

Duygusal Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler

Büşra ÇAKIR¹ , Bülent DİLMAÇ² 

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye, busracakir9609@gmail.com

² Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Konya, Türkiye, bulentdilmac@gmail.com

Makale Bilgileri ÖZ

Araştırma Makalesi

Makale Geçmişi

Geliş: 21.03.2023

Kabul: 23.05.2023

Yayın: 30.06.2023

Anahtar Kelimeler:

Duygusal

Farkındalık,

Psikolojik Esneklik,

Yaşam Doyumu.

Bu çalışma öğretmenlerin duygusal farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve yaşam doyumları arasındaki yordayıcı ilişkileri belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin farklı illerinde 276 kadın, 74 erkek olmak üzere görev yapmakta olan 350 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", "A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (DÖFÖ)-10", "Kabul ve Eylem Formu (KEF)-II" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın analizinde Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre; öğretmenlerin duygusal farkındalıklarının psikolojik esnekliğini negatif etkilediği ($\beta = -54, p < 0.01$) bulunmuştur. Yani öğretmenlerin duygusal farkındalıkları ile psikolojik esneklikleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca öğretmenlerin kabul ve eylem formu puanlarının yaşam doyumu puanlarını negatif etkilediği ($\beta = -25, p < 0.01$) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, öğretmenlerin psikolojik esneklikleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer bir bulguya göre, öğretmenlerin duygusal farkındalıkları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü dolaylı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = 0.14$ [G.A.= 0.07-0.21] olarak bulunmuştur. Ulaşılan sonuçlara yönelik öneriler geliştirilmiştir.

Yasal İzinler: Etik Kurul: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu, Tarih: 15.10.2021, Sayı: 2021/498



"This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)"

Atıf/Citation: Çakır, B. & Dilmaç, B (2023). *Duygusal Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 142-159. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2023.34>

Predictive Relationships Between Emotional Awareness, Psychological Flexibility and Life Satisfaction

Article Info

Research Article

Article History

Received: 21.03.2023

Accepted: 23.05.2023

Published: 30.06.2023

Keywords:

Emotional Awareness, Psychological Flexibility, Life Satisfaction.

ABSTRACT

This study was conducted to determine the predictive relationships between teachers' emotional awareness, psychological flexibility and life satisfaction. Relational survey model, one of the general survey models, was used in the study. The study group consisted of 350 teachers (276 female and 74 male) working in different provinces of our country in the 2021-2022 academic year. "Personal Information Form", "Emotional Self-Awareness Scale (ESQ)-10", "Acceptance and Action Form (AAQ)-II" and "Life Satisfaction Scale" prepared by the researcher were used to collect data. Structural Equation Modeling (SEM) was used in the analysis of the study. According to the findings obtained as a result of the analysis, it was found that teachers' emotional awareness negatively affected their psychological inflexibility ($\beta = -54, p < 0.01$). In other words, there is a significant positive relationship between teachers' emotional awareness and psychological flexibility. It was also found that teachers' acceptance and action form scores negatively affected their life satisfaction scores ($\beta = -25, p < 0.01$). In other words, it was found that there was a significant positive relationship between teachers' psychological flexibility and their life satisfaction. According to another finding, it was concluded that there is a positive indirect relationship between teachers' emotional awareness and their life satisfaction. The correlation coefficient value for this factor was $\beta = 0.14$ [C.I.= 0.07-0.21]. Suggestions were developed for the results obtained. Suggestions were developed for the results obtained.

Legal Permissions: Ethics Committee: Necmettin Erbakan University Social and Human Sciences Scientific Research Ethics Committee, Date: 15.10.2021, Number: 2021/498

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Emotions have an important place in establishing healthy relationships between people. In addition to emotions, it is also necessary to be aware of emotions. Emotional awareness is the ability to recognize one's own and others' emotions. Accepting emotion is also a part of emotional awareness. Here, the concept of psychological flexibility, which includes acceptance of emotion with painful and difficult life events, comes to the fore. Although psychological flexibility includes emotional processes, it is seen that there are limited number of studies on the subject. In this respect, it is important to investigate psychological flexibility. In addition, it is also necessary to see the good sides of life by accepting these painful and difficult life events. At this point, life satisfaction, which is expressed as a positive evaluation of life, comes to the fore. In other words, life satisfaction is extremely important in terms of evaluating one's life positively. As a result of these explanations, the aim of the study is to reveal the predictive relationships between emotional awareness, psychological flexibility and life satisfaction.

Materials and Methods: In the study aiming to determine the predictive relationships between teachers' emotional awareness, psychological flexibility and life satisfaction, the relational survey model, one of the general screening models, was used. The study group consisted of 350 teachers (276 female and 74 male) working in different provinces of our country in the 2021-2022 academic year. "Personal Information Form", "Emotional Self-Awareness Scale (ESQ)-10", "Acceptance and Action Form (AAQ)-II" and "Life Satisfaction Scale" prepared by the researcher were used to collect data.

In data collection, firstly, the participants' consent was obtained that they filled out the forms voluntarily. During the implementation process, the data to be obtained from the personal information form, emotional self-awareness, acceptance and action form-II and life satisfaction scale were collected through Google forms from Web 2.0 tools. In order to reach the participants, the research link was shared with the teachers using social media (WhatsApp, Instagram, etc.). In addition, the form was delivered to other participants by snowball sampling method. Structural equation modeling analysis was used in the study aiming to reveal the predictive relationships between emotional awareness, psychological flexibility and life satisfaction. Structural equation modeling was analyzed with SPSS AMOS 21 Program. SPSS 25 package program was used for percentage and frequency calculations of the data.

Findings: According to the findings, it was found that teachers' emotional awareness negatively affected their psychological inflexibility ($\beta = -.54, p < 0.01$). According to the model, it was found that teachers' acceptance and action form scores negatively affected their life satisfaction scores ($\beta = -.25, p < 0.01$). In addition, the direct effect of teachers' emotional awareness scores on life satisfaction scores was found to be insignificant ($p > 0.05$). In the model, it was found that teachers' emotional awareness levels indirectly affected life satisfaction. The correlation coefficient value for this factor to be $\beta = 0.14$ [G.A. = 0.07-0.21]. As a result of the bootstrapping process with 95% confidence interval and 5,000 resampling, the confidence intervals did not include zero, which shows the significance of the indirect effect.

Discussion: In the study, a positive relationship was found between teachers' psychological flexibility and life satisfaction. When the literature is examined, similar to the results of the study, it can be said that life satisfaction increases as psychological flexibility increases (Ateş & Sağar, 2022; Bergquist, 2015; Graham et al., 2016; Hudyma, 2019; Lucas & Moore, 2020).

According to the other finding, a positive relationship was found between emotional awareness and psychological flexibility. Similar to the findings of the current study, it is seen that as emotional awareness increases, psychological flexibility increases (Boostani et al., 2017; Edwards & Lowe, 2021; Feldman-Hall et al., 2012; Gaukroger, 2018; Karakuş, 2020).

According to the last finding, there was an indirect effect between emotional awareness and life satisfaction. It can be said that there is a positive relationship between emotional awareness and life satisfaction. There are studies in the literature that support the current result (Extremera et al., 2009; Huang & Lee, 2019; Karakuş, 2020; Killian, 2012; Millette, 2021; Swinkels & Giuliano, 1995).

Conclusion and Suggestions: According to the findings of the study, a significant positive relationship was found between teachers' emotional awareness levels and psychological flexibility levels. In other words, it can be concluded that as teachers' emotional awareness increases, their psychological flexibility will also increase. According to another finding, a positive indirect relationship was found between teachers' emotional awareness levels and life satisfaction levels. In other words, it can be said that as teachers' emotional awareness increases, their psychological flexibility increases and life satisfaction will increase accordingly. In this case, psychological flexibility plays a mediating role in the research. A significant

positive relationship was found between teachers' psychological flexibility levels and life satisfaction levels. In other words, it can be concluded that as teachers' psychological flexibility increases, their life satisfaction will also increase.

When the findings obtained are examined, it can be suggested that psychological counselors who conduct experimental studies using acceptance and commitment therapy approach should include activities that will reveal emotional awareness. In addition, since the research is limited to teachers, the study can be conducted on different samples. As for the practitioners, the inclusion of techniques that develop emotional awareness and psychological flexibility in the practices of counselors towards their clients can ensure the development of life satisfaction of the clients.

GİRİŞ

Yeryüzünde bulunan canlılar, yaşamlarını devam ettirebilmek için iletişim kurmak zorundadırlar. Tüm canlılar bu iletişime ihtiyaç duyarlar ve insan yaşamında da iletişimin önemi büyüktür. Çünkü insan, başkalarıyla kurduğu iletişimi iletme ve inceleme fırsatı bulur. Bu yönüyle de insanın diğer canlılardan ayrıldığı söylenebilir (Dökmen, 2003). Başkalarıyla kurulan iletişimin sağlıklı olması için duygu, düşünce, arzu gibi durumların samimi bir şekilde karşdakine aktarılması gerekir (Kaya, 2020). Bu yönüyle kişiler arasında sağlıklı ilişkiler kurulmasında, kişinin iç dünyasını yansıtan duygular ön plana çıkar. Duyguların bu denli önemli olmasının sebebi, yaşamın amacı ve anlamını oluşturan niteliğinin olmasıdır. Bu açıdan duyguların, insanın bütün yaşamını etkilediği söylenebilir (Koçak, 2002). Duygu, bir histir. Ayrıca bu hisse ait olan bazı düşünceyi, psikolojik ve biyolojik tutumları ve hareket yönelimini ifade eder (Goleman, 1996/1998). Duygu, kişinin etrafındakilerle olan ilişkisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Lazarus, 1982). Duygular, kişinin içinde oluşur. Ayrıca bireyin değerlerini harekete geçirir, etrafa yayılarak diğerlerini etkiler ve davranışın oluşmasında rol oynayan enerji akımlarıdır (Cooper ve Sawaf, 1998).

Yaşamımızda ön plana çıkan duyguların yanı sıra duyguların farkında olmak ve duyguları ifade etmek oldukça önemlidir. Duygu ve arzuların farkında olup onları ifade etmek iletişimin sağlıklı ve dengeli olmasını sağlar. Bu sayede kişi içindeki potansiyeli kullanarak kendi olmuş olur (Koçak, 2002). Duygusal farkındalık, bireyin kendisinin ve kendisi dışındakilerin duygularını tanıma yeteneği şeklinde ifade edilebilir (Lane ve Schwartz, 1987). Duygusal farkındalık, duygu ile ilgili düşünmeyi ifade etmez, farkında olunan duyguyu hissetmeyi kapsayan bir kavramdır (Greenberg, 2010). Yapılan çalışmalara bakıldığında; yüksek duygusal farkındalık düzeyine sahip kişilerin, düşük olanlara göre kıyaslandığında yaşamdan aldıkları doyumun, özsaygının ve dışadönüklüğün daha yüksek düzeyde olduğu, sosyal açıdan kaygı düzeylerinin daha az olduğu bulunmuştur (Swinkels ve Giuliano, 1995). Başka bir deyişle ruh halinin farkında olabilmek yaşamdaki doyum sağlamada önemli bir role sahiptir (Extremera vd., 2009). Bu açıdan duygusal farkındalığa sahip olunmasında olumlu duyguların yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Caponigro vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada ise duygusal farkındalığa yönelik uygulanan eğitim programının iyi oluş düzeyini artırdığı görülmektedir.

Greenberg'e (2010) göre duygudan kaçınmayı değil, duyguyu kabul etmeyi deneyimlemek duygusal farkındalığın bir parçasıdır. Bununla birlikte farkındalıkta zor olan duyguları kabullenmek de önem arz etmektedir (Harris, 2019). Benzer şekilde zor olan duygu ve düşünceleri deneyimleyerek kabul etme durumunu kazandırmaya çalışan kabul ve kararlılık terapisi aynı zamanda kişinin psikolojik esnekliğini artırmayı hedefler (Luoma vd., 2017). Bu açıdan, bireylerin duygusal farkındalığa sahip olmasında zor olan duygularını kabul etmesi gerektiği (Harris, 2019) göz önüne alındığında duygusal farkındalık ile psikolojik esnekliğe sahip olabilmeleri arasındaki ilişki önem arz etmektedir. Alan yazın incelendiğinde psikolojik esnekliğin duygusal süreçleri ve farkındalığı içerdiği belirtilmesine karşın bu konunun son yıllarda çalışılmaya başlandığı ve konu ile ilgili sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir (Edwards ve Lowe, 2021; Gaukroger, 2018). Bu açıdan birbirleri ile ilişkili olduğu düşünülen duygusal farkındalık ile psikolojik esneklik kavramlarının araştırılması gerekli görülmektedir. Esneklik, psikolojik işleyişin ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir. Kişinin kendi yaşamına dair esnek olması, iyi oluşun artmasını sağlar. Ayrıca yapılan çalışmalarda psikolojik sağlıkta psikolojik esnekliğin önemli bir yerinin olduğu belirtilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Masuda ve Tully, 2012). Landstra vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada psikolojik esnekliğe sahip olan kişilerin mental sağlığa katkıda bulunan olumlu ve olumsuz duyguları ayırt etme becerilerinin de geliştiği görülmektedir. Bunlarla birlikte kişinin kendisinin ve başkalarının duygularının farkında olması kişilerin birbirleriyle olan ilişkilerinde esneklik ve uyum sağlamaktadır (Lane

ve Schwartz, 1992).

Psikolojik esneklik ise, kişinin şu an ile tamamen temas içinde bulunması, değerlerine yönelik olarak hizmet edebilmesi için davranışını değiştirme ya da devam ettirme kabiliyeti şeklinde ifade edilebilir (Hayes vd., 2006). Başka bir ifadeyle, “şu an ile ilişki kurmak, duyguların, duyuların ve düşüncelerin istenmeyenlerde dahil olmak üzere tam olarak farkında olmak ve onları kucaklamak, seçilen değerlerin hizmetinde bir davranış kalıbı içinde hareket etmek” şeklinde açıklanabilir (Ramaci vd., 2019). Psikolojik esnekliğe ulaşabilmek için kişinin kendisinin ve diğerlerinin yaşamındaki durumları kabul etmesi, kendi değerlerine yönelik seçimler yapması ve değerleriyle bağlantılı olarak hareket etmesi gerekir (Blackledge vd., 2009). Bunlarla beraber psikolojik esneklik, kişinin kendi yaşamında zor durumda bırakan durumların farkına varması, yaşanan bu zor tecrübeleri değiştirmeye çalışmayı bırakması ve bireyin hayatında önemli ve değerli gördüğü şeylere kendini yöneltmesi olarak da ifade edilebilir. Ayrıca psikolojik olarak esnek olan kişi; acı verici yaşantılara açık olur, acı verici yaşantılar sonucunda oluşan duygu ve düşüncelerin ne olduğu fark etmeksizin bu yaşantılar arasında hayatına devam eder. Bu şekilde devam edebilmek, kişinin yaşamında değerli gördüğü şeylere yönelerek devam etmesi olarak ifade edilebilir. Psikolojik esneklik fark etme yeteneğidir ve bu sayede kişi, kendi içindekileri daha doğru algılayabilir. Ayrıca, yaşanan anın farkında olunması ve o anı yaşamaya istekli olarak hareket etmek de psikolojik esneklik açısından önemli görülmektedir (Gaukroger, 2018; Sandoz vd., 2011). Yapılan çalışmalarda psikolojik esnekliğin, ruh sağlığında önemli bir yeri ve etkisinin olduğu görülmektedir (Lucas ve Moore, 2020). Ayrıca psikolojik esneklik kabiliyetini ilerlettikçe yaşamın anlamlı olma şansı da o denli artar. Aynı zamanda yaşamdaki kalitenin de artması beklenir (Harris, 2016). Başka bir ifadeyle yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olan kişilerin yaşamdan aldıkları doyumun da fazla olacağı söylenebilir (Karakuş, 2020).

Bireyler zorluğun ve acının bulunduğu yaşamlarında bunları kabul ederek hayatın iyi yanlarını da görmeye çalışırlar. Yani amacın iyi oluşu iyileştirmek olduğu söylenebilir (Huang ve Lee, 2019). Bu noktada pozitif psikolojinin varlığından söz edilebilir. Çünkü pozitif psikoloji yaşamda sadece kötü olan şeyleri düzeltmeye çalışmaz, aynı zamanda pozitif nitelikleri de oluşturmaya çalışır. Burada amaç yaşamı daha iyi hale getirmek ve insanın daha güçlü potansiyeli olduğu vurgusu yapmaktır. Pozitif psikoloji kavramlarından biri olan yaşam doyumunu da (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), bireyin kendi yaşamını değerlendirmesinde olumlu duygularının oluşumunu sağlayan bu kavram yaşamda önemli bir işleve sahiptir (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007). Yaşam doyumunu, yaşamın sadece belli alanlarındaki tatmini yansıtmaz, kişisel yaşamla ilgili genel değerlendirmeleri yansıtmayı beklenir (Diener vd., 1985). Aynı zamanda yaşam doyumunu, insanların yaşamlarına yönelik olan tutumlarını ifade eder (Dikmen, 1995). Bireyin bütün yaşam kalitesini pozitif bir şekilde değerlendirmesi olarak da ifade edilebilir (Veenhoven, 1996). Yaşam doyumunu, insanların yaşamlarından ne beklediği ile ilgili bir kavramdır. Yani kişinin beklentileri ile yaşamının nasıl olduğu hakkındaki düşünceleri arasındaki fark ne kadar azsa kişi o derece yaşam doyumuna sahip olur (Onyishi ve Okongwu, 2013). Ayrıca yaşamındaki aktivitelerden hoşnut olan, olumlu özellikleri benimsemeye çalışan, anlamlı bir yaşamın bilincinde olan, mutlu ve iyi tutumlara sahip ve hedeflerine ulaşarak başarı elde ettiğinin bilincinde olan kişilerin yaşam doyumuna sahip oldukları belirtilmektedir (Neugarten vd., 1961). Bu açıdan yaşam doyumunu kişinin yaşamını olumlu değerlendirmesi açısından son derece önemlidir (Ateş ve Sağar, 2022). Yapılan bu tanımlamalar sonucunda araştırmanın problem cümlesi “Öğretmenlerin duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumunu düzeyleri arasında yordayıcı ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmanın amacı duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumunu arasındaki yordayıcı ilişkileri saptayıp değişkenler arasındaki ilişkiden yola çıkarak modeli test etmektir. Araştırmada genel

tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha çok değişken arasında olan ilişkiyi belirleyen araştırma modelidir (Büyüköztürk vd., 2020).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin farklı illerinde görev yapmakta olan 350 öğretmen oluşturmaktadır.

Tablo 1.

Çalışma Grubundaki Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Yönelik Betimsel İstatistikler

Cinsiyet	Sayı (N)	Yüzde (%)
Kadın	276	78,9
Erkek	74	21,1
Toplam	350	100

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyetlerine göre 276 (%78,9) kadın ve 74 (%21,1) erkek oldukları görülmektedir.

Tablo 2.

Çalışma Grubundaki Öğretmenlerin Yaşlarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Yaş Grubu	Sayı(N)	Yüzde (%)
23-30 yaş	136	38,85
31-40 yaş	141	40,3
41-50 yaş	47	13,4
51-60 yaş	23	6,6
61 ve üzeri	3	0,85
Toplam	350	100

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşlarına göre 136 (%38,85) 23-30 yaş, 141 (%40,3) 31-40 yaş, 47 (%13,4) 41-50 yaş, 23 (%6,6) 51-60 yaş ve 3 (%0,85) 61 ve üzeri yaş oldukları görülmektedir. Öğretmenlerin yaş ortalamaları 34,88 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.

Çalışma Grubundaki Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Medeni Durum	Sayı(N)	Yüzde (%)
Evli	217	62
Bekar	121	34,6
Boşanmış ya da dul	12	3,4
Toplam	350	100

Tablo 3'e göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin medeni durumlarına göre 217 (%62) evli, 121 (%34,6) bekar ve 12 (%3,4) boşanmış ya da dul oldukları görülmektedir.

Tablo 4.

Çalışma Grubundaki Öğretmenlerin Çalışma Yıllarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Çalışma Yılı	Sayı(N)	Yüzde (%)
1-5 yıl	110	31,4
6-10 yıl	109	31,1
11-15 yıl	45	12,9
16-20 yıl	27	7,7
21-25 yıl	30	8,6
25 ve üzeri	29	8,3
Toplam	350	100

Tablo 4'e göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin çalışma yıllarına göre 110 (% 31,4) 1-5 yıl, 109 (% 31,1) 6-10 yıl, 45 (%12,9) 11-15 yıl, 27 (%7,7) 16-20 yıl, 30 (%8,6) 21-25 yıl, 29 (%8,3) 25 ve üzeri yıl çalıştıkları görülmektedir.

Veri Toplama Araçları ve Süreçleri

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak “Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10”, “Kabul ve Eylem Formu-II”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda çalışmaya katılanların cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı gibi bilgileri yer almaktadır.

A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10

Tatar vd., (2018), ölçeği geliştirmişlerdir. Ölçek, 5'li likert yapıdadır ve 10 maddeden oluşmaktadır [(1) hiç uygun değil, (2) çok az uygun, (3) biraz uygun, (4) çoğunlukla uygun, (5) tamamen uygun]. Ölçekten alınan puanlar 10-50 arasında değişmektedir. Ölçeğin 2., 4., 6., 8. ve 10. maddeleri ters yönlü olarak puanlanır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi duyguların farkında olduğu anlamına gelmektedir (Örnek madde: Nasıl bir ruh halinde olduğumu bilirim). Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur (Tatar vd., 2018). Bu araştırma için Cronbach Alpha değeri 0.79 olarak elde edilmiştir.

Kabul ve Eylem Formu-II

Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7'li likert tipli yapıya sahiptir [(1) Hiçbir zaman doğru değil, (2) çok nadiren doğru, (3) nadiren doğru, (4) bazen doğru, (5) sıklıkla doğru, (6) neredeyse doğru, (7) daima doğru]. Ölçekten alınan puanlar 7-49 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların azalması psikolojik esnekliğe sahip olduğunu göstermektedir (Örnek madde: Hislerimden korkarım). Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasında Cronbach Alfa değeri (0.84), test-tekrar test güvenirlik analizi sonucu ($r = .85$) şeklinde bulunmuştur (Yavuz vd., 2016). Bu araştırma için Cronbach Alpha değeri 0.91 olarak elde edilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen ölçek 5 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutludur. Yaşam doyumu ölçeği 7'li likert tipli bir ölçektir [(1) hiç uygun değil, (2) uygun değil, (3) biraz uygun değil, (4) ne uygun, ne uygun değil, (5) biraz uygun, (6) uygun, (7) çok uygun]. Köker (1991), ölçeği Türkçe'ye uyarlamıştır ve uygulanan test tekrar test yöntemi sonucunda ölçeğin güvenirlik katsayısının .85 olduğunu bulmuştur. Bu araştırma için Cronbach Alpha değeri 0.86 olarak elde edilmiştir.

Süreç

Veri toplamaya başlamadan önce etik kurul izni alınmıştır. Verilerin toplanmasında ilk olarak katılımcıların formları gönüllülük esasına dayanarak doldurduklarına dair onay alınmıştır. Uygulama sürecinde kişisel bilgi formu, duygusal öz farkındalık, kabul ve eylem formu-II ve yaşam doyumu ölçeğinden edinilecek veriler Web 2.0 araçlarından Google formlar aracılığı ile toplanmıştır. Katılımcılara ulaşabilmek amacıyla sosyal medya (WhatsApp, Instagram vb.) kullanılarak öğretmenler ile araştırma linki paylaşılmıştır. Ayrıca kartopu örneklem yöntemi ile formun başka katılımcılara ulaştırılması sağlanmıştır.

Verilerin Analizi

Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan çalışmada yapısal eşitlik modellemesi analizi kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi SPSS AMOS 21 Programı ile analiz edilmiştir. Verilerin yüzde ve frekans hesaplarında SPSS 25 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde ölçeklerden elde edilen verilere göre tanımlayıcı bilgiler ve korelasyon analizine ve ölçme modeline yer verilmiştir. Araştırma kapsamında yapısal eşitlik modellemesi kullanılmış ve modele ilişkin yol analizi oluşturulmuştur.

Tanımlayıcı Bilgiler ve Korelasyon Analizi

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -.45 ile 0.62 arasında değiştiği görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerleri verilerin +2 ile -2 arasında olması normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2010). Araştırmada katılımcıların duygusal farkındalık puanlarının psikolojik esneklik ile negatif ($r = -.47, p < .001$) ve yaşam doyumu ile pozitif ($r = .21, p < .01$) korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasında negatif ($r = -.29, p < .01$) ve anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Tablo 5.

Tanımlayıcı Bilgiler ve Korelasyon Analizi

	Ort.	Ss.	Skew.	Kurt.	1	2	3
1. Duygusal Farkındalık	40.69	6.09	-0.45	0.26	-		
2. Kabul Eylem Formu	22.24	10.16	0.62	-0.27	-0.47**	-	
3. Yaşam Doyumu	23.26	6.05	-0.42	-0.34	0.21**	-0.29**	-

** $p < 0.01$

Ölçme Modeli

Araştırmada yapısal model test edilmeden önce modele ait değişkenler doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Duygusal Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Yaşam Doyumu üç parsel olacak şekilde model oluşturulmuştur. Ayrıca parselleme, madde sayısına göre her parselde dengeli sayıda madde olacak şekilde rastgele oluşturulmuştur (Williams vd., 2009). Oluşturulan doğrulayıcı faktör analizi sonucu standardize edilmiş regresyon katsayıları .60 ile .92 arasında değişmektedir ($p < .01$). Göstergeler gizil değişkenleri önemli ölçüde temsil etmektedir. Modele ait uyum indeksleri $\chi^2/sd = 1.51$, CFI = .99, GFI = .98, AGFI = .96, NFI = .98, RMSEA = 0.04, SRMR = .03 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular ölçme modelinin yeterli uyum iyiliği değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

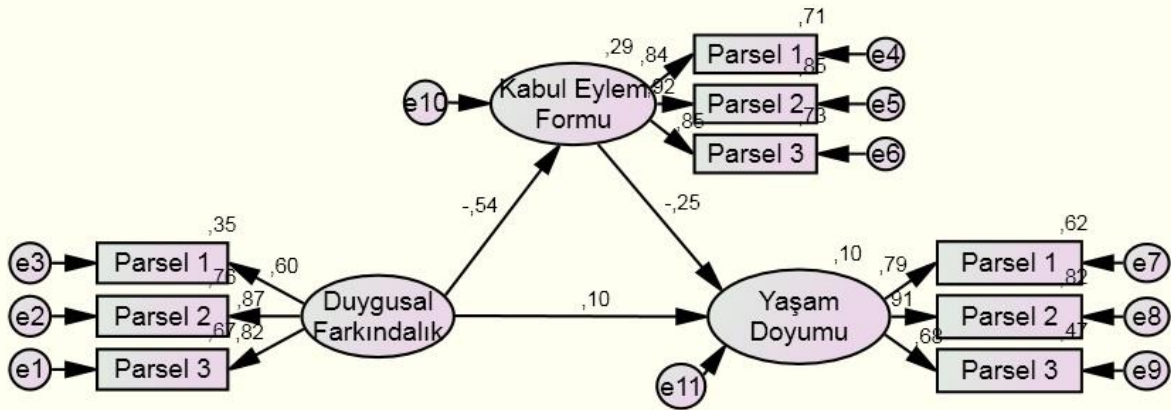
Yapısal Eşitlik Modeli

Elde edilen modele göre, $\chi^2/sd = 1.51$, RMSEA = 0.04, SRMR = 0.03, NFI = 0.97, CFI= 0.99, GFI = 0.98, AGFI = 0.98 olarak bulunmuştur. Bu değerler model ile uyum göstermektedir. Verilen ifadelere göre, genel anlamda modeldeki yolların her biri istatistiksel olarak anlam ifade etmektedir (Schermelleh-Engel vd., 2003). Sayısal değerler, Tablo 6’da gösterilmektedir.

Tablo 6.

Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum İndeksi Değerleri
(χ^2/sd)	0-2	2-3	1.51
RMSEA	0.00-0.05	0.05-0.08	0.04
SRMR	0.00-0.05	0.05-0.10	0.03
NFI	0.95-1.00	0.90-0.95	0.97
CFI	0.97-1.00	0.95-0.97	0.99
GFI	0.95-1.00	0.90-0.95	0.98
AGFI	0.90-1.00	0.85-0.90	0.98



Şekil 1. Modele ilişkin yol analizi

Şekil 1 ve Tablo 7 incelendiğinde, öğretmenlerin duygusal farkındalıklarının psikolojik esnekliğini negatif etkilediği ($\beta = -0.54$, $p < 0.01$) bulunmuştur. Başka bir deyişle, öğretmenlerin duygusal farkındalık düzeyleri arttıkça psikolojik esnekliği düzeyleri de artmaktadır. Modele göre, öğretmenlerin kabul eylem formu puanlarının yaşam doyumunu puanlarını negatif etkilediği ($\beta = -0.25$, $p < 0.01$) bulunmuştur. Başka bir deyişle, öğretmenlerin psikolojik esnekliği arttıkça yaşam doyumunu düzeyleri de artmaktadır. Modele göre öğretmenlerin duygusal farkındalık puanlarının yaşam doyumunu puanlarına doğrudan etkisi anlamsız bulunmuştur ($p > 0.05$). Modelde, öğretmenlerin duygusal farkındalık düzeylerinin yaşam doyumunu dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = 0.14$ [G.A. = 0.07-0.21] olarak bulunmuştur. %95 güven aralığı ve 5.000 yeniden örnekleme ile yapılan Bootstrapping işlemi sonucunda güven aralıklarının sıfırı kapsamaması dolaylı etkinin anlamlılığı göstermektedir. Öğretmenlerin duygusal farkındalığı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelendiğinde, pozitif yönlü dolaylı bir ilişki görülmektedir. Başka bir deyişle, öğretmenlerin duygusal farkındalıkları arttıkça psikolojik esnekliği artacak ve buna ilişkin

yaşam doyumu düzeylerinin de artacağı anlaşılmaktadır.

Tablo 7.

Etki Değeri ve Güven Aralıkları

Yol	%95 G.A.			
	β	S.H.	A.L.	U.L.
Doğrudan Etki				
Duygusal Farkındalık → Kabul Eylem	-0.54**	0.07	-0.64	-0.44
Duygusal Farkındalık → Yaşam Doyumu	0.10	0.06	-0.03	0.22
Kabul Eylem → Yaşam Doyumu	-0.25**	0.05	-0.37	-0.14
Dolaylı Etki				
Duygusal Farkındalık → Kabul Eylem → Yaşam Doyumu	0.14		0.07	0.21

** $p < 0.01$

TARTIŞMA / SONUÇ

Öğretmenlerin psikolojik esneklik ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında araştırmayı destekler sonuçlar bulunmaktadır. Lucas ve Moore (2020) yaptıkları çalışmada psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu pozitif şekilde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca çalışmaya göre, yaşam doyumunun önemli parçalarından birinin psikolojik esneklik olduğu belirtilmektedir. Mevcut çalışmada da benzer şekilde psikolojik esneklik düzeyinin artması ile yaşam doyumunu düzeyinin arttığı bulgusu, yaşam doyumunda psikolojik esnekliğin önemli bir yerinin olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kas bozuklukları olan kişilerle yapılan bir çalışmada da psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu yordadığı görülmektedir (Graham vd., 2016). Yapılan araştırmanın bulgularına benzer olarak, başka bir çalışmada öğretmen adaylarının psikolojik esnekliğe sahip olmasının yüksek düzeyde yaşam doyumunu getireceği sonucuna ulaşılmıştır (Ateş ve Sağar, 2022). Aynı şekilde, Bergquist (2015) ve Hudyma (2019) yaptığı tez çalışmalarında psikolojik esneklik arttıkça yaşam doyumunun da arttığı görülmektedir. Bu araştırmalar, mevcut araştırmada olduğu gibi psikolojik esneklik ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişkinin bulunduğu araştırmanın sonucuyla paralellik göstermektedir. Yapılan diğer çalışmalarda psikolojik esnekliğin öznel iyi oluşu yordadığı görülmektedir (Bi ve Li, 2021; Gralla, 2022; Wersebe vd., 2018). Tablo 2.4 (Diener vd., 1999) incelendiğinde, öznel iyi oluşun bileşenlerinden birinin yaşam doyumunu olduğu belirtilmektedir. Bu açıdan öznel iyi oluş ile yaşam doyumunun ilişkili kavramlar olduğu söylenebilir. Mevcut araştırmada görüldüğü gibi psikolojik esneklik arttıkça yaşam doyumunu artması ile psikolojik esnekliğin öznel iyi oluş ile pozitif yönlü ilişkinin olması (Bi ve Li, 2021; Gralla, 2022; Wersebe vd., 2018) kavramların ilişkili olduğunu göstermektedir ve bu açıdan benzer sonuçların elde edildiği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca psikolojik esneklik düzeyi azaldıkça sıkıntıyı tolere etme düzeyinin daha düşük olması göz önüne alındığında bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olduğu söylenebilir (Gallego vd., 2020). Avşaroğlu ve Koç (2019) tarafından yapılan çalışmada yaşam doyumunu ile sıkıntıyı tolere etme arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde yapılan başka bir çalışmada da sıkıntıyı tolere etme düzeyi arttıkça yaşam doyumunu düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Köse, 2019).

Kuramsal olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel işlevi psikolojik esnekliği arttırarak kişinin kendi değerleri doğrultusunda yaşam biçimi oluşturmaya çalışmaktır. Değerli ve anlamlı bir yaşam için ise

olumlu davranış biçimleri hedeflenir. Bu anlamda kişinin kendisine ilişkin değerli ve olumlu hedefleri yaşamdaki doyumunu sağlamada rol oynamaktadır. Ayrıca yaşam doyumunda yaşamı iyi hale getirebilen değerler ön plana çıkar. Bu yönüyle KKT'nin değerli bir yaşama ulaşma ilkesinin araştırmanın sonucu ile desteklendiği görülmektedir (Diener, 1984; Harris, 2009/2016; Hayes vd., 2006). Bu duruma ilişkin olarak KKT'nin etkililiği incelendiğinde daha çok iyi oluş halinin oluştuğu görülmektedir (Fledderus vd., 2010).

Olumlu duygular, kişinin esnek düşünce ve davranış yapısına sahip olmasına katkıda bulunur (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu anlamda iyi oluşu artırmak için ruh sağlığında önemli bir işlevi olan psikolojik esnekliğin gelişimi amaçlanmaktadır. Bu yönüyle mevcut araştırma bulgularının örtüştüğü söylenebilir (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Wersebe vd., 2018).

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuca göre, duygusal farkındalık ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Öğretmenlerin duygusal farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik esnekliğinin de arttığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında konu ile ilgili sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Yapılan bir çalışmada KKT aracılığı ile yapılan duygu düzenleme çalışmasının duygusal farkındalığı artırdığı söylenebilir (Boostani vd., 2017). KKT'nin psikolojik esnekliği artırma amacı olduğundan (Harris, 2019) yapılan araştırmanın bulgularına benzer olarak psikolojik esneklik ile duygusal farkındalık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Başka bir çalışmada ise psikolojik esneklik düzeyinin artması aleksitimi düzeyinin yani duyguların ifade ve farkındalığındaki zorluğun azaldığını göstermektedir (Bağcı, 2008; FeldmanHall vd., 2012). Bu açıdan mevcut araştırmanın sonuçlarına benzer olarak duyguların farkındalık düzeyi yükseldikçe psikolojik esneklik düzeyinin de yükseldiğinden söz edilebilir (Gaukroger, 2018). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada duyguların ifade ve farkındalığı ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğuna ulaşılmıştır (Edwards ve Lowe, 2021). Yurt içi literatüre bakıldığında duygularının farkında olan ve ifade edebilen kişilerin psikolojik esneklik düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Karakuş, 2020). Literatürdeki bu çalışmalar incelendiğinde araştırmada elde edilen bulgularla da benzer şekilde duygulara yönelik farkındalığın artması psikolojik esneklik düzeyinin de arttığını göstermektedir.

KKT, nahoş duygulardan kurtulmak yerine duyguların farkında olarak deneyimlenmesine odaklanır. Bu sayede duygular olduğu gibi yaşanabilmektedir (Blackledge ve Hayes, 2001). Aksine duygulardan kaçınılması, kontrol edilmeye çalışılması değerli yaşamı bozabilir (Bi ve Li, 2021; Hayes vd., 1996). Bu anlamda bireyin duyguları kabul etmesi ve onların farkında olması değerlerin açığa kavuşturulmasını sağlar. Bu sayede insan davranışları değerleri tarafından yönlendirilebilir. Psikolojik esneklikte duyguların önemli bir yerinin olduğu görülmektedir (Bond ve Donaldso-feilder, 2004; Cobos-Sánchez vd., 2020). Bu yönüyle “Psikolojik Esneklik Modeli” ne göre duyguların kabulü, fark edilmesi ve değerler doğrultusunda yönlendirilmesi gerekir (Harris, 2019). Buradan da anlaşılacağı üzere kişinin duyguları fark etme becerisinin yüksek olması, değerlerin netleştirilmesini kolaylaştıracağı ve psikolojik esnekliği artıracığı beklenen bir bulgudur.

Araştırmada elde edilen son bulguya göre, duygusal farkındalık ile yaşam doyumunu arasında dolaylı bir etkinin olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin duygusal farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında dolaylı olarak pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Burada dolaylı etki nedeniyle psikolojik esneklik aracı rol üstlenmektedir. Yani, öğretmenlerin duygusal farkındalıkları arttıkça psikolojik esneklikleri artmakta ve buna ilişkin olarak yaşam doyumunun da artacağı söylenebilir. Swinkels ve Giuliano (1995) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ruh hali farkındalığı yüksek olan bireylerin olumlu duyguları deneyimlediklerini ve daha fazla yaşam doyumunu algısına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Yine psikoloji lisans öğrencileri ile yapılan bir çalışmada duygusal farkındalığın yaşam doyumunu yordadığı görülmektedir (Killian, 2012). Araştırma bulgularına paralel olarak duygusal öz farkındalığın yaşam doyumunu artırmada rolünün olduğu belirtilmektedir (Millette,

2021). Duygularının daha kolay bir şekilde farkına varabilen kişilerin ruh sağlığının ve yaşam doyumu düzeylerinin daha gelişmiş olması beklenir (Huang ve Lee, 2019). Ruh hali farkındalığına sahip olanların, yaşam doyumu düzeylerinin de daha yüksek olduğu bulunması (Extremera vd., 2009) yapılan araştırmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Karakuş (2020) yetişkinlerle yaptığı çalışmada duyguların fark ve ifade edilebilmesi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucu ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında duygusal farkındalık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişkinin bulunması mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Duygularını tanıma kapasitesine sahip olan kişiler, düşüncelerinde daha esnektir ve olumlu duygularını daha kolay açığa çıkarabilmektedirler. Bu sayede stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma becerisi sağlanabilir (Sünbül, 2020). Duyguların farkında olmak olumsuzlukları düzeltmeyi, stresle başa çıkmayı ve psikolojik uyumu sağlar (Salovey vd., 2002). Swinkels ve Giuliano'ya (1995) göre duyguları fark etme becerisine sahip olunması negatif duyguların değiştirilmesini sağlar, olumlu duyguları ve yaşam doyumunu artırır. Yaşam doyumunda da olumlu duygulara odaklanıldığından (Diener, 1984) duygusal farkındalık ile yaşam doyumu arasında araştırma bulgularına paralel olarak pozitif bir ilişkiden söz edilebilir.

Duygusal farkındalığa sahip olunması için hem duyguların hem de duygulara verilen tepkilerin hissedilmesi gerekir (Lacewig, 2005). Hissedilen bu duygular tutumları içerdiği için, burada kişinin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmeleri ön plandadır (Rieffe vd., 2008). Benzer şekilde yaşam doyumunun da kişisel yaşamın genel değerlendirmesi olduğu ifade edilmektedir (Diener vd., 1985). Bu açıdan yaşam doyumu yüksek olan kişilerin kendi yaşamını değerlendirme fırsatına sahip olabileceği ve duyguları fark etme becerisine daha çok sahip olması beklenen bir bulgudur.

ÖNERİLER

Araştırmacılar için;

1. Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, psikolojik esnekliğin gelişiminde duygusal farkındalığın önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Psikolojik esnekliği geliştirmeye çalışan, kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımı ile deneysel bir çalışma gerçekleştirecek olan psikolojik danışmanların uygulamalarında duygusal farkındalığı ortaya çıkaracak etkinliklere yer vermesi önerilebilir.
2. Araştırma görev yapmakta olan öğretmenlerle sınırlıdır. Bu yüzden çalışmayı farklı örneklerde uygulamak sonuçlarının genellenebilirliği açısından faydalı olabilir.
3. Ruh sağlığında psikolojik esneklik son yıllarda araştırmaya başlanılmış bir kavramdır. Bu nedenle ilgili araştırmalar sınırlıdır ve yeni çalışmaların yapılması alan yazına katkı sağlayabilir.
4. Araştırma bulgularına göre duygusal farkındalığın, psikolojik esneklik ile yaşam doyumunu yordadığı görülmektedir. Buna ilişkin olarak öğretmenlerin okul ortamında duygusal farkındalıklarını ön plana çıkaracak seminer faaliyetlerinin düzenlenmesi önerilebilir.

Uygulayıcılar için;

1. Araştırma sonuçlarına göre duygusal farkındalık ve psikolojik esnekliğin yaşam doyumu ile pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bu açıdan psikolojik danışmanların terapi seanslarında duygusal farkındalık ile psikolojik esnekliği geliştirici tekniklere yer vermeleri danışanlarının yaşam doyumlarını geliştirmesi açısından faydalı olacaktır.
2. Çalışmada öğretmenlerin yaşam doyumunun gelişiminde duygusal farkındalık ve psikolojik esnekliğin ne denli önemli olduğu bulunmuştur. Bu açıdan okullarda öğretmenlere yönelik olarak duyguların farkındalığı ve şu an ile teması sağlayan psikolojik esnekliğin oluşmasının önemli

olduğunu gösterecek, okul psikolojik danışmanının düzenleyeceği seminerlerin ve uygulamaların yapılması önerilebilir. Bu sayede farkındalığa sahip olan öğretmenler de öğrencilerini olumlu yönde etkileyebileceklerdir.

BİLGİ NOTU

Bu çalışma ikinci yazarın danışmanlığında ilk yazar tarafından yazılmış tez çalışmasından üretilmiştir.

Yazar Katkıları: Yazar 1: %50-Araştırma tasarımı, literatür tarama, yöntem, analiz, bulgu ve sonuçlar, Yazar 2: %50-Literatür tarama, araştırma tasarımı, yöntem ve tüm süreçlerin kontrolü

Etik Beyan ve Çıkar Çatışması

Bu araştırmanın hazırlık, verilerin toplanması ve analizi, raporlama olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kuralları temel alınmıştır. Committee on Publication Ethics (COPE)' in etik standartları ve koşullarını kabul edilmiş ve buna uygun davranılmıştır. Çalışma, bir kurum veya kuruluş tarafından fon desteği almamıştır. Makalede çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Ethical Statement and Conflict of Interest

Scientific ethical principles and rules were taken as the basis in all stages of this research, including preparation, data collection and analysis, and reporting. The ethical standards and conditions of the Committee on Publication Ethics (COPE) have been accepted and acted accordingly. The study did not receive funding from an institution or organization. There is no conflict of interest in the article.

KAYNAKÇA

- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2022). Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227. <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- Avşaroğlu, S. ve Koç, H. (2019). Yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- Bağcı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Bergquist, J. J. (2015). *Incremental validity of psychological flexibility, anxiety sensitivity, and mindfulness in the prediction of panic disorder symptomology and life satisfaction* (Doctoral dissertation). Appalachian State University.
- Bi, D. ve Li, X. (2021). Psychological flexibility profiles, college adjustment, and subjective well-being among college students in China: A latent profile analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.008>
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J. ve Deane, F. P. (Eds.). (2009). *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory research and practice*. Australian Academic Press.
- Blackledge, J. T. ve Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243-255. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2%3C243::AID-JCLP9%3E3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2%3C243::AID-JCLP9%3E3.0.CO;2-X)
- Bond, F. W. ve Donaldso-feilder, E. J. (2004). The relative importance of psychological acceptance and emotional intelligence to workplace well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32(2), 187-203. <https://doi.org/10.1080/08069880410001692210>

- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. ve 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>
- Boostani, M., Ezadikhah, Z. ve Sadeghi, M. (2017). Effectiveness of group-based acceptance and commitment therapy on the difficulty emotional regulation and distress tolerance patients with essential hypertension. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(3), 205-211. <https://www.doi.org/10.4103/2395-2296.204118>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Caponigro, J. M., Moran, E. K., Kring, A. M. ve Moskowitz, J. T. (2014). Awareness and coping with emotion in schizophrenia: Acceptability, feasibility and case illustrations. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21(4), 371-380. <https://doi.org/10.1002/cpp.1839>
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M. ve Becerra, I. G. (2020). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current psychology*, 41(8), 5434-5443. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01067-7>
- Cooper, R. K., ve Sawaf, A. (1998). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. Penguin.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542- 575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dikmen, A. (1995). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03), 115-140. https://doi.org/10.1501/SBFder_0000001851
- Dökmen, Ü. (2003). *İletişim çatışmaları ve empati*. Sistem Yayıncılık.
- Edwards, D. J. ve Lowe, R. (2021). Associations between mental health, interoception, psychological flexibility, and self-as-context, as predictors for alexithymia: A deep artificial neural network approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637802>
- Extremera, N., Durán, A. ve Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 116-121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.007>
- FeldmanHall, O., Dalgleish, T. ve Mobbs, D. (2012). Alexithymia decreases altruism in real social decisions. *Cortex*, 49(3), 899-904. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2012.10.015>
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., ve 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), 2372-2378. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.196196>

- Gallego, A., McHugh, L., Villatte, M. ve Lappalainen, R. (2020). Examining the relationship between public speaking anxiety, distress tolerance and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 128-133. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.003>
- Gaukroger, C. E. D. (2018). *The role of psychological flexibility within detection and regulation of emotion* (Doctoral dissertation). Leeds University.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Allyn & Bacon.
- Goleman, D. (1998). Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir? (B. Seçkin Yüksel, Çev.; 2.baskı). Varlık Yayınları. (Orijinal eserin yayım tarihi 1996)
- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N. ve Gillanders, D. (2016). The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation Psychology*, 61(2), 210-217. <https://doi.org/10.1037/rep0000092>
- Gralla, K. F. (2022). *Subjective well-being and its association with social skills and psychological flexibility* (Bachelor thesis). Twente University.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 1-12. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21453/229828>
- Harris, R. (2016). ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç. (H. T. Karatepe ve K. F. Yavuz, Çev.; 1.baskı). Litera Yayıncılık. (Orijinal eserin yayım tarihi 2009)
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, process and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Strosahl, K. D., Gifford, E. V. ve Follette, V. M. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152- 1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Huang, N. T. ve Lee, H. L. (2019). Ability emotinal intelligence and life satisfaction: Humor style as a mediator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 47(5), 1-13. <https://doi.org/10.2224/sbp.7805>
- Hudyma, A. J. I. (2019). *The role of psychological flexibility in graduate student stress and well-being* (Doctoral dissertation). Denver University.
- Karakuş, S. (2020). *Otantiklik ve yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kashdan, T. B. ve 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>
- Kaya, A. (2020). *İnsan ilişkileri ve iletişim*. Pegem Akademi Yayıncılık

- Killian, K. D. (2012). Development and validation of the emotional self-awareness questionnaire: A measure of emotional intelligence. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(3), 502-514. <http://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00233.x>
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183- 212. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000056
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Köse, T. (2019). *Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme sıkıntısını tolere etme ve yaşam doyumlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Lacewig, M. (2005). Emotional self-awareness an ethical deliberation. *Ratio*, 18(1), 65-81. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9329.2005.00271.x>
- Landstra, J. M., Ciarrochi, J., Deane, F. P. ve Hillman, R. J. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV. *British Journal of Health Psychology*, 18(4), 844-857. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12026>
- Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive- developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1992). Levels of emotional awareness: Implications for psychotherapeutic integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 2(1), 1-18. <https://doi.org/10.1037/h0101238>
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024. http://gruberpeplab.com/3131/Lazarus_1982.pdf
- Lucas, J. J., ve Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312-320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz004>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Masuda, A., ve 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>
- Millette, D. (2021). *Emotional self-awareness, self-care, and life satisfaction in child welfare workers* (Doctoral dissertation). Capella University.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Onyishi, I. E. ve Okongwu, O. E. (2013). Personality and social support as predictors of life satisfaction of Nigerian prisons officers. *The Social Sciences*, 8(1), 5-12. https://www.researchgate.net/publication/287244930_Personality_and_social_support_as_predictors_of_life_satisfaction_of_nigerian_prisons_officers

- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28, 1-20. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erciyesiibd/issue/5885/77845>
- Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G., ve Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in Psychology*, 10, 1302. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01302>
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Terwogt, M. M., ve Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The emotion awareness questionnaire revised. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 756-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.001>
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A ve Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627. <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G. ve DuFrene, T. (2011). *The mindfulness and acceptance workbook for bulimia: A guide to breaking free from bulimia using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74. https://www.researchgate.net/publication/251060246_Evaluating_the_Fit_of_Structural_Equation_Models_Tests_of_Significance_and_Descriptive_Goodness-of-Fit_Measures
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <http://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Sünbül, Z. A. (2020). Mindfulness, positive affection and cognitive flexibility as antecedents of trait resilience. *Studia Psychologica*, 62(4), 277-290. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.04.805>
- Swinkels, A. ve Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949. <https://doi.org/10.1177/0146167295219008>
- Tatar, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B., ve Özmen, H. E. (2018). A duygusal öz farkındalık ölçeği'nin geliştirilmesi ve klinik olmayan örneklemede duygusal öz farkındalığın kaygı ve depresyondaki rolünün incelenmesi. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 4(13), 793-806. <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.125>
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel ve B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös University Press.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P. ve Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Williams, L. J., Vandenberg, R. J. ve Edwards, J. R. (2009). 12 structural equation modeling in management research: A guide for improved analysis. *The Academy of Management Annals*, 3(1), 543-604. <https://doi.org/10.1080/19416520903065683>

Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action questionnaire- II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni – Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>