel, Ferenbach, Masley, Roach, Lloyd, May, Clarke ve Remington (2014); bağlamsal benlik-kavramsal benlik alt boyutlarıyla ilgili Yu, McCracken ve Norton (2016); kabul ile ilgili Lang, Rosenberg, Lauritsen, Davis ve Cross (2017); Martins, Castilho, Macedo, Pereira, Vagos, Carvalho, Bajouco, Madeira, Nogueira ve Carvalho (2018) tarafından geliştirilmiş psikolojik ölçme araçları yer almaktadır.

Psikolojik katılık; yaşantısal kaçınma, an'la temasın yitirilmesi, kavramsal benlik, birleşme, değerlerle kurulan bağın zayıflaması ve işlevsiz davranış olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik esneklikte olduğu gibi katılıkta da belirli konularla ilgili ölçekler geliştirilmiştir. Literatürde; ağrı (Wicksell, Renöfalt, Olsson, Bond ve Melin, 2008; Trompetter, Bohlmeijer, Baalen, Kleen, Köke, Reneman ve Schreurs, 2014; Barke, Riecke, Rief ve Glombiewski, 2015), beden imajı (Callaghan, Sandoz, Darrow ve Feeney, 2015), biriktiricilik (Kraft, Ong, Twohig ve Levin, 2019) bağlamlarında geliştirilmiş psikolojik katılık ölçekleri bulunmaktadır. Ayrıca psikolojik katılığın kaçınma ve bilişsel birleşme (Greco, Lambert ve Baer, 2008; Renshaw, 2017) alt boyutlarını ölçmek için de çalışmalar yapılmıştır.

Psikolojik esneklik ve katılık kavramlarının her ikisi de altı alt boyuttan oluşmaktadır. Türkiye'de bu psikolojik yapıları ölçmek için kullanılan ölçme araçları incelendiğinde tüm alt boyutları kapsamadığı veya yeterli geçerlik güvenirlik analizlerinin yapılmadığı görülmektedir. Bu alanda geliştirilen veya uyarlanan psikolojik ölçme araçlarının literatüre katkı sunabileceği tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu çalışmanın, yüzyılımızın bir becerisi ve gerekliliği haline gelen psikolojik esneklik kavramına ilişkin daha kapsamlı ve sağlıklı araştırmalar yapılarak elde edilen bulgulara göre gerekli bireysel veya grupla psikolojik danışmaların yapılabilmesi, psiko-eğitim programlarının düzenlenebilmesi açısından önem teşkil edebileceği düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmada belirtilen psikolojik esneklik ve katılık düzeyleri Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin ölçtüğü niteliklerle ve bireylerin belirttikleri görüşlerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Kabul ve Kararlılık Terapisi: Felsefi temelleri Skinner'ın radikal davranışçılığında etkilenen işlevsel bağlamcılığa, teorik temelleri dil hakkındaki en temel kuramlardan biri olan İlişkisel Çerçeveleme Kuramına dayanan ve temel amacı psikolojik esnekliği arttırmak olan üçüncü dalga davranışçı terapidir (Hayes, 2006).

Psikolojik Esneklik: Psikolojik esneklik, yeni yaşantılara açık olma, “şu an”a odaklı olma, değişebilen içsel ya da dışsal durumlara göre davranışları sürdürebilme veya değiştirebilme becerisidir (Hayes, 2006).

Psikolojik Katılık: Psikolojik katılık; bireylerin davranışlarını düzenleyebilmek için yaşantılarının formunu, sıklığını, durumsal hassasiyetlerini değiştirmeye çalışması, an'la temasın azalarak geçmişin ve geleceğin kavramsallaştırılması ve değerlerle olan temasın yitirilmesidir (Bond vd., 2011).

2. İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde psikolojik esneklik ve psikolojik katılıkla ilgili kuramsal temellerden, bu kavramların tanımlarından, sırasıyla yurt dışı ve yurt içi olmak üzere yapılan çalışmalardan bahsedilmektedir.

2.1.Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde Kabul ve Kararlılık Terapisinin felsefi ve kuramsal temelleri açıklanmaktadır.

2.1.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Felsefi Temelleri

Kabul ve Kararlılık Terapisinin felsefi temelleri işlevsel bağlamcılık akımına dayanmaktadır. Bağlamsalcılığın bir alt kolu ve pragmatik bir yaklaşım olan işlevsel bağlamcılık, Skinner tarafından temellendirilen radikal davranışçılıkta sıklıkla kullanılmakla beraber bu yaklaşıma göre her olay kendi tarihsel ve durumsal bağlamı içerisinde değerlendirilebilir ve açıklanabilir. Bu açıdan bakıldığında düşünceler ve duyguların ait oldukları bağlam içerisinde düzenlenmedikleri sürece doğrudan bir başka eyleme yol açmayacağı aktarılmaktadır (Hayes, 2004). İşlevsel bağlamcılığın temel hedefi; olayları kesinlik, kapsam ve derinlik ile öngörme ve etkilemektir (Hayes, 1993). Bunu açıklamak için iki ana kuramdan yararlanılmaktadır: Radikal davranışçılığın temeli olan Newton fiziği ve Darwin'in Evrim Kuramı. Newton fiziği psikoloji alanında düşünüldüğünde semptomların ortadan kaldırılabilmesi için nedenlerin ortadan kaldırılmasını içeren mekanik bir doğruyu işaret etmektedir.

Darwin ise varlıkların sadece fizikselliğini değil davranışlarını da gözleme imkânı sunan bir teori geliştirmiştir ve bu teorinin üç temel önermesi bulunmaktadır: değişkenlik (hem fiziksel hem davranışsal açıdan), sonuçlar (yaşam, ölüm, doğum vb.) ve kalıtsallık (gelecek nesillere aktarılacak başarılı fiziksel ve davranışsal değişimler). Newton dünyası fiziksel varoluşu ön planda tutarken Darwin fizikselliğin yanı sıra davranışları da hesaba katmaktadır. Bu iki kuramın radikal davranışçılık ve Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde kıyaslanması ile elde edilen sonuca göre mekanik düşünme (Newton) psikolojik esnekliği kısıtlarken bağlamsal düşünme (Darwin) biçimi artırmaktadır. Ayrıca işlevsel bağlamsal bireylerin bireylerin koşullarının iyileştirilebilmesi ve değişimin sağlanabilmesi için davranışların; kesinlik (en az sembol ile), kapsam (bağlamlararası örneğin ev, iş, okul vb.) ve derinlik öngörümü (psikolojik, sosyolojik, antropolojik değerlendirmeler ile) için çaba gösterilmesine vurgu yapmaktadır (Polk ve Schoedorff, 2014).

2.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi Teorik Temelleri

Kabul ve Kararlılık Terapisinin teorik temelleri İlişkisel Çerçeveleme Kuramına (Relational Framing Theory) dayanmaktadır. İlişkisel Çerçeveleme Kuramı insanların dili ve bilişi nasıl öğrendiklerini araştırmaktadır. Bu teoriye göre insan dil ve bilişinin özü; ilişkili olayları herhangi bir kurala bağlı olmaksızın bireysel olarak öğrenebilme becerisi, bunları karşılıklı ve kombinasyonel olarak ilişkilendirebilme ve bu ilişkilere dayalı olarak olayın işlevini değiştirebilmesidir (Hayes vd., 2006). Hayes ve Smith (2005) tarafından varlıklar ve olaylar arasındaki ilişkileri tanımlayan bazı çerçeveler tanımlanmıştır: düzenleme (tıpkı, aynı), geçici ve nedensel çerçeveler (eğer...o zaman, çünkü), karşılaştırmacı ve değerlendirici çerçeveler (daha iyi, daha başarılı) ve uzamsal çerçeveler (yakın-uzak). İlişkisel Çerçeveleme Kuramına göre insan dil ve bilişi, her ikisi de ilişkisel çerçevelere bağlıdır. Anlamlı bir şekilde düşündüğümüzde, akıl yürüttüğümüzde, konuştuğumuzda; anlayarak dinlediğimizde olaylar ve kelimeler, olaylar ve olaylar, kelimeler ve kelimeler arasında ilişkiler türetiriz ve bu ilişkiler bizim bağlamımızda anlam kazanır (Hayes, 2004). Kelimelerin bağlam içerisinde anlam kazanmasına örnek olarak; bir kişi için orman “yürüyüş yapmaktan keyif alınan yer” anlamına gelirken bir diğer kişi için ise “ormanda

örümcekler var” düşüncesi ile korkulan bir yer anlamına dönüşebilmektedir (Blackledge, 2003).

İlişkisel Çerçeveleme Kuramı, ilişkisel çerçeveleme ile ilgili üç gereklilik sunmaktadır: Karşılıklı, kombinasyonel ve işlevin değiştirilmesi. Karşılıklı veya çift yönlü gereklilik, birey A'nın belirli ilişkiler ile B'ye bağlı olduğunu öğrendiğinde, bağlamsal olarak değerlendirildiğinde B'nin de A ile ilişkili olduğunu fark etmesidir. Örneğin karşılaştırma ilişkisel çerçevesinde, birey mavi kalemin kırmızı kalem uzun olduğunu öğrendiğinde bağlam içerisinde değerlendirerek kırmızı kalemin mavi kalemden kısa olduğu bilgisini elde edebilir. Kombinasyonel gereklilikte, A belirli ilişkiler ile B'ye bağlı ve B de belirli ilişkiler ile C'ye bağlıysa bağlam içerisinde A da C'ye bağlıdır. Örneğin mavi kalem kırmızı kalem uzunsa ve kırmızı kalem de yeşil kalemden uzunsa bağlam içerisinde değerlendirildiğinde “Mavi kalem yeşil kalemden uzundur” bilgisine erişilebilir. Karşılıklı ve kombinasyonel gereklilik sayesinde doğrudan yaşantı veya eğitim olmaksızın sonsuz sayıda ilişki türetilmektedir. Üçüncü ve sonuncu gereklilik olan işlevin değiştirilmesi veya uyaran işlevi ise A ile B ve B ile C arasındaki ilişki biliniyorsa, A gerekli işlevi pekiştiriyorsa B ve C de bu ilişkiden etkilenecektir. Örneğin bir çocuğa basketbol oynaması için; boyları uzundan kısaya X, Y ve Z olarak sıralanan üç kişi arasından birini seçmesi istenirse, uzun boylu olmanın basketbol oynamak için avantaj olduğunu göz önünde bulundurması ve X'i seçmesi beklenir (Ruiz, 2010).

İlişkisel Çerçeveleme Kuramı bakış açısına göre birey daha esnek veya daha katı olabilir. Esneklik ile kastedilen bir durum karşısında verilebilecek farklı tepki seçeneklerinin oluşturduğu repertuvarıdır. Bireyde karşılaştığı belirli bir durum karşısında otomatik olarak tek bir tepki uyanıyorsa bu durum düşük esnekliğe örnek olarak gösterilebilir. Kişinin otomatik olarak verdiği tepkiden bir adım geri çekilip değerlerini ve amaçlarını değerlendirerek bakış açısını daha geniş bir bağlama yükselterek daha fazla eylemsel seçeneğe sahip olur ki bu durum da daha esnek olmayı sağlayacaktır (Atkins ve Parker, 2012). Bu durumla bağlantılı olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında İlişkisel Çerçeveleme Kuramı bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmanın neden bu kadar sık karşılaşılan ve zararlı durumlar olduğunu açıklamak için kullanılmaktadır (Hayes, 2004).

2.1.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Üçüncü kuşak davranışçı terapilerden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisinin iki temel hedefi vardır: Kişinin kontrolü dışında gerçekleşen istenmeyen olayların kabulünü sağlamak ve kıymetli bir yaşam sürebilmek için değerlere yönelik eylemlerde bulunmak (Harris, 2007). Literatürde yer alan birçok çalışmadan elde edilen sonuçlara göre Kabul ve Kararlılık Terapisinin rol oynadığı temel önermeler şu şekildedir:

- Psikolojik katılık, tanılamaların ve toplumun büyük bir kısmında acı çekmenin nedenidir.
- Kabul ve Kararlılık Terapisinin psikolojik esnekliği arttırması amaçlanmaktadır.
- Psikolojik esnekliğin, iyi oluşu arttırarak klinik semptomları düşürmesi ve değer temelli eylemleri arttırması beklenmektedir (Ciarrochi, Bilich ve Godsel, 2010).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel hedefi psikolojik esnekliği arttırmaktır. Psikolojik esneklik; tamamen “şimdi ve burada” ile temas kurabilme, düşünce ve duygulara müdahalede bulunmadan farkında olma, durumsal taleplere göre mevcut davranışı sürdürme veya değiştirme olarak tanımlanmaktadır (Bond vd., 2011). Psikolojik esnekliğin artırılması bireylerin kendilerini yaşantısal kaçınma veya bilişsel birleşmeden kurtarmalarına yardımcı olmaktadır. Örneğin danışanların düşüncelerini ve duygularını zorlamadan veya değiştirmeye çalışmadan bilinçli bir şekilde tepki göstermeyi öğrenmeleri bu sürece dahildir (Hayes, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisi sonucunda sıklıkla semptomlarda azalma görülmektedir ancak bu durum terapinin ana amaçlarından değildir (Harris, 2007). Bir başka deyişle Kabul ve Kararlılık Terapisi varolan semptomları ortadan kaldırmaya çalışmamaktadır. Temel hedefi psikolojik esnekliği arttırmaktır ve terapi sonrasında artan psikolojik esneklik ve azalan katılık, semptomların azalmasına katkıda bulunabilmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisine göre psikolojik esneklik mental sağlığın ve davranışsal etkililiğin temel belirleyicisidir. Psikolojik esneklik veya esneklik; “şu an”a odaklanma becerisi, durumsal taleplere göre davranışı sürdürerek veya değiştirerek amaç ve değerleri gerçekleştirmektir. Bireyler dikkatlerini düşüncelerini, duygularını hassasiyetlerini, yaşanmış olayları kontrol etmeye, değiştirmeye,

baskılamaya veya onlardan kaçınmaya yönlendirdiklerinde tamamen şimdiki zamana odaklanmakta güçlük çekebilirler veya odaklanamayabilirler. Psikolojik esneklik ise bireylerin içsel deneyimlerini kontrol etme eğilimini azaltmak ve bunun yerine içsel süreçlerini yargılamadan, kontrol etmeden açık bir şekilde gözlemlenmelerini amaçlamaktadır (Bond ve Flaxman, 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisini temel alarak çalışmalar yapan terapistler davranışların nedenlerini içsel yapılardan değil dışsal yapılardan kaynaklandığını ve bu doğrultuda kolaylıkla etkilenebileceklerini öne sürmektedir. Örneğin psikolojik kabuldeki bireysel farklılıklar “zihinsel şeyler” olarak değil davranışsal kalıplar olarak değerlendirilmektedir. Kabul ve Kararlılık terapistlerinin temel amacı kabul ögesinin içsel yaşantılarla (duygular, inançlar, kişilik vb.) olan ilişkisini incelemek değil, nasıl öngörülebileceği ve etkilenebileceği üzerine yoğunlaşmaktır (Ciarrochi vd., 2010).

2.2. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel kavramıdır. Buna göre psikolojik esneklik şu anda ortaya çıkan düşüncelerin veya duyguların doğrudan kabulü veya reddi yerine, savunmaya geçmeden ve yargılamaksızın farkında olunması, durumun değerlendirilmesi ve buna bağlı olarak merkezdeki ilgi ve amaçları yerine getirebilmek amacıyla davranışın sürdürülmesini veya değiştirilmesini içeren bir yapıdır (Kashdan, 2010; McCracken ve Morley, 2014).

Psikolojik esneklik sağlıklı bir birey olmak için köşe taşı olarak görülmektedir. Psikolojik esnekliğe sahip bireyin özellikleri inişli-çıkışlı durumsal taleplere uyum sağlama; zihinsel kaynak ve olanakları düzenleyebilme; bakış açısını değiştirebilme; istekleri, ihtiyaçları ve diğer yaşam alanlarını dengede tutabilme olarak gösterilmektedir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik esnekliği, spesifik bir olaya veya duruma odaklanmak yerine kişilerarası ve bireylerin bulunduğu çevresel bağlam arasındaki tekrarlı transaksyonların bütünleşik yapısı olarak tanımlamak mümkündür (Kashdan, 2010).

Psikolojik esnekliğin yokluğu birçok psikopatolojik durum ile ilişkili bulunmuştur. Bu patolojik süreçler ruminasyon, kaygı gibi bilişsel rijiditeden saplantılı

davranış kalıplarına stresli yaşam olaylarından sonra toparlanmada göreceli olarak güçlük çekmeye, hayatı planlamada ve uzun vadeli plan ve hedefler oluşturmada güçlük yaşamaya kadar uzanan bir spektrumda görülmektedir. Psikolojik esnekliğe sahip bireylerin ise sınırlı olan enerjilerini, dikkatlerini çok yönlü olarak değerlendirerek anlamlı ilgi ve değerler için kullandıkları görülmüştür (Hayes vd., 2006).

Psikolojik esneklik; duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları kapsayan karmaşık bir kavramdır. Literatürde psikolojik esneklik ile ilgili yapılan birçok kesitsel ve boylamsal çalışma incelendiğinde, esnekliğin varlığı mental sağlık ve iyi oluş, yılmazlık kavramları ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip bulunurken yokluğu ise psikopatoloji ile ilişkilendirilmiştir. Psikolojik esneklik öze dönük, içsel bir süreç olduğu kadar aynı zamanda kişilerarası bir süreçtir. Psikolojik esnekliğin varlığı, bireylerin duygu ve düşüncelerini ayırt etme ve tanımlama ve değişen durumlara göre odağı ve dikkati değiştirebilme becerilerinin gelişmesine katkıda bulunması sebebiyle mental sağlık ile pozitif korelasyona sahiptir. Psikolojik esnekliğin yokluğu ise depresyon, anksiyete, ruminasyon, kaygı vb. kavramlar ile ilişkili bulunmuştur (Ben-Itzhak vd., 2014).

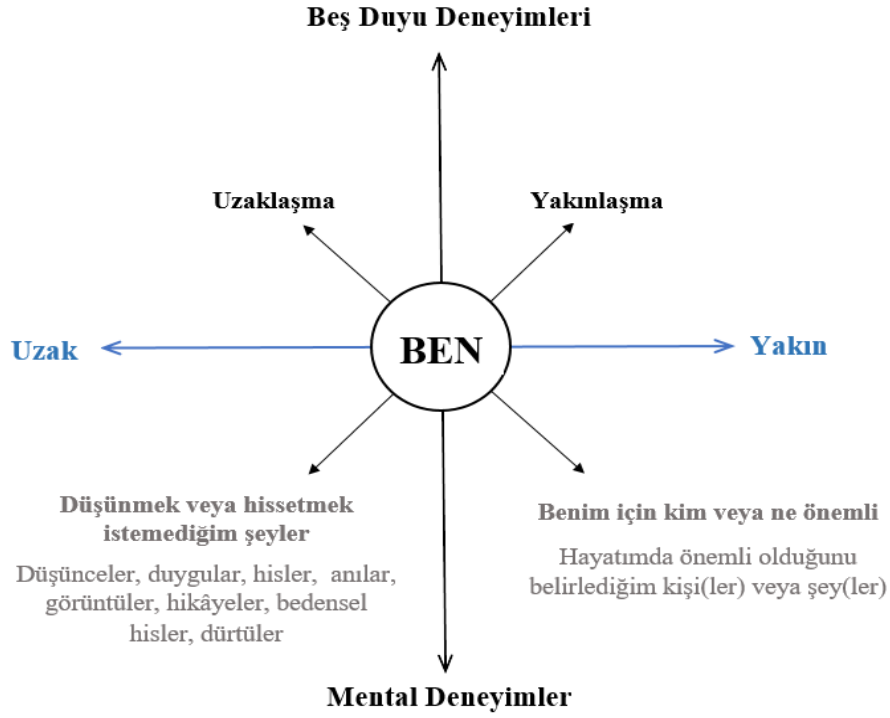
Bazen negatif ya da hoş gitmeyen duygular, pozitif duygulardan daha işlevsel ve kullanışlı olabilmektedir. Bu durumun doğru değerlendirilmesi doğrudan psikolojik esneklik ile ilgilidir ve duygusal deneyimlere açık olmak ve onları kabul etmek, önemli değerleri sürdürürken zorlu durumlarla bağlantı kurmakta gönüllü olmak bireyin anlamlı ve duygusal açıdan zengin bir hayat sürmesine yardımcı olabilir (Kashdan, 2010).

Psikolojik olarak esnek olabilen bireyler içsel deneyimleri kontrol etmeye çalışmak yerine daha az detaycı, kontrolcü ve yargılayıcı, daha açık bir tutum ile durumu gözlemlemekte daha iyilerdir (Hayes vd., 2006). Atkins ve Parker (2012) tarafından yapılan çalışmaya göre psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler çalıştıkları işlerde amaçları ile ilişkili fırsatları fark etmekte ve bunları değerlendirmede daha yüksek kapasiteye sahiptirler. Çünkü bu bireyler duygusal deneyimlerini kontrol altına almaya çalışmak için daha az bir dikkat harcamaktadırlar ve duygusal olarak daha az rahatsız edilmiş hissettikleri için durumu daha etkili bir şekilde ele alarak daha uygun tepki verebilmektedirler. Diğer bir deyişle psikolojik esnekliği yüksek olan bireyler

bağlamı daha hassas bir şekilde değerlendirirler ki bu da amaçlarını takip etmelerinde daha etkili olmalarını sağlamaktadır. Ayrıca Bond, Flaxman ve Bunce (2008) bu bireylerin, istedikleri hedeflere ulaşmak için daha sağlıklı ve yapıcı yollar izlediklerini belirtmişlerdir.

Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel düşüncelerinden biri de insanların zihinlerinde sıkıştıkları ve oradan çıkabilmek için desteğe ve egzersizlere ihtiyaç duyduklarıdır. Hayes (2005) tarafından bu durum “Problem şudur; biz kelimeler denizinde yüzeriz ve bu kelimeler bizi mental deneyimlerimizin içine sokar. Bazen orada saplanır kalırız ve gülleri koklamayı unuturuz.” şeklinde ifade edilmiştir. Bireylerin, kendilerini dilden tamamen ayırmaları mümkün değildir ve hâlihazırda ayrılmamalıdır, çünkü bu bağı kesmek yolumuzu kaybetmemiz ile sonuçlanabilir. Burada kastedilen iki temel ayırım olan zihinsel ve duygusal yaşantıları temel alarak dil gerektirmeyen bir aktivite olan “fark edebilme”yi sağlamaktır. Bu iki yaşantı arasındaki farkı anlayabilmek bize seçme şansı sunmaktadır ve bu psikolojik esnekliğin özünü oluşturmaktadır (Polk ve Schoedorff, 2014). Düşüncelerin ve duyguların ayrışması; kişinin düşünceleri, duyguları ve durum arasında bir boşluk yaratır. Bu boşluk duyguların ve düşüncelerin farkına varılmasını sağlayan bir boşluktur, dolayısıyla otomatik değerlendirmelere bağlı olarak verilen tepkilerde azalma görülür. Hoşa gitmeyen duygu ve düşüncelerin kabulü kişisel stresi azaltır ve daha empatik bir bakış açısı sunar (Atkins ve Parker, 2012).

Polk ve Schoedorff (2014), tarafından psikolojik esnekliği geliştirmek üzere kurulan matriks modelinde iki yönlü tanımlama bulunmaktadır: T1 (tanımlama 1) olarak adlandırılan duygusal yaşantılar ve mental yaşantılar yönü; T2 (tanımlama 2) olarak adlandırılan uzak ve yakın yönü. Bu tanımlamalar bireylerin bağlam içerisinde değerlendirme yapma becerilerine katkı sunmaktadır. Bireyler sahip olduklarının yanında bağlam içerisindeki diğer bakış açılarını fark ettiklerinde, kendileri için neyin önemli olduğunu ve işe yarayıp yaramadığını ayırt eder konuma gelerek ve daha esnek olmaktadır. Şekilde; kavramsal benlik gri, süreç olarak benlik mavi, bağlamsal benlik merkezdeki “ben” ile ifade edilmiştir



Şekil 1: Matriks ve üç benlik duygusu

Kaynak: Polk, K. and Schoedorff, B. (2014). *The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations.*

Psikolojik esneklik, bireyler yaşantılarının farklı yönlerini algılamaya başladıklarında ortaya çıkmaktadır. Bu farklı yönlere ait ilk tanımlamalardan biri matriksin “sol taraf” ve “sağ taraf” tanımlamalarıdır. Diyagramın sol tarafı psikolojik katılığı, sağ tarafı psikolojik esnekliği ifade etmektedir. Polk ve Schoedorff (2014) diyagramı kullanarak farklı psikolojik rahatsızlıkları olan bireyler ile çalışmışlardır (diyagram kağıt üzerine çizilerek danışanın dört bölümü doldurması istenebilir veya terapist tarafından danışana yönlendirici sorular yöneltilebilir). Elde edilen bulgulara göre bu çalışmanın sonunda danışanların psikolojik esnekliklerinin arttığı, zorlu deneyimler karşısında kaçınma eğilimli davranışlar yerine yaşantıları ile kalabilme becerisi gösterdikleri görülmüştür. Bu sayede bireyler doğrulama kriterlerinin, işlevsel kriterlere uygun olup olmadığına karar verebilmekte ve bununla beraber kaçmak veya kaçınmak yerine değerlerine uygun olarak harekete geçmeyi deneyimleyebilmektedirler.

2.2.1. Psikolojik Esneklik Bileşenleri

Psikolojik esneklik altı alt faktörden oluşmaktadır. Bunlar; kabul, ayrışma, an'da olmak, bağlamsal benlik, değerler ve değerlere yönelik eylemlerdir (Hayes, 2006). Aşağıda bu bileşenler anlatılmaktadır.

2.2.1.1. Kabul

Kabul, yaşantılar ile dolaysız, tam olarak ve savunmaya geçilmeksizin aktif bir şekilde (Harris, 2007) bir diğer deyişle, değiştirilmeye çalışılmadan psikolojik yaşantıların otomatik uyarıcı işlevleri ile temas kurulmasıdır (Bond vd., 2006). Kabul ile kastedilen tahammül etmek, tolerans göstermek değildir; yaşantıların veya olayların “şimdi ve burada” içerisinde yargılanmaksızın değerlendirilmesini içeren bir süreç anlatılmak istenmektedir (Hayes, 2004). Kabul kavramı; yaşantıların, duyguların ve düşüncelerin “hoşa giden ya da istenilen” olmasından bağımsızdır. Örneğin anksiyete hastalarında kaygıyla ilgili duygu ve düşünceler görülmektedir. Kabul ile bu hastalar; savunmaya geçmek, mücadeleye girmek, kaygıdan kurtulmaya çalışmak ve bu durum için mücadele etmek yerine bu duygu veya düşünceleri kabul etmeleri için cesaretlendirilirler (Hayes vd., 2006). Kabulün yokluğu; bireyin içsel ve dışsal yaşantılarını, deneyimlerini değiştirmeye çalışmasını ve bundan doğan baş edilemez güç duygu ve düşünceleri ifade eden yaşantısal kaçınmayı doğurur (Whiting, Deane, Simpson, McLeod ve Ciarrochi, 2017) ve bu durum yüksek düzeyde kaygı, depresyon, psikolojik işlev bozuklukları gibi mental sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Hayes vd., 2006).

2.2.1.2. Ayrışma

Dili gözlemleyebilme, düşüncelerin ve duyguların geçici doğasını tanıyabilme ve onlardan ayrışabilme becerisidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Bir başka ifadeyle birey tarafından oluşturulan bağlam içerisindeki işlevsiz yolların ayrıştırılmasıdır (Hayes vd., 2006). Ayrışmanın amacı “iyi hissetmek” veya

“istenmeyen düşünceleri kovmak” değildir, amaç; davranışı etkileyen işlevsiz bilişsel süreçlerin etkisinin düşürülmesi, “şimdi ve burada” ve yaşantılar ile bağlantı kurmanın kolaylaştırılmasıdır (Harris, 2007) ve ayrışma olmadan kabulün yaşanması mümkün değildir (Hayes, 2004). Ayrışma teknikleri özünde ilişkisel etkinleri (geçici veya değerlendirici ilişkiler) arttırmayı hedefler. Bireyler düşüncelerinin ne olduklarını ve aslında söyledikleri düşüncelerin ne olmadığını fark ederler, örneğin bireylerin yaşadıkları olaya dair oluşturduğu semboller asıl gerçeğin ne olduğunu tanımlamamaktadır. Ayrışmanın sağlanabilmesi için düşünceler tarafsız bir şekilde değerlendirilebilir; yüksek sesle dile getirilebilir; dışarıdan gözlem yapan biri gibi form, şekil, renk, boyut gibi benzetmelerde bulunulabilir. Örneğin Polk ve Schoedorff (2014) tarafından kullanılan “kanca” metaforu bireyleri psikolojik katılık sahasına ve matriksin sol tarafındaki alana çeken yaşantıları (düşüncelerini, duygularını, bedensel algılarını) temsil etmektedir. Bireyler zihinlerinde birçok kanca üretebilmektedirler ve bunlar zihinlerinde kaybolmalarına yol açmaktadır. Terapi sırasında kavramsallıktan uzaklaşılması (kancalar ile temsil edilmektedir) ve bağlam içerisindeki işlevinin fark edilmesi amaçlanmaktadır.

2.2.1.3. An’da Olmak

Kabul ve Kararlılık Terapisi, olayları ve olayların meydana geldiği çevreyi tarafsız bir gözle incelemektedir. An’da olmak ile bireylerin dünya ile daha doğrudan bağlantılar kurmaları ve dolayısıyla daha esnek davranışlar sergilemeleri ve bunun sonucunda da hedefleri, amaçları, değerleri için daha tutarlı eylemlerde bulunmaları amaçlanmaktadır. “Kendilik süreci” olarak adlandırılan bu bileşende düşüncelerin, duyguların ve diğer özel deneyimlerin yargılama olmaksızın, etkisiz bir şekilde tanımlanması, açıklanması için danışanlar cesaretlendirilir (Hayes ve vd., 2006). Şimdiki zamana odaklanmak bireylere bağlam içerisindeki işlevsellik ve doğru davranış seçimleri yapılması hakkında önemli bilgiler sunmaktadır (Christodoulou, 2010).

2.2.1.4. Bağlamsal Benlik

İlişkisel Çerçeveleme Kuramının ve dolayısıyla Kabul ve Kararlılık Terapisinin de altında yatan bir kavram olan bağlamsal benlik, değişim gösteren yaşantıların sürekli bir bakış açısıyla gözlemlenmesi ve kabul edilmesidir ve sıklıkla “kendini gözleme” olarak da adlandırılmaktadır. Bireyin bütün benliğini tek bir yaşantıya bağlı olarak değil yaşam deneyimlerinin tamamına bakarak ele alması olarak ifade etmek mümkündür (Dubler, 2018). Bağlamsal benlik bir nesne veya durum değildir; aslında “farkındalığın farkında olmak”tır, bir başka deyişle “saf farkındalık”tır (Harris, 2007). İlişkisel Çerçeveleme Kuramında gösterimsel çerçeveler olarak adlandırılan “ben-sen”, “şimdi-sonra”, “burada-orada” çerçeveleri sayesinde dil, bireylere kendilik duygularını fark etmelerini sağlayacak konum veya perspektifler sunar. Kendilik duygusuna sahip olmak Şekil 1’de belirtildiği gibi kişinin herhangi bir bağlanma ya da yatırım olmaksızın deneyimlerinin akışının farkına varmasını sağlar ve bu durum da kabulü ve ayrışmayı pekiştirir. Kabul ve Kararlılık Terapisi sürecinde kendiliğin farkındalığı bilinçli farkındalık egzersizleri, metaforlar ve yaşantısal süreçlerle desteklenmektedir (Hayes vd., 2006).

2.2.1.5. Değerler

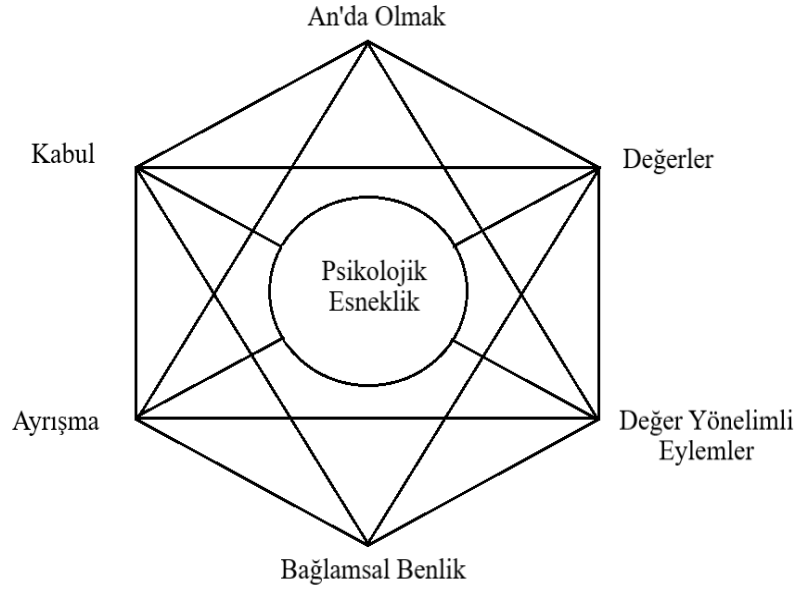
Değerler, seçilmiş amaçlı eylemlerdir. Değerler ve amaçlar aynı kavramlar olarak değerlendirilmemelidir. Değerler ile sonlu olmayan, kazanılamayan veya tamamlanamayan bir yapı ifade edilmektedir. Örneğin iyi bir ebeveyn olmak, iyi bir öğretmen olmak birer değer olarak gösterilebilir (Hayes vd., 2006). Şekil 2’de görülen psikolojik esneklik kavramları devamlı olarak etkileşim halindedir ve bu bileşenlerin her biri bireylerin durumu daha açık bir şekilde değerlendirmelerine ve amaçlarına, değerlerine göre daha esnek hareket edebilmelerine katkı sağlamaktadır. Seçilmiş değerlerle yaşanan bir hayat “bilinçli” bir insan olarak; ayrışma, kabul, anda olmak için varoluş sebebidir. Değerlerin yokluğu durumunda birey başkalarının “iyi”lerine “doğru”larına göre veya onların gözünde iyi ya da doğru olmak için çaba gösterir. Aynı zamanda değerlerin belirsiz veya düşük oluşu rijidite, psikolojik katılık kavramları ile de ilişkili bulunmuştur. Dolayısıyla Kabul ve Kararlılık Terapisinin

önemli amaçları arasında kabul ve ayrışmayı destekleyerek “an” ile teması sağlamak ve bunun sonucu olarak da değerleri netleştirmek ve özelleştirmek vardır. Bireyler, değerlerine göre hareket etmedikleri takdirde mental sağlığı, bağlam içerisindeki anlamlı eylemleri destekleyen pozitif pekiştiricileri reddetmiş olurlar. Pekiştirici yokluğu ise sıklıkla bireylerin değer geliştirmeleri için birer fırsat olan zorlu deneyimlerden mahrum kalmaları ile sonuçlanır ve bu durum kendi içerisinde bir kısır döngü yaratır (Bond vd., 2006).

2.2.1.6. Değer Yönelimli Eylemler

Son olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi bireyleri seçilmiş değerleri ile ilgili daha etkili davranış kalıpları geliştirmeleri için teşvik etmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile bireylerin seçtikleri değer yönünün kalıcı olmadığını hata yapıldığında veya bağlamda işlevsel bir rol oynamadığında değiştirilebileceğini görmeleri sağlanır. Bu seçimler tekrar ve tekrar yapılabilmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyleri değerlere yönelik bir yaşam mücadelesinden kaynaklı olarak doğabilecek zorlayıcı düşünce ve duygulara da hazırlamaktadır ve değerler yönünde hareket edebilmeleri için bu düşünce ve duyguları taşımaya daha istekli olmalarını hedeflemektedir. Değerlerle tutarlı somut amaçlar ve kısa-orta-uzun vadeli davranış değişiklikleri hedefi için gerekli olmakla beraber hem terapi sırasında hem de verilen ödevlerde kendini göstermektedir. Danışanlar seçilmiş değerler ve anlamlı eylemler arasında kurulan bağlantıları hayatın daha geniş alanlarına yaymaları için cesaretlendirilirler (Hayes, 2004; Hayes vd., 2006).

Yukarıda bahsedilen altı bileşeni iki grupta toplamak mümkündür: İlk yarı kabul ve bilinçli farkındalık süreçleri olan kabul, bilişsel ayrışma şu anda olma ve bağlamsal benlik; ikinci yarı bağlılık ve davranışsal değişim süreçleri olan değerler, değerlere yönelik eylemler, şu anda olma ve bağlamsal benliktir. Şu anda olma ve bağlamsal benlik her iki süreçte de yer almaktadır (Ciarrochi vd., 2010). Psikolojik esnekliğin tüm bileşenleri birbiri ile ilişkilidir ve bu durum aşağıda yer alan altıgen modelinde görülmektedir (Şekil 2).



Şekil 2: Psikolojik Esneklik Modeli

Kaynak: Rolffs, J. L., Rogge, R. D. and Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482.

2.3. Psikolojik Esneklikle İlgili Araştırmalar

Bu kısımda psikolojik esneklikle ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılmış çalışmalar yer verilmiştir. İlk bölümde yurt dışında yapılmış çalışmalar yer almaktadır.

2.3.1. Psikolojik Esneklikle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Aşağıda yer alan bölümde psikolojik esneklik ve ilişkili olduğu kavramlarla ilgili yapılmış çalışmalar alt başlıklar şeklinde düzenlenerek verilmiştir.

2.3.1.1. Psikolojik Esneklik ve Klinik Tanılama-Klinik Tanılı Bireyler İlişkisini İnceleyen Çalışmalar

Woods, Wetterneck ve Flessner (2006) tarafından yapılan çalışmada trikotillomani tanılı bireylere Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulanarak etkisi incelenmiştir. 14 kişinin deney, 14 kişinin kontrol grubunda yer aldığı çalışmadan elde edilen bulgulara göre uygulamadan sonra müdahale grubunun trikotillomani şiddetinde düşüş görülmüştür. Dalrymple ve Herbert (2007) tarafından yapılan çalışmada sosyal anksiyeteli bireylere Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre müdahale programından sonra bireylerin anksiyete düzeylerinde düşüş görülürken işlevsellik ve yaşam kalitesinde artış görülmüştür.

Twohig, Whittal, Cox ve Gunter (2010) tarafından obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış altı hasta ikişer kişilik üç gruba ayrılmıştır ve her gruba Kabul ve Kararlılık Terapisi, Bilişsel Terapi, maruz bırakma ve ritüelden kaçınma terapisi olmak üzere farklı bir terapi yöntemi uygulanmıştır. Müdahalelerden sonra elde edilen verilere göre Kabul ve Kararlılık Terapisi alan bir bireyin psikolojik esneklik düzeyinin birbirine yakın gelişim gösteren diğer beş katılımcıya göre daha yüksek artış gösterdiği belirtilmiştir. Terapi alan bireylerin tamamında sönme davranışının yüksek puanlandığı ve Bilişsel Terapi alan her iki kişinin de sırasıyla sönme, psikolojik esneklik ve bilişsel yeniden değerlendirme alanlarında gelişim gösterdikleri aktarılmıştır.

Morton, Snowdon, Gopold ve Guymer (2012) tarafından yapılan çalışmada bipolar hastalarla çalışılmıştır ve uygulama sırasında 20 kişilik hasta grubuna normalde aldıkları tedavi dışında bir uygulama yapılmazken diğer 21 kişilik hasta grubuna aldıkları tedavinin yanı sıra ikişer saatlik 12 oturum Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda müdahale grubunun kontrol grubuna göre bipolar bozukluktan kaynaklanan kutuplaşmış düşüncelerinde ve duygularında, negatif davranışlarında ve umutsuzluklarında daha olumlu değişimler ve süreç sırasında Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilişkili psikolojik esneklik, duygu düzenleme, bilinçli farkındalık kavramlarında da önemli gelişmeler görülmüştür.

Meuret, Twohig, Rosenfield, Hayes ve Craske (2012) tarafından Kabul ve Kararlılık Terapisinin kabul bileşeni üzerinde yoğunlaşmakla beraber ayrışma ve değer temelli eylemler kullanılarak panik bozukluğu olan 8 hasta ile 10 oturumluk

tedavi süreci izlenmiştir. Geleneksel Bilişsel-Davranışçı Terapinin başa çıkma stilleri yerine hastaların kabul ve farkında olmaları, panik bozukluk ile ilgili içsel deneyimleri değiştirmeye veya saf dışı bırakmaya çalışmaksızın kabul etmeyi öğrenmeleri ve dolayısıyla esnekliklerini artırmaları amaçlanmıştır. Süreç sonunda yapılan değerlendirmeye göre panik semptomların şiddetinde ciddi düşüş yaşanmıştır ve terapi süreci etkili olarak görülmektedir.

Oliver, O'Connor, Jose, McLachlan ve Peters (2012) tarafından yapılan çalışmada 700 katılımcı ile negatif şemaların, psikolojik esnekliğin, duygu durumun sanrılı düşünme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre negatif şema-anksiyete ve sanrılı düşünme arasındaki ilişki bireysel olarak, değişen durumlar veya hoş gitmeyen yaşantılar karşısında kendisini düzenleyebilme becerisi ile ilgilidir. Problemlerle, onlardan kaçınarak veya katı tutumlar sergileyerek başa çıkmaya çalışan bireyler şema-anksiyete üzerinden sanrılı düşünme riski altındadır. Psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olduğu ve dolayısıyla daha esnek başa çıkma yolları kullanan bireylerde ise negatif şema-anksiyete yaşadıklarında dahi psikolojik esneklik sayesinde sanrılı düşünmeden korunabildikleri belirtilmiştir.

Rosen, Curtis ve Potter (2019) tarafından yapılan çalışmada opioid kullanan bireylerde psikolojik esneklik ve sürekli madde kullanımını incelenmiştir ve bu iki faktör ilişkili bulunmuştur. Bunların haricinde bu tez kapsamında yer almadığı için detaylı olarak incelenmeyen; epilepsi (Lundgren vd., 2008), kanser (Datta, Aditya, Chakraborty, Das ve Mukhopadhyay, 2016; Swash, Bramwell, Hulbert-Williams, 2017), diyabet (Kamody, Berlin, Rybak, Klages, Banks, Ali, Alemzadeh, Ferry Jr ve Diaz Thomas, 2018; Kioskli, Winkler ve McCracken, 2019), travmatik beyin yaralanması (Whiting vd., 2017) tanımlı hastalara yönelik uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisinin bireylerin iyi oluşunu, yaşam kalitesini, hastalıkla ilgili kabul duygularını, öz farkındalıklarını artırdığı tespit edilmiştir.

2.3.1.1.1. Psikolojik Esneklik ve Depresyon İlişkisini İnceleyen Çalışmalar

Literatürde psikolojik esneklik ve depresyon ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında Lundgren ve diğerleri (2012) tarafından psikolojik esnekliğin

bileşenlerinden biri olan “değer” ögesini belirlemek için yapılan ölçek geliştirme çalışmasında, değerlere yönelik davranış düzeyinin düşük olmasının; depresyon, anksiyete ve stres ile negatif ilişkili, psikolojik esneklik ve öznel iyi oluş ile ise pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Fonseca, Trindade, Mendes ve Ferreira (2019) tarafından yapılan çalışmada 280 kadın, 121 erkek olmak üzere toplam 401 katılımcı ile büyük yaşam olaylarının depresyon semptomları üzerindeki etkisine karşı psikolojik esnekliğin tampon rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik esneklik ve depresyon semptomları negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Büyük yaşam olayları ve bunların negatif değerlendirilmelerinin, depresyon semptomları ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik esnekliğin de bu ilişkinin önemli yordayıcısı olduğu belirtilmiş ve psikolojik esnekliğin tampon görevi doğrulanmıştır.

Trindade, Mendes ve Ferreira (2019) tarafından yapılan çalışmada öğrenilmiş çaresizlik ve depresyon semptomatolojisi üzerinde psikolojik esnekliğin yatıştırıcı etkileri hakkında öncü bulgular elde edilmiştir. 54 kadın, 30 erkek olmak üzere toplamda 84 kişi ile yürütülen çalışmada psikolojik esnekliğin özellikle öğrenilmiş çaresizlik yaşayan bireyler başta olmak üzere depresyona karşı koruyucu bir etkisinin olduğu belirtilmiştir. Ayrıca araştırma bulgularına göre öğrenilmiş çaresizlik yaşamayan bir birey daha az psikolojik katılık belirtileri göstereceği için, çaresizlik durumu azaldıkça psikolojik esnekliğin artırılmasına ihtiyaç da azalmaktadır.

Bu çalışmalara ek olarak Masuda ve Tully (2012), Hussey ve Barnes-Holmes (2012), Leahy, Tirch ve Melwani (2012), White, Gumley, McTaggart, Rattrie, McConville, Cleare ve Mitchell (2013) tarafından yapılan çalışmalarda da depresyon ve psikolojik esneklik ilişkisine dair benzeri bulgular saptanmıştır ve psikolojik esnekliğin depresyon ile negatif ilişkili olduğu belirtilmektedir.

2.3.1.1.2. Psikolojik Esneklik ve Uyku Bozuklukları İlişkisini İnceleyen Çalışmalar

McCracken, Williams ve Tang (2011) tarafından yapılan çalışma kronik ağrılı bireylerde insomnia ile psikolojik esnekliğin yatıştırıcı etkisinin incelendiği ilk

araştırmalardandır. 159 katılımcı ile yürütülen çalışmadan elde edilen bulgulara göre çalışmanın hipotezlerini doğrular biçimde psikolojik esneklik ve uyku kalitesi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Psikolojik esneklik alt boyutları ayrı ayrı incelendiğinde ise ağrının kabulünün ve değer yönelimli eylemlerin genel psikolojik kabule ve bilinçli farkındalığa kıyasla uyku kalitesine daha güçlü ve fazla katkıda bulunduğu belirtilmiştir. Bothelius, Jernelv, Fredrikson, McCracken ve Kaldon (2015) tarafından yapılan çalışmada da benzeri bulgular elde edilmiştir. Araştırmacılar insomnianın düşük düzeyde kabulünün şiddetli uyku problemlerine yol açtığını tespit etmişlerdir.

2.3.1.1.3. Psikolojik Esneklik ve Kronik Ağrı İlişkisini İnceleyen alışmalar

Gentili, Rickardsson, Zetterqvist, Simons, Lekander ve Wicksell (2019) tarafından yapılan kronik ağrı tanılı 204 kadın, 48 erkek olmak üzere toplam 252 kişi ile yapılan çalışmada psikolojik esnekliğin bir yılmazlık faktörü olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik esneklik, semptomlar ve işlevsellik arasında önemli rol oynamaktadır. Ayrıca hastalarda işlevsellik artırılabilmesi için psikolojik esnekliğin geliştirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Benjamin, Harbeck-Weber, Ale ve Sim (2020) tarafından yapılan çalışmada kronik ağrılı çocuğu olan ebeveynler ile çalışılmıştır. Çalışmanın bulguları çocuklarının katastrofik ağrıları hakkında düşünmeyi azaltma ve psikolojik olarak daha esnek olabilme kapasitesine sahip olduklarını göstermektedir. Ebeveynlerde psikolojik esnekliğin geliştirilmesi, depresyon oranında düşmeye ve daha iyi mental sağlık ve bununla ilişkili olarak da hayat kalitesinde artışa katkıda bulunmaktadır. Ayrıca ebeveynin psikolojik esnekliğinin yksekligi, özellikle duygusal kabulün ve iyi oluşun en büyük yordayıcısı olarak belirtilmiştir.

Bu çalışmalara ek olarak Thompson ve McCracken (2011), McCracken, Martinez ve Smyth (2012); Yu, McCracken ve Norton (2016), Gerty (2018) tarafından yapılan çalışmalarda da psikolojik esneklik ve kronik ağrı arasında; Trainor, Baranoff, Henke ve Winefield (2018) tarafından yapılan çalışmada genel kas ağrıları ve

vücuttaki bazı noktalarda yoğunlaşan kronik ağrılar ile kendini gösteren bir hastalık olan fibromiyalji ile psikolojik esneklik negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

2.3.1.1.4. Psikolojik Esneklik ve Yeme Bozuklukları İlişisini İnceleyen Çalışmalar

Lillis, Hayes, Bunting ve Masuda (2009) tarafından obez bireylere yönelik uygulanan ve 43 kişinin deney grubunda, 44 kişinin kontrol grubunda yer aldığı Kabul ve Kararlılık Terapisinin uygulanmasından elde edilen bulgulara göre müdahale grubunun kilo ile ilişkili damgalamalarında azalma görülürken algılanan yaşam kalitesinde artış tespit edilmiştir.

Masuda, Le ve Cohen (2013) tarafından yapılan çalışmada 99 Asya-Amerikan ve 267 Avrupa-Amerikan kadın üniversite öğrencisinde yeme bozuklukları bilişlerinin ve psikolojik esnekliğin stres ile olan ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre yeme bozuklukları bilişleri stres ile pozitif, psikolojik esneklik ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Schumacher, Godfrey, Forman ve Butryn (2019) tarafından 283 bireyle yürütülen obez bireylere yönelik kabul temelli davranışçı terapide psikolojik esnekliğin değişimi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre uygulama sonrasında hem müdahale hem kontrol grubunda orta düzeyde psikolojik esneklik artışı görülürken, müdahale grubunda esnekliğin artışına bağlı olarak yemek ve fiziksel aktivite boyutlarında gelişme görülmüştür.

2.3.1.1.5. Psikolojik Esneklik ve Travma-Travma Sonrası Stres Bozukluğu İlişisini İnceleyen Çalışmalar

Meyer, Frankfurt, Kimbrel, DeBeer, Gulliver ve Morrisette (2018) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, öz şefkat, psikolojik esneklik ve travma sonrası stres bozukluğu faktörlerinin savaş gazilerinde engellilik ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. 117 gazinin katıldığı çalışmada elde edilen bulgulara göre travma

sonrası stres bozukluğunun etkileri haricinde, bilinçli farkındalık, öz şefkat, psikolojik esneklik kavramlarının zaman içerisinde engellilik ve yaşam kalitesi faktörlerini etkileyebileceği rapor edilmiştir. Ayrıca travma sonrasında sağlıklı uyum sağlamaya yardımcı olan bireysel ve davranışsal tutumların bilinçli farkındalık, öz şefkat ve psikolojik esneklik ile karakterize olduğu belirtilmiştir.

Richardson ve Jost (2019) tarafından 251 bireyin incelendiği çalışmada erken dönem travmatik yaşantılar ve psikolojik semptomlar ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre psikolojik esneklik düzeyinin düşük olduğu bireylerde, travmatik yaşantı sonrasında olumsuz etkileri hissetmeye devam ettikleri, bu durumdan olumsuz olarak etkilendikleri ve bu etkiyi düşüremedikleri belirtilmiştir. Ancak psikolojik esneklik düzeyini artırabilen bireylerde ise yaşanan travmalar ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yaşanan travma sayısının artması psikolojik esnekliği de artırmaktadır. Ayrıca psikolojik esneklik, düşük düzeyde depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu ile de ilişkili bulunmuştur. Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll (2011); Dutra ve Sadeh (2018) tarafından yapılan çalışmalarda da benzeri bulgulara ulaşılarak psikolojik esnekliğin travma sonrası iyileşme ve iyi oluş için bir koruyucu faktör olduğu belirtilmiştir.

2.3.1.2. Psikolojik Esneklik ve İş-Tükenmişlik İlişkisini İnceleyen Çalışmalar

Bond ve Flaxman (2006) tarafından yapılan boylamsal çalışmada 488 birey üzerinde psikolojik esnekliğin ve iş kontrolünün öğrenme, iş performansı ve mental sağlık ile ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik esnekliğin yüksek olmasının iş kontrolü, öğrenme, performans ve mental sağlık üzerinde de olumlu etkilere sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik esneklik yeni ve önemli iş becerilerini öğrenmek için önemli bir yordayıcı olarak belirtilmiştir. Bir başka deyişle öğrenme, performans ve mental sağlığın geliştirilebilmesi için psikolojik esnekliğin geliştirilmesi önemlidir.

Lloyd, Bond ve Flaxman (2013) tarafından yapılan çalışmada tükenmişlik için uygulanan Bilişsel Davranışçı Terapide psikolojik esnekliğin rolü test edilmiştir. Deneysel gruba 43 ve kontrol grubu 57 olmak üzere toplamda 100 kişi çalışmaya katılım göstermiştir. Deneysel gruba katılımcılarına Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre deneysel grubunun duygusal tükenmişlik ve gerginlik düzeyinde kontrol grubuna kıyasla önemli düşüş görülmüştür ve deneysel grubunun psikolojik esneklik düzeyinde artış saptanmıştır. Ayrıca psikolojik esneklik ve duygusal tükenmişlik arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Luoma ve Vilardaga (2013) tarafından yapılan terapistlerin psikolojik esnekliğini artırmak amacıyla 10 kişilik iki grup oluşturulmuş ve gruplardan birine yalnızca iki gün ve altı oturumdan oluşan atölye çalışması, diğer gruba ise atölye çalışmasının yanı sıra konsültasyon ve üç ay sonrasında izleme testi yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre tüm katılımcıların doyum sağladığı, daha az tükenmişlik ve kişisel başarılarında artış yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca konsültasyon verilen grubun psikolojik esnekliğinin zaman içerisinde artış gösterdiği de rapor edilmiştir.

Onwezen, Van Veldhoven ve Biron (2014) tarafından 116 çalışan ile yapılan çalışmada talep-tükenmişlik-performans ilişkisinde psikolojik esnekliğin rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan çalışanlarda, işten kaynaklı duygusal taleplerle anlaşmayı gerektiren psikolojik efor sarf etme durumunun daha düşük olduğu belirtilmiştir. Ayrıca esnekliği yüksek olan çalışanların iş çevrelerini daha iyi kontrol ettikleri olası fırsatları değerlendirdikleri ve bu çevreyi kendileri için faydalı hale getirdikleri aktarılmıştır.

Lamb (2018) tarafından yapılan çalışmada 434 kişi ile kriz çözüm takımlarında bireylerin, takımların ve liderlerin psikolojik esneklik düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik esnekliğin düşük duygusal tükenmişlik, psikolojik hastalık-sağlık ve yüksek düzeyde işe bağlılık faktörlerinin temel yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Wersebe, Lieb, Meyer, Hofer ve Gloster (2018) tarafından yapılan çalışmada psikolojik esneklik, işe bağlı stres ve iyi oluş ile Kabul ve Kararlılık Terapisi aracılığıyla kendi kendine yardım müdahalesinin etkisi incelenmiştir. 91 kişi ile

yürütülen çalışmadan elde edilen bulgulara göre yapılan müdahale ile stresin azalması ve iyi oluşun artması ilişkili bulunmuştur.

Puolakanahoa, Tolvanenb, Kinnunena ve Lappalainen (2020) tarafından yapılan benzeri bir çalışmada da tükenmişlik için psikolojik esneklik müdahale programı uygulanmıştır. Program dahilinde 80 kişilik bir grup normal hastane servisinden yararlanırken 88 kişilik bir diğer grup normal hastane servisine ek olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamalarına dahil edilmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre müdahale grubunda tükenmişlik, olumsuz inançlar, depresif düşünceler, algılanan stres ve psikolojik semptomlarda azalma görülürken psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık, iyi oluş ve çalışabilirlikte artış belirlenmiştir.

2.3.1.3. Psikolojik Esneklik ve Ebeveyn Tutumları-Çocuk İlişkinini İnceleyen Çalışmalar

Williams ve diğerleri (2012) tarafından yapılan 6 yıllık boylamsal çalışmada 749 öğrencinin psikolojik esneklik düzeyi ve ailelerinin algılanan ebeveynlik tutumu incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre lise öğrencileri arasında psikolojik esnekliğin stabil bir seyri olduğu ve hatta bu dönemde, gelişim dönemi özelliklerine bağlı olarak, bireylerin kendilerine yönelik talepleri öğrenene kadar psikolojik katılımın artabileceği aktarılmıştır. Ayrıca otoriter ebeveyn tutumu ve düşük psikolojik esneklik arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Soğuk, müdahaleci, baskıcı ebeveyn tutumları psikolojik katılığa yol açarken sıcak ve demokratik tutum psikolojik esnekliği desteklemektedir. Brassell ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada da benzeri bulgulara ulaşılmış ve ebeveyn psikolojik esneklik düzeyinin yüksek oluşu, gençlerde daha düşük düzeyde içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış problemlerle ilişkili bulunmuştur.

2.3.1.4. Psikolojik Esneklik ve LGBTI Bireylerle Yapılan Çalışmalar

Hrehorciuc-Caragea ve White (2017) tarafından yapılan çalışmada psikolojik esneklik ve biseksüellik ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya 640 katılımcı dahil edilmiştir ve %40'ı kendini biseksüel olarak tanımlamaktadır. Çalışmada ortaya atılan hipoteze göre biseksüel bireylerin bilişsel ve kişilerarası daha esnek olacaklarını öne sürülmektedir. Ancak araştırma sonucunda elde edilen sonuçlara göre biseksüel ve biseksüel olmayan (lezbiyen, gay, heteroseksüel) bireyler arasında bilişsel ve kişilerarası esneklik açısından bir fark bulunmamıştır. Bunun yanı sıra bu çalışmada eğitim düzeyi yükseldikçe bilişsel esnekliğin yükselebileceği ve aoseksüel bireylerin aoseksüel olmayan bireylerden (biseksüel, lezbiyen, gay, heteroseksüel) daha düşük esnekliğe sahip olduğu görülmüştür.

Matos, Carvalho, Cunha, Galhardo ve Sepodes (2017) tarafından yapılan çalışmada heteroseksüel erkeklerde ve gay bireylerde psikolojik esneklik ve öz şefkatin çocukluk anıları, utanma ve depresif semptomlarla ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre gay bireylerin heteroseksüel erkeklere göre daha az öz şefkat ve psikolojik esnekliğe sahip oldukları ve bu durumun da depresyon ve içsel utanç ile kuvvetli bağları olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu durumun getirdiği olumsuz faktörler olarak psikopatolojik semptomlar ve mental sağlık uyumsuzlukları belirtilmiştir.

Singh ve O'Brien (2019) tarafından 312 kişi ile yapılan çalışmada psikolojik esnekliğin, heteroseksüel olmayan bireyler üzerinde iş stresi için çözüm olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre iş stresi psikolojik esneklik ile psikolojik esneklik de iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin iş çevresine uyum sağlamaya daha uygun oldukları, gerektiğinde mental kaynaklarını düzenleyebildikleri ve ihtiyaç-arzu dengesini sağlayabildikleri belirtilmiştir.

2.3.1.5. Psikolojik Esneklik ve İlişkili Olduğu Diğer Kavramlarla İlgili Yapılan Çalışmalar

Asikainen, Hailikari ve Mattsson (2018) tarafından 274 öğrenci ile yapılan çalışmada akademik duygular, psikolojik esneklik ve öz düzenlemenin akademik

başarıyı yordama düzeyi incelenmiştir. Çalışmada kullanılan Akademik Duygular Ölçeği umut, gurur, sıkıntı, öfke, utanma, endişe ve eğlence olmak üzere 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre umut, psikolojik esnekliğin en büyük yordayıcısı durumundadır olarak bulunmuştur. Ayrıca psikolojik esneklik ve çalışma temposu arasında da ilişki tespit edilmiştir. Bu iki durum araştırmacılar tarafından olumsuz duygulara rağmen, kapasitelerinin farkında olmaları ve bu durumu yönetebilmeleri sonucunda başarıya ulaşabilmeleri ile ilişkilendirilmiştir. Elde edilen diğer bulgulara göre ise psikolojik esneklik ve anksiyete, utanma arasında negatif yönlü korelasyon bulunduğu rapor edilmiştir.

Denckla, Consedine, Chung, Stein, Roche ve Blais (2018) tarafından 1358 katılımcı ile yürütülen çalışmada psikolojik esnekliğin, kişilerarası esneklik ve duygusal kararsızlık olmak üzere iki alt boyutu ve bu alt boyutlarla ilişkili olan psikiyatrik bozukluklar incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre kişilerarası esneklik depresif hastalıklar ile ilişkili bulunurken, duygusal kararsızlık alt boyutu bipolar bozukluk ile ilişkili, anksiyete bozuklukları ise her iki alt boyutla da ilişkisiz bulunmuştur.

Baugh, Cox, Young ve Kealy (2019) tarafından yapılan çalışmada, duygusal ilişkisi olan 231 yetişkin ile partner güveni ve çocukluk döneminde kötü davranışlara maruz kalma ile uygunsuz şemalar ve psikolojik esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre hem olumsuz kendilik şemalarına hem de diğer olumsuz şemalara kıyasla psikolojik esneklik çocukluk döneminde maruz kalınan kötü davranışlar ve partner güveni arasındaki ilişkinin güçlü bir belirleyicisi olarak saptanmıştır. Bu durum araştırmacılar tarafından şemaların erken dönemlerde oluşturulmaları ve dolayısıyla değişime karşı daha dirençli olmaları ile açıklanmıştır.

2.3.2. Psikolojik Esneklikle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Aktepe (2016) tarafından 101 bipolar tanılı hasta ve 100 sağlıklı bireyle yapılan çalışmada bipolar hastaların sağlıklı bireylere göre psikolojik esneklik puanlarının düşük olduğu, bir diğer deyişle psikolojik katılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Demirci-Seyrek ve Ersanlı (2017) tarafından yapılan çalışmada 723 üniversite öğrencisi ile yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik esneklik ve anlam arayışı arasında negatif ilişki bulunurken, anlam arasında ise pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin esneklik puanları ile mutlu olma durumları arasında da pozitif ilişki saptanmıştır.

Demirci-Seyrek (2017) tarafından 18 deney ve 18 kontrol olmak üzere toplam 36 üniversite öğrencisi ile 8 oturum boyunca yürütülen çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı psikoeğitim programının yaşamın anlamı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı psikoeğitim programının sonucunda müdahale grubundaki danışanların anlam arayışı puanlarında düşüş, mevcut anlamlarında ise artış tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu sonuca göre Kabul ve Kararlılık Terapisinin bireylerin yaşamlarındaki anlamı arttırdığını söylemek mümkündür.

Ercengiz (2017) tarafından yapılan çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubunda 12, kontrol grubunda 12 kişinin yer aldığı çalışmadan elde edilen bulgulara göre eğitim programının, bireylerin kaçınmacı davranışlarını azaltmada etkili olduğu ve bu düşüşün izleme testlerinde de devam ettiği belirtilmiştir.

Öcel (2017) tarafından yapılan çalışmada meme kanseri tanılı 170 birey ile psikolojik esnekliğin; damgalanma, bilinçli farkındalık ve iyi oluşu yordama düzeyi sınanmıştır. Elde edilen bulgulara göre eğitim düzeyi ve psikolojik esneklik arasında pozitif korelasyon ve literatürde yapılan diğer birçok çalışmada görüldüğü gibi psikolojik esnekliğin, psikolojik iyi oluşun olumlu bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik esnekliğin meme kanserinin getirdiği olumsuz durumlarla baş etmede yardımcı rolü olduğu, damgalanmaya karşı kalkan görevi gördüğü bulunmuştur.

Usta (2017) tarafından yapılan çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının; ergenlerin sosyal görünüş kaygısı, kabul ve eyleme geçme düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubu 12 ve kontrol grubu 12 kişiden oluşan çalışmada elde edilen bulgulara göre Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının sosyal görünüş kaygılarını azaltmada,

kabul ve eyleme geeme duzeylerinde anlamlı bir anlamlı bir artış sağladığı bulunmuştur.

Burhan (2018)'ın persekasyon hezeyanlı hastalarda tutarlılık ve psikolojik esneklik modellerini incelediği çalışmasında, psikolojik katılığın iki alt boyutu olan yaşantısal kaçınmanın ve bilişsel birleşmenin tanı almış grupta daha yüksek, hezeyanlı olan hastalarda ise psikolojik katılığın daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tanı alan grupta görülen değerlere yönelik davranışlardaki düşüş Aktepe (2016); yüksek yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme bulguları ise Kahraman (2018) tarafından yapılan çalışmaların bulgularıyla örtüşmektedir.

Kahraman (2018) tarafından 118 psoriasis hastasının ve 118 sağlıklı bireyin psikolojik esneklik açısından incelendiği çalışmada tanı almış bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin sağlıklı bireylere göre daha düşük olduğu ve kadın psoriasis hastalarının erkek hastalara göre daha düşük esnekliğe sahip oldukları tespit edilmiştir. Tanı alan grupta ise yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmenin yüksek olduğu bulunmuştur.

Kaya-Akdemir (2018) tarafından yapılan çalışmada 75 dakikalık 8 oturumdan oluşan Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının başa çıkma yeterliliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. 10 kişi deney, 10 kişi kontrol grubunda olmak üzere yürütülen çalışmadan elde edilen bulgulara göre deney grubundaki katılımcıların başa çıkma yeterliğinin arttığı ve bu artışın kalıcı olduğu ve programın etkili bulunduğu belirlenmiştir.

Uğur (2018) tarafından yapılan çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerine etkisi incelenmiştir. 13 kişi deney ve 13 kişi kontrol grubunda olmak üzere oturumlar 8 hafta boyunca yürütülmüştür. Elde edilen bulgulara göre Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının deney grubundaki danışanların olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada başarılı olduğu tespit edilmiştir.

Uygur (2018) tarafından yapılan çalışmada duygusal şemaların psikolojik esnekliği yordayıcı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre duygusal şemalar psikolojik esnekliği %77 oranında yordamaktadır. Duygulardan kaçınma,

inkâr, suçluluk vb. duygular ile psikolojik esneklik negatif; anlaşılabilirlik, onaylanma, uzlaşma vb. ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Albal (2019) tarafından yapılan şema yaklaşımının bağımlılık şiddeti üzerine etkisi ve psikolojik esneklik modelinin bu ilişkideki aracılık rolünün sınındığı çalışmada, opiyat kullanım bozukluğu olan 661 birey ile çalışılmıştır. Elde edilen bulgulara göre yaşantısal kaçınma ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, yetersiz öz denetim arasında düşük düzeyde; bilişsel çözülme ile orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca şemaların bağımlılık üzerinde doğrudan etkisinin olmadığı, esas gerilemenin psikolojik esnekliğin katkısı ile olduğu bulunmuştur.

Kuşcu (2019) tarafından 384 evli birey ile yapılan çalışmada bireylerin evlilik uyumları; psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre evli bireylerde şiddet davranışına maruz kalanların kalmayanlara ve daha sık çatışma yaşayanların yaşamayanlara göre psikolojik esnekliklerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik esnekliğin evlilik uyumunun olumlu bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Yalnız (2019) tarafından yapılan çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. 90 dakikalık 10 oturumdan oluşan ve deney grubunda 12, kontrol grubunda 12 kişi olmak üzere toplamda 24 kişi ile yürütülen çalışma sonucunda kontrol grubunun ön test-son test ve izleme testlerinde anlamlı bir fark görülmezken müdahale grubunun son test ve izleme testlerinde anlamlı düşüş görülmüştür. Dolayısıyla programın zorbalığı azaltma konusunda etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Yıldız (2019) tarafından şizofreni hastalarında Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli ve motivasyonel görüşme destekli danışmanlığın iyileşme ve motivasyon düzeylerine etkisi incelenmiştir. 70 dakikalık 8 oturumdan oluşan ve 36 deney, 51 kontrol grubunda olmak üzere toplamda 86 kişi ile yürütülen çalışmadan elde edilen bulgulara göre müdahale grubunun şizofrenide işlevsel iyileşme ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark olduğu ve sosyal ilişkilere katılabilmek, değer odaklı yaşam sürmek gibi alanlarda bilinçli tedavi motivasyonu elde ettikleri belirtilmiştir.

Yüksel (2019) tarafından 405 kişi ile yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre duygulara karşı zayıflık, duygulardan kaçınma, ruminasyon, farklılık, duyguları

inkâr, duyguları zararlı olarak görme, kontrol edilemezlik ve suçluluk psikolojik esneklik ile negatif; anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, süreklilik, onaylanma ve uzlaşma psikolojik esneklik ile pozitif ilişkilidir.

Polat (2020) tarafından adli psikiyatri hastaları üzerinde Kabul ve Kararlılık Terapi temelli öfke yönetimi eğitiminin öfke ruminasyonları ve dürtüsellik düzeylerine etkisi incelenmiştir. Haftada 1 saat ve 8 oturumdan oluşan ve 33 kişinin deney, 33 kişinin de kontrol grubunda yer aldığı çalışmadan elde edilen bulgulara göre müdahale grubunda; öfke ve öfkeyle etkisiz baş etmelere yol açabilecek öfke sonrası düşünce, intikam düşünceleri vb. yapılarda son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı düşüş gösterdiği ve programının etkili olduğu belirtilmiştir.

2.4. Psikolojik Katılık

İlişkisel Çerçeveleme Teorisi ve Kabul ve Bağlılık Terapisine göre psikolojik problemler ilişkisel becerilerin genel yokluğunda ortaya çıkar, psikopatolojik durumların ana kaynağı ise iletişimsel ve bilişsel etkileşimlerin “vadesi dolmuş değerlerin” değiştirilmemesinde ısrarcı olma, değiştirmemeden kaynaklanır (Hayes vd., 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisine göre insanların acı çekmesinin altında yatan sebep psikolojik katılıktır (Lamb, 2018). Psikolojik katılık; bireylerin davranışlarını düzenleyebilmek için yaşantılarının formunu, sıklığını, durumsal hassasiyetlerini değiştirmeye çalışması, an'la temasın azalması sonucunda geçmişin ve geleceğin kavramsallaştırılması ve değerlerle olan temasın yitirilmesidir (Bond vd., 2006; Lillis ve Hayes, 2008). Yapılan çalışmalarda yüksek düzeyde psikolojik katılık daha yoğun depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik hastalıklar ile ilişkilendirilmiştir (Kashdan, 2010; Bond ve vd., 2011). Whiting ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada şizofreni, bipolar bozukluk, genel anksiyete bozukluğu, yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk durumlarının bozulmuş psikolojik esneklikten kaynaklandığını ve psikolojik katılığın psikopatolojinin temel nedeni olduğu aktarılmıştır.

2.4.1. Psikolojik Katılık Bileşenleri

Psikolojik katılık; an'la temasın yitirilmesi, birleşme, yaşantısal kaçınma, kavramsal benlik, değerlerle kurulan bağın zayıflaması, işlevsiz davranış olmak üzere 6 alt yapıdan oluşmaktadır (Hayes, 2006). Aşağıda bu bileşenler açıklanmıştır.

2.4.1.1. An'la Temasın Yitirilmesi

Bireylerin geçmişte yaşamaları, anılarını veya hayallerini düşünmeleri, sürekli olarak gelecek hakkında endişelenmeleri ve bu düşünceler içerisinde kaybolmalarıdır (Harris, 2007). Mutsuz anılar, istenmeyen düşünceler, korkutucu duygular gibi deneyimlemek istemediğimiz içsel yaşantılarımız psikolojik esnekliği sıklıkla kısıtlamaktadır. Bu durum hızlı, kapsamlı ve otomatik bir biçimde tepkilerin şimdiki zamandan bu yaşantıdan kurtulmaya, değiştirmeye veya minimize etmeye çaba gösterilmesine neden olur. Bu şekilde “şimdi ve burada” ile temasın yitirilmesi, geçmişin ve geleceğin kavramsallaştırılması psikolojik esnekliğin gelişmesini önlemektedir. Bireylerin şimdiki zamanla bilinçli ve farkında olarak bağ kuramamaları değerlerini ve değerlerine yönelik eylemler belirlemelerini de güçleştirmektedir. (Hayes vd., 2006).

2.4.1.2. Birleşme

Birleşme, bireyin düşüncelerine aşırı bağlanması ve bunun sonucunda da düşüncelerin davranışları domine etmesi halidir. Bir diğer deyişle, birleşme sonucunda birey düşüncelerinin harfi harfine doğru olduğunu kabul ederek eyleme geçer ve bunun sonucunda da biliş, davranışları ve deneyimleri ele geçirir. Örneğin sosyal anksiyeteli bir bireyin, kendine dönük dikkati ve negatif değerlendirmeleri baskın gelebilir ki bu durum kişinin davranışlarını büyük bir oranda etkileme eğilimine sahiptir (örneğin herhangi bir sosyal ortama dahil olma veya olmama davranışı). Birleşme durumunda kişi kendi zihninde yer alan olumsuz değerlendirmeler ‘varolan gerçekler’ gibi hareket eder ve zihnindeki ‘işe yaramaz’ düşüncesinin sadece kendisi tarafından üretilen bir

değerlendirme olduğunu değil, bir ‘gerçek’ olduğunu düşünerek hareket eder (Gillanders vd., 2014). Bilişsel birleşme; obsesif davranış kalıpları, aşırı sorumluluk, mükemmeliyetçilik, aşırı entelektüelleşme, kaçınma, stres, fiziksel ve mental bozukluklar ile ilişkili bulunmuştur (Hayes ve Pankey, 2002; Gillanders vd., 2014).

2.4.1.3. Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma; bireyin istenmeyen olayları yönetmeye, kontrol ve mücadele etmeye; zamanının, enerjisinin büyük bir kısmını ayırmasını içeren işlevsiz bir süreçtir. Bu çabanın sonunda birey değerlerinden uzaklaşır, şimdiki zaman ile temasında azalmalar yaşanır ve bunların sonucunda da işlevselliği zarar görür. Yaşantısal kaçınma, birçok psikolojik hassasiyetin altında yatan temel toksik zayıflık olarak yer almaktadır ve psikolojik stres ile doğrudan ilişkilidir. Daha az yaşantısal kaçınma yaşayan bireylerin istenmeyen olayları daha farkında, ön yargısız bir perspektifle ele aldıkları; yüksek düzeyde yaşantısal kaçınma yaşayan bireylerin ise kendilerine yönelik katı ve olumsuz değerlendirmelere, anlatımsal ve duygusal bastırmalarının üzerindeki zararlı ve aşırı güvene sıkışıp kaldıkları belirtilmiştir (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006).

2.4.1.4. Kavramsal Benlik

Bireyler zaman içerisinde gelişim ve değişim gösterirken kendileri hakkında belirli olaylarla bağlantı kurarlar ve bunun sonucunda da “Ben kimim?” sorusuna cevap verilmesini sağlayan inançları ve hatıraları barındıran kavramsal benlik oluşur (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Örneğin birey kendisini “kırılmış”, “incitilmiş”, “sevilmemiş”, “kurban edilmiş”, “kusurlu” olarak tanımlayabilir ve bu hikâyeler, inançlar çoğunlukla bireyin kendini ifade etmesinin önünde engel oluşturur (Christodoulou, 2010). Bu tanımlamalar “kavramsallaştırılmış benlikle kimliklendirme” olarak da adlandırılabilir ve bu durum bireyin benlik bilincinin zarar görmesine neden olabilmektedir (Harris, 2007).

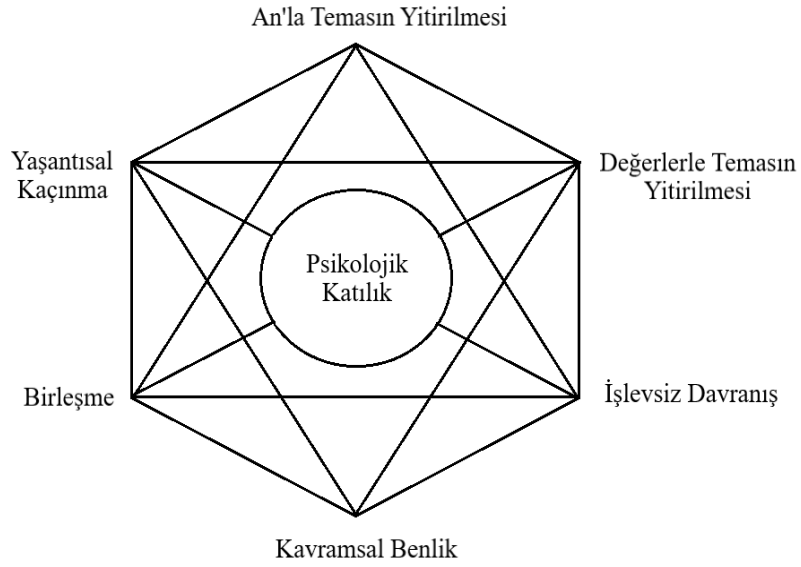
2.4.1.5. Değerlerle Kurulan Bağıın Zayıflaması

Değerlerin yokluğunda; amaç yönelimli eylemler başkalarının olumlu değerlendirmesi için, başkalarına iyi gözükme için yapılmaya eğilimlilik gösterirler (Bond vd., 2006). Bireyler hayatta sahip oldukları ‘değer’ veya ‘değerler’ olmadığını söyleyebilirler. Ancak bireylerin “hiçbir” değere sahip olamaması mümkün değildir; aslında birey çok umutsuz hissedebilir ve sahip olduğu değeri ifade etmekten çekinebilir, değerleriyle temas kuramıyor olabilir (Eifert ve Forsyth, 2005). Değerler açık olmadığında kişinin hayatta ulaşılabilir amaçlar belirlemesi güçleşecektir (Hayes, 2004).

2.4.1.6. İşlevsiz Davranış

Bireyin hayatında önemli olan şeylere yönelik davranışlar sergileyememesi durumudur (Rolffs vd., 2018). İşlevsiz davranışlar, bireyin kendi kendisiyle savaş halinde olmasına, değişim için gerekli olan becerilere sahip olamamasına veya onlarla temas kuramamasına, amaçları ve değerleri için pes etmeyerek devam etmeleri gerektiğinde bu durumu sağlayamamalarına, etkisiz eylemleri sürdürmek için uygunsuz davranışlarda bulunmalarına yol açmaktadır (Harris, 2007) ve bireyler sahip oldukları değerlere yönelik davranışlardan yoksun olduklarında kendilerini inkar etme riskine girmektedirler (Bond vd., 2006).

Aşağıda yer alan Şekil 3’te psikolojik katılık ve alt boyutları görülmektedir.



Şekil 3: Psikolojik Katılık Modeli

Kaynak: Rolffs, J. L., Rogge, R. D. and Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482.

2.5. Psikolojik Katılıkla İlgili Çalışmalar

Bu kısımda psikolojik katılıkla ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılmış çalışmalar yer verilmiştir. İlk bölümde yurt dışında yapılmış çalışmalar yer almaktadır.

2.5.1. Psikolojik Katılıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Aşağıda yer alan bölümde psikolojik katılık ve ilişkili olduğu kavramlarla ilgili yapılmış çalışmalar alt başlıklar şeklinde düzenlenerek verilmiştir.

2.5.1.1. Psikolojik Katılık ve Klinik Bozukluklar ile İlişisini İnceleyen Çalışmalar

Bond ve vd., (2011) tarafından yapılan çalışmada Kabul ve Eylem Formu-II psikometrik özellikleri incelenmiştir. Genç yetişkin ve yetişkinlerin katılım gösterdiği çalışmada; 1. Grupta 206, 2. Grupta 429, 3. Grupta 290, 4. Grupta 583, 5. Grupta 872 ve 6. Grupta 432 olmak üzere farklı demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, ırk) sahip toplam 2812 kişi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik katılık; daha yoğun depresif ve anksiyete ile ilişkili semptomlar, psikolojik stres, madde kullanımı, sosyal istenirlik ve psikolojik sağlık-hastalık ile ilişkili bulunmuştur. Feinstein, Forman, Masuda, Cohen, Herbert, Moorthy ve Goldsmith (2011) yapılan çalışmada benzeri bulgulara ulaşılmış; yüksek düzeyde psikolojik katılık yüksek düzeyde anksiyete, düşük yaşam kalitesi ilişkili bulunmuştur. Levin ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada psikolojik katılık ve çeşitli psikolojik bozuklukların ilişkisi incelenmiştir. Yarı yapılandırılmış bir form ile 972 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırma bulgularına göre depresyon ve anksiyete, psikolojik stres, özellikle anoreksiya nervoza olmak üzere yeme bozuklukları, madde bağımlılığı olmak üzere çeşitli klinik problemlerle ilişkili bulunmuştur. Ruiz ve Odriozola-González (2016) tarafından yapılan çalışmada ise elde edilen bulgulara göre psikolojik katılık depresojenik şemalar, depresif ve negatif otomatik düşünceler ile ilişkili bulunmuştur. Duarte ve Pinto-Gouveia (2017) tarafından yapılan çalışmada psikolojik katılığın, aleksitimi ve düşük pozitif duygular arasındaki ilişkiyi yordadığı belirtilmiştir. Krafft, Hicks, Mack ve Levin (2019) tarafından yapılan çalışmada ise psikolojik katılığın intihar düşüncelerinin yordayıcısı olduğu aktarılmıştır. Bu bulgular literatürde yer alan psikolojik katılık ile yeme bozuklukları (Merwin, Timko, Moskovich, Ingle, Bulik ve Zucker, 2010; Masuda, Muto, Tully, Morgan ve Hill, 2014; Bluett, Lee, Simone, Lockhart, Twohig, Lensegrav-Benson ve Quakenbush-Roberts, 2016), psikopatoloji (Lilly ve Allen, 2015), depresyon ve anksiyete (Curtiss ve Klemanski, 2014; Kato, 2016a; Gilbert, Tonge ve Thompson, 2019) kavramlarının pozitif ilişkili olduğunu belirten çalışmalarla tutarlılık göstermektedir.

Chou, Lee, Ko, Liu, Hsiao, Lin ve Yen (2017) tarafından yapılan çalışma literatürde psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışmadır. 262 kadın, 238 erkek olmak üzere toplamda 500 kişi

ile yürütülen çalışmadan elde edilen sonuçlara göre psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma internet bağımlılığı ile doğrudan ilişkili bulunmuştur. Chou, Yen ve Liu (2018) tarafından yapılan çalışmada da benzeri bulgulara ulaşılmış, yüksek psikolojik katılık ve stresle başa çıkmada etkili yöntemlerin kullanılmamasının internet bağımlılığı, depresyon ve intihara eğilimliliği arttırdığı belirtilmiştir.

Kato (2016b) tarafından yapılan çalışmada psikolojik katılığın depresif semptomlar ve uyku güçlükleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. 633 kişinin katılımıyla yürütülen çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik katılık depresyon semptomları ve uyku güçlükleri ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Morton, Mooney, Lozano, Adams, Makriyianis ve Liss (2020) 201 üniversite öğrencisi ile psikolojik katılık, yeme bozuklukları, fiziksel zayıflığın içsel idealizasyonu ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre yeme bozuklukları ve beden idealleştirmesi yüksek düzeyde psikolojik katılık ile ilişkili bulunmuştur.

Finger, Freitas ve Oliveira (2020) tarafından yapılan çalışmada kilolu ve obez bireylerde psikolojik katılık incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre şiddetli tikanırcasına yeme bozukluğu olan bireylerde an'la daha az temas kurulduğunu ve hem kilolu hem obez bireylerin psikolojik katılık özellikleri gösterdiklerini belirtilmiştir.

2.5.1.1.1. Psikolojik Katılık ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu İlişkisini İnceleyen Çalışmalar

Miron, Sherrill ve Orcutt (2015) tarafından yapılan çalışma, öz şefkat korkusunun ve psikolojik katılığın travma sonrası stres bozukluğu semptom şiddetini yordayıp yordamadığı test eden ilk çalışmadır. 201 kişiden elde edilen bulgular, araştırmanın hipotezleri ile tutarlılık göstermiştir ve psikolojik katılığın, öz şefkat korkusu ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide olumsuz yaşantıların etkisinin kontrol edilmesi için önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir. Seligowski, Miron ve Orcutt (2015) tarafından yapılan çalışmada da benzeri bulgulara ulaşılmış ve psikolojik katılık ile psikolojik sağlık ve travma sonrası stres bozukluğunun doğrudan ilişkili olduğu aktarılmıştır.

2.5.1.1.2. Psikolojik Katılık ve Ağrı İlişkisini İnceleyen Çalışmalar

Feinstein ve diğerleri (2011) tarafından yapılan çalışmada çocukluk romatizması olan 23 ergen birey ile ağrı yoğunluğu, psikolojik katılık ve ağrının kabulünün işlevsellik ile ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik katılık ve ağrının kabulü yaşam kalitesi ve sağlık ilişkili yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkili bulunmuştur. Trompeter ve diğerleri (2014) tarafından 428 kişi ile yapılan çalışmada benzeri bulgulara ulaşılmış ve ağrı ölçeğinden alınan yüksek skorlu psikolojik katılık, düşük bilinçli farkındalık ile ilişkili bulunmuştur. Kwok, Chan, Chen ve Lo (2016) tarafından yapılan çalışmada ise kronik ağrıların düzenlenmesinde psikolojik katılığın rolünü incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre kronik ağrı koşullarında öz düzenleme ve psikolojik katılık arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Talaei-Khoei, Fischerauer, Lee, Ring ve Vranceanu (2016) tarafından yapılan çalışmada üst ekstremitte hastalığı olan bireylerde psikolojik katılık, ağrı katastrofizasyonu ve ağrı yoğunluğu incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik katılığın hem ağrı katastrofizyonunu hem de ağrı yoğunluğunu doğrudan veya dolaylı olarak etkilediği belirtilmiştir. Brown, Roush, Marshall, Jones ve Key (2020) tarafından yapılan çalışmada psikolojik katılık ve işlevsel bozulma ile kansere bağlı ağrı ve psikolojik sıkıntı ilişkisini incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik katılık ile kansere bağlı ağrı ve işlevsel bozulma ilişkili bulunmakla beraber ayrıca kansere bağlı ağrı ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkide de potansiyel olabileceği belirtilmiştir.

2.5.1.2. Psikolojik Katılık ve Damgalama İlişkisini İnceleyen Çalışmalar

Kraft, Ferrell, Levin ve Twohig (2018) tarafından yapılan çalışmada psikolojik katılık ve damgalama ilişkisini inceleyen 16 çalışmanın meta analizi yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik katılık, çevreyi veya kendini damgalama ile orta-yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu ilişki damgalamanın birçok alanında (akıl hastalıkları, madde kullanımı, epilepsi, kilo ve vücut şekli, cinsel tercihler) görülmektedir. Benzeri şekilde Gaudiano, Schofield, Davis ve Rifkin (2017) tarafından yapılan araştırmada da damgalama ile psikolojik katılık ve depresif

semptomlar arasında ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatür ile tutarlılık göstermektedir (Mendoza, Goodnight, Caporino ve Masuda, 2016).

2.5.1.3. Psikolojik Katılık ve Çocuklarla İlgili Çalışmalar

Greco, Lambert ve Baer (2008) tarafından yapılan çalışmada çocuklarda ve ergenlerde psikolojik katılığı ölçmek amacıyla bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Yaş ortalaması 12 olan çocukların oluşturduğu örnekleme 1. grupta 181, 2. Grupta 513, 3. Grupta 675 olmak üzere toplamda 1369 çocuk yer almıştır. Elde edilen bulgulara göre çocuklarda psikolojik katılık; anksiyete, somatik şikâyetler, problem davranışlar ile pozitif ilişkili bulunurken yaşam kalitesi ile negatif ilişkili bulunmuştur. Çocuklarda psikolojik katılık ve anksiyete ilişkisini inceleyen bir başka çalışma Simon ve Verboon (2016) tarafından yapılmıştır ve bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler elde edilmiştir. Yaşları 8-10 arasında değişen 459 çocuğun katıldığı çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik katılık ve anksiyete arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Anksiyete düzeyi klinik değerler içerisinde yer alan çocukların, normal anksiyete değerlerine sahip çocuklara göre daha fazla psikolojik katılık gösterdikleri belirtilmiştir. Ayrıca psikolojik katılık ve anksiyete en fazla panik bozukluklar ile en az ise sosyal ve özgül fobiler ile ilişkili bulunmuştur. Renshaw (2017) tarafından yapılan çalışmada da 219 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada benzeri bulgulara ulaşılarak psikolojik katılık ile klinik depresyon ve anksiyetenin ilişkili olduğu aktarılmıştır.

2.5.1.4. Psikolojik Katılık ve Bilinçli Farkındalık İlişkisini İnceleyen Çalışmalar

Latzman ve Masuda (2013) tarafından yapılan çalışmada psikolojik katılık ve bilinçli farkındalık Büyük Beşli Kişilik Kuramı Çerçevesinde incelenmiştir. 429 kişi ile yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik katılık nevrozizm ve düşük dürtü kontrolüne dair genel eğilim ile ilişkili bulunmuştur. Ruiz (2014) tarafından

yapılan çalışmada düşük seviye bilinçli farkındalık becerileri, patolojik kaygı ve psikolojik katılık arasındaki ilişki incelenmiştir. 132 katılımcı ile yürütülen çalışmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik katılık ile düşük düzey bilinçli farkındalık ile patolojik kaygı arasında doğrudan ilişki bulunmuştur ve katılığın baskılayıcı özellikte olduğu aktarılmıştır. Paulus, Vanwoerden, Norton ve Sharp (2015) tarafından yapılan çalışmada ise duygu bozuklukları, psikolojik katılık ve utanma ile nevrozizm ve depresyon ilişkisi incelenmiştir. 105 kişinin katılımı ile yapılan çalışmada elde edilen verilere göre nevrozizm, psikolojik katılık, duygusal bozukluklar ve depresyon şiddeti ile doğrudan ilişkili bulunmuştur. Literatürde Roemer, Lee, Salter-Pedneault, Erisman, Orsillo ve Mennin (2009), Santanello ve Gardner (2007), tarafından yapılan çalışmalarda da bilinçli farkındalık, psikolojik katılık ve patolojik kaygı arasında benzeri bulgulara ulaşılmıştır. Tan ve Martin (2016) tarafından yapılan çalışmada psikolojik katılık ve bilinçli farkındalık negatif ilişkili bulunmuştur.

2.5.1.5. Psikolojik Katılık ve Öz-Gizleme İle İlişkili Yapılan Çalışmalar

Leleux-Labarge, Hatton, Goodnight ve Masuda (2015) tarafından yapılan çalışmada cinsel azınlıkta yer alan bireylerde öz gizleme ve psikolojik katılık incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik katılık özellikleri gösteren LGBT bireylerin öz-gizleme ve psikolojik semptomlar gösterme olasılıklarının arttığı belirtilmiştir. Masuda, Tully Drake, Tarantino, Ames ve Larson (2017) tarafından yapılan çalışmada ise bilinçli farkındalık ve psikolojik katılık çerçevesinde öz gizleme kavramı değerlendirilmiştir. 1060 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmadan elde edilen bulgularda bilinçli farkındalık, psikolojik katılık ve öz gizleme kavramlarının doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir. Kadınların erkeklerden daha az esnek olduğu bir diğer deyişle daha katı oldukları ve psikolojik katılığın cinsiyet fark etmeksizin öz gizlemeyi açıkladığı, bilinçli farkındalığın ise sadece kadınlarda öz gizleme ile ilişkili bulunduğu aktarılmıştır. Ayrıca kendilerini cinsel azınlık olarak tanımlayan bireylerin daha düşük bilinçli farkındalık, daha yüksek psikolojik katılık ve öz gizleme gösterdikleri saptanmıştır.

2.5.1.6. Psikolojik Katılıkla İlişkili Diğer Çalışmalar

Yukarıda yer alan çalışmaların yanı sıra psikolojik katılım kavramı; Crosby, Bates ve Twohig (2011) tarafından yapılan çalışmada uyumsuz yapılar ve mükemmeliyetçilik; Houghton, Compton, Twohig, Saunders, Franklin, Neal-Barnett, Ely, Capriotti ve Woods (2014) tarafından yapılan çalışmada trikotillomani şiddeti; Levin, Luoma, Vilardaga, Lillis, Nobles ve Hayes (2016) tarafından yapılan çalışmada ön yargı ve ön yargılı düşünceler; Duarte ve Pinto-Gouveia (2017) tarafından hemşirelerle yapılan çalışmada yüksek düzeyde tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu; Levin, Haeger, Ong ve Twohig (2018) tarafından yapılan çalışmada davranışsal ekonomi alanına ait ve ödülün nesnel değerinde azalma olmasa da ödül geciktikçe bireyin ödüle verdiği değer azalması anlamına gelen “geciken ödülün değer kaybetmesi” (Barlas, 2018) kavramı ve mental sağlık; Florez, Schulenberg, Lair, Wilson ve Johnson (2019) tarafından yapılan çalışmada algılanan anlam ve öz-aşkınlık; Ong, Krafft, Levin ve Twohig (2018), Krafft, Ong, Twohig ve Levin (2019) tarafından yapılan çalışmalarda biriktiricilik, stres, yaşam memnuniyeti, depresyon, anksiyete ile ilişkili bulunmuştur.

2.5.2. Psikolojik Katılıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Aydın (2016) tarafından yapılan araştırmada üniversiteye uyumun, psikolojik katılım, ruminatif düşünme, endişe ve öz-duyarlılık ile ilişkisi üzerine bir model test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre üniversiteye uyum ile psikolojik katılım arasında negatif, öz-duyarlılık ile negatif bir ilişki vardır. Psikolojik katılım ile ruminatif düşünme ve endişe pozitif, öz-duyarlılık ise negatif ilişkili bulunmuştur. Ruminatif düşünme ve endişe ile üniversiteye uyum ile ilişkili bulunmamıştır.

İlkay (2017) tarafından yapılan çalışmada non-psikotik ve non-bipolar hasta grubunda intihar riskini öngörmede kişilerarası ve psikolojik katılım yaklaşımlarını içeren yeni bir model test edilmiştir. 97 kişinin katılım gösterdiği çalışmadan elde edilen bulgulara göre; depresif belirti, birleşme, yaşantısal kaçınma, ruminasyon, endişe, algılanan külfetlilik ve aidyetsizlik düzeyleri intihar riski ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, depresyon şiddetinden bağımsız olarak yaşantısal kaçınma ve

algılanan külfetlilik düzeylerinin intihar riskini anlamlı olarak öngörebileceği belirtilmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan araştırma modeli, ölçme araçları, istatistiksel analizler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, değişkenlerle ilgili olarak çeşitli testlerle veya test dışı tekniklerle verilerin toplanmasına, yorumlanmasına imkân tanımaktadır. Betimsel araştırmalar, örneklemin veya evrenin tamamından elde edilen verilerin kullanılması ile araştırmaya ilişkin bireyleri veya durumları betimlemeyi hedeflemektedir (Büyüköztürk, 2020). Yurt dışında geliştirilmiş ve istatistiksel olarak geçerliği ve güvenilirliği test edilmiş bir ölçme aracı olan Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterini Türkçe literatüre kazandırmayı amaçlayan bu çalışmada da verilerin elde edilme sürecinde betimsel tarama modelinden yararlanılmıştır. .

3.2. Örneklem

Araştırmanın ana örneklemini 15-65 yaş aralığında yer alan 430 kişi oluşturmaktadır. Araştırma grubuyla ilgili demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

		Frekans (f)	Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	267	62,1	62,1
	Erkek	160	37,2	99,3
	LGBTI	1	,2	99,5
	Belirtmek istemiyorum	2	,5	100,0
Yaş	15-19	18	4,2	4,2
	20-29	306	71,2	75,4
	30-39	50	11,6	87
	40-49	40	9,3	96,3
	50-65	16	3,7	100,0
Eğitim Durumu	İlköğretim	2	,5	,5
	Ortaöğretim	19	4,4	4,9
	Önlisans	15	3,5	8,4
	Lisans	348	80,9	89,3
	Lisansüstü	46	10,7	100,0
Medeni Durum	Evli	104	24,2	24,2
	Bekâr	318	74,0	98,2
	Boşanmış	7	1,6	99,8
	Diğer	1	,2	100,0

Tablo 1 incelendiğinde örnekleme oluşturan 430 kişinin 267 kadın (%62,1), 160 erkek (%37,2), 1 LGBTI (%0,2), 2 belirtmek istemiyorum (%0,5) şeklinde dağılım gösterdiği görülmektedir. Yaş dağılımlarında ise 18 kişi 15-19 (%4,2), 306 kişi 20-29 (%71,2), 50 kişi 30-39 (%11,6), 40 kişi 40-49 (%9,3), 16 kişi 50-65 (%3,7) aralığında yer almaktadır. 2 kişinin ilköğretim (%0,5), 19 kişinin ortaöğretim (%4,4), 15 kişinin önlisans (%3,5), 348 kişinin lisans (%80,9), 46 kişinin lisansüstü (%10,7) eğitim düzeyinde olduğu görülmektedir. Medeni durumda ise 104 kişi evli (%24,2), 318 kişi bekâr (%74,0), 7 kişi boşanmış (%1,6), 1 kişi diğer (eş kaybı, birden fazla evlilik veya boşanma) (%0,2) olarak belirtilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, veri toplama araçları ve orijinal envanter formuna ait geçerlik ve güvenirlik çalışma bulguları aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmadan elde edilecek verilerin farklı demografik değişkenlere göre yorumlanabilmesi için katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından bir form hazırlanmıştır.

3.3.2. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri

Rolffs ve diğerleri (2018) tarafından psikolojik esnekliği ölçmek için geliştirilen Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (Multidimensional Psychological Flexibility Inventory), psikolojik esneklik ve psikolojik katılık olmak üzere 2 faktörden ve her iki faktör de Şekil 2’de ve Şekil 3’te tanımlanan altıgen modelindeki bileşenlerin oluşturduğu alt faktörlerden oluşmaktadır. Psikolojik esneklik; kabul, ayrışma, anda olmak, bağlamsal benlik, değerler, değerlere yönelik eylemler; psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, an’la kurulan temasın azalması, kavramsal benlik, değerlerle kurulan bağın zayıflaması ve işlevsiz davranış olmak üzere 6 alt faktörden oluşmaktadır. 12 alt boyutun her birinde 5 madde yer almaktadır ve toplam madde sayısı 60’tır. Envanterin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 3040 kişi ile yapılmıştır. İlk aşamada bilinçli farkındalık ve Kabul ve Kararlılık Terapisi literatüründe yer alan 22 ölçekten alınan ve araştırmacılar tarafından yazılan 84 madde ile toplamda 494 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur ve ilk aşamada 372 kişiden veri toplanmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında 12 ölçekten ve ilk oluşturulan madde havuzundan seçilen 214 maddeye çalışmanın yazarları tarafından 74 madde eklenerek 2150 katılımcıya toplamda 288 madde yöneltilmiştir. Çalışmanın üçüncü aşaması olan geçerlik analizi 518 katılımcıyla yapılmıştır. 4 ay sonra yapılan izleme testine ise 970 kişi katılım

göstermiştir. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre envanterin toplam varyansının %54'ünü açıkladığı bulunmuştur. Psikolojik esneklik alt faktörlerinin 0.46 ile 0.76, psikolojik katılık alt faktörlerinin ise 0.31 ile 0.78 arasında korelasyona sahip olduğu ve psikolojik esneklik alt faktörlerinin varyansı açıklama değerinin %21 ile %57, psikolojik katılığın alt faktörlerinin varyansı açıklama değerinin ise %10 ile %61 arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Psikolojik esneklik ve katılık alt faktörleri toplam korelasyonlarının ise -0.03 ile -0.69 aralığında olduğu bulunmuştur.

3.4. Ölçek Uyarlama Aşamaları

Öncelikle psikolojik esneklikle ilgili literatür incelenerek bu alanda bir ölçme aracına ihtiyaç olduğuna karar verilmiştir ve Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterini geliştiren Dr. Rogge'den e-posta yoluyla gerekli izin alınmıştır (Ek-1). Daha sonra ölçek uyarlama ile ilgili literatürde yer alan aşağıdaki işlem basamakları sırayla izlenmiştir:

1. Orijinal envanter Türkçeye her iki dile hakim olan 3 dil uzmanı tarafından çevrilmiş ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında doktoralı 3 akademisyen tarafından incelenerek ve uzman görüşleri alınmıştır. Envanter maddelerinin anlaşılabilirliğini ve açıklığını test etmek amacıyla 2 dil uzmanı ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında doktoralı 2 akademisyen tarafından tekrar incelemesi gerçekleştirilmiştir. Bu noktada her iki dile hakim örneklem bulma güçlüğünden dolayı envanterin dilsel eşdeğerliğini test etmek için geri çeviri yöntemi kullanılmamıştır.

Envanterden toplam puan elde edilmemektedir ve ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Psikolojik esneklik ve katılık faktörlerinden alınan yüksek puanlar ait olduğu faktörün yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir. Her iki faktörden alınabilecek puanlar 30-180 aralığındadır. Envanter maddeleri, orijinalinde olduğu gibi 6'lı Likert olacak şekilde düzenlenmiş ve 'Kesinlikle doğru değil' (1), 'Çok nadiren doğru' (2), 'Bazen doğru' (3), 'Doğru' (4), 'Çok sıklıkla doğru' (5), 'Kesinlikle doğru' (6) olarak derecelendirilmiştir. Envanter şu yönerge ile kullanılmıştır:

Lütfen bu bölümde yer alan ifadeleri değerlendirirken SON İKİ HAFTAYI göz önünde bulundurunuz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Sizi en iyi şekilde ifade ettiğini düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

2. Envanterin anlaşılabilirliğini kontrol etmek amacıyla farklı yaş ve meslek gruplarından 20 kişi ile pilot uygulama yapılmıştır.

3. Geçerlik analizinde; yapı geçerliğini belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt ölçek geçerliğini belirlemek için Kabul ve Eylem Formu-II ve Philadelphia Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Güvenirlik analizinde ise; Cronbach's alpha iç tutarlılık, test-tekrar test ve eşdeğer yarılar (split-half) yöntemleri kullanılmıştır.

3.5. Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecinde, ilgili fakülte ve üniversiteden uygulama için gerekli etik onaylar alındıktan sonra geçerliği ve güvenirliliği test etmek amacıyla kullanılacak olan veri setini elde etmek amacıyla online platform (Google forms) üzerinde araştırma formları oluşturulmuştur. Son hali verilen araştırma formları mail ve sosyal medya kanalları ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Pilot uygulama ve veri toplama süreçlerinde katılımcılara çalışmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu, çalışma hakkındaki soruları için araştırmacıya mail ile ulaşabilecekleri ve istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları belirtilmiştir.

3.6. Verilerin Analizi

Bir ölçme aracında bulunması gereken başlıca özellikler geçerlik ve güvenirliliktir (Ercan ve Kan, 2004). Bu bölümde envanterin uyarlama sürecinde yapılan geçerlik ve güvenirlilik analizleri hakkında bilgi verilmiştir.

3.6.1. Geçerlik Analizleri

Aşağıda envanterin uyarlama çalışmasında yapılan; yapı geçerliği ve ölçüt ölçek geçerliği analizleri sırasıyla anlatılmaktadır.

3.6.1.1. Kapsam Geçerliği

Ölçme aracı geliştirme ve uyarlama çalışmalarında uzman görüşleri nitel verilerdir. Kapsam geçerliği ile elde edilen nitel veriler oranlar ve indeksler kullanılarak nicel verilere dönüştürülmektedir (Yurdugül, 2005). Bu çalışmada kapsam geçerliğinin test edilebilmesi için öncelikle Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanından 5 akademisyen ve 5 dil uzmanından oluşan bir ekip oluşturulmuştur. Hazırlanan formlar uzman ekibe; madde gerekli (1), madde gerekli ancak düzeltilmeli (2), madde gereksiz (3) şeklinde 3'lü derecelendirilmiş olarak sunulmuştur. Uzmanların görüşleri alındıktan sonra kapsam geçerlik oranlarının (KGO) hesaplanabilmesi için elde edilen değerler tablolaştırılmıştır (EK-7). KGO ölçütlerinde göre madde oranları; ilgili maddeye uzmanların yarısı gerekli cevabını vermişse $KGO=0$, yarısından fazlası gerekli cevabını vermişse $KGO>0$, uzmanların yarısından fazlası gereksiz cevabını vermişse $KGO<0$ olarak değerlendirilmektedir (Lawshe, 1975; Yurdugül, 2005). Bu aşamanın ardından maddelerin istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek için kapsam geçerlik ölçütlerinden (KGÖ) yararlanılmıştır. Bu çalışma için kritik KGÖ değeri Veneziano ve Hooper (1997) tarafından belirlenen $p=0,05$ anlamlılık düzeyindeki minimum değerler 0.62 olarak tespit edilmiştir. Bu noktada kritik değeri sağlamayan maddelerin ve uzman görüşü sonucunda elde edilen değerleri 0'a eşit veya 0'ın altında olan bulunan maddelerin elenmesi gerekmektedir. Ek 7'de yer alan tabloda belirtildiği üzere bu çalışmada en düşük madde oranınının 0.60 olduğu görülmektedir. Bu değer kritik değeri karşılaması ve uzman görüşlerinden elde edilen oranlar doğrultusunda herhangi bir madde analiz dışında bırakılmamıştır. Bu aşamanın ardından ölçme aracının son haline aktarılacak olan maddelere karar verme aşaması olan ve KGO üzerinden hesaplanan kapsam geçerlik indeksi (KGİ) hesaplanmıştır. Literatürde yer alan bilgilere göre birden fazla boyutun bulunduğu durumlarda her bir boyut için ayrı KGİ hesaplanmalıdır

(Yurdugül, 2005). Bu çalışmada da psikolojik esneklik boyutu için KGİ değeri 0.88, psikolojik katılık için ise 0.82 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen KGİ değerlerinin kritik KGÖ değerinden (0.62) yüksek olması kapsam geçerliğinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

3.6.1.2. Yapı Geçerliği

Ölçme aracı geliştirme ve uyarlama çalışmalarında yapı geçerliğini test etmek için sıklıkla kullanılan yöntemlerden biri faktör analizidir. Faktör analizi, aynı yapıyı ölçen çok sayıda ifadeden az sayıda ve tanımlanabilir özellikte değişkenler elde etmeyi hedefleyen istatistiksel bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2002). Açımlayıcı ve doğrulayıcı olmak üzere iki tür faktör analizi bulunmaktadır. Aşağıda ölçme aracı uyarlama sürecinde yapı geçerliğini belirlemek için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri hakkında sırasıyla ayrıntılı bilgiler verilmiştir.

3.6.1.2.1. Açımlayıcı Faktör Analizi

Açımlayıcı faktör analizi ölçme araçlarının örtük yapılarını ortaya çıkarmak için kullanılmaktadır. Ancak her veri setine açımlayıcı faktör analizi uygulanmamaktadır. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2018) tarafından aktarıldığı üzere herhangi bir veri setine açımlayıcı faktör analizi uygulanabilmesi için örneklem büyüklüğü, kayıp değerler, normallik, doğrusallık, uç değerler, çoklu bağlantı ve teklik sayıtlarının test edilmesi gerekmektedir. Bu çalışmada kullanılan ilgili veri setinin analize uygun olup olmadığını belirlemek için öncelikle 430 kişilik veri seti ile kayıp veri, doğrusallık ve normallik testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre veri setinde kayıp veri ve uç değer bulunmadığı görülmüştür. Bir sonraki aşamada ise verilerin analizi için örneklem sayısının yeterli olup olmadığını belirlemek üzere Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği testi kullanılmıştır. KMO testine göre örneklem yeterliliği 0 ile 1 arasında değer alır ve elde edilen değer 0.50'den küçük ise 'kabul edilemez', 0.51-0.60 aralığında ise 'kötü', 0.61-0.70 aralığında ise 'zayıf',

0.71-0.80 aralığında ise ‘orta’, 0.81-0.90 aralığında ise ‘iyi’, 0.91 ve üzeri ise ‘mükemmel’ olarak değerlendirilmektedir (Rajaretnam, 2016). Yapılan analizler sonucunda KMO değeri 0.942 bulunmuştur. KMO değerinin 0.90 üzerinde olması örneklem büyüklüğünün “mükemmel” düzeyde ve verilerin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. Örneklemin uygunluğuna karar verilmesi için bakılması gereken bir diğer test de Bartlett’s küresellik testidir. Bartlett’s küresellik testi sonucunda elde edilen ki-kare değerinin 0.05’in altında olması ve anlamlı sonuç vermesi örneklem üzerinde faktör analizi yapılabileceğini göstermektedir (Şencan, 2005). Bu çalışmada Bartlett’s değerleri $\sim \chi^2=14820,294$; $df=1770$ ($p<.001$) olarak elde edilmiştir. Bartlett’s anlamlılık değerinin 0.001’den küçük olması mevcut veri setinin analize uygun olduğunu göstermektedir.

3.6.1.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Doğrulayıcı faktör analizi, açıklayıcı faktör analizi ile belirlenen örtük yapının anlamlılığını test etmek bir diğer deyişle modeli kabul etmek veya reddetmek için yapılan bir analizdir (Doğan, 2013). Doğrulayıcı faktör analizi yapılabilmesi için, açıklayıcı faktör analizinde olduğu gibi, bir veri seti üzerinde örneklem büyüklüğü, kayıp değerler, normallik, doğrusallık, uç değerler, çoklu doğrusallık ve tekliklik sayıtlarının test edilmesi gerekmektedir ancak doğrulayıcı faktör analizi, araştırmacının var olan bir teorik model ile elde edilen verilerin uyuma durumunu incelediği bir analizdir ve bu yönüyle açıklayıcı faktör analizinden ayrılmaktadır. Araştırmacı tarafından test edilmek istenen modelin doğrulanabilmesi için ilişkili olduğu düşünülen faktör altında toplanan maddeler ilgili faktör altında yüksek yüklerle sahip olmalı ve faktörler arasındaki korelasyon değerlerinin çok yüksek olmamalıdır (Çokluk vd., 2018). Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda RMSEA, NFI, NNFI, CFI, IFI, RFI, GFI, AGFI olmak üzere uyum indeksleri incelenerek modelin uygunluğu değerlendirilmektedir. Tablo 2’de bu çalışmada esas alınan DFA uyum indeksleri verilmiştir.

Tablo 2. DFA Uyum İndeksleri

Uyum Ölçütü	Kabul Edilebilir Uyum	Mükemmel uyum
χ^2/df	≤ 5	≤ 2.5
RMSEA	.05 ve $\leq .05$.08 ve $\leq .08$
NFI	.90 ve üzeri	.95 ve üzeri
NNFI	.90 ve üzeri	.95 ve üzeri
CFI	.95 ve üzeri	.97 ve üzeri
IFI	.90 ve üzeri	.95 ve üzeri
RFI	.90 ve üzeri	.95 ve üzeri
GFI	.85 ve üzeri	.90 ve üzeri
AGFI	.85 ve üzeri	.90 ve üzeri

Sümer (2000), Kline (2005), Schumacker ve Lomax (2016)

3.6.1.3. Ölçüt Ölçek Geçerliği

Ölçüt ölçek veya benzer formlar geçerliği istenen niteliğe ait farklı ölçme araçlarının aynı gruba uygulanarak testler arasındaki korelasyonun incelenmesine dayanan geçerlik yöntemidir. Bu çalışmada eşdeğer form olarak uzman görüşleri de alınarak ÇBPPEE'nin orijinal formunda soru havuzuna dahil edilen Bond ve diğerleri (2011) tarafından psikolojik katılığı ölçme amacıyla geliştirilen ve Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Kabul ve Eylem Formu-II, Ciarrochi ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilen ve alt boyutları itibarıyla psikolojik esneklik ile uyum gösteren Türkçe uyarlaması Çelik ve Onat-Kocabıyık (2018) tarafından yapılan Philadelphia Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

3.6.1.3.1. Kabul ve Eylem Formu-II

Bond ve diğeri (2011) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu-II hiç doğru değil (1) ve her zaman doğru (7) olmak üzere 7'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin orijinal formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları klinik veya klinik olmayan 6 farklı örneklem grubunun toplamı sonucunda 2816 kişi ile yapılmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik katılığı ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık değeri 0.84; sırasıyla 3 ay ve 12 ay sonra yapılan test-tekrar test güvenilirlikleri 0.81 ve 0.79 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Yavuz ve diğeri tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Klinik semptomlarla tanılanmış 207 ve 267 sağlıklı bireyin oluşturduğu toplam 477 kişi içerisinde 29 kişinin çalışmaya uygun olmadığı görülmüş ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 445 kişi ile yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin orijinal formundaki tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır (Eigenvalue=3,63) ve varyansın %51,76'sını açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı 0.84, 60 gün arayla yapılan test-tekrar test güvenilirliği ise 0.85 bulunmuştur ve ölçek analizlerinden elde edilen bu sonuçların çalışmanın orijinaliyle tutarlı olduğu bulunmuştur.

3.6.1.3.2. Philadelphia Farkındalık Ölçeği

Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra ve Farrow (2008) tarafından geliştirilen Philadelphia Farkındalık Ölçeği hiç (1) ve çok sık (5) olmak üzere 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 559 kişi ile yapılmıştır. Bilinçli farkındalık ve kabul olmak üzere iki alt faktörden oluşan ölçeğin, ayrımsama Cronbach's alpha değeri 0.85, kabul Cronbach's alpha değeri 0.87dir. Ayrımsama madde toplam korelasyonları 0.38 ile 0.61, kabul alt ölçeği madde toplam korelasyonları 0.48 ile 0.72 arasında bulunmuştur. Türkçe uyarlaması Çelik ve Onat-Kocabıyık (2018) tarafından yapılan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 593 katılımcı ile yürütülmüştür. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Ayrımsama alt ölçek Cronbach's alpha değeri 0.80, kabul alt ölçeğinin Cronbach's alpha değeri 0.78 olarak ölçeğin orijinal formuyla tutarlı olduğu belirlenmiştir.

3.6.2. Güvenirlik Analizleri

Güvenirlik ölçme araçlarının taşınması gereken bir özelliktir. Güvenirlik ölçme aracının hatalardan arınık olması ya da ölçümlerin tutarlılık göstermesi olarak tanımlanabilir (Seçer, 2018). Ölçme araçlarının güvenirliliği arttıkça hata oranları azalmaktadır. Ölçme araçlarında güvenirliliği belirlemek için test-tekrar test yöntemi, iç tutarlılık (Cronbach's alpha, KR-20, KR-21) ve iki yarı (split half) güvenirliliği olmak üzere farklı yöntemler kullanılmaktadır. Aşağıda bu çalışmada kullanılan güvenirlik analizleri açıklanmıştır.

3.6.2.1. Test-Tekrar Test Yöntemi

Aynı testin aynı gruba belirli bir süre sonra tekrar uygulanması ve iki test arasındaki korelasyon değerinin incelenmesidir. Test-tekrar test yönteminde dikkat edilmesi gereken nokta uygulamalar arasındaki süredir. Bu süre çok kısa olduğunda bireyin verdiği cevapları hatırlama ihtimali doğmakta, çok uzun olduğunda ise bireyde ölçülmek istenen yapıyla ilgili değişim görülebilmektedir. Literatürde bu süreyle ilgili ideal zaman aralığının 15-30 gün olduğu aktarılmaktadır (Seçer, 2018). Buna istinaden bu çalışmada ilk verilerin toplanmasının üzerinden 3 hafta geçtikten sonra 60 kişilik gruptan tekrar veri toplanmıştır. Ölçme aracı geliştirme ve uyarlama çalışmalarında test-tekrar test uygulamasından elde edilen korelasyon değerinin 0.70 üzerinde olması ilgili ölçeğin güvenilir bir araç olduğuna işaret etmektedir.

3.6.2.2. İç Tutarlılık Yöntemi

Literatürde ölçme araçlarında güvenirliliği test etmek amacıyla tek ölçümün yeterli olduğu üç tür yöntem bulunmaktadır: KR-20, KR-21 ve Cronbach's alpha. KR-20 ve KR-21 testleri 0-1 şeklinde kabul edilen cevaplar için kullanılırken Cronbach's alpha ise 3'lü, 4'lü, 5'li, 6'lı derecelendirmeler ile daha ideal bir iç tutarlılık analizi sunmaktadır. Bu çalışmada kullanılan envanter formunun 6'lı Likert tipinde olması sebebiyle iç tutarlılık analizi için Cronbach's alpha seçilmiştir (Seçer, 2018). Ölçme

aracı geliştirme ve uyarlama çalışmalarında iç tutarlılık değerinin 0.70 üzerinde olması beklenilmektedir (Robinson, Shaver ve Wrightsman, 1991).

3.6.2.3. Eşdeğer Yarılar Yöntemi

Ölçme aracının iki eşit yarıya bölünmesi ve bu yarılar arasındaki korelasyon değerinin değerlendirilmesine dayanan yöntemdir. İlgili yöntemin uygulanabilmesi için testin homojen bir şekilde dağılması ve her iki yarının birbirine eş olması gerekmektedir (Kaplan ve Saccuzzo, 2005). Bu çalışmada yer alan maddeler seçkisiz atama yoluyla rastgele dağıtılmış ve bu dağılımın uygunluğu kontrol edilerek yarılardan homojenliği sağlanmıştır.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin uyarlama sürecinde yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri bulguları verilmiştir.

4.1. Geçerlik Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde envanterin yapı ve ölçüt ölçek geçerliğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1. Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular

Bu bölümde Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin yapı geçerliğinin test etmek amacıyla yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri hakkında bilgi verilmektedir.

4.1.1.1 Açımlayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Bu aşamada envantere yer alan maddeler M1, M2 olmak üzere madde olarak numaralandırılarak analize alınmıştır. Analize alınan her bir ifadenin varyansı açıklama oranları hakkında bilgi veren Ortak Varyans (Communalities) tablosu incelenmiştir. Literatürde yer alan bilgilere göre bu tabloda Extraction sütununda yer alan her bir madde değeri 0.10'un altında olmamalıdır bir başka deyişle alabilecekleri

en düşük değer 0.10 olarak ifade edilmektedir (Çokluk vd., 2018; Seçer, 2018). Tablo 3'te görüldüğü üzere analizde 0.10'un altında değeri olan bir madde bulunmamaktadır.

Tablo 3. Ortak Varyans (Communalities) Bulguları

M. No	1	2	M. No	1	2	M. No	1	2	M. No	1	2
M12	1	0,781	M57	1	0,701	M26	1	0,666	M39	1	0,624
M27	1	0,768	M50	1	0,701	M21	1	0,665	M60	1	0,617
M4	1	0,765	M17	1	0,694	M34	1	0,659	M51	1	0,617
M52	1	0,758	M36	1	0,693	M22	1	0,655	M44	1	0,605
M10	1	0,753	M55	1	0,69	M15	1	0,655	M43	1	0,601
M28	1	0,74	M13	1	0,689	M19	1	0,655	M42	1	0,599
M40	1	0,733	M3	1	0,689	M23	1	0,648	M58	1	0,595
M48	1	0,73	M29	1	0,682	M47	1	0,648	M7	1	0,593
M37	1	0,725	M59	1	0,681	M35	1	0,644	M53	1	0,584
M6	1	0,716	M2	1	0,68	M16	1	0,644	M8	1	0,583
M38	1	0,713	M18	1	0,676	M11	1	0,644	M49	1	0,581
M45	1	0,706	M56	1	0,675	M30	1	0,64	M25	1	0,534
M20	1	0,705	M14	1	0,675	M24	1	0,637	M32	1	0,528
M46	1	0,704	M41	1	0,673	M54	1	0,631	M9	1	0,521
M31	1	0,702	M1	1	0,666	M33	1	0,627	M5	1	0,487

M. No: Madde no, **(1):** Initial, **(2):** Extraction

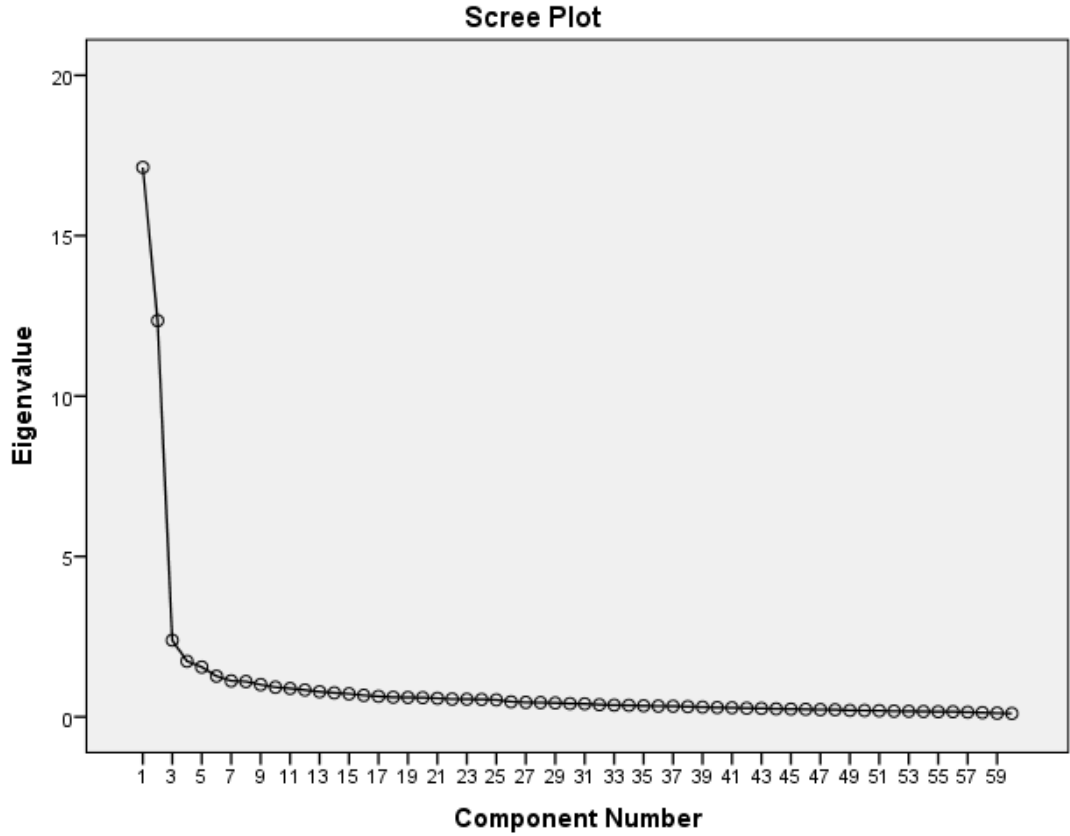
Bu iki aşama ile analize dahil edilen örnekleme ve maddelerle ilgili bir sorun olmadığı teyit edildikten sonra faktör yapısı hakkında bilgi veren ilk tablo olan Açıklanan Toplam Varyans (Total Variance Explained) tablosu incelenmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Rotasyonsuz Açıklanan Toplam Varyans Bulguları

Faktör	Başlangıç Öz Değeri			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Toplam	Varyans (%)	Birikimli Varyans (%)	Toplam	Varyans (%)	Birikimli Varyans (%)
1	17,131	28,552	28,552	17,131	28,552	28,552
2	12,352	20,587	49,138	12,352	20,587	49,138
3	2,388	3,980	53,119	2,388	3,980	53,119
4	1,735	2,892	56,011	1,735	2,892	56,011
5	1,552	2,587	58,598	1,552	2,587	58,598
6	1,269	2,115	60,712	1,269	2,115	60,712
7	1,121	1,868	62,580	1,121	1,868	62,580
8	1,100	1,834	64,414	1,100	1,834	64,414
9	1,005	1,675	66,088	1,005	1,675	66,088

Tabloya göre öz değeri 1'in üzerinde olan 9 faktörlü ve varyansın %66,08'ini açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Ancak öz değerinin 1'in üzerinde olması bir bileşenin faktör olması için yeterli değildir. Bir bileşenin faktör olarak değerlendirilebilmesi için Şencan (2005) tek başına açıkladığı varyansın %10'un, Seçer (2018) %5'in altında olmaması gerektiğini belirtmişlerdir. Toplam varyans açıklamasına bakıldığında ise 1. ve 2. faktörler varyansın yaklaşık %50'sini açıklarken bu oranın 3. faktörde %3,98; 4. faktörde 2,89; 5. faktörde 2,58; 6. faktörde 2,11; 7. faktörde 1,86; 8. faktörde 1,83; 9. faktörde ise 1,67 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ilk iki faktör kabul edilebilirken kalan 7 faktörün istatistiksel olarak uygun olmadığına karar verilmiştir. Bu durum ölçme araçlarının genel faktör yapısı hakkında bilgi veren Yamaç-Birikinti Grafiği (Scree Plot) incelendiğinde de görülebilmektedir (Şekil 4). Elde edilen scree plot grafiği 2 faktör bulunduğunu doğrular niteliktedir. Bu aşamada envanterin 2 faktörlü olduğuna ve bundan sonra izlenecek basamakların buna uygun olmasına karar verilmiştir.

Şekil 4. Yamaç-Birikinti Grafiği (Scree Plot)



Büyüköztürk (2002) ve Şencan (2005) tarafından belirtildiği üzere faktör analizlerinde döndürme uygulanmadan sonuçların yorumlanabilmesi güçtür. Dolayısıyla bu basamaktan sonra envanter yapısına uygun bir analiz seçilerek devam edilmesi ihtiyacı oluşmuştur. Faktör analizinde dik (orthogonal) ve eğik (oblique) olmak üzere iki tür döndürme bulunmaktadır. Faktörler ve alt faktörler arasında ilişki olmadığı düşünülüyorsa dik, ilişki olduğu düşünülüyorsa eğik döndürme kullanılmalıdır. Burada yer alan analizde iki ana faktör olacağı düşünülen psikolojik esnekliğin ve katılımın ve her ikisinin alt faktörlerinin kendi içlerinde pozitif, birbirleriyle ise negatif ilişki olmaları beklendiği için eğik döndürme tercih edilmiştir. Eğik döndürme içerisinde direct oblimin ve promax olmak üzere iki ayrı rotasyon bulunmaktadır. Burada ise Büyüköztürk (2002) tarafından aktarıldığı üzere promax ile elde edilen sonuçların direct oblimin ile elde edilen sonuçlara göre daha genellenebilir olması sebebiyle uzman görüşleri de alınarak promax seçilerek devam edilmiştir.

Promax döndürme ile yapılan analiz sonucunda öz değeri %10'un üzerinde olan ve sırasıyla varyansın %28,55'ini ve %20,58'ünü açıklayan iki faktörlü bir yapı doğrulanmıştır. Daha sonra maddelerin hangi faktör altında toplandığını belirlemek

için pattern matrix tablosu incelenmiştir (Seçer, 2018). Yapılan analizden elde edilen pattern matrix tablosuna göre maddelerin binişiklik durumu incelenmiştir. Seçer (2018) tarafından belirtildiği üzere bir madde birden fazla boyutta 0.32 üzerinde yük değerine sahip olduğunda faktör yük değerleri arasında en az 0.10 veya ideal olarak 0.20 düzeyinde bir fark beklenmektedir. Tabloda yer alan ifadeler bu değerlere göre incelendiğinde 43., 33. ve 32. maddelerin her iki faktörde de 0.32 üzerinde değer aldıkları ancak faktör yük değerleri arasındaki farkın 0.10'un altında olması sebebiyle analiz dışında bırakılmasına karar verilmiştir. Bu maddeler hariç bırakılarak tekrar yapılan analizde 1. faktörün %29,12; 2. faktörün %20,90 olmak üzere toplam varyansın %50,03'ünü açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Maddelerdeki binişiklik durumu tekrar incelendiğinde 35. ve 31. maddelerin her iki faktörde de birbirine çok yakın bir değerde yüklendiği görülerek bu iki maddenin de analiz dışında tutulmasına karar verilmiştir. Bu iki madde hariç tutularak yapılan analizde ise 1. faktör %29,56; 2. faktör %21,23 olmak üzere toplam varyansın %50,8'ini açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir (Tablo 5).

Tablo 5. Promax Döndürme Sonucu Elde Edilen Varyans Bulguları

Faktör	Başlangıç Öz Değeri			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Varyans	Varyans (%)	Birikimli Varyans (%)	Toplam	Varyans (%)	Birikimli Varyans (%)
1	16,261	29,566	29,566	16,261	29,566	29,566
2	11,678	21,233	50,799	11,678	21,233	50,799

Madde binişikliğinin incelenmesi için tekrar pattern matrix tablosuna bakıldığında maddeler arasında iki faktörde de yüklenen bir ifade olmadığı görülmüştür (Tablo 6). Dolayısıyla bu aşamadan sonra herhangi bir rotasyon işlemi yapılmamıştır.

Tablo 6. Madde Faktör Yüklerine İlişkin Bulgular

M. No	Faktör 1	Faktör 2	M. No	Faktör 1	Faktör 2	M. No	Faktör 1	Faktör 2	M. No	Faktör 1	Faktör 2
10	0,819		17	0,719		9	0,602		48		0,704
27	0,818		8	0,718		25	0,602		49		0,702
11	0,795		29	0,718		45		0,810	50		0,666
6	0,789		3	0,711		44		0,797	51		0,632
21	0,789		16	0,709		34		0,763	52		0,627
12	0,782		26	0,704		36		0,762	53		0,621
24	0,765		28	0,700		37		0,752	54		0,615
14	0,764		4	0,689		38		0,752	55		0,612
22	0,751		30	0,688		39		0,730	56		0,604
20	0,747		18	0,684		40		0,724	57		0,591
13	0,743		7	0,679		41		0,715	58		0,539
23	0,736		5	0,667		42		0,710	59		0,497
15	0,726		2	0,659		46		0,707	60		0,492
19	0,723		1	0,641		47		0,706			

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda madde dağılımlarının orijinal envantere olduğu gibi psikolojik esneklik ve psikolojik katılık olmak üzere iki faktörde toplandığı görülmektedir. Bu faktörlerin maddeleri incelendiğinde iki alt faktörün isimlerinin orijinal envantere olduğu gibi 1. faktör psikolojik esneklik, 2. faktör psikolojik katılık olarak adlandırılmasına karar verilmiştir. Psikolojik esneklik boyutunda yer alan madde yük değerleri 0.819-0.602; psikolojik katılık boyutunda yer alan madde yük değerlerinin ise 0.810-0.492 arasında değiştiği bulunmuştur. Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık alt boyutlarına ait maddeler Tablo 7’de görülmektedir.

Tablo 7. Alt Boyutlar ve Madde Dağılımına İlişkin Bulgular

Boyut	Alt Boyut	Madde Numarası
Psikolojik Esneklik	Kabul	1, 2, 3, 4, 5
	An'da Olma	6, 7, 8, 9, 10
	Bağlamsal Benlik	11, 12, 13, 14, 15
	Ayrışma	16, 17, 18, 19, 20
	Değerler	21, 22, 23, 24, 25
	Değer Yönelimli Eylemler	26, 27, 28, 29, 30
Psikolojik Katılık	Yaşantısal Kaçınma	34
	An'la Temasın Yitirilmesi	36, 37, 38, 39, 40
	Kavramsal Benlik	41, 42, 44, 45
	Birleşme	46, 47, 48, 49, 50
	Değerlerle Temasın Yitilmesi	51, 52, 53, 54, 55
	İşlevsiz Davranış	56, 57, 58, 59, 60

Tablo 7'de belirtildiği üzere teorik olarak psikolojik esneklik boyutu 6 alt boyuttan ve 30 maddeden; psikolojik katılık boyutu 6 alt boyuttan ve 25 maddeden oluşmaktadır. Envanterde, yaşantısal kaçınma alt boyutunda yer alan 31., 32., 33., 35. ve kavramsal benlik boyutunda yer alan 43. madde binişik oldukları için çıkarılmışlardır.

4.1.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

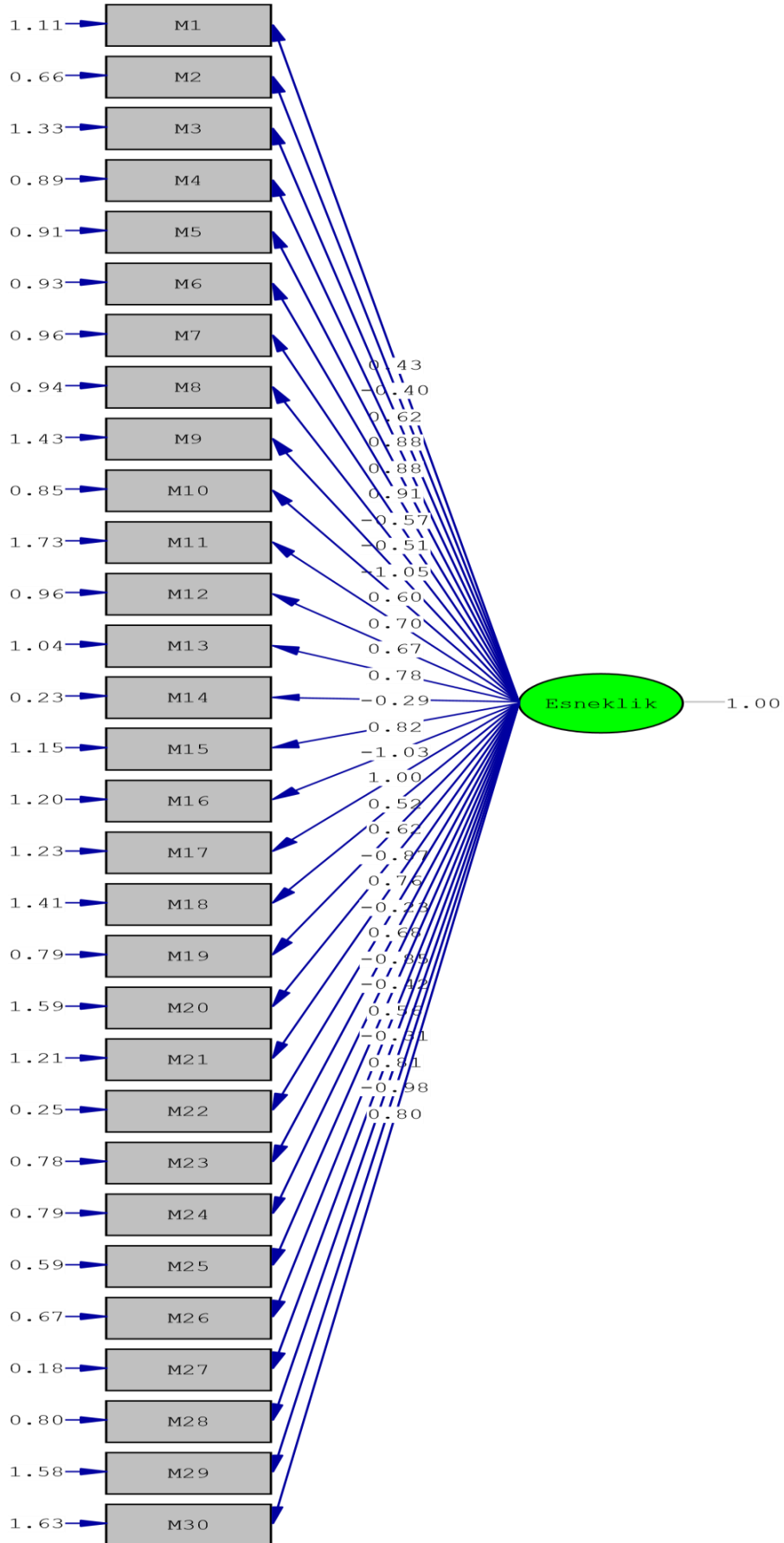
Açımlayıcı faktör analizi ile örtük yapısı belirlenen Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin iki faktörlü yapısının doğrulanması ve uyum indekslerinin değerlendirilebilmesi için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bunun için son hali verilen envanter LISREL programında analize alınmıştır. Schumacker ve Lomax (2016) tarafından belirlenen uyum ölçütlerine göre değerlendirilen analiz sonucunda elde edilen model uyum dereceleri Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. DFA Sonucunda Elde Edilen Uyum İyiliği Değerleri

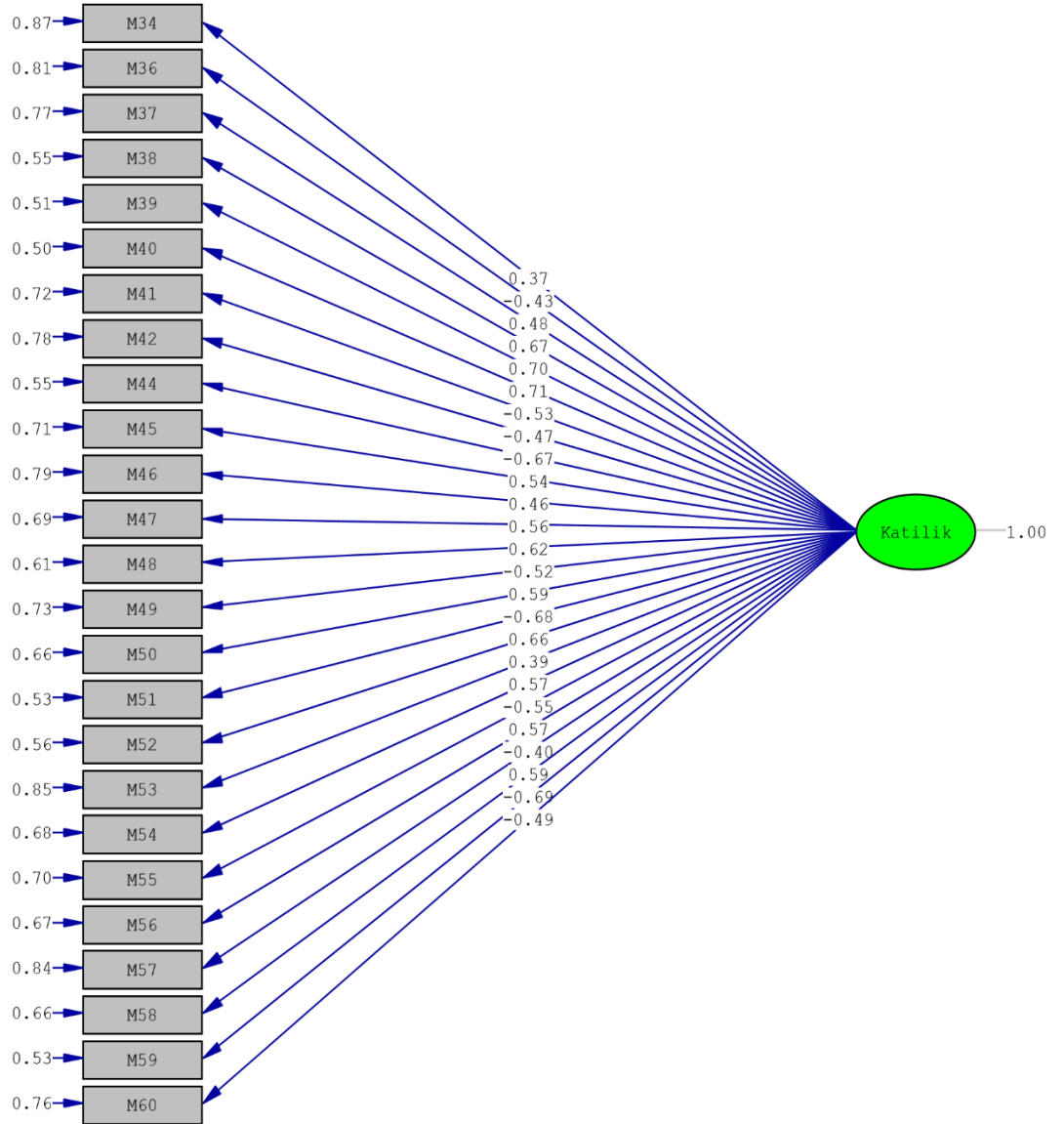
Uyum Ölçütü	Kabul Edilebilir Uyum	Mükemmel Uyum	Analiz Sonucu	Uyum Derecesi
χ^2/df	≤ 5	≤ 2.5	2,34	Mükemmel Uyum
RMSEA	.05 ve \leq .05	.08 ve \leq .08	.07	Mükemmel Uyum
NFI	.90 ve üzeri	.95 ve üzeri	.93	Kabul Edilebilir Uyum
NNFI	.90 ve üzeri	.95 ve üzeri	.90	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	.95 ve üzeri	.97 ve üzeri	.97	Mükemmel Uyum
IFI	.90 ve üzeri	.95 ve üzeri	.95	Mükemmel Uyum
RFI	.90 ve üzeri	.95 ve üzeri	.90	Kabul Edilebilir Uyum
GFI	.85 ve üzeri	.90 ve üzeri	.87	Kabul Edilebilir Uyum
AGFI	.85 ve üzeri	.90 ve üzeri	.85	Kabul Edilebilir Uyum

Tablo 8’de yer alan χ^2 değerine ($\chi^2_{(1429)}=3349.42$) ilişkin p değerinin anlamlı olduğu ($p<0.01$) görülmüştür. Burada χ^2/df oranı ($\chi^2/df=3349.42/1429=2,34$) incelendiğinde elde edilen model uyumunun mükemmel düzeyde olduğunu göstermektedir. Modele ilişkin diğer uyum indeksleri incelendiğinde ise NFI (0.93), NNFI (0.90), RFI (0.90), GFI (0.87) ve AGFI (0.85) değerlerinin kabul edilebilir; RMSEA (0.07), CFI (0.97), IFI (0.95) değerlerinin mükemmel düzeyde olduğu görülmektedir. Envanterin path tablosu, madde sayısının çokluğundan doğan tek sayfada düzenleme güçlüğü sebebiyle iki faktör için ayrı path tablosu olarak Şekil 5’te ve Şekil 6’da verilmiştir.

Şekil 5: Psikolojik Esneklik Boyutu Path Grafiği



Şekil 6: Psikolojik Katılık Boyutu Path Grafiği



LISREL programında elde edilen path grafiklerinde anlamlı değere sahip olmayan t değerleri kırmızı ile gösterilmektedir. İlgili tablolar incelendiğinde t değerlerinde kırmızı ile işaretli herhangi bir ifade olmaması anlamlı olmayan bir maddenin olmadığını göstermektedir (Seçer, 2018).

Doğrulayıcı faktör analizinde uyum iyiliği indeksi değerlerinin istenilen düzeyde olmadığı durumlarda modifikasyon önerilerinin incelenmesi ve gerekli durumlarda modifikasyon yapılarak değerlerin istenilen düzeye çekilmesi önerilmektedir (Çokluk vd., 2018). Bu çalışmada, Tablo 8’de görüldüğü üzere elde edilen değerlerin istenilen düzeyde olması sebebiyle modifikasyon yapılmamıştır. Ek 8’de yer alan tabloda modifikasyon önerilerine ilişkin değerler verilmiştir.

4.1.2. Ölçüt Ölçek Geçerliğine İlişkin Bulgular

Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin uyarlanma sürecinde benzer formlar olarak orijinal envanterin geliştirilme sürecinde de madde havuzuna dahil edilmiş olan Kabul ve Eylem Formu-II (Yavuz ve diğerleri, 2016), Philadelphia Farkındalık Ölçeği (Çelik ve Onat-Kocabıyık, 2018) kullanılmıştır. Aşağıda Tablo 9’da ölçüt ölçekler arasındaki korelasyon değerleri görülmektedir.

Tablo 9. Ölçüt Ölçek Geçerliğine İlişkin Bulgular

	PE	PK	KEF-II	PFÖ
PE	1			
PK	-,004	1		
KEF-II	-,267**	,657**	1	
PFÖ	,391**	-,537**	-,483**	1

**p<.01

PE: Psikolojik Esneklik **PK:** Psikolojik Katılık **KEF-II:** Kabul ve Eylem Formu-II **PFÖ:** Philadelphia Farkındalık Ölçeği

Tablo 9 incelendiğinde, beklenildiği üzere, ÇBPEE’nün psikolojik esneklik faktörünün; KEF-II ile -0.26 değerinde düşük düzeyde ve negatif, PFÖ ile 0.39 değerinde düşük düzeyde ve pozitif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik katılık faktörünün ise KEF-II 0.65 değerinde yüksek düzeyde ve pozitif, PFÖ ile ise -0,53 değerinde orta düzeyde ve negatif korelasyona ve 0.01 düzeyinde anlamlı ilişkilere sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgular envanterin geçerlik kriterlerine uygun olduğunu göstermektedir.

4.2. Güvenirlik Analizine İlişkin Bulgular

Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterini uyarlama sürecinde kullanılan iç tutarlılık, iki yarı ve test-tekrar test güvenirlik yöntemleri kullanılmıştır. Aşağıda bu analizlere ait sonuçlar görülmektedir (Tablo 10).

Tablo 10. Güvenirlik Analizine İlişkin Bulgular

Güvenirlik Analizi Yöntemi		Analiz Bulguları
Cronbach's Alpha		.95
İki Yarı Güvenirlik	Spearman-Brown	.90
	Guttman Split-Half	.90
Test-Tekrar Test		.94

Ölçme aracı geliştirme ve uyarlama çalışmalarında güvenirlik değerinin en az 0.70 olması beklenmektedir. Bu araştırmada da kullanılan güvenirlik yöntemlerine ait bulguların yer aldığı Tablo 10 incelendiğinde elde edilen değerlerin 0.70 üzerinde olduğu ve kriterleri karşıladığı görülmektedir.

ÇBPEE'nin psikolojik esneklik alt boyutları kabul, an'da olma, bağlamsal benlik, ayrışma, değerler ve değer yönelimli eylemler; psikolojik katılık alt boyutları ise yaşantısal kaçınma, an'la temasın yitirilmesi, kavramsal benlik, birleşme, değerlerle temasın yitirilmesi ve işlevsiz davranış olarak yer almaktadır. Tablo 11'de bu boyutlara ve bu alt boyutlara ait Cronbach's alpha değerleri verilmiştir.

Tablo 11. Alt Boyutlar Güvenirlik Analizine İlişkin Bulgular

Alt Boyut	Alpha	Boyut	Alpha	ÇBPEE	Alpha
Kabul	.85	Psikolojik Esneklik	.97	Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri	.95
An'da Olma	.84				
Bağlamsal Benlik	.87				
Ayrışma	.87				
Değerler	.86				
Değer Yönelimli Eylemler	.86				
Yaşantısal Kaçınma	-	Psikolojik Katılık	.95		
An'la Temasın Yitirilmesi	.85				
Kavramsal Benlik	.80				
Birleşme	.87				
Değerlerle Temasın Yitirilmesi	.84				
İşlevsiz Davranış	.84				

Elde edilen bulgulara göre Cronbach's alpha iç tutarlılık değerleri psikolojik esneklik alt boyutlarında sırasıyla; kabul 0.85, an'da olma 0.84, bağlamsal benlik 0.87, ayrışma 0.87, değerler 0.86, değer yönelimli eylemler 0.86 olarak bulunmuştur. Psikolojik katılık alt boyutlarının Cronbach's alpha iç tutarlılık değerleri ise; an'la temasın yitirilmesi 0.85, kavramsal benlik 0.80, birleşme 0.87, değerlerle temasın yitirilmesi 0.84, işlevsiz davranış 0.84 bulunmuştur. Psikolojik esneklik faktörünün toplam Cronbach's alpha değeri 0.97, psikolojik katılık faktörünün toplam Cronbach's alpha değeri ise 0.95 bulunmuştur. Elde edilen bu değerlerin güvenilirlik kritik değeri olan 0.70'in üzerinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar envanterin güvenilirlik analizleri sonucunda yeterli ölçüde güvenilir olduğunu göstermiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde envanterin uyarlama süreci ve süreç sonucunda elde edilen bulgular literatürde yer alan diğer çalışmalar ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırmacılara konuyla ilgili önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuç

Uyarlama sürecinin başlangıcında uzman görüşleri alınarak envanterin çevirisi yapıldıktan sonra 20 kişi ile pilot uygulama yapılmıştır. Bu aşamadan sonra online anket yoluyla 15-65 yaş aralığında 430 kişiden veri toplanmıştır ve geçerlik-güvenirlik analizleri bu örneklem ile analiz edilmiştir. Geçerlik analizlerinde yapı geçerliğini test etmek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt ölçek geçerliğini test etmek için Kabul ve Eylem Formu-II ve Philadelphia Farkındalık Ölçeği; güvenilirlik analizlerinde ise Cronbach's alpha iç tutarlık, test-tekrar test ve iki yarı güvenilirlik yöntemleri kullanılmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanabilmesi için gerekli sayıtlar test edilerek veri setinin analize uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu aşamadan sonra analize alınan veri seti üzerinde açıklanan toplam varyans tablosu incelenerek envanterin faktör yapısı hakkındaki ilk değerlendirme yapılmıştır. Bu noktada analiz bulguları envanterin iki faktörlü yapısına işaret ettiği için bu basamaktan sonra yapılan analizler bu durum göz önünde bulundurularak yapılmıştır. Faktör yapısının yorumlanabilmesi için promax rotasyona tabi tutularak bu aşamada düşük veya binişik yüklü maddelere karar verilmiştir. Hambleton ve Patsula (1999) tarafından da belirtildiği üzere benzer yapıları tüm dünyada aynı maddelerle ölçmek mümkün değildir ve yapıların ve ifadelerin genelgeçer olduğu düşüncesi zaman zaman yanlış bir tutum göstergesi olmaktadır. Bu durum ifadelerin düzenlenmesini gerektirmektedir. Bu sebeple yapılan analiz sonucunda 1. aşamada 43. (*Bazı*

düşüncelerimin anormal veya kötü olduğuna ve bu şekilde düşünmemem gerektiğine inandım.), 33. (*Hoş olmayan anılar aklıma geldiğinde onları aklımdan çıkarmaya çalıştım.*), ve 32. (*Hoş olmayan duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalıştım.*); 2. aşamada ise 35. (*Düşünmek istemediğim bir şey olsaydı, aklımdan çıkarmak için birçok şey denerdim.*) ve 31. (*Kötü bir an yaşadığımda, onu uzaklaştırmak için dikkatimi dağıtmaya çalıştım.*) maddeler binişik madde yükü sebebiyle analizden çıkarılmıştır. Bu maddelerin çıkarılmasıyla envanterin açıkladığı toplam varyans %50,8 olarak bulunmuştur. Envanterin orijinal formuna bakıldığında bu oranın %54 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla orijinaline yakın bir sonuç elde edildiğini söylemek mümkündür. Ayrıca ölçekte yer alan maddelerin dağılımının orijinal formu yakın olduğu gözlemlendiği için ölçek faktörlerinde isim değişikliği yapılmaksızın orijinaliyle tutarlı olarak “psikolojik esneklik” ve “psikolojik katılık” faktörleri olmak üzere isimlendirme yapılmıştır. Psikolojik esneklik faktörünün madde yük değerleri 0,819-0,602; psikolojik katılık faktörünün madde yük değerleri 0.810-0.492 arasında değişmektedir. Orijinal formda bu değerlerin sırasıyla 0.889-0.742 ve 0.897-0.704 şeklinde olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ölçek maddelerinin Türkçe formda daha geniş bir faktör yükü aralığında yer aldığı söylenebilir. Karakuş ve Akbay (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik Esneklik Ölçeğinde ise madde faktör yüklerinin 0.47 ve 0.81 aralığında olduğu ve bu değerlerin bu araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Açımlayıcı faktör analizi ile örtük yapısı belirlenen ölçek doğrulayıcı faktör analizine alınmıştır. Model uyumluluğunu incelemek için yapılan analizler sonucunda; χ^2/df (2,34), RMSEA (0.07), NFI (0.93), NNFI (0.90), CFI (0.97), IFI (0.95), RFI (0.90), GFI (0.87), AGFI (0.85) olmak üzere elde edilen uyum indeksi değerlerinde herhangi bir sorun olmadığı gözlemlenmiştir. Bu aşamadan sonra yapılan path analizinde de kırmızı ile işaretlenmiş t değerinin olmaması bu durumu destekler niteliktedir ve AFA ile elde edilen yapının DFA ile doğrulandığını söylemek mümkündür. Ölçüt ölçek olarak kullanılan Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Kabul ve Eylem Formu-II'ye ait uyum indeksleri RMSEA (0.07), SRMR (0.021), CFI (0.97), GFI (0.97), NFI (0.96) olarak bulunmuştur. Benzer yapıları ölçen bu ölçme araçları arasında uyumlu sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Ölçek güvenirliğini test etmek için Cronbach's alpha, iki yarı güvenirlik (split-half) ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda

Cronbach'a alpha iç tutarlılık değerinin 0.95; iki yarı guvenirlik yontemi Sperman-Brown 0.90, Guttman split-half 0.90 değerleri elde edilmiştir. Olęme araçlarının 0.70 uzerinde guvenirlik değerine sahip olması gerekmektedir. Bu analiz sonucunda elde edilen bu değerlerin guvenirlik için istenen duzeyde olduğu görülmektedir. Yavuz ve diğerleri (2016) Kabul ve Eylem Formu-II Cronbach's alpha iç tutarlılık değerinin 0.88, Karakuş ve Akbay (2020) 0.79 olduğu görülmektedir. Ben-Itzhak ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen psikolojik esnekliği olęmek için kullanılan 20 maddelik olęme aracının iç tutarlılık değeri 0.91 bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen Cronbach's alpha değerinin benzer yapıları olęen bu arağlar ile yakın değerlere sahip olması geçerli ve guvenilir bir olęme aracı olduğunu göstermektedir. Olęek alt boyutları için yapılan analizde psikolojik esneklik alt boyutları iç tutarlılık değeri; kabul 0.85, an'da olma 0.84, bağlamsal benlik 0.87, ayırırma 0.87, değerler 0.86, değer yönelimli eylemler 0.86 ve psikolojik esneklik boyutu 0.97 olarak bulunmuştur. Çalışmanın orijinal formunda yer alan psikolojik esneklik alt boyutları iç tutarlılık değeri; kabul 0.90, an'da olma 0.91, bağlamsal benlik 0.89, ayırırma 0.91, değerler 0.91, değer yönelimli eylemler 0.93 ve psikolojik esneklik boyutu 0.91 olarak bulunmuştur. Bu bulgulara göre yapılan bu uyarılama çalışması sonucunda elde edilen Cronbach's alpha değerlerinin orijinal alırırma ile tutarlılık gösterdiğini söylemek mümkündür. Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılan Psikolojik Esneklik Olęęi uyarılama çalışmasında psikolojik esneklik alt boyutları Cronbach's alpha değerleri; değerler ve değerler doğrultusunda eylemler 0.84, an'da olma 0.60, kabul 0.72, bağlamsal benlik 0.73 ve ayırırma 0.59 olarak bulunmuştur. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri uyarılması sonucunda psikolojik esneklik alt boyutlarında ve psikolojik esneklik boyutunda elde edilen iç tutarlılık değerlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca ok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin uyarılması sırasında 15-65 yaş aralığındaki bir örneklem ile çalışılmıştır. Bu rneklem dahil olan ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemindeki bireyler ile Psikolojik Esneklik Olęęine göre daha geniş yaş aralığını kapsamaktadır.

Psikolojik katılık alt boyutları iç tutarlılık değerleri; an'la temasın yitirilmesi 0.85, kavramsal benlik 0.80, birleşme 0.87, değerlerle temasın yitirilmesi 0.84, işlevsiz davranırş 0.84 ve psikolojik katılık boyutu psikolojik katılık 0.95 olarak bulunmuştur. Envanterin orijinal formunda ise psikolojik katılık alt boyutları alpha değerleri; yaşantısal kaçınma 0.90, an'la temasın yitirilmesi 0.95, kavramsal benlik 0.94,

birleşme 0.95, değerlerle temasın yitirilmesi 0.87, işlevsiz davranış 0.93, psikolojik katılık boyutu 0.90 olarak bulunmuştur. Yapılan uyarlama çalışmasında yaşantısal kaçınma boyutunda yer alan 5 maddeden 4'ü madde faktör yükleri binişik olması sebebiyle analizden çıkartılmıştır dolayısıyla bu alt boyutun iç tutarlılık değeri salt hesaplanamamıştır. Ancak çalışmanın orijinalinde elde edilen psikolojik katılık iç tutarlılık değeri ile (0.90), bu uyarlama çalışmasında elde edilen psikolojik katılık boyutu iç tutarlılık değerinin (0.95) birbirine yakın oldukları görülmektedir. Bu durum alt boyutların ve boyutların istenilen güvenilirlik düzeyinde olduklarını göstermektedir.

Ölçek güvenilirliğini belirlemek için 60 kişi ile 3 hafta arayla yapılan tekrar test uygulaması sonucunda iki uygulama arasında 0.94 korelasyon bulunmuştur. Literatürde iki uygulama arasındaki korelasyonun en az 0.70 olması beklenirken bu değer 1'e olabildiğince yakın olması istenmektedir (Robinson vd., 1991). Bu araştırmada da iki uygulama arasında 0.94 korelasyon elde edilmesi ölçme aracının tutarlı olduğuna işaret etmektedir.

Geçerliği test etmek için yapılan ölçüt ölçek geçerliği sonucunda psikolojik esneklik boyutu ile KEF-II arasında -0.26 değerinde negatif, psikolojik katılık ile 0.65 değerinde pozitif ve 0.01 düzeyinde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Özgün çalışmada da bu değerlerin sırasıyla -0.59 ve 0.87 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla elde edilen geçerlik korelasyon değerlerinin hem orijinal çalışmaya yakınlığı hem de beklenildiği üzere benzer yapılar arasında pozitif, zıt yapılar arasında negatif korelasyon değerleri elde edilmesi sebebiyle uygun olduğunu söylemek mümkündür.

Elde edilen tüm bulgular sonucunda Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri, 30 madde psikolojik esneklik ve 25 madde psikolojik katılık olmak üzere 2 boyuttan ve toplamda 55 maddeden oluşan 6'lı Likert tipinde bir ölçme aracıdır. ÇBPPE'de alınan yüksek puanlar bağlı bulunduğu yapının yüksek işlerle çalıştığı hakkında bilgi vermektedir. Bir diğer ifade ile psikolojik esneklik alt boyutlarından ve dolayısıyla psikolojik esneklik boyutundan alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik esnekliği; psikolojik katılık alt boyutlarından ve bunun sonucu olarak psikolojik katılık boyutundan alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik katılığı ifade etmektedir. Psikolojik esneklik boyutunda alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan 180; psikolojik katılık boyutundan alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan 150 olarak belirlenmiştir. Yapılan AFA, DFA, geçerlik ve güvenilirlik

analizlerinin tamamı yapılan bu uyarlama çalışması ile elde edilen ölçme aracının geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

5.2. Öneriler

Psikolojik esneklikle ilgili çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için aşağıdaki öneriler sunulabilir:

1. Ülkemizde sınırlı olan psikolojik esneklikle ilgili ilişkisel ve deneysel çalışmaların sayısı artırılabilir.
2. Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramlarını ve bu kavramların alt boyutlarını ölçmeyi amaçlayan farklı psikolojik ölçme araçları geliştirilebilir.
3. Ergenlik, yetişkinlik olmak üzere farklı yaşam dönemleri; ebeveyn ve aile olmak üzere farklı yaşam görevleri için psikolojik esneklik programları geliştirilebilir.
4. Okul rehberlik programlarında psikolojik esnekliğin artırılması için bireysel veya grup müdahalelerine, etkinliklere yer verilebilir. Ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan bireysel veya grup müdahale programlarının etkililiğinin sınanmasında ön test ve son test ölçümlerinde kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik* (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Albal, E. (2019). *Madde bağımlılarında şema ve psikolojik esneklik yaklaşımlarının madde bağımlılığı şiddetine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Asikainen, H., Hailikari, T. and Mattsson, M. (2018) The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. *Journal of Further and Higher Education*, 42(4), 439-453, doi: 10.1080/0309877X.2017.1281889
- Atkins, P. W. and Parker, S. K. (2012). Understanding individual compassion in organizations: The role of appraisals and psychological flexibility. *Academy of Management Review*, 37(4), 524-546. <http://dx.doi.org/10.5465/amr.2010.0490>
- Augustyn, A., Bauer, P., Duignan, B. and Eldridge, A. (2020). *Behaviorism*. <https://www.britannica.com/science/behaviourism-psychology>
- Aydın, Y. (2016). *Testing a model of psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- A-tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. and 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. doi: 10.1159/000365764
- Bakar-Kahraman, B. (2018). *Psoriasis hastalarında psikolojik esneklik* (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). İstanbul Medeniyet Üniversitesi, İstanbul.
- Barke, A., Riecke, J., Rief, W. and Glombiewski, J. (2015). The Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS) validation, factor structure and comparison to the Chronic Pain Acceptance Questionnaire (CPAQ) and other validated measures in German chronic back pain patients. *BMC Musculoskelet Disord*, 16(171), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12891-015-0641-z>
- Baugh, L. M., Cox, D. W., Young, R. A. and Kealy, D. (2019). Partner trust and childhood emotional maltreatment: The mediating and moderating roles of maladaptive schemas and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 66-73. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.02.001>
- Beck, J. (2018). Duyguların belirlenmesi (Şahin, M., Tarı-Cömert, I. (Yay. Haz.). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve ötesi* içinde (s. 158-166). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I. and Maor, M. (2014). The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *Webmed Central Psychology*, 5(4), 1-10.
- Benjamin, J. Z., Harbeck-Weber, C., Ale, C. and Sim, L. (2020). Becoming flexible: Increase in parent psychological flexibility uniquely predicts better well-being

- following participation in a pediatric interdisciplinary pain rehabilitation program. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 181-188. doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.003
- Blackledge, J. T. (2003). An introduction to relational frame theory: Basics and applications. *The Behavior Analyst Today*, 3(4), 421-433. <https://doi.org/10.1037/h0099997>
- Bluett, E. J., Lee, E. B., Simone, M., Lockhart, G., Twohig, M. P., Lensegrav-Benson, T. and Quakenbush-Roberts, B. (2016). The role of body image psychological flexibility on the treatment of eating disorders in a residential facility. *Eating Behaviors*, 23, 150-155. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.002>
- Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R. and Noll, J. (2011). Coping flexibility and trauma: The Perceived Ability to Cope With Trauma (PACT) scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(2), 117-129. doi: 10.1037/a0020921
- Bond, F. W. and Flaxman, P. E. (2006). The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 113-130. doi.org/10.1300/J075v26n01_05
- Bond, F. W., Hayes, S. C. and Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54.
- Bond, F. W., Flaxman, P.E. and Bunce, D. (2008). The influence of psychological flexibility on work redesign: Mediated moderation of a work reorganization intervention. *Journal of Applied Psychology*, 93, 645-654.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. and Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Bond, F. W., Lloyd, J. and Guenole, N. (2013). The work-related acceptance and action questionnaire: Initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), 331-347. <https://doi.org/10.1111/joop.12001>
- Bothelius, K., Jernelöv, S., Fredrikson, M., McCracken, L. M. and Kaldo, V. (2015). Measuring acceptance of sleep difficulties: the development of the sleep problem acceptance questionnaire. *Sleep*, 38(11), 1815-1822. <http://dx.doi.org/10.5665/sleep.5170>
- Brassell, A. A., Rosenberg, E., Parent, J., Rough, J. N., Fondacaro, K. and Seehuus, M. (2016). Parent's psychological flexibility: Associations with parenting and child psychosocial well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 111-120. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.03.001>
- Brown, S. L., Roush, J. F., Marshall, A. J., Jones, C. and Key, C. (2020). The intervening roles of psychological inflexibility and functional impairment in the relation between cancer-related pain and psychological distress.

International Society of Behavioral Medicine, 27, 100–107.
<https://doi.org/10.1007/s12529-019-09838-8>

- Burhan, H. Ş. (2018). *Tutarlılık ve psikolojik esneklik modellerinin perseküsyon hezeyanları ile ilişkisi* (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 8(4), 470-483.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Veri Analizi El Kitabı. İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Callaghan, G. M., Sandoz, E. K., Darrow, S. M. and Feeney, T. K. (2015). The Body Image Psychological Inflexibility Scale: Development and psychometric properties. *Psychiatry Research*, 226(1), 45-52.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.11.039>
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. and Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. doi: 10.1177/1073191107311467
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F. and Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research* 257, 40-44.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021>
- Chou, W. P., Yen, C. F. and Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 788-799. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Christodoulou, V. (2010). *The cognitive-behavioural approach: A closer look at some of its latest developments: Assessing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) as a brief preventative intervention* (Doctoral dissertation). City University, London.
- Ciarrochi, J. Bilich, L. and Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. In Ruth Baer's (Ed), *Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Processes of Change*.(pp. 51-76). New Harbinger Publications, Oakland.
- Crosby, J. M., Bates, S. C. and Twohig, M. P. (2011). Examination of the relationship between perfectionism and religiosity as mediated by psychological inflexibility. *Current Psychology*, 30(2), 117-129. doi: 10.1007/s12144-011-9104-3
- Curtiss, J. and Klemanski, D. H. (2014). Teasing apart low mindfulness: Differentiating deficits in mindfulness and in psychological flexibility in predicting symptoms of generalized anxiety disorder and depression. *Journal of Affective Disorders*, 166, 41-47. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2014.04.062>
- Çelik, H. ve Onat-Kocabıyık, O. (2018). Philadelphia Farkındalık Ölçeği (PFÖ)'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk*

Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 48(48), 128-144. doi: 10.15285/maruaebd.345925

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dalrymple, K. L. and Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavior Modification*, 31(5), 543-568.
- Datta, A., Aditya, C., Chakraborty, A., Das, P. and Mukhopadhyay, A. (2016). The potential utility of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for reducing stress and improving wellbeing in cancer patients in Kolkata. *Journal of Cancer Education*, 31(4), 721-729. doi: 10.1007/s13187-015-0935-8
- Demirci-Seyrek, Ö. (2017). *Üniversite öğrencilerinde Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı psikoeğitim programının yaşamın anlamı düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Demirci-Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Denckla, C. A., Consedine, N. S., Chung, W. J., Stein, M., Roche, M. and Blais, M. (2018). A double-edged sword? Sub-types of psychological flexibility are associated with distinct psychiatric disorders. *Journal of Research in Personality*, 77, 119-125. doi.org/10.1016/j.jrp.2018.10.004
- Doğan, M. (2013). *Doğrulamalı faktör analizinde örneklem hacmi, tahmin yöntemleri ve normalliğin uyum ölçütlerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Duarte, J. and Pinto-Gouveia, J. (2017). Correlates of psychological inflexibility mediate the relation between alexithymic traits and positive emotions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 96-103. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.12.002>
- Dubler, B. A. (2018). *Psychological flexibility as a key mechanism in Acceptance and Commitment Therapy: Shifts in flexibility as mediators of treatment effects* (Doctoral dissertation). University of Rochester, USA.
- Dutra, S. J. and Sadeh, N. (2018). Psychological flexibility mitigates effects of PTSD symptoms and negative urgency on aggressive behavior in trauma-exposed veterans. *Personality Disorders: Theory, Research and Treatment*, 9(4), 315–323. <https://doi.org/10.1037/per0000251>
- Eifert, G. H. and Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. New Harbinger Publications.
- Ercan, İ., & Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.
- Feinstein, A. B., Forman, E. M., Masuda, A., Cohen, L. L., Herbert, J. D., Moorthy, L. N. and Goldsmith, D. P. (2011). Pain intensity, psychological inflexibility, and acceptance of pain as predictors of functioning in adolescents with juvenile

- idiopathic arthritis: A preliminary investigation. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 18(3), 291-298. doi: 10.1007/s10880-011-9243-6
- Finger, I., Freitas, B. I. and Oliveira, M. (2020). Psychological inflexibility in overweight and obese people from the perspective of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(1), 169-175. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0541-y>
- Florez, I. A., Schulenberg, S. E., Lair, E. C., Wilson, K. G. and Johnson, K. A. (2019). Understanding meaning and racial prejudice: Examining self-transcendence and psychological inflexibility in a sample of White college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.007>
- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L. and Ferreira, C. (2019). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24, 82–90. doi: 10.1111/cp.12194
- Gaudiano, B. A., Schofield, C. A., Davis, C. and Rifkin, L. S. (2017). Psychological inflexibility as a mediator of the relationship between depressive symptom severity and public stigma in depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 159-165. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.04.010>
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L., Lekander, M. and Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in Psychology*, 10(2016), 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02016
- Gerty, L. (2018). *Relationships between daily Acceptance and Commitment Therapy (ACT), coping, acceptance and life satisfaction in chronic pain* (Bachelor's thesis). Dublin Business School, Ireland.
- Gifford, E. V. and Hayes, S. C. (1999). Functional contextualism: A pragmatic philosophy for behavioral science. In W. O'Donohue and R. Kitchener (Eds.), *Handbook of behaviorism*: 285–327. San Diego: Academic Press.
- Gilbert, K. E., Tonge, N. A. and Thompson, R. J. (2019). Associations between depression, anxious arousal and manifestations of psychological inflexibility. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 62, 88-96. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.09.006>
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S. and Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior Therapy*, 45(1), 83-101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>
- Greco, L. A., Lambert, W. and Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93-102. doi: 10.1037/1040-3590.20.2.93

- Hambleton, R. K., Merenda, P. F. and Spielberger C. D. (2005). *Adapting Educational and Psychological Tests for Cross-Cultural Assessment*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Harris, R. (2007). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Introductory Workshop Handout*. PESI, USA.
- Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. In S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese and T.R. Sarbin (Eds.), *Varieties of scientific contextualism* (pp. 11-27). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. and Wilson, K. G. (1994). Acceptance and Commitment Therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *Behav Analyst*, 17, 289–303. <https://doi.org/10.1007/BF03392677>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. and Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behaviour change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. and Pankey, J. (2002). Experiential avoidance, cognitive fusion, and an ACT approach to anorexia nervosa. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 243-247.
- Hayes, S. C. and Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press, USA.
- Houghton, D. C., Compton, S. N., Twohig, M. P., Saunders, S. M., Franklin, M. E., Neal-Barnett, A. M., Ely, L., Capriotti, M. and Woods, D. W. (2014). Measuring the role of psychological inflexibility in trichotillomania. *Psychiatry Research*, 220(1-2), 356-361. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2014.08.003>
- Hrehorciuc-Caragea, A. and White, L. (2017). An investigation of the relationship between psychological flexibility and bisexuality. *Journal of Bisexuality*, 17(4), 473-486, doi: 10.1080/15299716.2017.1377137
- Hussey, I. and Barnes-Holmes, D. (2012). The implicit relational assessment procedure as a measure of implicit depression and the role of psychological flexibility. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 573-582.
- Kamody, R., Berlin, K. S., Rybak, T. M., Klages, K. L., Banks, G. G., Ali, J. S., Alemzadeh, R., Ferry Jr., R. J. and Thomas, A. M. D. (2017). Psychological flexibility among youth with type 1 diabetes: Relating patterns of acceptance, adherence, and stress to adaptation. *Behavioral Medicine*, 44(4), 271-279, doi: 10.1080/08964289.2017.1297290

- Kaplan, R. M. and Saccuzzo, D. P. (2005). *Psychological testing: Principles, applications, and issues*. Thomson Wadsworth Publishing, USA.
- Kashdan, T. B. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. and Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. doi:10.1016/j.brat.2005.10.003
- Kato, T. (2016a). Psychological inflexibility and depressive symptoms among Asian English speakers: A study on Indian, Philippine, and Singaporean samples. *Psychiatry Research*, 238, 1-7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.007>
- Kato, T. (2016b). Impact of psychological inflexibility on depressive symptoms and sleep difficulty in a Japanese sample. *Springer Plus*, 5(1), 1-9. doi: 10.1186/s40064-016-2393-0
- Kaya-Akdemir, M. (2018). *Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının başa çıkma yeterliliği üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Kazdin, A. (2009). *Encyclopedia of psychology*. Washington: APA Publications. <https://www.apa.org/topics/therapy/psychotherapy-approaches>
- Kioskli, K., Winkley, K. and McCracken, L. M. (2019). Might psychological flexibility processes and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) apply in adults with painful diabetic neuropathy? A cross-sectional survey. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13(2019), 66-73. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.002>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (Second edition). New York: Guilford Publications.
- Koffmann, A. and Walters, M. G. (2014). *Introduction to Psychological Theories and Psychotherapy*. Oxford University Press.
- Krafft, J., Ferrell, J., Levin, M. E. and Twohig, M. P. (2018). Psychological inflexibility and stigma: A meta-analytic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 15-28. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.11.002>
- Krafft, J., Hicks, E. T., Mack, S. A. and Levin, M. E. (2019). Psychological inflexibility predicts suicidality over time in college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(5), 1488-1496. doi: 10.1111/sltb.12533
- Krafft, J., Ong, C. W., Twohig, M. P. and Levin, M. E. (2019). Assessing psychological inflexibility in hoarding: The Acceptance and Action Questionnaire for Hoarding (AAQH). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 234-242. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.08.003>
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Kwok, S. S. W., Chan, E. C. C., Chen, P. P. and Lo, B. C. Y. (2016). The “self” in pain: the role of psychological inflexibility in chronic pain adjustment. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(5), 908-915. doi: 10.1007/s10865-016-9750-x
- Lamb, D. J. (2018). *Examining psychological flexibility at the individual, team, and leadership levels in crisis resolution teams* (Doctoral dissertation). University College London, London.
- Lang, B., Rosenberg, H., Lauritsen, K., Davis, A. K. and Cross, N. (2017). Psychometric evaluation of the work acceptance and action questionnaire of psychological flexibility modified for university students. *Journal of College Student Development*, 58(8), 1256-1260. doi: <https://doi.org/10.1353/csd.2017.0097>
- Latzman, R. D. and Masuda, A. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. *Personality and Individual Differences*, 55(2), 129-134. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.02.019>
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575.
- Leahy, R. L., Tirch, D. D. and Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 362-379.
- Leeming, E. M. and Hayes, S. C. (2016). Parents are people too: The importance of parental psychological flexibility. *Clinical Psychology Science and Practice*, 23, 158-160. doi:10.1111/cpsp.12147
- Leleux-Labarge, K., Hatton, A. T., Goodnight, B. L. and Masuda, A. (2015). Psychological distress in sexual minorities: Examining the roles of self-concealment and psychological inflexibility. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*, 19(1), 40-54. doi: 10.1080/19359705.2014.944738
- Levin, M. E., Luoma, J. B., Lillis, J., Hayes, S. C. and Vilardaga, R. (2014). The Acceptance and Action Questionnaire–Stigma (AAQ-S): Developing a measure of psychological flexibility with stigmatizing thoughts. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 21-26. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.11.003>
- Levin, M. E., Haeger, J., Ong, C. W. and Twohig, M. P. (2018). An examination of the transdiagnostic role of delay discounting in psychological inflexibility and mental health problems. *The Psychological Record*, 68(2), 201-210. <https://doi.org/10.1007/s40732-018-0281-4>
- Lillis, J., Hayes, S. C., Bunting, K. and Masuda, A. (2009). Teaching acceptance and mindfulness to improve the lives of the obese: A preliminary test of a theoretical model. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(1), 58-69. doi: 10.1007/s12160-009-9083-x
- Lilly, M. M. and Allen, C. E. (2015). Psychological Inflexibility and Psychopathology in 9-1-1 Telecommunicators. *Journal of Traumatic Stress*, 28(3), 262-266. doi: 10.1002/jts.22004
- Lloyd, J., Bond, F. W. and Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive

- behavioural therapy intervention for burnout. *Work and Stress*, 27(2), 181-199, doi: 10.1080/02678373.2013.782157
- Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K. and Melin, L. (2012). The bull's-eye values survey: A psychometric evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 518-526.
- Luoma, J. B. and Vilaradaga, J. P. (2013). Improving therapist psychological flexibility while training acceptance and commitment therapy: A pilot study. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(1), 1-8, doi: 10.1080/16506073.2012.701662
- Marshall, E. J. and Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72. <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- Martins, M. J. R., Castilho, P., Macedo, A. F., Pereira, A. T., Vagos, P., Carvalho, D., Bajouco, M., Madeira, N., Nogueira, V. and Carvalho, B. C. (2018). Willingness and Acceptance of Delusions Scale: Early findings on a new instrument for psychological flexibility. *Psychosis*, 10(3), 198-207. <https://doi.org/10.1080/17522439.2018.1502340>
- Masuda, A. and Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. doi: 10.1177/2156587211423400
- Masuda, A., Le, J. and Cohen, L. L. (2014). The role of disordered-eating cognitions and psychological flexibility on distress in Asian American and European American college females in the United States. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(1), 30-42. doi: 10.1007/s10447-013-9188-6
- Masuda, A., Muto, T., Tully, E. C., Morgan, J. and Hill, M. L. (2014). Comparing Japanese college students' and US college students' disordered eating, distress, and psychological inflexibility. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(7), 1162-1174. doi: 10.1177/0022022114534982
- Masuda, A., Tully, E. C., Drake, C. E., Tarantino, N., Ames, A. M. and Larson, D. G. (2017). Examining self-concealment within the framework of psychological inflexibility and mindfulness: A preliminary cross-sectional investigation. *Current Psychology*, 36(1), 184-191. doi: 10.1007/s12144-015-9399-6
- Matos, M., Carvalho, S. A., Cunha, M., Galhardo, A. and Sepodes, C. (2017). Psychological flexibility and self-compassion in gay and heterosexual men: How they relate to childhood memories, shame, and depressive symptoms. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 11(2), 88-105. doi: 10.1080/15538605.2017.1310007
- McCracken, L. M., Williams, J. L. and Tang, N. K. (2011). Psychological flexibility may reduce insomnia in persons with chronic pain: A preliminary retrospective study. *Pain Medicine*, 12(6), 904-912.
- McCracken, L. M., Gutiérrez-Martínez, O. and Smyth, C. (2012). "Decentering" reflects psychological flexibility in people with chronic pain and correlates with their quality of functioning. *Health Psychology*, 32(7), 1-4. doi: 10.1037/a0028093

- Mendoza, H., Goodnight, B. L., Caporino, N. E. and Masuda, A. (2018). Psychological distress among Latina/o college students: The roles of self-concealment and psychological inflexibility. *Current Psychology*, 37(1), 172-179. doi: 10.1007/s12144-016-9500-9
- Merwin, R. M., Timko, C. A., Moskovich, A. A., Ingle, K. K., Bulik, C. M. and Zucker, N. L. (2010). Psychological inflexibility and symptom expression in anorexia nervosa. *Eating Disorders*, 19(1), 62-82. doi: 10.1080/10640266.2011.533606
- Meuret, A. E., Twohig, M. P., Rosenfield, D., Hayes, S. C. and Craske, M. G. (2012). Brief Acceptance and Commitment Therapy and exposure for panic disorder: A pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 606-618.
- Meyer, E. C., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B. and Morrisette, S. B. (2018). The influence of mindfulness, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder on disability and quality of life over time in war veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 74(7), 1272-1280. doi: 10.1002/jclp.22596
- Meyer, E. C., Szabo, Y. Z., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B. and Morrisette, S. B. (2019). Predictors of recovery from post-deployment posttraumatic stress disorder symptoms in war veterans: The contributions of psychological flexibility, mindfulness and self-compassion. *Behaviour Research and Therapy*, 114, 7-14. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.01.002>
- Miron, L. R., Sherrill, A. M. and Orcutt, H. K. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 37-41. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.10.003>
- Morton, C., Mooney, T. A., Lozano, L. L., Adams, E. A., Makriyianis, H. M. and Liss, M. (2020). Psychological inflexibility moderates the relationship between thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors*, 36, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101345>
- Morton, J., Snowdon, S., Gopold, M. and Guymer, E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy group treatment for symptoms of borderline personality disorder: A public sector pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 527-544.
- Oliver, J. E., O'Connor, J. A., Jose, P. E., McLachlan, K. and Peters, E. (2012). The impact of negative schemas, mood and psychological flexibility on delusional ideation mediating and moderating effects. *Psychosis*, 4(1), 6-18. doi: 10.1080/17522439.2011.637117
- Ong, C. W., Krafft, J., Levin, M. E. and Twohig, M. P. (2018). An examination of the role of psychological inflexibility in hoarding using multiple mediator models. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 32(2), 97-111. doi: 10.1891/0889-8391.32.2.97
- Ong, C. W., Lee, E. B., Levin, M. E. and Twohig, M. P. (2019). A review of AAQ variants and other context-specific measures of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 329-346. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.02.007>

- Onwezen, M. C., Van Veldhoven, M. J. P. M. and Biron, M. (2014) The role of psychological flexibility in the demands–exhaustion–performance relationship. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(2), 163-176, doi: 10.1080/1359432X.2012.742242
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.
- Öst, L. G. (2014). The efficacy of acceptance and commitment therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2014.07.018>
- Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J. and Sharp, C. (2016). Emotion dysregulation, psychological inflexibility, and shame as explanatory factors between neuroticism and depression. *Journal of Affective Disorders*, 190, 376-385. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.014>
- Polat, H. (2020). *Adli psikiyatri hastalarında Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öfke yönetimi eğitiminin öfke ruminasyonları ve dürtüsellik düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Polk, K. and Schoendorff, B. (2014). *The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, S. M. and Lappalainen, R. (2020). A psychological flexibility based intervention for burnout: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15(3), 52-67. doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.007
- Rajaretnam, T. (2016). *Statistics for social sciences*. Sage Publications: India.
- Renshaw, T. L. (2017). Screening for psychological inflexibility: Initial validation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth as a school mental health screener. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 35(5), 482-493. doi: 10.1177/0734282916644096
- Richardson, C. M. and Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 141, 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029>
- Robinson, J. P., Shaver, P. R. and Wrightsman, L. S. (1991). Criteria for scale selection and evaluation. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 1(3), 1-16.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salter-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M. and Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2008.04.001>
- Rolfs, J. L., Rogge, R. D. and Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482. doi: 10.1177/1073191116645905

- Rosen, K. D., Curtis, M. E. and Potter, J. S. (2019). Pain, psychological flexibility, and continued substance use in a predominantly hispanic adult sample receiving methadone treatment for opioid use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 206, 1-5. doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.107681
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125-162.
- Ruiz, F. J. (2014). The relationship between mindfulness skills and pathological worry: The mediating role of psychological inflexibility. *Annals of Psychology*, 30(3), 887-897. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.150651>
- Ruiz, F. J. and Odriozola-González, P. (2016). The role of psychological inflexibility in Beck's cognitive model of depression in a sample of undergraduates. *Anales de Psicología*, 32(2), 441-447. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.32.2.214551>
- Santanello, A. W. and Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 319-332. doi: 10.1007/s10608-006-9000-6
- Schumacker, R. E. and Lomax, R. G. (2016). *A beginner's guide to structural equation modelling*. New York: Routledge Publishing.
- Seçer, İ. (2018). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Seligowski, A. V., Miron, L. R. and Orcutt, H. K. (2015). Relations among self-compassion, PTSD symptoms, and psychological health in a trauma-exposed sample. *Mindfulness*, 6(5), 1033-1041. doi:10.1007/s12671-014-0351-x
- Simon, E. and Verboon, P. (2016). Psychological inflexibility and child anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 25(12), 3565-3573. doi: 10.1007/s10826-016-0522-6
- Singh, R. S. and O'Brien, W. H. (2019). The impact of work stress on sexual minority employees: Could psychological flexibility be a helpful solution? *Stress and Health*, 36(1), 59-74. doi: 10.1002/smi.2913
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Swash, B., Bramwell, R. and Hulbert-Williams, N. J. (2017). Unmet psychosocial supportive care needs and psychological distress in haematological cancer survivors: The moderating role of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 187-194. doi: 10.1016/j.jcbs.2017.02.005
- Şeker, H. ve Gençdoğan, B. (2014). *Psikolojide ve eğitimde ölçme aracı geliştirme*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Talaei-Khoei, M., Fischerauer, S. F., Lee, S. G., Ring, D. and Vranceanu, A. M. (2017). Pain catastrophizing mediates the effect of psychological inflexibility on pain intensity and upper extremity physical function in patients with upper extremity illness. *Pain Practice*, 17(1), 129-140. doi:10.1111/papr.12494

- Tan, L. B. and Martin, G. (2016). Mind full or mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 64-74. doi: 10.1080/02673843.2012.709174
- Thompson, M. and McCracken, L. M. (2011). Acceptance and related processes in adjustment to chronic pain. *Current Pain and Headache Reports*, 15(2), 144-151. doi: 10.1007/s11916-010-0170-2
- Trainor, H., Baranoff, J., Henke, M. and Winefield, H. (2018). Functioning with fibromyalgia: The role of psychological flexibility and general psychological acceptance. *Australian Psychologist*, 54(3), 214-224. doi: 10.1111/ap.12363
- Trindade, I. A., Mendes, A. L. and Ferreira, N. B. (2019). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 68-72. doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001
- Trompetter, H. R., Bohlmeijer, E. T., Van Baalen, B., Kleen, M., Köke, A., Reneman, M. and Schreurs, K. M. (2014). The Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS). *European Journal of Psychological Assessment*, 30(4), 289–295. doi: 10.1027/1015-5759/a000191
- Twohig, M. P., Whittal, M. L., Cox, J. M. and Gunter, R. (2010). An initial investigation into the processes of change in ACT, CT, and ERP for OCD. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(1), 67-83. <http://dx.doi.org/10.1037/h0100898>
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Uygur, S. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca Eğitim Fakültesi örneği. *Journal of Academic Social Science Studies*, 70, 135-151. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641>
- Veneziano L. and Hooper J. (1997). A method for quantifying content validity of health-related questionnaires. *American Journal of Health Behavior*, 21(1), 67-70.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P. and Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- White, R. G., Gumley, A. I., McTaggart, J., Rattrie, L., McConville, D., Cleare, S. and Mitchell, G. (2013). Depression and anxiety following psychosis: associations with mindfulness and psychological flexibility. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(1), 34-51. doi: 10.1017/S1352465812000239
- Whiting, D. L., Deane, F. P., Simpson, G. K., McLeod, H. J. and Ciarrochi, J. (2017) Cognitive and psychological flexibility after a traumatic brain injury and the implications for treatment in acceptance-based therapies: A conceptual review.

Neuropsychological Rehabilitation, 27(2), 263-299, doi: 10.1080/09602011.2015.1062115

- Wicksell, R. K., Renöfält, J., Olsson, G. L., Bond, F. W. and Melin, L. (2008). Avoidance and cognitive fusion–central components in pain related disability? Development and preliminary validation of the Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS). *European Journal of Pain*, 12(4), 491-500. doi:10.1016/j.ejpain.2007.08.003
- Williams, K. E., Ciarrochi, J. and Heaven, P. C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 1053-1066. doi: 10.1007/s10964-012-9744-0
- Woods, D. W., Wetterneck, C. T. and Flessner, C. A. (2006). A controlled evaluation of acceptance and commitment therapy plus habit reversal for trichotillomania. *Behaviour Research and Therapy*, 44(5), 639-656. doi:10.1016/j.brat.2005.05.006
- Yalnız, A. (2019). *Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. doi: 10.5455/bcp.20160223124107
- Yıldız, E. (2019). *Şizofreni hastalarında Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli ve motivasyonel görüşme destekli danışmanlığının işlevsel iyileşme ve motivasyon düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Yu, L., McCracken, L. M. and Norton, S. (2016). The Self Experiences Questionnaire (SEQ): Preliminary analyses for a measure of self in people with chronic pain. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 127-133. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.07.006>
- Yurdugül, H. (2005, Eylül). *Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması*. XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli. Erişim adresi: <http://yunus.hacettepe.edu.tr/~yurdugul/3/indir/PamukkaleBildiri.pdf>
- Yüksel, C. G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

EKLER

EK-1. Ölçek Uyarlama İzni



Rogge, Ronald <ronald.rogge@rochester.edu>
22.02.2020 Cmt 15:17

Kime: Siz



Rolffs Rogge Wilson 2018.pdf
652 KB



MPFI-handout.docx
26 KB

2 ek (678 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Hello Gizem,

You absolutely have my permission to use the MPFI and translate it into Turkish! I am attaching a copy of the original manuscript and a handout on the scale in English.

Ron

From: gizem ulubay <gizem_ulubay@hotmail.com>

Sent: Friday, February 21, 2020 3:48 PM

To: Rogge, Ronald <ronald.rogge@rochester.edu>

Subject: About Multidimensional Psychological Flexibility Inventory

Dear Dr. Ronald D. Rogge,

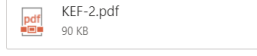
I am a graduate student at Balıkesir University Institute of Social Sciences. I am working on thesis on *Psychological Flexibility*. I need to "*Multidimensional Psychological Flexibility Inventory*" that you and Dr. Kelly G. Wilson and Jaci L. Rolffs developed in 2016. Could you permit me to use Multidimensional Psychological Flexibility Inventory for my study and adapt in Turkish, please?

EK-2. KEF-II Kullanım İzni



fatih yavuz <kfatihyavuz@yahoo.com>
30.12.2019 Pzt 14:07

Kime: Siz



Merhaba Gizem Hanım,

Araştırmanızda Kabul ve Eylem Formu-II'yi kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

K. Fatih Yavuz

Doç.Dr., Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Başkan, Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

Şahsi web sayfası: www.fatihyavuz.info
Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği web sayfası: www.baglamsalbilimler.org



EK-3. PFÖ Kullanım İzni



Hilal Çelik <hilalcelik@marmara.edu.tr>
9.03.2020 Pzt 15:06
Kime: Siz



2020-02-23 20:34, gizem ulubay yazmış:

Hocam merhaba,

Balıkesir Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam için tarafınızdan geliştirilen Philadelphia Farkındalık Ölçeği'ne ihtiyaç duymaktayım. Sizden ölçeği ve kullanım iznini rica ederim.

Saygılarımla.

Gizem ULUBAY

Merhabalar Gizem,

Kaynak göstermek kaydıyla ölçeği tüm akademik çalışmalarında kullanabilirsiniz. Şimdiden çalışma/larında başarılar dilerim

EK-4. Ölçek Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 16/04/2020-E.17973



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Necatibey Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 52899066-044-
Konu : Anket İzni

Sayın Doç. Dr. Uğur GÜRGAN
Öğretim Üyesi

İlgi : 16/04/2020 tarihli ve 51623732/044/17933 sayılı yazı.

Bölümünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç.Dr.Uğur GÜRGAN'ın Yüksek Lisans öğrencisi Gizem ULUBAY'ın "Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri" başlıklı teziyle ilgili online anketi Fakültemiz öğrencileri ile yapma talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-İmza
Prof. Dr. Mehmet BAŞTÜRK
Dekan

Dağıtım:
Gereği:
Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanlığı

Bilgi:
Doç. Dr. Uğur GÜRGAN

EK-5. Etik Kurul Onay Belgesi


T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KOMİSYONU
ONAY BELGESİ

Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi Dekanlığının, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç.Dr.Uğur GÜRGAN'ın Yüksek Lisans öğrencisi Gizem ULUBAY'ın teziyle ilgili araştırma yapabilmesi için etik kurul onay belgesi isteği komisyonumuzca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. 20.04.2020


Komisyon Başkanı
Prof. Dr. Mehmet NARLI


Prof. Dr. Elif ÇİMEN
Üye


Prof. Dr. Cevdet AVCIKURT
Üye


Prof. Dr. Salim ÇONOĞLU
Üye


Doç. Dr. Uğur GÜRGAN
Üye

EK-6. Kişisel Bilgi Formu

Genel Bilgiler

Yaş *

Yanıtınız _____

Eğitim Durumu *

İlkokul

Ortaokul

Lise

Önlisans

Lisans

Lisansüstü

Cinsiyet *

Kadın

Erkek

LGBTI

Belirtmek istemiyorum


Medeni Durum *

Evli

Bekâr

Boşanmış

Diğer: _____

[Geri](#) [Sonraki](#)  Sayfa 2 / 5

EK-7. Kapsam Geçerliği Oranları

	1	2	3	KGO
Madde 1	10	0	0	1
Madde 2	9	1	0	0,8
Madde 3	10	1	0	1
Madde 4	8	2	0	0,6
Madde 5	10	0	0	1
Madde 6	10	0	0	1
Madde 7	8	2	0	0,6
Madde 8	10	0	0	1
Madde 9	8	2	0	0,6
Madde 10	9	1	0	0,8
Madde 11	10	0	0	1
Madde 12	9	1	0	0,8
Madde 13	10	0	0	1
Madde 14	10	0	0	1
Madde 15	10	0	0	1
Madde 16	10	0	0	1
Madde 17	8	2	0	0,6
Madde 18	9	1	0	0,8
Madde 19	10	0	0	1
Madde 20	8	2	0	0,6
Madde 21	10	0	0	1
Madde 22	10	0	0	1
Madde 23	9	1	0	0,8
Madde 24	10	0	0	1
Madde 25	10	0	0	1
Madde 26	10	0	0	1
Madde 27	9	1	0	0,8
Madde 28	10	0	0	1
Madde 29	9	1	0	0,8
Madde 30	9	1	0	0,8
Madde 31	10	0	0	1
Madde 32	10	0	0	1
Madde 33	9	1	0	0,8
Madde 34	8	2	0	0,6
Madde 35	8	2	0	0,6
Madde 36	8	2	0	0,6

Madde 37	9	1	0	0,8
Madde 38	8	2	0	0,6
Madde 39	8	2	0	0,6
Madde 40	10	0	0	1
Madde 41	10	0	0	1
Madde 42	9	1	0	0,8
Madde 43	9	1	0	0,8
Madde 44	10	0	0	1
Madde 45	10	0	0	1
Madde 46	8	2	0	0,6
Madde 47	8	2	0	0,6
Madde 48	9	1	0	0,8
Madde 49	10	0	0	1
Madde 50	9	1	0	0,8
Madde 51	10	0	0	1
Madde 52	10	0	0	1
Madde 53	10	0	0	1
Madde 54	8	2	0	0,6
Madde 55	10	0	0	1
Madde 56	10	0	0	1
Madde 57	8	2	0	0,6
Madde 58	10	0	0	1
Madde 59	9	1	0	0,8
Madde 60	8	2	0	0,6

EK-8. Modifikasyon Önerileri Tablosu

M51	M8	12.2	0.59
M34	M39	17.0	0.35
M28	M43	27.2	0.62
M60	M35	10.1	0.31
M60	M11	14.6	0.36
M14	M5	8.6	0.27
M14	M42	11.7	0.34
M26	M1	8.4	0.28
M11	M27	8.3	0.44
M11	M7	14.5	0.21
M11	M55	9.6	0.30
M47	M11	10.1	0.16
M4	M44	11.7	0.15
M25	M19	7.1	0.07
M45	M35	8.0	-0.10
M45	M52	7.4	-0.22
M45	M49	16.4	0.27
M54	M60	18.4	0.16
M54	M39	14.1	0.31
M54	M6	41.7	0.23
M54	M58	14.4	0.35
M54	M21	8.8	0.23
M36	M53	8.6	-0.29
M36	M37	10.0	0.41
M41	M44	11.7	-0.32
M41	M39	7.1	0.12
M6	M22	8.1	0.26
M59	M1	10.7	0.24
M59	M38	8.1	0.41
M59	M37	7.4	-0.16
M59	M36	21.1	-0.26
M59	M5	14.7	0.48
M59	M30	11.3	0.51
M58	M54	20.2	0.22
M5	M28	11.1	0.16
M5	M6	10.1	0.17
M5	M18	28.9	0.17
M5	M54	8.9	-0.17
M5	M55	9.1	0.18
M18	M1	8.4	0.22
M18	M6	8.7	0.24
M20	M53	9.5	0.45
M20	M41	15.9	0.36
M20	M14	28.5	0.40
M20	M45	13.2	0.20
M20	M3	23	0.22
M13	M21	28.2	0.37
M3	M30	8.6	0.21
M3	M6	10.8	0.30
M21	M53	14.1	0.32
M21	M8	7.7	0.37
M1	M37	7.1	0.26
M38	M36	10.1	0.31
M53	M5	17.7	0.51
M53	M30	17.7	-0.15
M53	M54	11.4	0.31
M53	M28	8.4	0.28
M53	M6	14.4	0.52

M8	M18	14.0	0.80
M8	M53	7.1	0.51
M8	M41	11.0	0.22
M8	M59	11.4	0.20
M37	M30	14.7	0.26
M37	M46	16.6	0.36
M37	M30	14.1	0.40
M37	M50	8.8	0.53
M37	M14	8.1	0.62
M44	M9	10.3	0.50
M44	M38	18.8	0.18
M44	M4	11.7	0.12
M44	M25	10.7	0.31
M44	M38	17.6	0.34
M46	M24	11.7	0.62
M46	M34	14.0	0.28
M50	M39	17.8	0.29
M9	M54	13.4	0.55
M9	M30	11.4	0.59
M9	M50	8.4	0.23
M9	M49	10.7	0.26
M17	M60	7.1	0.27
M17	M6	11.4	0.29
M24	M58	8.3	0.21
M24	M21	9.0	0.32
M24	M53	8.5	0.16
M29	M37	36.4	0.13
M29	M44	39.5	0.23
M29	M39	14.3	0.27
M29	M22	42.8	0.22
M39	M1	14.4	0.39
M49	M38	9.9	0.35
M49	M24	41.7	0.23
M49	M5	10.1	0.62
M49	M1	7.0	0.32
M56	M46	18.0	0.16
M56	M16	11.1	0.24
M56	M6	17.6	0.27
M56	M59	7.7	0.34
M56	M5	9.8	0.35
M56	M46	16.2	0.15
M56	M16	8.3	0.59
M16	M19	16.5	0.68
M16	M45	8.1	0.17
M16	M54	12.1	0.24
M16	M6	14.8	0.18
M16	M5	17.1	0.17
M19	M58	14.8	0.34
M19	M34	7.4	0.45
M19	M54	7.0	0.24
M19	M55	18.0	0.22
M19	M1	11.1	0.22
M27	M49	17.6	0.25
M27	M56	11.1	0.50
M27	M16	16.1	0.22
M27	M27	8.7	0.12
M27	M55	16.1	0.18
M27	M4	7.1	0.19
M27	M1	12.0	0.29
M33	M49	31.4	0.37

M33	M60	18.4	0.26
M33	M6	7.0	0.31
M33	M58	11.7	0.46
M33	M21	10.7	0.40
M33	M53	8.5	0.26
M33	M37	20.3	0.36
M33	M44	11.8	0.53
M33	M39	8.3	0.49
M33	M22	9.0	0.22
M33	M54	8.5	0.20
M43	M51	11.7	0.28
M43	M55	14.0	0.52
M43	M45	10.4	0.29
M43	M18	11.4	0.31
M43	M3	16.6	0.45
M2	M55	14.1	0.36
M2	M6	7.7	0.27
M7	M3	7.1	0.80
M7	M21	10.1	0.51
M7	M48	17.7	0.60
M7	M55	11.2	0.16
M7	M6	17.7	0.35
M7	M1	25.7	0.62
M35	M14	8.7	0.31
M35	M30	19.1	0.17
M35	M54	8.9	0.34
M35	M28	16.7	0.23
M35	M6	12.1	0.88
M52	M18	10.8	0.27
M52	M44	9.1	0.34
M52	M39	8.5	0.19
M52	M48	8.5	0.24
M52	M14	15.1	0.37
M52	M32	5.1	0.35
M52	M34	5.4	-0.30
M52	M48	8.4	0.45
M52	M22	11.1	0.22
M57	M1	11.4	0.29
M57	M38	11.1	0.26
M57	M55	7.3	0.34
M57	M6	9.0	0.31
M57	M3	8.5	0.12
M57	M12	16.4	0.43
M57	M15	33.5	0.26
M57	M13	14.3	0.37
M57	M8	22.8	0.29

EK-9. ÇBPPEE Örnek Maddeler

Lütfen bu bölümde yer alan ifadeleri cevaplandırırken **SON İKİ HAFTAYI** göz önünde bulundurunuz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Sizi en iyi şekilde ifade ettiğini düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

	1	2	3	4	5	6
Birçok şeyi ne yaptığının pek de farkında olmayarak “otomatik” olarak yaptım.						
Derin değerlerim sürekli olarak yaşamıma yön verdi.						
Kendime, hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söyledim.						
Rahatsız edici bir şey olduğunda onu düşünmemek için çok çabaladım.						
Çabalarken tökezlediğimde bile benim için önemli olan uğruna çabalamayı bırakmadım.						

