



www.turkishstudies.net/education

## Turkish Studies - Educational Sciences

eISSN: 2667-5609

Research Article / Araştırma Makalesi



INTERNATIONAL  
BALKAN  
UNIVERSITY  
Sponsored by IBU

### Psikolojik Esneklik Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliliği ve Güvenirliği\*

*Psychological Flexibility Scale: Development, Validity and Reliability*

S. Sevgi Uygur\*\* - Rengin Karaca\*\*\*

**Abstract:** In this study, it was aimed to develop a scale that will provide a more comprehensive measurement of the components of psychological flexibility on the education faculty students and to determine its validity and reliability, in Turkish culture. The item pool was created based on the Psychological Flexibility Model in the Acceptance and Commitment Therapy, the scale was finalized after the opinions of the experts were received and pilot application was carried out. The study was conducted by 1063 education faculty students who volunteered and three-stage, random, stratified, cluster sampling method was applied. In the research, Acceptance and Action Form II, Psychological Well-Being Scale, Multidimensional Experiential Avoidance Scale and Psychological Flexibility Scale, Personal Information Form that developed by the researcher were used. The data obtained were randomly divided into two and the analyzes were carried out in two stages. In the first stage, the reliability and validity of the scale was conducted with Exploratory Factor Analysis, item analysis, item total correlation, 27% lower and upper groups, Cronbach alpha coefficient, Spearman Brown coefficient and equivalent forms. The factor structure of the scale was tested with Confirmatory Factor Analysis in the second stage. According to the Exploratory Factor Analysis results, it was observed that the scale explained 60.34% of the variance and was a five-dimensional and 16-item scale. It has been demonstrated that the scale provides reliability for equivalent forms. Cronbach's alpha coefficient for the total score of the scale is .83; Spearman Brown coefficient was found as .85. According to the results of Confirmatory Factor Analysis, the scale's fit indices ( $\chi^2 / sd = 2.62$ , RMSEA = .05, AGFI = .92, GFI = .95, CFI = .93, NFI = .90, NNFI = .90, IFI = .93, SRMR = .05) has been found to show a good fit level. It was revealed that the developed scale is a valid and reliable measurement tool. The findings are discussed in the light of the related literature.

**Structured Abstract: Purpose of the Study:** Although university life offers many environments where students can make new friendships, gain new skills both professionally and socially, it can also bring stressful processes. Longing for family members and the hometown, problems encountered in friendship relations, problems in adaptation, increased irresponsibilities related to lessons, financial resources troubles are examples of these stressful situations (Serlchius, Hamer & Wardle, 2007). It is also known that university students

\* Bu çalışma, 2020 yılında Karadeniz III. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur. Çalışma, hala devam etmekte olan doktora tezinden üretilmiştir.

Araştırmanın verileri 2019-2020 yılı güz döneminde Ege ve Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültelerinden toplanmıştır. Etik Kurul İzni Tarih ve Sayısı: 13/12/2019 tarihli ve 391592 sayısı

\*\* Arş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Res. Assist., Dokuz Eylül University, Faculty of Education, Guidance and Psychological Counseling  
ORCID 0000-0001-8848-8968

sevgi.uygur@deu.edu.tr

\*\*\* Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Prof. Dr., Dokuz Eylül University, Faculty of Education, Guidance and Psychological Counseling  
ORCID 0000-0001-5955-0603

rengin.akboy@deu.edu.tr

**Cite as/ Atf:** Uygur, S. S. & Karaca, R. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenirliği. *Turkish Studies - Education*, 15(5), 3797-3826. <https://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.44949>

**Received/Geliş:** 07 July/Temmuz 2020

Checked by plagiarism software

**Accepted/Kabul:** 26 October/Ekim 2020

**Published/Yayın:** 27 October/Ekim 2020

Copyright © INTAC LTD, Turkey

CC BY-NC 4.0

studying at the faculty of education, experience intense anxiety about whether they can be appointed to the profession and whether they can successfully continue their teaching profession (Saban, Korkmaz, Akbaş, 2004). In the light of this information, it can be said that it is more important for these students to display a more flexible attitude towards stressful situations. According to Kashdan and Rottenberg (2015), psychological flexibility is one of the effective tools that express flexibility for stress. Also researches show that psychological flexibility facilitates coping with stress (Berghoff, McDermott and Dixon-Gordon, 2018; Lin, Klattc, McCracken, Baumeistere, 2018).

Therefore, the aim of this study is to develop a valid, reliable and comprehensive scale for determining the psychological flexibility levels of education faculty students. According to Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis (2006), although the Acceptance and Commitment Therapy's Psychological Flexibility Model has been theoretically put forward, the dimensions in the model need to be discovered empirically. It is thought that the study will shed light on this need in the literature.

### **Method**

This research is a descriptive study which aims to determine whether the Psychological Flexibility Scale is a reliable and valid scale. The items were created based on the psychological flexibility model within the framework of the Acceptance and Commitment Therapy. After the opinions of the experts were received, a pilot study was carried out on 27 students of education faculties. 43-item Psychological Flexibility Scale, Multidimensional Experiential Avoidance Scale, Psychological Well-Being Scale, Acceptance and Action Form II and Personal Information Form were used. The scales were applied to 1063 education faculty students that continue education in the fall semester of the 2019-2020 academic year. Three stage, stratified, random cluster sampling method was used as the sampling method. The data collected were divided into two randomly and were handled in two different stages. SPSS 24.0 and AMOS 24.0 statistics programs were used in the analysis. In the development of the scale, arithmetic mean, standard deviation, Pearson moments correlation, item analysis, item total correlation, 27% lower and upper groups, Cronbach alpha coefficient, Spearman Brown coefficient, equivalent forms, Exploratory Factor Analysis and Confirmatory Factor Analysis were applied. Exploratory Factor Analysis were conducted by 500 data and Confirmatory Factor Analysis were conducted by 554 data.

### **Findings**

As a result of the Exploratory Factor Analysis, a 5 sub-dimensional and 16-item scale that explains 60.34% of the total variance was obtained. It was observed that factor loadings (.50-.84) and item total correlation coefficients (.33-.55) of the scale were appropriate and internal consistency were provided. It was found that the reliability for equivalent forms was achieved by using Multidimensional Experiential Avoidance Scale, Psychological Well-Being Scale and Acceptance and Action Form II. Cronbach's alpha internal consistency coefficient was found to be .83 for the entire scale. Spearman Brown internal consistency coefficient was found to be .85 for the entire scale. The scale was then tested with Confirmatory Factor Analysis. According to the results of Confirmatory Factor Analysis, the scale's fit indices ( $\chi^2 / sd = 2.62$ , RMSEA = .05, AGFI = .92, GFI = .95, CFI = .93, NFI = .90, NNFI = .90, IFI = .93, SRMR = .05) has been found to show a good fit level. In addition, it was found that factor loadings varied between .42 and .86, and item total correlations ranged between .33 and .58. Also all t values of items have been found significant. According to the analysis results obtained, it was seen that the scale showed a significant factor structure and the model was confirmed.

### **Conclusion and Recommendations**

Based on these findings, it was revealed that the Psychological Flexibility Scale developed on the education faculty students in Turkish culture is a valid and reliable measurement tool. The scale can be used in the studies involving factors that threaten the psychological and physiological health of the individuals and where positive psychology concepts are discussed. In this way, the relationship between psychological flexibility and the other psychological concepts can be provided empirically. In particular, more effective and detailed results can be obtained in researches where regression studies are conducted. Measuring psychological flexibility with a multidimensional scale can provide a close follow-up of the changes experienced by individuals in the psychological counseling process and to make the small changes in the process easier to notice. With the scale that was developed, the concept of psychological flexibility can be discovered and better understood. Also, more information can be obtained about the psychological processes of individuals.

**Keywords:** Educational Sciences, Psychological Flexibility, Development Of The Scale, Validity, Reliability.

**Öz:** Bu çalışmada, psikolojik esnekliğin bileşenlerinin daha kapsamlı ölçümünü sağlayacak bir ölçme aracının; eğitim fakültesi öğrencileri üzerinden Türk kültüründe geliştirilerek, geçerlik ve güvenirliliğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisinde yer alan Psikolojik Esneklik Modeli temel alınarak madde havuzu oluşturulmuş, uzmanlardan görüş alındıktan sonra pilot uygulama gerçekleştirilmiş ve ölçeğe son hali verilmiştir. Çalışmaya üç aşamalı, seçkisiz, tabakalı, küme örnekleme yöntemi ile gönüllü olan 1063 eğitim fakültesi öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, Kabul ve Eylem Formu II, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler, tesadüfi olarak ikiye bölünmüş ve analizler iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada ölçeğin güvenirlilik ve geçerliği; Açıklayıcı Faktör Analizi, madde analizi, madde toplam korelasyonu, %27'lik alt ve üst gruplar, Cronbach alfa katsayısı, Spearman Brown katsayısı ve eşdeğer formlar ile belirlendikten sonra, ikinci aşamada ölçeğin faktör yapısı Doğrulayıcı Faktör Analizi ile test edilmiştir. Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre, ölçeğin varyansın %60,34'ünü açıkladığı, beş boyutlu ve 16 maddelik bir ölçek olduğu görülmüştür. Ölçeğin eşdeğer formlar için güvenirliliğinin sağlandığı ortaya konulmuştur. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa katsayısı .83; Spearman Brown katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre, ölçeğin uyum indekslerinin ( $\chi^2/sd= 2.62$ , RMSEA= .05, AGFI= .92, GFI= .95, CFI= .93, NFI= .90, NNFI= .90, IFI= .93, SRMR= .05) iyi uyum düzeyi gösterdiği saptanmıştır. Geliştirilen ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya konulmuştur. Elde edilen bulgular, ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Eğitim Bilimleri, Psikolojik Esneklik, Ölçek Geliştirme, Geçerlik, Güvenirlilik.

## Giriş

İnsanoğlu, kişisel gelişime yönelik doğuştan getirdiği bir yönelim ve beceriye sahiptir. Bu nedenle son yıllarda ruh sağlığına olan pozitif yaklaşımlar gittikçe artış göstermektedir (Fledderus, Bohlmeijer, Smit ve Westerhof, 2010). Bilişsel davranışçı terapiler de, *bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik* gibi bireyin yeterliğine odaklanan pozitif kavramları dahil ederek genişlemiş ve üçüncü dalga olarak kabul edilen Bilinçli Farkındalık Temelli Terapileri ortaya çıkartmışlardır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011; Hayes, Villatte, Levin ve Hildebrandt, 2011; Segal, Williams ve Teasdale, 2001). Kabul ve Kararlılık Terapisi, bu terapilerden bir tanesidir (Hayes, 2004; Masuda ve Tully, 2012).

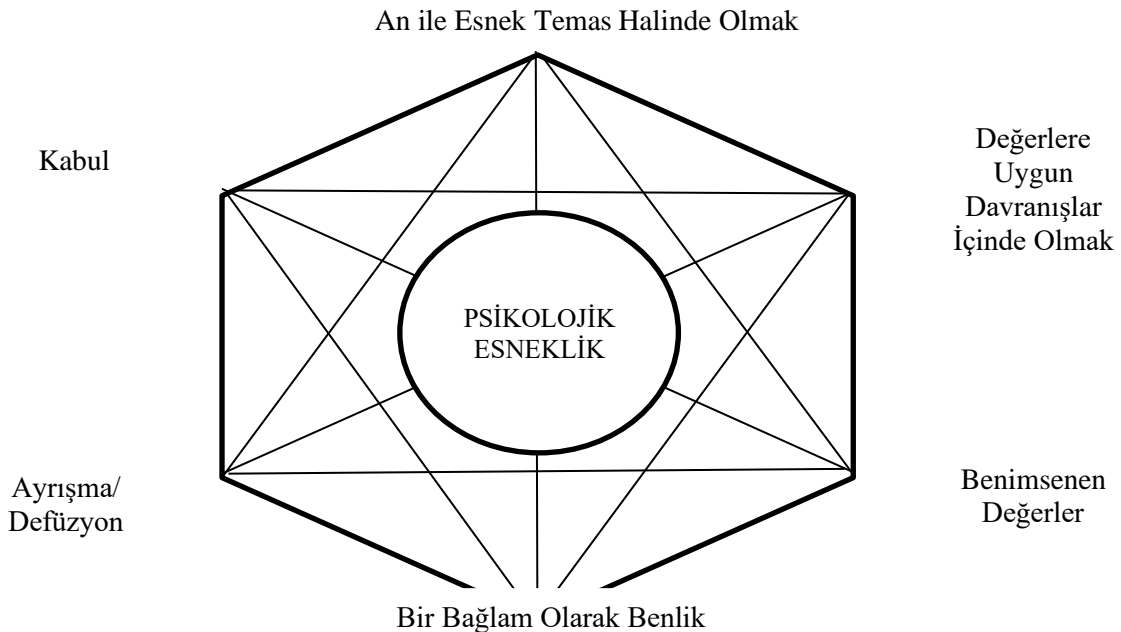
Kabul ve Kararlılık Terapisinin temelinde modelin negatif yönünü temsil eden *deneyimsel kaçınma* ve pozitif yönünü temsil eden *kabul* kavramları yer almaktadır. Deneyimsel kaçınma, bireyin düşünce, duygu ve duyum gibi içsel deneyimlerinin sıklığını ve içeriğini değiştirme girişimleri ve bu içsel yaşantıları deneyimlemeye olan isteksizliği olarak tanımlanabilmektedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Örneğin; bireyler kaygı ile ilişkilendirdikleri düşünceleri bilinçli olarak bastırmaya ya da bu düşüncelerden kaçmaya çalışmaktadırlar (Hayes ve diğ., 2004). Ancak bu kaçınma davranışı, bireyin değer ve hedeflerinden, şimdiki zamanla olan iletişiminden uzaklaşmasına (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996), stres düzeyinin artmasına (Wenzlaff ve Wegner, 2000) ve bağımlılık, intihar gibi pek çok psikolojik bozukluğun ortaya çıkmasına (Cooper, Russell, Skinner, Frone ve Mudar, 1992) neden olmaktadır. Kabul ise, bireyin değer ve hedeflerine ulaşmak için içsel deneyimlerini deneyimlemeye olan istekliliğini ifade etmektedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996; Hayes, Strosahl, Wilson, 2011). Bireyin içsel yaşantılarını deneyimlemeye olan bu istekliliği, değer ve hedef yönelimli davranışlarını güçlendirmektedir (Bond ve diğ., 2011; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006).

Sonraki yıllarda modelin sadece bu iki kavramdan oluşamayacağını öne süren araştırmacılar, modeli revize etmişlerdir. Modelin esnekliğe verdiği önemi vurgulamak amacıyla model, psikolojik esneklik olarak da adlandırılmaya başlanmıştır (Bond ve diğ., 2011; Hayes, Wilson ve Gifford,

2011). Psikolojik esneklik kavramı, alanda büyük bir ilgiyle karşılanmıştır (Hayes ve diğ., 2004; Masuda ve Tully, 2012).

Psikolojik esneklik, şimdiki zaman ile tam anlamıyla ilişki içinde olabilmek, içsel deneyimleri değiştirmeden, etiketlemeden, yargılamadan, bastırmadan ya da onlardan kaçınmadan deneyimleme, onlarla esnek ve açık bir ilişki içinde olma isteği, değer ve hedefler doğrultusunda davranış sergileyebilme örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006; Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004; Hayes, Villatte, Levin ve Hildebrandt, 2011; Masuda, Price, Anderson ve Wendel, 2010; Teasdale ve diğ., 2002; Wegner, 1994). Psikolojik esnekliğin pozitif bir psikolojik beceri olduğu ve psikolojik iyi oluşu ifade ettiği belirtilmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006). Öte yandan düşük psikolojik esneklik düzeyinin ise adaptif olmayan davranış ve duygu düzenleme teknikleri, azalmış değer ve hedef yönelimli davranışlar nedeniyle psikopatoloji ile karakterize olduğu ifade edilmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006; Masuda ve Tull, 2012). Psikolojik esneklik düzeyi düşük olan bireylerin duygu, düşünce ve duyularını birer içsel deneyim olarak kabul etmekte güçlük yaşadıkları, bu içsel deneyimleri zamanla birer gerçek olarak kabul etmeye başladıkları ve bu deneyimlerin eşlik ettiği kaygı ve korkudan kaçınma davranışı gösterdikleri bilinmektedir. Ancak psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireyler; duygu, düşünce ve duyularının gerçek olmadığını, sadece birer yaşantı olduklarını bilerek buna yönelik davranışlar ortaya koymaktadırlar (Heffner ve Eifert, 2004).

Psikolojik esnekliğin altı çekirdek bileşeni bir altıgen şeklinde ifade edilmektedir. Birbirleriyle ilişki içinde olduğu belirtilen bu bileşenler; *an ile esnek temas halinde olmak, ayrışma, bir bağlam olarak benlik, kabul, benimsenen değerler, değerlere uygun davranışlar içinde olmak* olarak sıralanmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Wilson ve DuFrene 2009). Psikolojik esneklikte yer alan bu altı bileşen, sadece psikopatolojiyi iyileştirmeye odaklanmayıp, bireylerin uyum ve doyum düzeylerini de olumlu yönde etkilemektedir (Hulbert-Williams, Storey ve Wilson, 2015). Altı bileşeni gösteren ilgili şema, Şekil 1’de görülmektedir.



**Şekil 1.** Psikolojik Esnekliğin Altı Bileşeni

An ile Esnek Temas Halinde Olmak: Bireyin içsel ve dışsal deneyimlerini açık bir şekilde deneyimleyebilmesi olarak ifade edilmektedir (Biglan, Hayes ve Pistorello, 2008). Birey, geçmiş ve

gelecek arasında sürekli ruminasyon yaparak şimdiki zamanla olan temaslarını kaybetmekte ve hayatı yaşamayı kaçırmaktadır. Bireylerin çeşitli deneyimlere şimdiki anda katılım göstermesi, onun fiziksel ve sosyal çevresiyle olan temasının güçlenmesini de sağlamaktadır (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2008).

**Ayrışma:** Psikolojik bozuklukların en temel nedenlerinden bir tanesinin, bireyin duygu ve düşünceleri ile birleşmesi olduğu belirtilmektedir (Luoma ve Hayes, 2003). Birleşme, davranışın düzenlenmesi üzerinde sözel uyarıların hakimiyetini ve bireyin duygu ve düşünceleri ile kaynaşarak onları tamamen benimsemesini ifade etmektedir (Bond ve Hayes, 2002; Fletcher ve Hayes, 2005). Özellikle zor duygu ve düşüncelerle aşırı birleşmek, bu duygu ve düşüncelerin bastırılmasına ve adaptif olmayan başa çıkma tekniklerinin kullanılmasına neden olabilmektedir (Gold ve Wegner, 1995). Bu nedenle Kabul ve Kararlılık Terapisine göre bireylerin duygu ve düşünceleriyle ayrışmaları gerekmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Ayrışma ise sözel uyarıların işlevsel bağlarının değiştirilmesini içermektedir (Fletcher ve Hayes, 2005). Ayrışma teknikleri ile bireyin duygu ve düşüncelerini zihinsel ve duygusal süreçler olarak fark edip onları kabul edebilmesi üzerinde çalışarak duygu ve düşüncelerin davranışlar üzerindeki etkisi en aza indirgenmeye çalışılmaktadır (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2008; Fletcher ve Hayes, 2005; Yavuz, 2015).

**Bir Bağlam Olarak Benlik:** Bu kavram, bireyin benliği ile olan temasını ifade etmektedir (Hayes, 1984). Kendilerini strese kaptıran bireyler, benliklerini, düşünce ve duygularından ayırt etme konusunda güçlük yaşayabilmektedirler (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006). Ben/Sen ya da Burada/Orada şeklinde konuşmacının benlik gibi sabit bir perspektifinden ifade edilen ilişkisel çerçeveler, Ben/Şimdi/Burada şeklinde benlik duygusu oluşturmaktadır (Barnes-Holmes, Hayes ve Dymond, 2001; McHugh, Barnes-Holmes ve Barnes-Holmes, 2004). Bu nedenle Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin benliklerini gözlemlemelerine, benlik farkındalıklarını geliştirmelerine ve kendilerini tanımalarına yardımcı olmaktadır (Hayes, 1984; Rehfeldt ve Barnes-Holmes, 2009).

**Kabul:** Duygu, düşünce ve duyum gibi içsel deneyimlerden kaçma ve kaçınma davranışı göstermek, paradoksal süreçlere yol açmakta ve psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir. Kabul ile içsel deneyimlere açık ve esnek bir şekilde yaklaşmak ve bu deneyimlere izin vermek hedeflenmektedir (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2008; Yavuz, 2015). Kabul kavramı, kadere mahkum olmak, pes etmek anlamına gelmemekte olup aktif bir süreci ifade etmektedir (Hayes ve Smith, 2005; Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Bireyin içsel deneyimlerinden kaçmak yerine bu deneyimleriyle daha fazla temasa geçebilmesi ve kendisine izin verebilmesi, değerlerine daha fazla bağlı kalarak, değerleri doğrultusunda davranışlar ortaya koyabilmesini sağlamaktadır (Hayes, Wilson ve Gifford, 1999).

**Benimsenen Değerler:** Değerler, bireyin uğruna çaba harcadığı, hayata ilişkin motivasyon sağlayan, seçilmiş davranış örüntülerini temsil etmektedir (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2008; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006). Bireyler, zaman içerisinde değer ve hedeflerine yabancılaşmakta ve anlamlı bir hayat sürmekten uzaklaşmaktadırlar (Hayes, 1989). Bu nedenle Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin değerlerini ve hedeflerini fark etmeleri konusunda yardımcı olmaktadır (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2008; Hayes ve Smith, 2005).

**Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak:** Bireyin amaçlı ve değer yönelimli davranışlarını ifade etmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006). Bireyler her ne kadar kaçma ve kaçınma gibi davranışlara yönelseler de Kabul ve Kararlılık Terapisi, hedef ve değer belirleme, yüzleştirme gibi teknikler aracılığıyla bireylerin değerleri ile uyumlu davranışları oluşturmalarını ve bu davranışları sürdürmelerini hedeflemektedir. Bu davranışlar, bireylerin sahip olduğu değerlerin somut birer yansımasıdır (Arch ve Craske, 2008).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde ele alınan kavramlardan bir tanesi de psikolojik katılıktır. Psikolojik katılım, azalmış davranış repertuarı, psikolojik tepkilerin değerler üzerindeki katı

baskınlığı olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle birey, hedef ve değerleriyle uyumlu davranışları ortaya koyamamaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006; Yavuz, 2015). Psikolojik katılığın da altı bileşeni bulunmaktadır. Bu bileşenler: geçmiş ya da geleceğin hakimiyeti, birleşme, kavramsal benliğe bağlılık, deneyimsel kaçınma, değerlerin yoksunluğu ve kaçınma/dürtüsellik/eylemsizlik olarak isimlendirilmektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Yapılan araştırmalar, psikolojik katılığın, duygusal tükenmişlik (Kroska, Clarge, O'Hara, Deumic ve Dindo, 2017; Toprak, Arıcak ve Yavuz, 2020), kaygı bozuklukları (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans ve Geller, 2007), depresyon (Cribb, Moulds ve Carter, 2006), düşük yaşam kalitesi (Yavuz ve diğ., 2016), negatif duygular (Bond ve Bunce, 2003), adaptif olmayan başa çıkma teknikleri (Leonidou, Panayiotou, Bati ve Karekla, 2019) ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin değer ve hedeflerine bağlı kalarak, içsel deneyimlerine esnek bir şekilde yaklaşmaları anlayışını ileri sürmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Bu model, stresli durumlarla baş edebilmeyi kolaylaştırabilmek için bireyin psikolojik repertuarını güçlendirmeyi, biliş ve duyguların içeriğini ve sıklığını değiştirmek yerine, bu deneyimlerin kabul edilmesini, bireyin değer ve hedeflerinin yeniden yapılandırılmasını hedeflemektedir. Bu sayede, strese karşı bir tampon görevi gören psikolojik esneklik düzeyinin artırılması amaçlanmaktadır (Greco, Lambert ve Baer, 2008).

Kabul ve Kararlılık Terapisi tekniklerinin iş performansını, spor becerilerini (Bond, Flaxman, van Veldhoven ve Biron, 2010), problem çözme becerilerini (Bond ve diğ. 2011), akademik performansı (Paliliunas, Belisle ve Dixon, 2018) arttırdığı görülmüştür. Ayrıca psikolojik esnekliğin psikolojik rahatsızlıklarla negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Depresyon, stres, kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, düşünceleri bastırma, madde bağımlılığı bunlardan sadece bazılarıdır (Bond ve Bunce, 2003; Chapman, Gratz ve Brown, 2006; Chawla ve Ostafin, 2007; Dalrymple ve Herbert, 2007; Forman, Herbert, Moitra, Yeomans ve Geller, 2007; Greco ve diğ., 2005; Orsillo ve Batten, 2005; Tull, Gratz, Salters ve Roemer, 2004; Twohig, Vilardaga, Levin ve Hayes, 2015). Alanyazında Kabul ve Kararlılık Terapisinin sadece psikolojik rahatsızlıklarda değil, fizyolojik rahatsızlıklarda da başarılı sonuçlar ortaya koyduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Greg, 2004). Kronik ağrı (McCracken, Barker ve Chilcot, 2014; McCracken, Vowles, Eccleston, 2005; Scott ve McCracken, 2015), kanser (González-Fernández ve diğ., 2017; Najvani, Neshatdoost, Abedi ve Mokarian, 2015), migren (Almarzooqi, Chilcot ve McCracken, 2017; Foote, Hamer, Roland, Landy ve Smitherman, 2015), travmatik beyin zedelenmesi (Whiting, Deane, Ciarrochi, McLeod ve Simpson, 2015), fiziksel yaralanmalar (DeGaetano, Wolanin, Marks ve Eastin, 2016) ile ilgili yürütülen çalışmalar örnek olarak verilebilir. Ayrıca yapılan çalışmalar, psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluş (Kashdan ve Rottenberg, 2010), yaşam doyumu (Graham, Gouick, Ferreira ve Gillanders), yaşam kalitesi (Dahl, Wilson ve Nilsson, 2004; Forman, Herbert, Moitra, Yeomans ve Geller, 2007), adaptif duygu düzenleme stratejileri (Biron ve Van-Veldhoven, 2012), bilinçli farkındalık (Kangasniemi, Lappalainen, Kankaanpaa ve Tammelin, 2014; Meyer ve diğ., 2018), öz-anlayış (Marshall ve Brockman, 2016; Meyer ve diğ., 2019), uyumlu duygusal şemalar (Uygur, 2018) ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik danışman adayları üzerinde yürütülen araştırmalar ise, yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip olan psikolojik danışman adaylarının daha yüksek psikolojik danışma öz yeterliğine ve öz-anlayışa sahip olduklarını göstermiştir (Stafford-Brown ve Pakenham, 2012; Wei, Tsai, Lannin, Du ve Tucker, 2015).

Psikolojik esneklik kavramının terapi sistemlerinde ve programlarda etkin bir şekilde kullanılmaya başlanması beraberinde psikolojik esneklik düzeylerinin ölçülmesi gerekliliğini getirmiştir. Her ne kadar psikolojik esnekliğin soyut bir kavram olduğu için maddelerle ifade edilmesinin zor olduğu belirtilse de (Bond ve diğ. 2011) kavramı keşfetmek amacıyla ölçme araçlarına ihtiyaç duyulmaktadır (Hayes ve diğ., 2004). Psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla

kullanılan ölçme araçlarından bir tanesi, Kabul ve Eylem Formudur. Kabul ve Eylem Formu, Hayes ve diğerleri tarafından 2004 yılında geliştirilmiş olup 9 maddelik, tek boyutlu, 7'li Likert tipinde bir ölçektir. Geniş bir uygulama alanına sahip olan bu ölçek, psikolojik katılık ve deneyimsel kaçınmayı ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçekte yer alan maddeler, istenen davranışları ortaya koyamama, zorlu içsel deneyimlerden kaçma, deneyimleri ve benliği olumsuz olarak etiketleme gibi birleşme süreçlerini içermektedir. Yapılan araştırmalar ölçeğin, kaygı ve depresyon gibi kavramlarla olan ilişkisini ortaya koymaktadır (Chawla ve Ostafin, 2007; Hayes ve diğ., 2004). Ancak sonraki yıllarda ölçeğin faktör yapısının değişkenlik gösterdiği, güvenilirlik katsayılarının tutarsız ve düşük olduğu (Bond ve Bunce, 2003) gibi gerekçeler ile psikometrik yapısının zayıf olduğuna karar verilmiş ve ölçek Bond ve diğ tarafından 2011 yılında revize edilerek Kabul ve Eylem Formu II geliştirilmiştir.

Kabul ve Eylem Formu II de Kabul ve Eylem Formu I gibi negatif maddelerden oluşmakta olup bireylerin düşünce ve duygularını deneyimlemeye olan isteksizliğini içermektedir. Ölçekten alınan puanlar, bireylerin psikolojik katılık ve deneyimsel kaçınma düzeylerine işaret etmektedir. Ölçek 7 maddelik, tek boyutlu, 7'li Likert tipindedir ve varyansın %50'sini açıkladığı ortaya konulmuştur. Ölçeğin güvenirliliğinin Kabul ve Eylem Formu I'e kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür (Bond ve diğ., 2011). Ölçek, ilk kez 2014 yılında Baltacı ve diğ., tarafından 291 üniversite öğrencisi üzerinden Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Aynı ölçek, 2016 yılında, yaşları 18-65 arasında değişen 207 klinik tanı almış ve 267 sağlıklı birey üzerinden Yavuz ve diğerleri tarafından Türk kültürüne uyarlanmış ve güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Türkiye'de psikolojik esneklik ile ilgili yürütülen çalışmalarda bu ölçekten yararlanılmaktadır.

Bu iki form haricinde farklı popülasyon grupları ve spesifik bozukluklar için de farklı versiyonlara sahip Kabul ve Eylem Formları geliştirilmiştir. Ağrı (McCracken, Vowles ve Eccleston, 2004), epilepsi (Lundgren, Dahl ve Hayes, 2008), madde bağımlılığı (Luoma, Drake, Kohlenberg ve Hayes, 2011), diyabet (Gregg, Callaghan, Hayes ve Glenn-Lawson, 2007), beden imajı (Sandoz, Wilson, Merwin ve Kellum 2013; Linardon, Messer, Lee ve Fuller-Tyszkiewicz, 2019), kilo (Flynn, Kurz ve Bekout, 2019; Lillis ve Hayes, 2008), psikotik semptomlar (Shawyer ve diğ., 2007), sosyal anksiyete (MacKenzie ve Kocovski, 2010), aşırı yemek yeme arzusu (Juarascio, Forman, Timko, Butryn ve Goodwin, 2011), kardiovasküler rahatsızlıklar (Spatola ve diğ., 2014), travma (Pinto-Gouveia, Carvalho, Cunha, Duarte ve Walsler, 2015) için geliştirilen formlar, bunlardan sadece bazılarıdır. Spesifik durumlara özgü formların geliştirilmiş olması, her ne kadar o konuyu anlamaya ilişkin daha fazla bilgi sağlasa da farklı popülasyon ve alanlarda ortak bir kullanım imkanına sahip olabilecek genel bir ölçeğin geliştirilmesinin alana önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Bond ve diğ., 2011). Çünkü bu ölçekler, uygulama kapsamaları ve genelleştirilebilir olma gibi açılardan sınırlı kalabilmektedirler (Francis, Dawson ve Moghaddam, 2016).

Alanyazında Kabul ve Eylem Formlarına ilişkin bazı eleştiriler yer almaktadır. Wolgast (2014), Kabul ve Eylem Formu II'nin psikolojik katılık ve deneyimsel kaçınmadan ziyade psikolojik stresi yansıttığını, ölçekte yer alan bazı maddelerin stres faktörü ile örtüştüğünü ifade etmiştir. Tyndall ve diğ., (2019) de çalışmasında deneyimsel kaçınmayı ölçmeyi amaçlayan Kabul ve Eylem Formu II'yi, Kısa Deneyimsel Kaçınma Ölçeği ile karşılaştırmış ve iki ölçeğin aynı yapıyı ölçmediğini; Kabul ve Eylem Formu II'nin depresyon, kaygı, stres gibi psikolojik sorunlarla daha fazla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ölçeğin yapısının değerlendirilmesine daha fazla ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir.

Kabul ve Eylem Formlarından elde edilen yüksek puanlar, yüksek psikolojik katılık düzeyini göstermektedir. Ancak psikolojik katılığın, psikolojik esnekliğin tam tersi olarak ifade edilmesinden dolayı elde edilen bu yüksek psikolojik katılık puanları, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin düşük olması şeklinde de yorumlanmaktadır. Her ne kadar psikolojik esnekliğin ölçüldüğü çalışmalarda, bu iki formdan sıklıkla yararlanılsa da Kashdan ve Rottenberg (2010), bu görüşe karşı

çıkışlardır. Psikolojik esnekliğin, psikolojik katılığın tersi (karşı kutbu) olmayabileceğini, tüm maddelerin tersten puanlanmasının psikolojik esnekliğin bileşenlerini ölçmenin doğru bir yolu olmadığını ve bireylerin yüksek psikolojik katılık düzeyine sahip olmalarının, düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip oldukları anlamına gelmeyebileceğini dile getirmişlerdir.

Kabul ve Eylem Formlarının, alanyazında psikolojik katılık, deneyimsel kaçınma ve psikolojik esneklik haricinde kabul kavramını ölçmek amacıyla da kullanıldığı görülmektedir (Bond ve Bunce, 2003; Gupta ve Kumar, 2015; McCracken ve Zhao-O'Brien, 2010; Moring, Bowen, Thomas ve Joseph, 2015). Kohtala, Muotka ve Lappalainen (2018), bu konuyla ilgili bir eleştiri getirerek Kabul ve Eylem Formu II'nin tüm deneyimsel kaçınma ve psikolojik esnekliğin diğer boyutlarını tek boyutlu bir ölçek ile ölçmeye çalıştığını ancak bu ölçeğin, psikolojik esnekliğin altında yatan süreçleri tam olarak yansıtmadığını belirtmişlerdir. Çok boyutlu ölçekler ise psikolojik esnekliğin diğer boyutları hakkında daha fazla iç görü sağlayacaktır. Psikolojik esneklik hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak da önemlidir. Francis, Dawson ve Moghaddam (2016) da benzer bir şekilde, Kabul ve Eylem Formu II'nin psikolojik esneklik/psikolojik katılıktan ziyade kabul/deneyimsel kaçınmayı ölçmek üzere geliştirilmiş bir ölçek olduğunu, psikolojik esnekliğin diğer alt boyutlarına ilişkin araştırmacılara bilgi vermekte yetersiz kaldığını, özellikle ölçeğin farkındalık ve değerlerle ilişkili boyutlara yük vermediğini belirtmişlerdir. Kabul ve Eylem Formu I ve II'yi geliştiren araştırmacılar ise geliştirilecek olan ölçeklerin çok boyutlu bir yapıya sahip olmalarının teorik olarak model ile uygunluk göstereceğini belirtmişlerdir. Çünkü psikolojik esnekliğin farklı özelliklere sahip olan bileşenlerinin farklı boyutlar olarak karşımıza çıkabileceğini; ayrıca formlar ile ölçülen psikolojik süreçlerin daha farklı ve spesifik süreçleri de içeriyor olduğunu ve bu süreçlere daha fazla odaklanması ve bu süreçlerin ele alınmasının çok boyutlu ölçme araçlarının geliştirilmesini sağlayacağını ifade etmektedirler (Hayes ve diğ., 2004). Ayrıca psikolojik esnekliğin farklı bileşenlerini ve bunların arasındaki ilişkiyi tanımlamanın, Kabul ve Kararlılık Terapisinin bireylerin değişim sürecini nasıl etkilediğini anlamamızı ve yordayıcı analizlerden daha etkili sonuçlar elde etmemizi sağlayacağı da belirtilmektedir (Hulbert-Williams, Storey ve Wilson, 2015).

Her ne kadar alanyazında en yaygın olarak kullanılan ölçek, Kabul ve Eylem Formu II olsa da (Ruiz, Herrera, Luciano, Cangas ve Beltran, 2013), tek boyutlu bir yapıya sahip olması ve psikolojik esnekliği yeterince yansıtmaması gibi gerekçelerle alanyazına yeni ve çok boyutlu ölçekler kazandırılmaya başlanmıştır. Maor, Ben-Itzhak ve Bluvstein tarafından 2014 yılında üniversite öğrencileri üzerinden beş boyutlu Psikolojik Esneklik Ölçeği geliştirilmiş olmakla birlikte ölçek, yaygın bir kullanıma sahip olamamıştır. 20 maddeli olan ölçeğin alt boyutları şunlardır: (1) pozitif değişim algısı; (2) benliği esnek olarak nitelendirme; (3) benliği açık ve yenilikçi olarak nitelendirme; (4) gerçekliği dinamik ve değişen bir olgu olarak algılama; (5) gerçekliğin çok yönlü olarak algılanması. Araştırmacılar, ölçeğin Psikolojik Esneklik Modelinde yer alan bileşenlerden farklı alt boyutlara sahip olmasının psikolojik esneklik kavramının daha farklı yönlerinin anlaşılması ve ortaya konulması açısından alana katkı sağlayacağını dile getirmişlerdir.

Bir diğer çok boyutlu ölçek ise 2016 yılında Francis, Dawson ve Moghaddam tarafından yaş ortalaması 31.34 olan 377 yetişkin birey üzerinden geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi Süreçlerini Kapsamlı Değerlendirme Ölçeğidir (Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy Processes [CompACT]). 23 maddelik olan ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır ve alt boyutları; deneyime açıklık, davranışsal farkındalık ve benimsenen değerlerdir. CompACT ölçeğinde bir bağlam olarak benlik bileşenini içeren maddelere yer verilmediği çünkü panelde yer alan araştırmacıların soyut bir kavram olduğu için bu bileşeni ifade edecek maddelerin ölçekte bulunmasının zor olduğunu belirttikleri ifade edilmiştir. Ancak aynı yazarlar, Kabul ve Kararlılık Terapisinin teorik alt yapısı kuvvetli ve ampirik olarak da kanıtlanmış bir kuram olarak varlığını devam ettirebilmesi için ölçülebilirliğinin sağlanması ve sürdürülmesinin gerekli olduğunu belirtmişlerdir (Francis, Dawson ve Moghaddam, 2016). Ölçek, 2020 yılında Karakuş ve Akbay



tarafından Türkçeye Psikolojik Esneklik Ölçeği adı ile uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlanma çalışmasında deneme formu kullanılmış olup form 310 yetişkin bireye uygulanmıştır. Ölçeğin Türk kültüründe beş alt boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmüş ve bu boyutlar araştırmacılar tarafından Psikolojik Esneklik Modeli temel alınarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin toplam puan güvenirlilik katsayısının .79 olduğu ve alt boyutları için güvenirlilik katsayısının ise .59 ve .84 arasında değiştiği ortaya konulmuştur.

Kabul ve Kararlılık Terapisi Modeli, teorik olarak net bir şekilde ortaya konulmuş olmasına rağmen, modelin pek çok yönü ampirik olarak henüz keşfedilememiştir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006). Kabul ve Kararlılık Terapisi araştırmacıları da amaca hizmet edecek daha iyi ölçme, değerlendirme araçlarının geliştirilmesi gerektiğini düşünmektedirler (Hayes ve diğ., 2004; Yavuz, 2015). Bu nedenle Kabul ve Kararlılık Terapisi araştırmacıları, daha başarılı ve kapsamlı ölçme araçlarının geliştirilmesi konusunda araştırmalarına devam etmektedirler (Yavuz, 2015). Wendling (2012), araştırmacıların özellikle Psikolojik Esneklik Modeline ve modelde yer alan süreçlere odaklanmasına ve psikolojik esnekliği keşfedecek ölçme araçlarının geliştirilmesine daha fazla ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir. Böylece psikolojik esnekliğin diğer psikolojik süreçlerle olan ilişkisinin incelenmesi de kolaylaşacaktır. Curtiss ve Klemanski (2014), psikolojik esnekliğin tek boyutlu bir yapıdan ziyade onu oluşturan bileşenleri bazında ele alınması gerektiğini ileri sürmüş ve bu konuda çalışmaların yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu nedenle psikolojik esnekliği çok boyutlu bir yapıda ölçebilecek ölçeklerin alana katkı sağlayacağı söylenebilir.

Üniversite hayatı, her ne kadar öğrencilere yeni dostluklar edinebilecekleri, mesleki ve sosyal anlamda yeni beceriler kazanabilecekleri pek çok ortam sunsa da beraberinde stresli süreçleri de getirebilmektedir. Aile üyelerine ve memlekete duyulan özlem, arkadaş ilişkilerinde karşılaşılan sorunlar, uyum sağlamadaki problemler, derslere ilişkin sorumluluklar, maddi kaynaklı sıkıntılar, bu stresli durumlara örnek olarak gösterilebilir (Genç, Kaya ve Genç, 2007; Serlchius, Hamer ve Wardle, 2007). Özellikle eğitim fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin öğretmenlik mesleğini başarıyla sürdürüp sürdüremeyeceklerine, mesleğe atanıp atanamayacaklarına dair yoğun kaygılar yaşadıkları bilinmektedir ve yine meslek hayatına atıldıklarında onları bekleyen pek çok stresli durum söz konusu olmaktadır (Özmutaf, 2006; Saban, Korkmaz, Akbaş, 2004). Bu bilgiler ışığında, öğrencilerin stresli durumlar karşısında daha esnek bir tutum sergileyebilmelerinin daha fazla önem taşıdığı söylenebilir. Kashdan ve Rottenberg'e (2010) göre psikolojik esneklik, strese yönelik esnekliği ifade eden etkili araçlardan bir tanesidir. Yapılan araştırmalar, psikolojik esnekliğin bilişsel yeniden değerlendirme gibi başa çıkma yöntemleri ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Kashdan ve Rottenberg (2010) ve Chambers, Gullone ve Allen'e (2009) göre; psikolojik esneklik, adaptif düzenleme ve başa çıkma becerileri olarak da ifade edilmektedir. Ayrıca bireylerin psikolojik açıdan daha esnek bir yapıya sahip olmalarının stres ile daha kolay ve başarılı bir şekilde başa çıkabilmelerini sağladığı ve yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olmalarını kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Berghoff, McDermott ve Dixon-Gordon, 2018; Lin, Klattc, McCracken, Baumeistere, 2018; Öcel, 2017). Bu nedenle eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin ölçülmesinin ve elde edilen veriler doğrultusunda psikolojik danışma hizmetleri sağlanmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, Kabul ve Kararlılık Terapisinde geliştirilmiş bir konsept olan psikolojik esnekliğin, modelde yer alan bileşenleri dahilinde (an ile esnek temas halinde olmak, ayrışma, bir bağlam olarak benlik, kabul, benimsenen değerler ve değerlere uygun davranışlar içinde olmak) eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde ölçümünü test edecek bir ölçme aracı geliştirmektir. Alanda var olan ölçeklerin psikolojik katılık ve deneyimsel kaçınmayı ölçmeye odaklandığı, genellikle tek boyutlu yapıya sahip oldukları ve stres ile ilgili kavramlarla ayrışma sağlamadıkları göz önünde bulundurulduğunda; pozitif bir yapı olan psikolojik esnekliği ve Hayes ve diğerleri (2004) tarafından tanımlanan modelde yer alan psikolojik esnekliğin bileşenlerini daha kapsamlı, çok boyutlu, stres ve stres ile ilgili kavramlarla ilişkilendirmeden ölçebilecek bir ölçme aracının

geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Ayrıca Psikolojik Esneklik Modeli bileşenlerine uygun olarak psikolojik esnekliği eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde ölçebilecek bir ölçeğin henüz alanyazında yer almadığı görülmüştür. Psikolojik esnekliğin tüm bileşenlerini ölçebilecek bir ölçeğin ilgili örneklem grubu olan eğitim fakültesi öğrencilerini ve onların yaşadıkları sorunları anlama noktasında kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü psikolojik esnekliğin farklı bileşenlerinin eğitim ve meslek hayatları boyunca stresle yüz yüze gelebilecek olan eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde ölçülmesinin ve incelenmesinin; bu öğrencilerin daha iyi anlaşılmasını sağlayacağı, elde edilen bulguların ise stresle başa çıkma başta olmak üzere daha pek çok psikolojik rahatsızlıkla mücadele konusunda öğrencilere yardım ederken kullanılabilmesi söylenebilir. Bu nedenle bu çalışmada, psikolojik esnekliğin bileşenlerinin daha kapsamlı ölçümünü sağlayacak bir ölçme aracının Türk kültüründe geliştirilerek, geçerlik ve güvenilirliğinin tespit edilmesi hedeflenmiştir. Çalışmanın alanyazındaki bu ihtiyaca ışık tutacağı düşünülmektedir.

#### **Problem Cümlesi:**

Psikolojik Esneklik Ölçeği, eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin belirlenmesinde kullanılabilir ve geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı mıdır?

#### **Yöntem**

##### **Araştırmanın Modeli**

Karasar'a (1984) göre; iki veya daha çok değişken arasında yer alan birlikte değişimi ortaya çıkarmayı amaçlayan çalışmalar, *ilişkisel tarama yaklaşımı* olarak adlandırılmaktadır. Bu araştırma, bir ölçek geliştirme çalışması olup ilişkisel tarama modelindedir.

##### **Araştırma Grubu**

Araştırma grubunu, 2019-2020 güz eğitim ve öğretim yılında Dokuz Eylül ve Ege Üniversitesinin Eğitim Fakültelerinde öğrenimine devam eden eğitim fakültesi öğrencileri oluşturmuştur. Gerekli Etik Kurul izinleri alındıktan sonra veriler; *üç aşamalı, seçkisiz, tabakalı, küme örnekleme* yöntemi ile seçilen ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 1063 eğitim fakültesi öğrencisi üzerinden toplanmıştır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken %99 güven aralığı ve %4 hata payı göz önünde bulundurulmuştur. Toplanan veriler, Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) çalışmaları için tesadüfi olarak ikiye bölünmüştür. Katılımcıların AFA için yaş ortalamaları 20.70 olarak bulunurken; DFA için yaş ortalamalarının 20.59 olduğu görülmüştür. Araştırma grubunun demografik özellikleri Tablo 1 ve 2'de verilmiştir.

**Tablo 1:** AFA Grubunun Demografik Özellikleri

Değişken	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	351	70.2
Erkek	149	29.6
<b>Bölüm</b>		
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	110	19.9
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği	37	6.7
Kimya Öğretmenliği	5	0.9
Fen Bilgisi Öğretmenliği	74	13.4
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	116	20.9
Okul Öncesi Öğretmenliği	57	10.3
Özel Eğitim Öğretmenliği	31	5.6
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği	54	9.7
Türkçe Öğretmenliği	70	12.6
<b>Sınıf Düzeyi</b>		
1. Sınıf	165	29,8
2. Sınıf	130	23,5
3. Sınıf	122	22
4. Sınıf	137	24,5
<b>Algılanan Gelir Durumu</b>		
Düşük	74	13.4
Orta	474	85.6
Yüksek	6	1.1
Toplam	500	100

**Tablo 2:** DFA Grubunun Demografik Özellikleri

Değişken	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	341	61.6
Erkek	213	38.3
<b>Bölüm</b>		
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	64	12.8
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği	43	8.6
Kimya Öğretmenliği	52	10.4
Fen Bilgisi Öğretmenliği	59	11.8
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	36	7.2
Okul Öncesi Öğretmenliği	94	18.8
Özel Eğitim Öğretmenliği	54	10.8
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği	3	0.6
Türkçe Öğretmenliği	94	18.8
<b>Sınıf Düzeyi</b>		
1. Sınıf	169	33.8
2. Sınıf	60	12.0
3. Sınıf	151	30.2
4. Sınıf	119	23.8
<b>Algılanan Gelir Durumu</b>		
Düşük	56	111.2
Orta	431	86.2
Yüksek	13	2.4
Toplam	554	100

## Veri Toplama Araçları

### Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Ölçek, araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu amaçla madde yazım sürecine başlamadan önce Kabul ve Kararlılık Terapisinde yer alan Psikolojik Esneklik modeli detaylı bir şekilde incelenmiştir. Modelde yer alan süreçlerle ve benzer yapıları ölçen ölçme araçlarıyla ilgili alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir. Psikolojik esneklik kavramının işlevsel tanımları oluşturulmuş, modelde yer alan süreçlerin somut göstergeleri ve ölçme biçimi belirlenmiştir. Kabul ve Kararlılık Terapisi çerçevesinde Hayes tarafından psikolojik esnekliğin bileşenleri/süreçleri olarak tanımlanan *an ile esnek temas halinde olmak, ayrışma, bir bağlam olarak benlik, kabul, benimsenen değerler ve değerlere uygun davranışlar içinde olmak*, eğitim fakültesi öğrencilerinin gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurularak ölçek maddesi haline getirilmiştir. 97 maddeden oluşan madde havuzu, kapsam geçerliliğinin belirlenmesi amacıyla Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndan yedi ve Türk Dili ve Edebiyatı Eğitimi Anabilim Dalı'ndan bir olmak üzere alan uzmanlarına uzman görüşü formu ilave edilerek gönderilmiştir. Uzmanlardan görüş alınırken Lawshe (1975) tekniğinden yararlanılmıştır. Ölçeğin anlaşılabilirliğinin test edilebilmesi için küçük bir grup üzerinde pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin taslak hali, 2019-2020 güz döneminde Buca Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 27 öğrenci üzerinde test edilmiştir. Alınan geribildirimler doğrultusunda ölçeğe son hali verilmiştir. Ölçeğin son hali, 5'li Likert tipinde 43 madde olacak şekilde oluşturulmuştur.

### Kabul ve Eylem Formu II (KEF- II)

Araştırmada eş değer formlar kapsamında, Kabul ve Eylem Formu II kullanılmıştır. Ölçek, Bond ve diğerleri tarafından 2816 katılımcı üzerinden 2011 yılında geliştirilmiştir. KEF-II, 7'li Likert tipinde, toplam puan verebilen, yedi maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeydeki psikolojik katılık ve deneyimsel kaçınma düzeyine işaret etmektedir. Cronbach Alpha katsayısı, ortalama olarak .84 bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği .81 ve .79 olarak bulunmuştur. Ölçek 2016 yılında Yavuz ve diğerleri tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları toplamda 474 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alpha katsayısı .84 ve test tekrar test güvenilirliği .85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

### Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Diener ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen ölçek, araştırmada eş değer formlar amacıyla kullanılmıştır. Ölçek, iyimserlik, amaçlı bir yaşama sahip olmak, benlik saygısı ve ilişkiler gibi bireylerin yaşamda algıladıkları psikolojik güçlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. 7'li likert tipinde, 8 maddelik, tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Cronbach alfa güvenirlilik katsayısının .87 olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. 529 eğitim fakültesi öğrencisi üzerinde yürütülen çalışma, açıklanan toplam varyansın %42 olduğunu gösterirken, Cronbach alfa güvenirlilik katsayısının ise .80 olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

### Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ)

Gámez ve diğerleri tarafından 2011 yılında geliştirilen ölçek, 6'lı likert tipinde 62 maddelik ve altı boyutlu bir ölçektir. Bu alt boyutlar; davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma, baskılama/inkardır, sıkıntıya katlanmadır. Ölçekten alınan puanlar, bireylerin kaçınma davranışlarını ifade etmektedir. Ölçek, daha sonra 2016 yılında Sahdra ve diğerleri tarafından kısaltılarak 5'li Likert tipinde ve 30 maddelik bir form haline getirilmiştir. Ölçek, toplam puan vermemekte olup sadece alt boyutlardan puan elde edilebilmektedir. Cronbach alfa güvenirlilik katsayılarının .76 ve .80 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin 30 maddelik versiyonu, 2018 yılında Ekşi, Kaya ve Kuşçu tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 375 eğitim fakültesi öğrencisi ile yürütülen

uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin altı boyutlu, 7'li likert tipinde olduğu ve Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı değerlerinin .76 ve .87 arasında yer aldığı görülmüştür. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla .76, .77, .66, .90, .73 olarak bulunmuştur.

### Kişisel Bilgi Formu

Form, araştırma grubunun cinsiyet, yaş, algılanan gelir durumu, sınıf düzeyi, bölümü gibi demografik bilgileri hakkında veri elde edilebilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

### Veri Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizleri, SPSS 24 ve IBM SPSS Amos 24 paket programları ile gerçekleştirilmiştir. Kayıp verilere ortalama değer ataması yapıldıktan sonra değişkenler çarpıklık ve basıklık katsayıları açısından incelenmiştir. Mahalanobis uzaklıkları ile uç değerler tespit edilmiş ve 9 veri setten çıkartılmıştır. Normalliğin sağlandığı görüldükten sonra analizlere geçilmiştir. Analizler iki aşamada yürütülmüştür. Analizin ilk aşamasında ölçeğin geçerliği AFA ile incelenirken; güvenirligi ise madde toplam korelasyonu, %27' lik alt ve üst grupların madde ortalama puanları arasındaki farklarının sınanması, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, Spearman Brown iki yarı güvenirligi ve eşdeğer formlar gibi teknikler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında ise ölçeğin elde edilen faktör yapısı ve boyutları DFA ile test edilmiştir.

### Madde Analizi

Madde analizi için *madde toplam korelasyonundan* yararlanılmıştır. Bu teknik, AFA öncesi modelde yer alan maddeleri incelemek ve temizlemek amacıyla kullanılmaktadır (Churchill, 1979). Büyüköztürk'e (2010) göre, madde toplam korelasyonu incelenirken kabul edilecek olan sınır değer .30 olması gerekmektedir. Bu çalışmada da madde toplam korelasyonu için sınır .30 olarak alınmış ve bu sınırın altında kalan 12 madde modelden çıkartılmıştır.

**Tablo 3:** Madde Analizi Sonrası Elde Edilen Madde Toplam Korelasyonu Değerleri

Madde Numaraları	Madde Toplam Korelasyonu	Madde Numaraları	Madde Toplam Korelasyonu
M1	0,27	M23	0,35
M2	0,24	M24	0,44
M3	0,26	M25	0,50
M4	0,10	M26	0,52
M5	0,29	M27	0,56
M6	0,57	M28	0,38
M7	0,37	M29	0,45
M8	0,49	M30	0,50
M9	0,55	M31	0,46
M10	0,29	M32	0,49
M11	0,31	M33	0,21
M12	0,10	M34	0,01
M13	0,19	M35	0,41
M14	0,44	M36	0,50
M15	0,38	M37	0,39
M16	0,49	M38	0,49
M17	0,50	M39	0,28
M18	0,43	M40	0,42
M19	0,31	M41	0,45
M20	0,32	M42	0,46
M21	0,12	M43	0,45
M22	0,43		

### KMO ve Barlett Küresellik Testi

Ölçeğin AFA'ya uygunluğu, KMO Örneklem uygunluğu ve Barlett Küresellik Testi ile test edilmiştir. Değerler, KMO örneklem büyüklüğünün .60'nın üzerinde olduğunu (.88) ve küresellik testinin anlamlı olduğunu ( $p<.001$ ) göstermiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu nedenle, veri setinin AFA'ya uygun olduğu kanıtlanmış ve 500 kişilik veri seti üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

### AFA Sonuçları

İlk AFA sonucuna ait özdeğerler, modelin beş boyutlu olduğunu ve varyansın %40.161'ini açıkladığını göstermiştir. Barnes, Cudeck ve Malthouse'e (2001) göre, faktör yüklerinin .40 üzerinde olması beklenmektedir. Bu nedenle bu çalışmada faktör yükü sınırı olarak .40 belirlenmiştir. Faktör yükü .40'ın altında kaldığı tespit edilen 11 madde ölçekten çıkartılmıştır ve ikinci AFA geriye kalan 20 madde üzerinden tekrar gerçekleştirilmiştir. Modelin varyansı açıklama oranının %55.18'e yükseldiği görülmüştür. Ancak m23, m38, m29 binişiklik nedeniyle ve m40 ise madde toplam korelasyon katsayısının .30'un altında kalması nedeniyle ( $r=.26$ ) modelden çıkartılmış ve 16 madde ile analiz tekrarlanmıştır. Son AFA bulgularına ilişkin bilgilere Tablo 4'te yer verilmiştir.

**Tablo 4: Son AFA Sonuçları**

Madde	$\lambda$	$\lambda$	$\lambda$	$\lambda$	$\lambda$
<b>m28</b>	<b>0,63</b>	0,05	0,00	0,29	0,06
<b>m30</b>	<b>0,70</b>	0,09	0,08	0,18	0,29
<b>m31</b>	<b>0,78</b>	0,05	0,15	0,02	0,15
<b>m37</b>	<b>0,50</b>	0,15	0,19	0,22	0,00
<b>m7</b>	0,04	<b>0,78</b>	0,13	0,01	0,13
<b>m22</b>	0,07	<b>0,81</b>	0,02	0,08	0,05
<b>m32</b>	0,30	<b>0,56</b>	0,02	0,24	0,30
<b>m35</b>	0,01	0,03	<b>0,83</b>	0,10	0,09
<b>m36</b>	0,17	0,05	<b>0,69</b>	0,07	0,28
<b>m43</b>	0,23	0,20	<b>0,70</b>	0,16	0,04
<b>m6</b>	0,12	0,06	0,13	<b>0,84</b>	0,14
<b>m9</b>	0,18	0,04	0,07	<b>0,82</b>	0,16
<b>m42</b>	0,19	0,11	0,11	<b>0,61</b>	0,06
<b>m17</b>	0,17	0,09	0,11	0,16	<b>0,66</b>
<b>m24</b>	0,12	0,14	0,11	0,08	<b>0,79</b>
<b>m41</b>	0,08	0,10	0,13	0,09	<b>0,77</b>
<b>Varyans (%)</b>	12,90	12,85	12,50	11,29	10,80
<b>Toplam Varyans (%)</b>	<b>%60.34</b>				

Tablo 4 incelendiğinde; ölçekte kalan tüm maddelerin faktör yüklerinin .40'ın üzerinde olduğu ve ölçekten çıkartılan maddelerin toplam varyans oranında artış sağladığı görülmüştür. Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçekte kalan 16 maddenin açıkladığı toplam varyansın %60,34 olduğu görülmüştür. Toplam açıklanan varyans oranıyla ilişkili alanyazında farklı görüşler yer almaktadır. Scherer, Luther, Wiebe ve Adams (1988) göre, bu oranın %40'ın üzerinde olması kabul edilebilir bir düzeydir. Ancak Hair, Anderson, Tatham ve Black'e (1995) göre sosyal bilimlerde bu oranın en az %60 olması gerekmektedir. Bu çalışmada, %60'luk varyans oranının elde edildiği görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre; Psikolojik Esneklik Ölçeğinin 16 madde ve beş boyutlu yapısı ile geçerli bir ölçek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları, Psikolojik Esneklik

Modeli temel alınarak *Kabul, An ile Esnek Temas Halinde Olmak, Bir Bağlam Olarak Benlik, Ayrışma, Benimsenen Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak* şeklinde isimlendirilmiştir. Alt boyutlara ve toplam puana ait betimsel istatistiklere Tablo 5'te yer verilmiştir.

**Tablo 5:** Betimsel İstatistikler

Faktörler	Art. Ort.	Std. sapma
Kabul	14.95	3.13
An ile Esnek Temas Halinde Olmak	8.06	1.78
Bir Bağlam Olarak Benlik	11.58	2.43
Ayrışma	10.08	2.80
Benimsenen Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Olmak	12.16	2.19
<b>Toplam Puan</b>	<b>56.83</b>	<b>7.79</b>

### Güvenirlik Çalışmaları

#### Madde Toplam Korelasyonu

Madde toplam korelasyonu, bir ölçeğin iç tutarlılığının göstergesi olarak kabul edilmekte olup her bir maddenin ölçeğin tamamıyla olan korelasyon ilişkisinin incelenmesi ile belirlenmektedir. Madde toplam korelasyonu değerinin yorumlanmasında alanyazında kabul edilen genel görüş, bu değer .30 ve üzerinde olması gerektiğidir. Madde toplam korelasyonu .30 ve üzerinde olan maddelerin ölçülecek özelliği ayırt etme açısından yeterli düzeyde olduğu kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2010). Madde toplam korelasyonlarına ilişkin Tablo 6 aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 6:** Madde Toplam Korelasyonları

Madde	r
m28	0,42
m30	0,55
m31	0,44
m37	0,40
m7	0,33
m22	0,32
m32	0,52
m35	0,32
m36	0,41
m43	0,47
m6	0,51
m9	0,51
m42	0,41
m17	0,45
m24	0,46
m41	0,43

Ölçekte yer alan tüm maddelerin madde toplam korelasyon katsayılarının .30'dan yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla tüm maddelerin ölçülecek özelliği ayırt etmede yeterli düzeyde olduğu yani ölçeğin ayırt edici bir ölçek olduğu söylenebilir.

#### %27'lik Alt ve Üst Gruplar

İç tutarlılığı belirlemeye yönelik farklı yöntemlerden bir tanesi de %27'lik alt ve üst gruplar arasındaki korelasyon ilişkilerinin incelenmesidir. Bu yöntemde bireylerin ölçekten aldığı puanlar

büyükten küçüğe doğru sıralandıktan sonra *üst* ve *alt* olmak üzere iki ayrı grup elde edilmektedir. Üst gruplar ile alt grupların %27'lik diliminde yer alan bireylerin puanlarına yönelik bağımsız gruplar için t testi gerçekleştirilerek elde edilen sonuçların anlamlı olup olmadıkları değerlendirilmektedir. t testi sonuçlarının anlamlı olması, ölçeğin ayırt edici olduğu anlamına gelmektedir (Kartal ve Bardakçı, 2018). İlgili Tablo 7 aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 7: %27'lik Alt ve Üst Gruplar t Testi Sonuçları**

Madde	t değeri
m28	49,114*
m30	7,374*
m31	9,470*
m37	3,911*
m7	5,055*
m22	5,909*
m32	9,030*
m35	3,023*
m36	3,518*
m43	5,114*
m6	6,286*
m9	8,714*
m42	7,199*
m17	6,997*
m24	4,538*
m41	4,999*

\*p<0.01

Tablo 7'de yer alan bulgulara göre, ölçekte yer alan tüm maddelerin alt ve üst gruplarına ait ortalamaları arasında anlamlı farkın olduğu görülmektedir (p<0.01). Buradan hareketle, ölçekte yer alan maddelerin tamamının yüksek ayırt ediciliğe ve iç tutarlılığa, dolayısıyla da yüksek güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir.

#### **Cronbach Alfa ve Spearman Brown Güvenirlik Katsayıları**

Cronbach alfa katsayısı, yaygın olarak kullanılan bir güvenilirlik ölçütüdür (Tavşancıl, 2010). Alanyazında bu katsayının alabileceği değerlere ilişkin farklı görüşler yer almaktadır. Kayış (2009) ve Özdamar (2002)'a göre Cronbach alfa katsayısının .40'dan düşük olması, ölçeğin güvenilir olmadığı; .40-.60 arasında yer alması, düşük güvenilirliğe sahip olduğu; .60-.80 arasında değişkenlik göstermesi, ölçeğin oldukça güvenilir olduğu ve son olarak da .80-1.00 arasında bir değer alması ise ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu anlamına gelmektedir. Bazı araştırmacılar ise bu değerlerin .60'ın üzerinde olmasının ölçeğin kabul edilebilir olduğu anlamına geldiğini belirtmektedirler (Arifin, 2018; Cicchetti, 1994; DeVellis, 2003; Ghazali, 2008; akt. Mohamad, Sulaiman, Sern ve Salleh, 2014; Tavşancıl, 2010).

Ölçme aracının iç tutarlılığını incelemeye yönelik yöntemlerden bir diğeri de Testi Yarılama Yöntemi olarak adlandırılmaktadır. Spearman Brown güvenilirlik katsayısı, Testi Yarılama yöntemi ile iç tutarlılığın tespit edilmesinde en yaygın olarak kullanılan katsayıdır (Kartal ve Bardakçı, 2018). Bu araştırmada bu iki güvenilirlik katsayısından yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlara ilişkin bilgilere Tablo 8'de yer verilmiştir.



**Tablo 8:** Cronbach Alfa ve Spearman Brown Güvenirlik Katsayıları

Faktörler	Madde Sayısı	Cronbach Alfa	Spearman Brown
Kabul	4	.70	.70
An ile Esnek Temas Halinde Bulunmak	3	.66	.68
Bir Bağlam Olarak Benlik	3	.67	.71
Ayrışma	3	.73	.78
Benimsenen Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Bulunmak	3	.70	.73
<b>TOPLAM PUAN</b>	<b>16</b>	<b>.83</b>	<b>.85</b>

Tablo 8 incelendiğinde ölçeğin alt boyutlarından elde edilen Cronbach Alfa katsayılarının sırasıyla .70, .66, .67, .73, .70 olduğu görülmektedir. Buradan hareketle ölçeğin alt boyutlarının oldukça güvenilir olduğu söylenebilir. Ölçeğin toplam puanına ilişkin Cronbach alfa katsayısının ise .83 olduğu bulunmuştur. Bu değer göz önünde bulundurulduğunda; ölçeğin yüksek derecede güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir. Ölçeğin alt boyutlarına ve toplam puanına ilişkin Spearman Brown güvenirlilik katsayılarının ise sırasıyla; .70, .68, .71, .78, .73 ve .85 olduğu görülmüştür.

### Eşdeğer Formlar

Eşdeğer Formlar Yöntemi aynı gruptaki bireylere eşdeğer ölçeklerin uygulanması ile gerçekleştirilmektedir. Formlar arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu katsayıları, güvenirlilik katsayısı olarak kabul edilmektedir (Baykul, 2000). Bu çalışmada Eşdeğer Formlar kapsamında; Kabul ve Eylem Formu II, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nden yararlanılmıştır.

**Tablo 9:** Eşdeğer Formlara İlişkin Korelasyon Değerleri

	Kabul	An ile Esnek Temas Halinde Bulunmak	Bir Bağlam Olarak Benlik	Ayrışma	Benimsenen Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar İçinde Bulunmak	Toplam
<b>Kabul ve Eylem Formu II</b>						
<b>Psikolojik İyi Oluş Ölçeği</b>	-.30**	-.43**	.12**	-.46**	-.30**	-0.46**
<b>Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği</b>	.44**	.47**	.36**	.47**	.44**	0.60**
*Davranışsal Kaçınma	-.10**	-.09*	.08	.01	.16**	-0.08*
*Sıkıntıdan Hoşlanmama	-.22**	-.19**	-.08*	-.22*	-.16**	-0.24**
*Erteleme	-.17**	-.38**	-.09**	-.26**	-.34**	-0.36**
*Dikkat Dağıtma/Bastırma	-.06**	-.08*	.06	.09*	.13**	-0.15**
*Baskılama/İnkâr	-.26**	-.34**	-.13**	-.13**	-.28**	-0.32**
*Sıkıntıya Katlanma	.25**	.24**	.24**	.43**	.37**	0.45**

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Tablo 9'da görüldüğü üzere, Psikolojik Esneklik Ölçeğinin kabul alt boyutu ile Kabul ve Eylem Formu-II ( $r=-.30$ ,  $p<.01$ ), davranışsal kaçınma ( $r=-.10$ ,  $p<.01$ ), sıkıntıdan hoşlanmama ( $r=-.22$ ,  $p<.01$ ), erteleme ( $r=-.17$ ,  $p<.01$ ), dikkat dağıtma/bastırma ( $r=-.06$ ,  $p<.01$ ), baskılama/inkar ( $r=-.26$ ,  $p<.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde; psikolojik iyi oluş ( $r=.44$ ,  $p<.01$ ), ve sıkıntıya katlanma ( $r=.25$ ,  $p<.01$ ), ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkilerin olduğu görülmüştür. An ile temas halinde bulunmak alt boyutu ile Kabul ve Eylem Formu-II ( $r=-.43$ ,  $p<.01$ ), davranışsal kaçınma ( $r=-.09$ ,  $p<.05$ ), sıkıntıdan hoşlanmama ( $r=-.19$ ,  $p<.01$ ), erteleme ( $r=-.38$ ,  $p<.01$ ), dikkat

dağıtma/bastırma ( $r=-.08$ ,  $p<.05$ ), baskılama/inkar ( $r=-.34$ ,  $p<.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde; psikolojik iyi oluş ( $r=.47$ ,  $p<.01$ ), ve sıkıntıya katlanma ( $r=.24$ ,  $p<.01$ ), ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Bir bağlam olarak benlik alt boyutu ile Kabul ve Eylem Formu-II ( $r=-.12$ ,  $p<.01$ ), sıkıntıdan hoşlanmama ( $r=-.08$ ,  $p<.05$ ), erteleme ( $r=-.09$ ,  $p<.01$ ), baskılama/inkar ( $r=-.34$ ,  $p<.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde; psikolojik iyi oluş ( $r=.36$ ,  $p<.01$ ), ve sıkıntıya katlanma ( $r=.24$ ,  $p<.01$ ), ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkilerin olduğu hesaplanmıştır. Ayrışma alt boyutu ile Kabul ve Eylem Formu-II ( $r=-.46$ ,  $p<.01$ ), sıkıntıdan hoşlanmama ( $r=-.22$ ,  $p<.05$ ), erteleme ( $r=-.26$ ,  $p<.01$ ), dikkat dağıtma/bastırma ( $r=-.09$ ,  $p<.05$ ), baskılama/inkar ( $r=-.13$ ,  $p<.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde; psikolojik iyi oluş ( $r=.47$ ,  $p<.01$ ), ve sıkıntıya katlanma ( $r=.43$ ,  $p<.01$ ), ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkilerin olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik Ölçeğinin toplam puanı ile Kabul ve Eylem Formu-II ( $r=-.46$ ,  $p<.01$ ), davranışsal kaçınma ( $r=-.08$ ,  $p<.05$ ), sıkıntıdan hoşlanmama ( $r=-.24$ ,  $p<.01$ ), erteleme ( $r=-.36$ ,  $p<.01$ ), dikkat dağıtma/bastırma ( $r=-.15$ ,  $p<.01$ ), baskılama/inkar ( $r=-.32$ ,  $p<.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde; psikolojik iyi oluş ( $r=.46$ ,  $p<.01$ ), ve sıkıntıya katlanma ( $r=.45$ ,  $p<.01$ ), ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

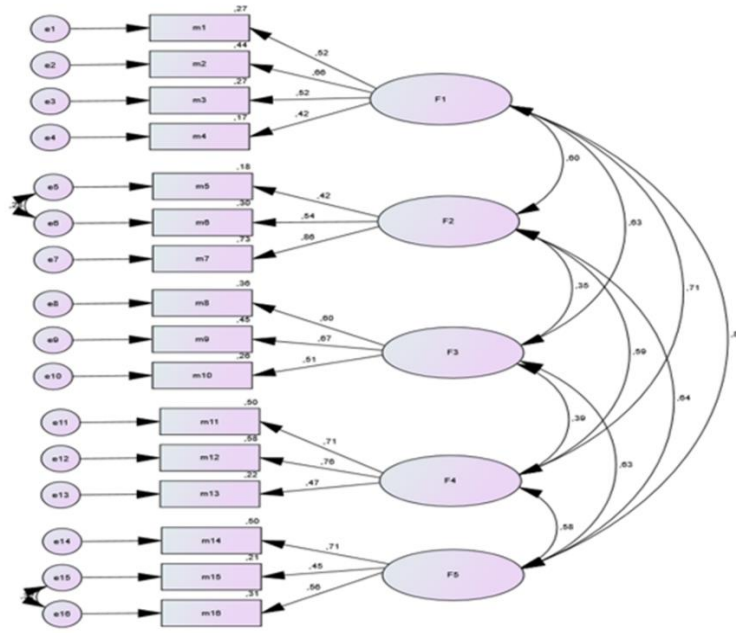
### Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Açımlayıcı faktör analizi sonrasında 16 maddelik ölçeğin elde edilen faktör yapısı ve alt boyutları, 554 kişilik araştırma grubu üzerinden doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Modelin iyi uyum gösteren indeksleri olarak  $\chi^2/df$ , RMSEA, AGFI, GFI, CFI, NFI, NNFI (TLI), IFI ve SRMR değerleri hesaplanmıştır (Hu ve Bentler, 1999; Thompson, 2004). Gerçekleştirilen DFA sonucunda elde edilen uyum değerlerine ilişkin bulgular, Tablo 10'da verilmiştir.

**Tablo 10: DFA Sonuçları ve Uyum İndeksleri**

	İlk DFA	Son DFA	İyi Uyum/Mükemmel Uyum
$\chi^2/df$	3.34	2.62	<5; <3
RMSEA	.06	.05	$\leq 0,10$ ; $\leq 0,08$
AGFI	.90	.92	$\geq 0,90$ ; $\geq 0,95$
GFI	.93	.95	$\geq 0,90$ ; $\geq 0,95$
CFI	.89	.93	$\geq 0,90$ ; $\geq 0,95$
NFI	.85	.90	$\geq 0,90$ ; $\geq 0,95$
NNFI	.86	.90	$\geq 0,90$ ; $\geq 0,95$
IFI	.90	.93	$\geq 0,90$ ; $\geq 0,95$
SRMR	.05	.05	$\leq 0,08$ ; $< 0,05$

İlk DFA sonuçlarına göre bazı uyum indekslerinin iyi uyumun altında kaldığı görülmüş ve modelin önerdiği iki modifikasyon gerçekleştirilerek (m5-m6, m15-m16) analiz tekrarlanmıştır. Son DFA sonuçlarına göre, uyum indekslerinin tamamının beklenen düzeye yükseldiği ve modelin doğrulandığı görülmüştür. DFA analizine ilişkin path diagramı Şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 2. Path Diagramı

Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen standartize regresyon yükleri, t değerleri ve madde toplam korelasyonları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Standartize Regresyon Yükleri, t Değerleri ve Madde Toplam Korelasyonları

Madde ve Boyut	Std. B (Standartize Regresyon Yükleri)	t	r
<b>Kabul</b>			
M1	0,52		0,47
M2	0,66	9,89**	0,54
M3	0,52	8,61**	0,41
M4	0,42	7,43**	0,36
<b>An ile Esnek Temas Halinde Bulunmak</b>			
M5	0,42		0,33
M6	0,54	9,13**	0,38
M7	0,86	7,63**	0,58
<b>Bir Bağlam olarak Benlik</b>			
M8	0,60		0,33
M9	0,67	9,13**	0,39
M10	0,51	8,26**	0,39
<b>Ayrışma</b>			
M11	0,71		0,48
M12	0,76	12,70**	0,53
M13	0,47	9,21**	0,41
<b>Benimsenen Değerler ve Bu Değerlere Uygun Davranışlar</b>			
M14	0,71		0,55
M15	0,45	8,62**	0,38
M16	0,56	10,33**	0,46

Tablo 11 incelendiğinde, tüm maddelere ilişkin standartize regresyon yüklerinin .40'ın üzerinde olduğu, tüm t değerlerinin anlamlı olduğu ve tüm madde toplam korelasyon değerlerinin ise .30'un üzerinde olduğu görülmektedir.

### Sonuç ve Tartışma

Ölçek geliştirme aşamasında; ilk önce alanyazın taraması yapılarak, madde havuzu oluşturulmuş ve oluşturulan maddeler kapsam geçerliliği için uzman görüşüne sunulmuştur. Daha sonra, pilot uygulama gerçekleştirilmiş ve taslak forma son hali verilmiştir. Veriler toplandıktan sonra ilk aşamada Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve güvenilirlik analizleri uygulanmıştır. Ölçeğin faktör yüklerinin (.50-.84) ve madde toplam korelasyonu katsayılarının (.33-.55) uygun olduğu ve iç tutarlılığın ve ayırt ediciliğinin sağlandığı görülmüştür. Ölçek, daha sonra Doğrulayıcı Faktör Analizi ile test edilmiştir. Ölçeğin uyum indekslerinin ( $\chi^2/sd= 2.62$ , RMSEA= .05, AGFI= .92, GFI= .95, CFI= .93, NFI= .90, NNFI= .90, IFI= .93, SRMR= .05) iyi uyum düzeyleri gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca faktör yüklerinin .42-.86 arasında ve madde toplam korelasyonlarının .33-.58 arasında değiştiği, t değerlerinin tamamının anlamlı olduğu bulunmuştur. Elde edilen analiz sonuçlarına göre, ölçeğin anlamlı faktör yapısı gösterdiği ve modelin doğrulandığı görülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkarak, Türk kültüründe eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya konulmuştur.

Ölçek geliştirme süreci, Psikolojik Esneklik Modeli ile uyumlu olacak şekilde 16 maddelik, beş alt boyutlu, 5'li Likert tipinde, stabil bir ölçeğin geliştirilmesi ile sonuçlanmıştır. Ölçek, toplam puan verebilen ve bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar, 1-80 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik esneklik düzeyini ifade etmektedir. Hayes ve diğerleri (2004), Kabul ve Eylem Formu I (9 maddelik) ve II (7 maddelik)'nin az madde içeren ölçekler olduğunu, daha uzun versiyona sahip olacak ölçeklerin ise daha duyarlı ölçümler sağlayacağını ve özellikle terapi esnasında meydana gelen ufak değişimleri ölçmede daha başarılı olabileceklerini ifade etmektedirler. Bu nedenle 16 maddelik Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin alana bu açıdan da katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen alt boyutların, psikolojik esnekliğin bileşenlerini yansıttığı ancak altı bileşenli yapıya sahip olan Psikolojik Esneklik Modelinde yer alan *benimsenen değerler ve değerlere uygun davranışlar içinde olmak* alt boyutlarının çalışmamızda tek alt boyut olarak karşımıza çıktığı görülmüştür. Bu iki bileşenin, analizler sonrasında iki ayrı alt boyut olarak ayrılmadığı ve bireylerin bazı değerleri benimsemiş olmalarının onların bu değerler doğrultusunda davranışlarını şekillendirmelerini kolaylaştırdığı söylenebilir. Geliştirilen ölçeğin elde edilen beş alt boyutu şu şekildedir: Kabul (4 madde), an ile esnek temas halinde olmak (3 madde), bir bağlam olarak benlik (3 madde), ayrışma (3 madde), benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak (3 madde). Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikolojik esnekliğin farklı özelliklere sahip olan bileşenlerinin farklı boyutlar olarak karşımıza çıkabileceğini ifade etmektedir (Hayes ve diğ., 2004). Bu nedenle elde ettiğimiz çok boyutlu yapının kuramsal çerçeve ile uyumlu olduğu söylenebilir. Ayrıca Kohtala, Muotka ve Lappalainen (2018), Francis, Dawson ve Moghaddam (2016), Hayes ve diğ. (2004), Hulbert-Williams, Storey ve Wilson (2015), Wendling (2012), Curtiss ve Klemanski (2014), psikolojik esneklikle ilgili çok boyutlu ölçeklere olan ihtiyacı dile getirmişlerdir. Bu kapsamda geliştirilen ölçeğin, alandaki çok boyutlu ölçeklere olan ihtiyacı karşılayacağı da söylenebilir.

Ölçek maddeleri, pozitif olacak şekilde yazılmış ancak tutarlılığın sağlanabilmesi amacıyla tersten puanlanan maddelere de yer verilmiştir. Analizler sonrasında ölçekte sadece iki tane tersten puanlanan maddenin kaldığı ve diğer tüm maddelerin pozitif maddeler olduğu görülmüştür. Buradan yola çıkarak, psikolojik esnekliğin pozitif maddelerle ölçülebildiği söylenebilir. Bu ölçek ile Kashdan ve Rottenberg'in (2010) eleştirdiği gibi psikolojik katılık düzeylerinden yola çıkılarak

psikolojik esneklik düzeyleri hakkında çıkarımda bulunmak yerine, doğrudan öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerinin değerlendirilmesinin sağlanabileceği düşünülmektedir.

Wolgast (2014) ve Tyndall ve diğerleri (2019) gibi araştırmacılar, psikolojik esnekliğin ölçümünde kullanılan Kabul ve Eylem Formlarının stresle örtüşen yapıları ölçtüklerini ifade etmişlerdir. Bu nedenle araştırmamızda eşdeğer formlar kapsamında pozitif bir yapıyı ölçen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmış ve geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı ( $r=.60$ ;  $p<.001$ ) ve alt boyutları ( $r=.44, .47, .36, .47, .44$ ;  $p<.001$ ) ile arasındaki korelasyonun anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür. Buradan yola çıkarak geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin stresle örtüşen yapılardan ziyade psikolojik iyi oluş gibi daha pozitif yapılarla ilişkili olduğu söylenebilir.

### Öneriler

- 1) Bu araştırmada ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde sınanmıştır. Gelecekte farklı örneklem grupları üzerinde araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- 2) Eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği; ergenlere, çocuklara, evli bireylere, ebeveynlere yönelik uyarlanarak yeni ölçekler geliştirilebilir.
- 3) Daha sonra yapılacak olan çalışmaların analizlerinde, SPSS ve AMOS yerine daha farklı istatistik programlarından yararlanılabilir.
- 4) Psikolojik Esneklik Ölçeği hem tarama çalışmalarında hem de eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini geliştirmeye yönelik deneysel desendeki araştırmalarda da kullanılabilir.
- 5) Ölçek, bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlığını tehdit eden unsurların yer aldığı ve/veya pozitif psikoloji kavramlarının ele alındığı araştırmalarda kullanılabilir. Bu sayede, psikolojik esnekliğin diğer kavramlarla olan ilişkisinin amprik olarak ortaya konulması sağlanabilir. Özellikle, yordayıcı çalışmaların yürütüldüğü araştırmalarda daha etkili ve ayrıntılı sonuçların alınması sağlanabilir.
- 6) Psikolojik esnekliğin çok boyutlu bir ölçek ile ölçülmesi, psikolojik danışma sürecinde bireylerin deneyimledikleri değişim sürecinin yakından takip edilmesini, süreçteki ufak değişimlerin daha kolay fark edilmesini sağlayabilir.
- 7) Ölçekten elde edilen veriler ile psikolojik esneklik kavramının keşfedilmesi, daha iyi anlaşılması sağlanabilir ve bireylerin psikolojik süreçleri hakkında daha fazla bilgi edinilebilir.
- 8) Eğitim Fakültelerinde yer alan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik birimleri, öğrencilerle/öğretmen adaylarıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarda psikolojik esneklik kavramına yer verebilirler ve süreçte Psikolojik Esneklik Ölçeği'den yararlanabilirler. Üniversitelerin MEDİKO birimlerinde çalışan psikolog ve psikolojik danışmanların da ölçekten faydalanabileceği düşünülmektedir.
- 9) Ruh sağlığı çalışanları, Psikolojik Esneklik Ölçeği ile danışanlarının psikolojik esneklik düzeylerini ölçebilir ve bu doğrultuda psikolojik esneklik düzeylerini artırma ile ilgili çalışmalar gerçekleştirebilir.

### Kaynakça

- Almarzooqi, S., Chilcot, J. & McCracken, L.M. (2017). The role of psychological flexibility in migraine headache impact and depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 239-243. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.04.004>

- Arch, J.J. & Craske, M.G. (2008). Acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms? *Clinical Psychology Science Practice*, 15(4), 263-79. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2008.00137.x>
- Arifin, W.N. (2018). A web-based sample size calculator for reliability studies. *Education in Medicine Journal*, 10(3), 67-76. <https://doi.org/10.21315/eimj2018.10.3.8>
- Barnes, J., Cote, J., Cudeck, R. & Malthouse, E. (2001). Factor analysis checking assumptions of normality before conducting factor analysis, *Journal of Consumer Psychology*, 10(12), 79–81.
- Barnes-Holmes, D., Hayes, S.C. & Dymond, S. (2001). Self and self-directed rules. S.C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (Ed.) içinde, *Relational Frame Theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. 119-139). Plenum Press.
- Baykul, Y. (2000). *Eğitimde ve psikolojide ölçme: Klasik test teorisi ve uygulaması*. ÖSYM Yayınları.
- Berghoff, C.R., McDermott, M.J. & Dixon-Gordon, K.L. (2018). Psychological flexibility moderates the relation between PTSD symptoms and daily pain interference. *Personality and Individual Differences*, 124, 130-134. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.012>
- Biglan, A., Hayes, S.C. & Pistorello J. (2008) Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science*, 9, 139–152. <https://doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>
- Biron, M. & Van Veldhoven, M. (2012). Emotional labour in service work: Psychological flexibility and emotion regulation. *Human Relations*, 65(10), 1259-1282. <https://doi.org/10.1177/0018726712447832>
- Bond, F.W. & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1057.
- Bond, F.W., Flaxman, P.E., van Veldhoven, M.J.P.M. & Biron, M. (2010). The impact of psychological flexibility and acceptance and commitment therapy (ACT) on health and productivity at work. J. Houdmont, & S. Leka (Ed) içinde. *Contemporary occupational health psychology: Global perspectives on research, education, and practice* (s. 296-313). Wiley-Blackwell.
- Bond, F.W. & Hayes, S.C. (2002). ACT at work. F. Bond, & W. Dryden (Ed.) içinde, *Handbook of brief cognitive behaviour therapy* (s. 117-140). Wiley.
- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., Waltz, T. & Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bond, F.W., Hayes, S.C. & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54.
- Büyükoztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Chambers, R., Gullone, E. & Allen, N.B. (2009). Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Chapman, A.L., Gratz, K.L., & Brown, M.Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 371-394.

- Chawla, N. & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology, 63*(9), 871-90.
- Churchill, G.A. (1979). A paradigm for developing better measures of marketing constructs. *Journal of Marketing Research, 16*(1), 64-73. <https://doi.org/10.1177/002224377901600110>
- Cicchetti, D.V. (1994). Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *Psychological Assessment, 6*(4), 284-290. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.4.284>
- Cooper, M. L., Russell, M., Skinner, J. B., Frone, M. R. & Mudar, P. (1992). Stress and alcohol use: Moderating effects of gender, coping, and alcohol expectancies. *Journal of Abnormal Psychology, 101*, 139-152.
- Cribb, G., Moulds, M.L. & Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change, 23*(3), 165-176. <https://doi.org/10.1375/bech.23.3.165>
- Curtiss, J., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.04.062>
- Dahl J., Wilson, K.G. & Nilsson, A. (2004). Acceptance and commitment therapy and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: a preliminary randomized trial. *Behavior Therapy, 35*(4), 785-801. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80020-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80020-0)
- Dalrymple K.L. & Herbert J.D. (2007) Acceptance and Commitment Therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavioural Modification, 31*, 543-568. <https://doi.org/10.1177/0145445507302037>
- DeGaetano, J.J., Wolanin, A.T., Marks, D.R. & Eastin, S.M. (2016). The role of psychological flexibility in injury rehabilitation. *Journal of Clinical Sport Psychology, 10*(3), 192-205. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0023>
- DeVellis, R.F. (2003). Scale development: Theory and applications (2. Baskı). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., ... Oishi, S. (2009). New measures of wellbeing. *Social Indicators Research Series, 39*, 247-266. [http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_12](http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12).
- Ekşi, H., Kaya, Ç. & Kuşçu, B. (2018, Mayıs 9-11). *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and psychometric properties of The Turkish version*. [Kongre Bildirisi]. ULEAD 2018 Yıllık Kongresi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa. [https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/cok-boyutlu-yasantisal-kacinma-olcegi-30-toad\\_1.pdf](https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/cok-boyutlu-yasantisal-kacinma-olcegi-30-toad_1.pdf).
- Foote, H.W., Hamer, J.D., Roland, M.M., Landy, S.R. & Smitherman, T.A. (2016). Psychological flexibility in migraine: A study of pain acceptance and values-based action. *Cephalalgia, 36*(4), 317-324. <https://doi.org/10.1177/0333102415590238>
- Forman, E.M., Herbert, J.D., Moitra, E., Yeomans, P.D. & Geller, P.A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification, 31*(6), 772-799. <https://doi.org/10.1177/0145445507302202>

- Fletcher, L. & Hayes, S.C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315-336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E.T., Smit, F., & Westerhof, G.J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2372-2372.
- Flynn, M.K., Kurz, A. S. & Berkout, O.V. (2019). Psychological inflexibility among Hispanic college students: Introducing the 6-item Acceptance and Action Questionnaire for weight-related difficulties. *Journal of Latinx Psychology*, 7(2), 123–136. <https://doi.org/10.1037/lat0000110>
- Francis, A.W., Dawson, D.L. & Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C. & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the multidimensionalexperiential avoidance questionnaire. *Psychology Assessment*, 23(3), 692–713. <http://dx.doi.org/10.1037/a0023242>
- Genç, G., Kaya, A. & Genç, M. (2007). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin meslek seçimini etkileyen faktörler. *İNÖNÜ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(14), 49–63.
- Gloster, A.T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K.V. & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs? *Psychological Assessment*, 23(4), 970-82. <https://doi.org/10.1037/a0024135>
- González-Fernández, S., Fernández-Rodríguez, C., Mota-Alonso, M.J., García-Tejido, P., Pedrosa, I. & Pérez-Álvarez, M. (2017). Emotional state and psychological flexibility in breast cancer survivors. *European Journal of Oncology Nursing*, 30, 75-83. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2017.08.006>
- Graham, C.D., Gouick, J., Ferreira, N. & Gillanders, D. (2016). The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation Psychology*, 61(2), 210-217. <http://dx.doi.org/10.1037/rep0000092>
- Greco, L.A., Heffner, M., Poe, S., Ritchie, S., Polak, M. & Lynch, S.K. (2005). Maternal adjustment following preterm birth: Contributions of experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 36, 177-184. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80066-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80066-8)
- Greco, L.A., Lambert, W. & Baer, R.A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for youth. *Psychological Assessment*, 20, 93–102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Gregg, J. (2004) Development of an acceptance-based treatment for the selfmanagement of diabetes [Yayımlanmamış doktora tezi]. Nevada Üniversitesi.
- Gregg, J.A., Callaghan, G.M., Hayes, S.C. & Glenn-Lawson, J.L. (2007). Improving diabetes self-management through acceptance, mindfulness, and values: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(2), 336-43. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.2.336>



- Gupta, N. & Kumar, S. (2015). Significant predictors for resilience among a sample of undergraduate students: Acceptance, forgiveness and gratitude. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(2), 188-191.
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L. & Black, W.C. (1995). *Multivariate data analysis*. NY: Macmillan.
- Hayes, S.C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12, 99-110.
- Hayes, S.C. (1989). *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control*. Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 638-65. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behavioral Research and Therapy*. 44(1), 1–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S.C., Pistorello, J. & Levin, M.E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes S.C. & Smith S. (2005) *Get out of your mind and into your life*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Bunting, K., Twohig, M. & Wilson, K.G. (2004). What is Acceptance and Commitment Therapy? S.C. Hayes, & K.D. Strosahl (Ed) içinde, *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy* (s. 3-29). Springer-Verlag.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. (2. Baskı). Guilford.
- Hayes, S.C., Strosahl, K., Wilson, K.G., Bissett, R.T., Pistorello, J., Toarmino, D., Pulusny, M.A., Dykstra, T.A., Batten, S.V., Bergan, J., Stewart, S.H., Zvolensky, M., Eifert, G.H., Bond, F.W., Forsyth, J.P., Karekla, M. & Mccurry, S.M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578.
- Hayes, S.C., Wilson, K.G. & Gifford, E.V. (1999). Consciousness and private events. B. Thyer (Ed) içinde, *The Philosophical Legacy of Behaviorism* (s. 153-187). Kluwer.
- Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M. & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hayes, S.C., Villatte, M., Levin, M. & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*. 7, 141-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>
- Heffner, M. & Eifert, G.H. (2004). *The anorexia workbook: How to accept yourself, heal suffering, and reclaim your life*. New Harbinger Publications.
- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: A multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Hulbert-Williams, N.J., Storey, L. & Wilson, K.G. (2015). Psychological interventions for patients with cancer: psychological flexibility and the potential utility of Acceptance and

- Commitment Therapy. *European Journal of Cancer Care*, 24(1), 15-27. <https://doi.org/10.1111/ecc.12223>
- Juarascio, A., Forman, E., Timko, C. A., Butryn, M. & Goodwin, C. (2011). The development and validation of the food craving acceptance and action questionnaire (FAAQ). *Eating behaviors*, 12(3), 182-187. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.04.008>
- Kangasniemi, A., Lappalainen, R., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. (2014). Mindfulness skills, psychological flexibility, and psychological symptoms among physically less active and active adults. *Mental Health and Physical Activity*, 7(3), 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.06.005>
- Karakuş, S. & Akbay, S.E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.669825>
- Karasar, N. (1984). *Bilimsel araştırma metodu*. Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Kartal, M. & Bardakçı, S. (2018). *SPSS ve Amos uygulamalı örneklerle güvenilirlik ve geçerlik analizleri*. Akademisyen Kitabevi.
- Kashdan, T.B., Barrios, V., Forsyth, J.P. & 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. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kashdan, T.B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kayış, A. (2009). Güvenirlik analizi. Ş. Kalaycı (Ed), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil Yayıncılık.
- Kohtala, A., Muotka, J. & Lappalainen, R. (2018). Changes in Mindfulness Facets and Psychological Flexibility Associated with Changes in Depressive Symptoms in a Brief Acceptance and Value Based Intervention: An Exploratory Study. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 18(1), 83-98.
- Kroska, E.B., Calarge, C., O'Hara, M.W., Deumic, E. & Dindo, L. (2017). Burnout and depression in medical students: Relations with avoidance and disengagement. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 404-408. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.08.003>
- Lawshe, C.H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575.
- Leonidou, C., Panayiotou, G., Bati, A. & Karekla, M. (2019). Coping with psychosomatic symptoms: The buffering role of psychological flexibility and impact on quality of life. *Journal of Health Psychology*, 24(2), 175-187. <https://doi.org/10.1177/1359105316666657>
- Lillis, J. & Hayes, S.C. (2008). Measuring avoidance and inflexibility in weight related problems. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4, 372-378. <http://dx.doi.org/10.1037/h0100829>
- Lin, J., Klatt, L. I., McCracken, L. M. & Baumeister, H. (2018). Psychological flexibility mediates the effect of an online-based acceptance and commitment therapy for chronic pain: an investigation of change processes. *Pain*, 159(4), 663-672. doi: 10.1097/j.pain.0000000000001134

- Linardon, J., Messer, M., Lee, S. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019). Testing the measurement invariance of the Body Image Acceptance and Action Questionnaire between women with and without binge-eating disorder symptomatology: Further evidence for an abbreviated five-item version. *Psychological Assessment*, 31(11), 1368–1376. <https://doi.org/10.1037/pas0000761>
- Lundgren, T., Dahl, J. & Hayes, S.C. (2008). Evaluation of mediators of change in the treatment of epilepsy with acceptance and commitment therapy. *Journal of behavioral medicine*, 31(3), 225-235. <https://doi.org/10.1007/s10865-008-9151-x>
- Luoma, J., Drake, C.E., Kohlenberg, B.S. & Hayes, S.C. (2011). Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addiction Research & Theory*, 19(1), 3-13. <https://doi.org/10.3109/16066359.2010.524956>
- Luoma, J.B. & Hayes, S.C. (2003) Cognitive defusion. O'Donohue W.T., & Fisher J.E (Ed.) içinde, *Cognitive Behaviour Therapy: Applying empirically supported techniques in our practice* (s. 181–188), John Wiley and Sons.
- MacKenzie, M.B. & Kocovski, N.L. (2010). Self-reported acceptance of social anxiety symptoms: development and validation of the social anxiety-acceptance and action questionnaire. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 214-232. <http://dx.doi.org/10.1037/h0100909>
- Marshall, E.J. & Brockman, R.N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72.
- Masuda, A., Price, M., Anderson, P.L. & Wendell, J.W. (2010). Disordered eating-related cognition and psychological flexibility as predictors of psychological health among college students. *Behavior Modification*, 34(1), 3-15. <https://doi.org/10.1177/0145445509351569>
- Masuda, A. & 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 & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- Meyer, E.C., Frankfurt, S.B., Kimbrel, N.A., DeBeer, B.B., Gulliver, S.B. & 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. <https://doi.org/10.1002/jclp.22596>
- Meyer, E.C., Szabo, Y.Z., Frankfurt, S.B., Kimbrel, N.A., DeBeer, B.B. & 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>
- McCracken, L.M., Barker, E. & Chilcot, J. (2014). Decentering, rumination, cognitive defusion, and psychological flexibility in people with chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(6), 1215-1225. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9570-9>
- McCracken, L.M., Vowles, K.E. & Eccleston, C. (2004). Acceptance of chronic pain: Component analysis and a revised assessment method. *Pain*, 107(1-2), 159-166. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2003.10.012>
- McCracken, L.M., Vowles, K.E. & Eccleston, C. (2005). Acceptance-based treatment for persons with complex, long standing chronic pain: a preliminary analysis of treatment outcome in comparison to a waiting phase. *Behavior Research and Therapy*, 43(10), 1335-1346. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.10.003>

- McCracken, L.M. & Zhao-O'Brien, J. (2010). General psychological acceptance and chronic pain: There is more to accept than the pain itself. *European Journal of Pain*, 14(2), 170-175. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2009.03.004>
- McHugh, L., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2004). Perspective-taking as relational responding: A developmental profile. *The Psychological Record*, 54, 115-144.
- Mohamad, M. M., Sulaiman, N. L., Sern, L. C., & Salleh, K. M. (2015). Measuring the validity and reliability of research instruments. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 204, 164-171. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.129>
- Moring, J., Bowen, A., Thomas, J. & Joseph, J. (2015). Acceptance mediates the relationship between tinnitus-related cognitions and anxiety sensitivity. *American Journal of Audiology*, 24(2), 235-242. [https://doi.org/10.1044/2015\\_AJA-15-0006](https://doi.org/10.1044/2015_AJA-15-0006)
- Najvani, B.D., Neshatdoost, H.T., Abedi, M.R. & Mokarian, F. (2015). The effect of acceptance and commitment therapy on depression and psychological flexibility in women with breast cancer. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 17(4), 29-33. <http://sx.doi.org/10.17795/zjrms965>
- Orsillo S.M. & Batten S.V. (2005) Acceptance and Commitment Therapy in the treatment of post-traumatic stress disorder. *Behavior Modification*, 29, 95-129. <https://doi.org/10.1177/0145445504270876>
- 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.
- Özdamar, K. (2002). *Paket programlarla istatistiksel veri analizi*. Kaan Kitabevi.
- Özmutaf, N.M. (2006). Örgütlerde insan kaynakları ve stres: Ampirik bir yaklaşım. *Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi*, 1(2), 75-81.
- Paliliunas, D., Belisle, J. & Dixon, M. R. (2018). A randomized control trial to evaluate the use of acceptance and commitment therapy (ACT) to increase academic performance and psychological flexibility in graduate students. *Behavior Analysis in Practice*, 11(3), 241-253.
- Pinto-Gouveia, J., Carvalho, T., Cunha, M., Duarte, J. & Walser, R. D. (2015). Psychometric properties of the Portuguese version of the Acceptance and Action Questionnaire-Trauma Specific (AAQ-TS): A study with Portuguese Colonial War Veterans. *Journal of Affective Disorders*, 185, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.023>
- Rehfeldt, R.A. & Barnes-Holmes, Y. (2009). *Derived relational responding: Applications for learners with autism and other developmental disabilities*. CA: New Harbinger.
- Ruiz, F.J., Herrera, A.I.L., Luciano, C., Cangas, A.J. & Beltrán, I. (2013). Midiendo la evitación experiencial y la inflexibilidad psicológica: Versión española del cuestionario de aceptación y acción-II. *Psicothema*, 25(1), 123-130.
- Saban, A., Korkmaz, İ. & Akbaşlı, S. (2004). Öğretmen adaylarının mesleki kaygıları. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 17, 198-209.
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P. & Scrucca, L. (2016). Using genetic algorithms in a large nationally representative American sample to abbreviate the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 7(189), 1-14. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00189>

- Sandoz, E.K., Wilson, K.G., Merwin, R.M. & Kellum, K.K. (2013). Assessment of body image flexibility: the body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(12), 39-48. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.002>
- Scherer, R.F., Luther, D.C., Wiebe, F.A. & Adams, J.S. (1988). Dimensionality of coping: Factor stability using the ways of coping questionnaire. *Psychological Reports*, 62(3), 763-770. <https://doi.org/10.2466/pr0.1988.62.3.763>
- Scott, W. & McCracken, L. M. (2015). Psychological flexibility, acceptance and commitment therapy, and chronic pain. *Current Opinion in Psychology*, 2, 91-96. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.013>
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2001). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Serlachius, A., Hamer, M. & Wardle, J. (2007). Stress and weight change in university students in The United Kingdom. *Physiology & Behavior*, 92(4), 548-553. <http://dx.doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.032>
- Shawyer, F., Ratcliff, K., Mackinnon, A., Farhall, J., Hayes, S.C. & Copolov, D. (2007). The Voices Acceptance and Action Scale (VAAS). *Journal of Clinical Psychology*, 63, 593-606. <https://doi.org/10.1002/jclp.20366>
- Spatola, C.A., Cappella, E.A., Goodwin, C.L., Baruffi, M., Malfatto, G., Facchini, M., Castelnuovo, G., Manzoni, G.M., & Molinari, E. (2014). Development and initial validation of the Cardiovascular Disease Acceptance and Action Questionnaire (CVD-AAQ) in an Italian sample of cardiac patients. *Frontiers in Psychology*, 5(1284), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01284>
- Stafford-Brown, J. & Pakenham, K.I. (2012). The effectiveness of an ACT informed intervention for managing stress and improving therapist qualities in clinical psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 68(6), 592-513. <https://doi.org/10.1002/jclp.21844>
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Allyn and Bacon.
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Teasdale, J.D., Moore, R.G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S. & Segal, Z.V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.275>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis*. American Psychological Association.
- Toprak, T. B., Arıca, O. T. & Yavuz, K. F. (2019). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 16-27. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.26978>
- Tull, M.T., Gratz, K.L., Salters, K. & Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(11), 754-761. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000144694.30121.89>

- Twohig, M.P., Vilardaga, J.C.P., Levin, M.E. & Hayes, S.C. (2015). Changes in psychological flexibility during acceptance and commitment therapy for obsessive compulsive disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 196-202. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.07.001>
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B. & Dawson, D.L. (2019). The Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) as a measure of experiential avoidance: Concerns over discriminant validity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 278-284. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.09.005>
- Uygur, S.S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca eğitim fakültesi örneği. *International Journal of Social Science*, 70, 135-151. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641>
- Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Wei, M., Tsai, P.C., Lannin, D.G., Du, Y. & Tucker, J.R. (2015). Mindfulness, psychological flexibility, and counseling self-efficacy: Hindering self-focused attention as a mediator. *The Counseling Psychologist*, 43(1), 39-63. <https://doi.org/10.1177/0011000014560173>
- Wendling, H.M. (2012). The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and self-compassion [Yayımlanmamış doktora tezi]. Akron Üniversitesi.
- Wenzlaff, R.M. & Wegner, D.M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91.
- Whiting, D.L., Deane, F.P., Ciarrochi, J., McLeod, H.J. & Simpson, G.K. (2015). Validating measures of psychological flexibility in a population with acquired brain injury. *Psychological assessment*, 27(2), 415. <https://doi.org/10.1037/pas0000050>
- Wilson, K.G. & DuFrene, T. (2009) *Mindfulness for two: An Acceptance and Commitment Therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Press.
- Wolgast, M. (2014). What does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) really measure?. *Behavior therapy*, 45(6), 831-839. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.002>
- Yavuz, K.F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>