

**Yayın Geliş Tarihi (Submitted): 26/08/2023**

**Yayın Kabul Tarihi (Accepted): 29/05/2024**

**Makele Türü (Paper Type): Araştırma Makalesi – Research Paper**

**Please Cite As/Atıf için:**

Çakır, Y. ve Çelik, S. B. (2024), Psikolojik esneklik ölçeği Türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Nicel Bilimler Dergisi*, 6(1), 19-40. doi: 10.51541/nicel.1350589

---

## PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Yasemin Çakır<sup>1</sup> ve Seher Balcı Çelik<sup>2</sup>

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı Ben-Itzhak, Bluvstein ve Maor (2014) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanmasıdır. Araştırmaya 2021-2022 eğitim-öğretim yılında üniversite 1., 2., 3. ve 4. Sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan toplam 337 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 204'ü kadın; 133'ü erkektir. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin orijinal ölçek formunda olduğu gibi beş faktörlü modeli "Olumlu Değişim Algısı", "Kendini Esnek Biri Olarak Görme", "Kendini Açık ve Yenilikçi Biri Olarak Görme", "Dinamik ve Değişen Bir Gerçeklik Algısı" ve Çok Yönlü Bir Gerçeklik Algısı" sergileyip sergilemediğini tespit edebilmek amacı ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. DFA sonucuna göre program tarafından üretilen değişiklik önerileri incelenmiştir. Aynı alt ölçekte yer alan maddeler incelenerek benzer içeriğe sahip olan maddelere dair hata kovaryansları önerilen biçimde modele eklenerek analizler tekrar yapılmıştır. Ayrıca aynı anda birden fazla faktöre yüklenerek ölçeğin faktör yapısı üzerinde olumsuz etkide bulunan maddeler ölçek formundan çıkarılmıştır. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin ölçüt geçerliğini tespit edebilmek amacıyla Kabul ve Eylem Formu II Ölçeği ile arasındaki korelasyona bakılmıştır. Korelasyon analizleri sonucunda ulaşılan değerler de ölçek formunun uyum geçerliğinin sağlandığını ortaya koymaktadır. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve test tekrar

---

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar, Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Öğrencisi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Samsun, Türkiye. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1940-4406>

<sup>2</sup> Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Samsun, Türkiye. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9506-6528>

yöntemleri ile analiz edilmiştir. Araştırma bulguları psikolojik esneklik ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik esneklik, kabul ve kararlılık, ACT terapisi

## **PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY SCALE TURKISH FORM: VALIDITY AND RELIABILITY STUDY**

### **ABSTRACT**

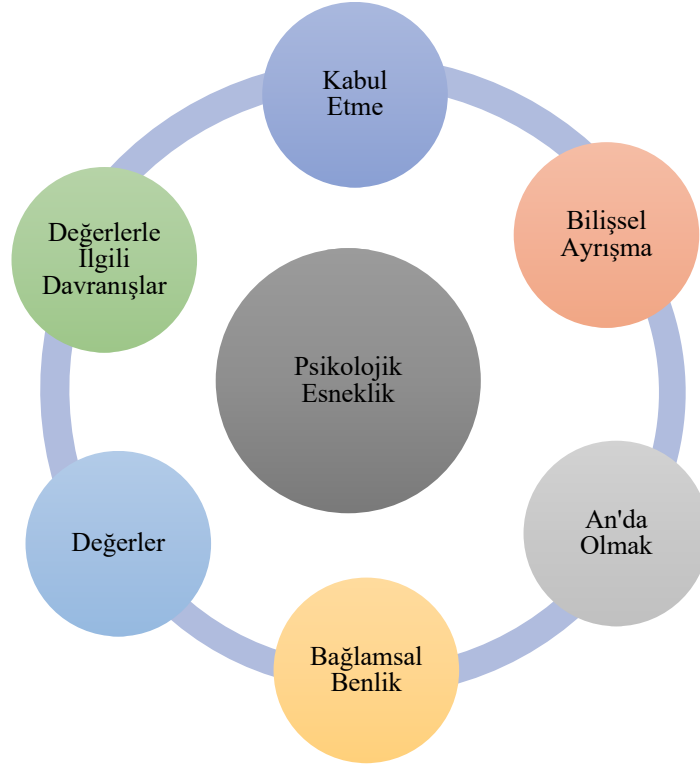
The aim of this study is to adapt the Psychological Resilience Scale developed by Ben-Itzhak, Bluvstein, and Maor (2014) into Turkish. A total of 337 university students studying at the 1st, 2nd, 3rd and 4th grades of the university in the 2021-2022 academic year participated in the research. 204 of the participants were women (60.53%); 133 of them are male (39.47%). In order to determine the sample size, the number of items in the scale was taken as a basis. Participants with a size of at least 10 times the number of items were included in the study. As in the original scale form of the Psychological Resilience Scale, its five-factor model is "Perception of Positive Change", "Seeing Oneself as Flexible", "Seeing Oneself as Open and Innovative", "A Dynamic and Changing Perception of Reality" and a Versatile Reality. Confirmatory factor analysis was carried out in order to determine whether it exhibits "perception". According to the DFA results, the suggestions for changes produced by the program were examined. By examining the items in the same subscale, the error covariances of the items with similar content were added to the model as suggested, and the analyzes were repeated. In addition, the items that were loaded on more than one factor at the same time and had a negative effect on the factor structure of the scale were removed from the scale form. In the last case, it is determined that  $\chi^2/df=2.15$ . Other fit index values are CFI=0.97, RMSEA=0.07, GFI=0.93. These values indicate a good level of goodness of fit of the scale. In order to determined the criterion validilty of the Psychological Resilience Scale, the correlation between it and the Acceptance and Action Form II Scale was examined. The values obtained as results of the corelation analyze also reveal that the congruent validity of the scale form is provide. The reliability of the scale was analyzed by Cronbach's alpha internal consistency coefficient and test-repeat methods. Research findings show that the psychological flexibility scale is a valid and reliabled measurement tool.

**Keywords:** Psychological flexibility, acceptance and commitment, ACT therapy

## 1. GİRİŞ

Steven Hayes, otuz yaşındayken bilimsel bir toplantıda panik atak geçirmeye başlamıştır ve yaklaşık iki yıl boyunca panik atak nöbetleri ile mücadele etmiştir. Steven Hayes bu yaşadığı ve deneyimlediği süreçte, acının insan hayatı için kaçınılmaz olduğunu ve bu acının kabul edilmesi gerektiğini fark etmiştir. Buradan hareketle olumsuz düşüncelerle savaşmak yerine o olumsuz düşünceleri yaşamın bir parçası olarak kabul etmeyi vurgulayan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yaklaşımını ortaya atmıştır (Cloud, 2006). Acıyı bastırmaya veya acıdan kaçmaya çalışmak, hayatta genellikle daha fazla acı çekilmesine neden olmaktadır (Follette, Pistorello, 2007). Benzer biçimde kötü bir anıyı düşünmemek için sarf edilen çaba genellikle o hatırayı daha fazla ortaya çıkarmaktadır (Bilgen, 2022). Hoş olan kadar hoş olmayan duygu ve düşüncelere sahip olmak psikolojik olarak sağlıklıdır (Hayes, S. ve Hayes, W. 2011).

Kabul ve Kararlılık Terapisi ‘üçüncü kuşak’ olarak nitelendirilen Bilişsel Davranışçı Terapiler arasında yer almaktadır (Bilgen, 2022). ACT’ta altı ana terapötik basamak bulunmaktadır. Bu basamaklar: kabul etme, bilişsel ayrışma, an’da olma, bağlamsal benlik, değerler ve değerlerle ilgili davranışlar (eylem) aşamalarını içermektedir. Bu basamakların sonunda bireyin “psikolojik esnekliğe” ulaşması hedeflenmektedir (Harris, 2016). Kabul ve Kararlılık Terapisi psikolojik esnekliği artırmak için tasarlanmış bir yaklaşımdır (Hayes ve Levin, 2012). Bu nedenle psikolojik esneklik, ACT’ın temel kavramıdır (Akt. ve Ulubay, 2020). Şekil 1’de Psikolojik Esneklik modeline yer verilmektedir.



Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli (Blackledge, Ciarrochi ve Deane, 2009)

Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımında istenmeyen duygu ve düşüncelerin “durdurulması” ve “kontrol edilmesi” yerine duygu ve düşüncelerin anlaşılması, keşfedilmesini, gözlemlenmesini ve kabul edilmesi vurgulanmaktadır (Wright vd., 2014)

**Kabul etme**, bireyin psikolojik esnekliğe ulaşması aşamasında diğer ACT kavramlarının temelinde yer almaktadır. (Yalnız vd., 2019). Kabul etme ile bir sonraki basamağa geçilmektedir. Kabul etme olmadığı sürece birey sürekli sıkıntı yaşamakta ve acı çekmektedir (Bilgen, 2022). Kabul etme, bireylerin yaşamış olduğu problemlerden kaçınmamasını, problemleri ortadan kaldırmaya/yok etmeye çalışmamasını ve olumsuz duygularını bir süreliğine kendisine uğrayan bir ziyaretçi olarak görmesi manasına gelmektedir. Fakat bu durum, bireyin yaşamış olduğu problemlerden ya da yaşadığı acılardan hoşlandığı anlamına gelmemektedir (Yalnız vd. 2019). Kabul etme aracılığı ile birey, yaşamış olduğu duygular ile savaşmaz ve duygularını sürekli bir biçimde kontrol etme ihtiyacı duymaz (Harris, 2016).

**Bilişsel ayrışma**, dili gözleme, duyguların ve düşüncelerin doğasını tanıma ve tüm bunlardan ayrışma becerisidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Bilişsel ayrışma bir adım geriye gidip düşüncelere uzaktan bakmak ve onların varlığı gözlemek demektir (Tekin Larsson, Ergin, 2022). Ayrışmanın amacı düşünceyi değiştirmektense, düşünce ile düşüncenin sahibi 'ben' arasındaki ilişkiyi değiştirmektir. Kelime, cümle ve düşünce ile kaynaşmak demek, bireyin dünyayı bir gözlük ile görmesi demektir. Gözünüzde sarı bir gözlük varsa dünyayı sarı olarak algıyorsunuz (Bilgen, 2022).

**An'da olmak**, bireyin yaşadığı dünya ile doğrudan bağlantı kurması ve dolayısı ile bireyin daha esnek davranışlarda bulunmasını amaçlamaktadır (Hayes vd., 2006). ACT, bireyleri şimdiki ana yönlendirerek, bireylerin şimdi ve buradaki deneyimlerine dair farkındalıklarını geliştirmeye teşvik eder (Gordon vd., 2017). Birey, geçmişte yaşamış olduğu olumsuz deneyimler ve gelecekte karşılaşılabilecek olduğu olası problemlerin endişesi ile an'da olmakta zorluk çekebilmektedir. Ayrıca birey, hoş olmayan içsel deneyimlerinin ortaya çıkmasından korktuğu için de an'da olmaktan kaçınabilmektedir. Bu durum sürekli bir şekilde değerlendirme yapmaya, inceleme yapmaya ve analiz yapmaya neden olarak bireyin yaşam kalitesini düşürmektedir (Ögel, 2015; Gordon, Borushok ve Polk, 2017).

**Bağlamsal benlik** "kendini gözleme" olarak da tanımlanmaktadır (Dubler, 2018). Bu durum bireyin benliğini gözlememesinin benzersiz bir yoludur (Gordon, Borushok, Polk, 2017). Birey, yaşantılarını duyu organları aracılığıyla algıladığı fiziksel bir benliğe, bilişsel özellikler aracılığıyla algıladığı düşünsel bir benliğe ve bu iki benliği izleyen -gözlemleyen- bir benliğe sahiptir (Harris, 2009). Bağlamsal benlik, bireyin tüm benliğini tek bir yaşantısına göre değil yaşantısının tamamına bakarak incelemesi biçiminde ifade edilmektedir (Dubler, 2018).

**Değerler**; eylem, kabul etme ve ayrışmanın arkasındaki temel itici güçlerdir (Wright, Turkington, Kelly, Davies, Jacobs, Hopton, 2014, s.10). Değerleri bir birey için kişisel olarak kimin ve neyin önemli olduğuna dair benzersiz şekilde seçilmiş ilke ve standartlardır (Gordon, Borushok, Polk, 2017, s.14). Değerlerin yokluğunda birey çevresindeki diğer bireyler açısından "iyi" ve "doğru" olana göre yaşamakta ve çevresindeki diğer bireylerin gözünde iyi ve doğru olmak için çaba göstermektedir (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2006). Değerler ile hedefleri birbirine karıştırmamak gerekir. Çünkü hedeflerin bir bitiş noktası bir sonu/sonucu var iken değerler yaşam boyu sürmektedir (Yalnız vd., 2019).

**Değerlerle ilgili davranışlar**, bireylerin seçmiş olduğu değerlere uygun olarak küçük ya da büyük hedefler belirlemesi ve belirlediği hedefleri gerçekleştirmeye başlamasıdır. Bir başka deyişle değerlerle ilgili davranışlar bireylerin değerlerine ulaşabilmek amacı ile eyleme geçmesi olarak tanımlanmaktadır (Bramwell ve Richardson, 2018).

Psikolojik esnekliğin, bireylerin ruhsal sağlığı ve iyi oluş düzeyleri ile arasındaki ilişki klinik olarak saptandığından itibaren bireylerin psikolojik esnekliğini geliştirmek önemli bir amaç olmuştur (Hayes vd., 2006; Kashdan, 2010). Literatür incelendiğinde, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek için geliştirilen çeşitli ölçekler bulunmaktadır (Bond vd., 2011, BenItzhak, Bluvstein ve Maor, 2014; Rolffs, Rogge ve Wilson, 2018). Bu alanda geliştirilen veya uyarlanan psikolojik ölçme araçlarının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. BenItzhak, Bluvstein ve Maor (2014) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği, diğer Psikolojik Esneklik Ölçeklerinin ölçmediği ve psikolojik esnekliğin önemli özelliklerini dışarıda bırakan önemli özellikleri ölçmektedir. Ayrıca psikolojik esnekliği ölçmeye yardımcı diğer ölçekler, psikolojik esnekliğe benzer kavramları ancak doğrudan psikolojik esneklikle ilgili olmayan yönleri de içermektedir (Ben-Itzhak, Bluvstein ve Maor, 2014). Dolayısıyla bu çalışmada Ben-Itzhak, Bluvstein ve Maor (2014) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması yapılması amaçlanmıştır.

## **2. YÖNTEM**

### **2.1. Çalışma Grubu**

Araştırmaya 2021-2022 eğitim-öğretim yılında üniversite 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim görmekte olan 337 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların 204'ü kadın (%60.53); 133'ü erkektir (%39.47). Örneklem büyüklüğünü belirleyebilmek amacı ile ölçekte yer alan madde sayısı esas alınmıştır. Madde sayısının en az 10 katı büyüklüğünde katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir (Şencan, 2005).

### **2.2. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Psikolojik Esneklik Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II Ölçeği ve araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Formda üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ve öğrenim gördüğü sınıf düzeyine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

### 2.2.2. Kabul ve Eylem Formu II

Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Bond ve arkadaşları (2011) tarafından bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçebilmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek formunun Türkçe uyarlama çalışması Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından yapılarak literatüre kazandırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu kaygı bozukluğu tanısı, anti-sosyal kişilik bozukluğu tanısı, depresyon tanısı veya iki uçlu bipolar bozukluk tanısından en az birini almış olan 207 birey ve hiç tanısı olmayan 267 birey olmak üzere toplamda 474 katılımcı oluşturmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenirlik düzeyini ölçmek amacıyla iç tutarlılık ile zamana göre tutarlılık analizi yapılarak elde edilen değerler incelenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayı ortalaması 0.84'tür. 60 günlük ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test analizinin sonucunda ise korelasyon katsayısının 0.85 olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliğini ölçebilmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin değerine göre ( $r=0.83$ ) yapı geçerliği açısından ölçeğin uygun bir faktör yapısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Toplam varyans açıklama oranının %51.76 olması, ölçeğin tek faktör olarak açıklanması bağlamında uygun olmaktadır. Bu sayede, Türkçe Kabul ve Eylem Formunun 7 maddeden meydana gelen tek faktörlü bir yapısının olduğu tespit edilmiştir. Ölçekte tüm maddeler ters kodlanmaktadır. Tüm maddelerden elde edilen puanlar toplanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar (en çok 49 puan) bireyin psikolojik katılık düzeyini göstermekte iken ölçekten alınan düşük puanlar (en az 7 puan) ise bireyin psikolojik esneklik düzeyini göstermektedir. Bulgular birlikte incelendiğinde, KEF-II klinik örneklemeler ile klinik olmayan örneklemeler üzerinde, bireylerin psikolojik esnekliğini ölçebilen tek boyuta sahip geçenli ve güvenilir bir ölme aracıdır.

### 2.2.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Ölçek Maor, Ben-Itzhak ve Bluvstein (2014) tarafından geliştirilerek literatüre kazandırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 197 üniversite mezunu öğrenciler oluşturmaktadır. Ölçeğin ön formu 60 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ön uygulaması 90 katılımcıya uygulanmıştır. Uzman görüşleri ve ön uygulama kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan analizler sonucunda 40 madde ölçekten çıkarılmıştır. Katılımcıların yaş

ortalaması 25'tir. Ölçek 5 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. Yapı geçerliğini ölçmek amacı ile açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ortalamasının 0.90 olduğu tespit edilmiştir. Yapı geçerliği incelendiğinde temel bileşen analizi ile Kaiser-Meyer-Olkin değerine göre ( $r=0.67$ ) ölçeğin uygunluk gösteren bir faktör yapısının olduğu tespit edilmiştir. Toplam varyans açıklama oranı %66.8'dir. Ölçek beş faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek 6'lı Likert tipli bir ölçektir. 1: Hiçbir zaman/asla ve 6: her zaman anlamına gelecek şekilde maddeler 1'den 6'ya kadar puanlanmaktadır. Ölçekten en az 6 puan; en yüksek 120 puan alınmaktadır. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin psikolojik esnekliği ölçlebilen beş faktörlü bir yapıdan oluşan güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu görülmektedir (Maor, Ben-Itzhak ve Bluvstein, 2014).

### 2.3. Verilerin Toplanması

Ölçme araçları, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Ölçekler Giresun Üniversite'sine gidilerek uygulanmıştır. Uygulamanın yapıldığı günlerde okulda bulunmayan öğrencilere, sınıf iletişim grupları aracılığı ile uygulama formu online platform üzerinden ulaştırılmıştır. Ayrıca ölçek formu sosyal medya hesaplarında da paylaşarak üniversite öğrencilerinin erişimine açılmıştır. Uygulama sürecinde katılımcılara yönelik olarak bu çalışmanın amacına, çalışmaya katılım için gönüllülüğün temel alındığına, uygulama formunda verilen yanıtların gizli tutulacağına ve uygulama formunun nasıl doldurulacağına ilişkin bilgilendirme yapılmıştır. Bu bağlamda uygulama formu araştırmacı tarafından katılımcılara sınıfta dağıtılmıştır veya katılımcılara online platform üzerinden iletilmiştir. Uygulama aşaması yaklaşık olarak 12-16 dakika aralığında tamamlanmıştır.

### 2.4. İşlem

Ölçek geliştirme makalesinde, ölçeği kullanmak için araştırma makalesini referans göstermenin yeterli olacağı bilgisi yer almaktadır. Makale sebeple ölçek geliştirme makalesi referans gösterilerek uyarılama çalışmasına başlanmıştır. Literatür incelendiğinde bahsi geçen ölçeğin Türkçeye uyarılama çalışmasının yapılmadığı görülmüştür. Orijinal dili İngilizce olan ölçeğin çeviri çalışması, iki İngilizce öğretmeni ve bir uzman psikolojik danışmandan oluşmak üzere üç kişilik bir ekip tarafından birbirinden bağımsız biçimde yapılmıştır. Çeviriler 4 uzman psikolojik danışman ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda görev yapan bir profesör tarafından incelenerek



düzenlenmiş ve geri çeviri işlemleri için tek bir form oluşturulmuştur. Ölçek maddelerinin değerlendirilmesi amacıyla ölçek formu Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda görev yapan bir profesör, bir doçent ve bir doktor öğretim üyesi akademisyene iletilmiştir. Uzman görüşlerinin ardından ölçek formuna son şekli verilmiştir.

Ölçeğin Türkçe formunun geri çevirisini yapmak üzere Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde İngilizce dilinde eğitim alan bir mezuna ve iki İngilizce öğretmeni tarafından İngilizceye çevrilmiştir. Çeviri formu ile orijinal formun karşılaştırılması yapılmıştır. Geri çeviriler Erasmus projesinde görev yapan iki İngilizce öğretmeni tarafından incelenerek değerlendirilmiştir.

Uzman görüşleri alındıktan ve değerlendirmeler yapıldıktan sonra gerekli düzenlemeler yapılarak ölçeğe son şekli verilmiştir. Devamında çeviri ölçek formu ile orijinal ölçek formu arasındaki eş değerliğini tespit etme aşamasına geçilmiştir. Çalışmada İngilizce ve Türkçe formlar art arda verilmiştir. Çalışmaya Giresun Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı programında öğrenim görmekte olan 27 üniversite 4. Sınıf öğrencisi katılmıştır.

## 2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizini yapmak amacı ile SPSS 27.00 ve AMOS 21 paket programları kullanılmıştır. Dilsel eşdeğerlik çalışmasından sonra madde analizi, geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Güvenirlik analizinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, katılımcıların Türkçe ve İngilizce formlara verdiği yanıtlardan elde edilen veriler üzerinde Dilsel Geçerliği ve uyum geçerliğini saptamak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizinden ve geçerlik analizinde ise doğrulayıcı faktör analizinden faydalanılmıştır. Veri analizinde Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin kaç faktörlü bir yapıya sahip olduğunu tespit edebilmek amacı ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Ölçek formunun yapısına dair bilgi veren deneysel çalışmalar olduğu için DFA yapılmıştır (Byrne, 2010). Bu kapsamda DFA ile olası faktör yapısı bilinmek üzere var olan verinin olası faktör yapısı ile ne ölçüde uyumlu olduğu test edilmektedir. DFA'da çoklu benzerlik modeli kullanılarak sunulan modelin veriye uyum derecesinin incelenmesinde çoğunlukla önerilen (Hoper, Couhlan ve Mullen, 2008; Kline, 2005) farklı uyum iyiliği istatistik değerlerinden faydalanılmıştır. Bu istatistiksel değerler; kare-kare ( $\chi^2$ ), kare-kare'nin serbestlik derecesine oranı ( $\chi^2 / sd$ ), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA)'dür. Uyum iyiliği istatistiklerinin değerlendirilmesi Tablo 1'de yer alan bilgiler eşliğinde yapılmıştır.

**Tablo 1.** Uyum iyiliği indeksleri

Model Uyum İyiliği İstatistikleri	İyi Uyum1	Kabul Edilebilir Uyum1
$\chi^2$	$0 \leq \chi^2 \leq 2df$	$2df \leq \chi^2 \leq 3df$
$\chi^2/df$	0-2	2-3
GFI	$\geq .90$	$\geq .85$
AGFI	$\geq .90$	$\geq .85$
CFI	$\geq .97$	$\geq .95$
IFI	$\geq .95$	.94- .90
RMR	$\leq .05$	.06- .08
RMSEA	$\leq .05$	.06- .08

(Seçer, 2018)

Ölçek formunun güvenirlik katsayısının tespit edilmesi aşamasında Cronbach alpha iç tutarlılık katsayı değeri hesaplanmıştır. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçe formunun ölçüt geçerliliğini incelemek amacıyla Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılarak literatüre kazandırılan Kabul ve Eylem Formu II Ölçeği kullanılmıştır. Ölçüt geçerliliğinin incelenmesi amacıyla yukarıda belirtilen ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi amacı ile Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayı değeri hesaplanmıştır.

### 3. BULGULAR

#### 3.1. Dilsel Eşdeğerliğe İlişkin Bulgular

Çevirisi yapılan ölçek maddelerinin İngilizce formu ve Türkçe formu arasındaki dilsel eşdeğerliği belirleyebilmek amacı ile Giresun Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı Programı 4. sınıf düzeyinde eğitim alan 27 katılımcıya uygulama yapılmıştır. Katılımcıların Türkçe ve İngilizce formlardan aldıkları puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı aracılığı ile tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Dilsel Eşdeğerliğini Belirleyebilmek Amacı ile Gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	T.1	İ.1	T.2	İ.2	T.3	İ.3	T.4	İ.4	T.5	İ.5	T. Toplam	İ. Toplam
T.1	1											
İ.1	,887*	1										
T.2	,975*	,870*	1									
İ.2	,849*	,967*	,871*	1								
T.3	,947*	,842*	,966*	,840*	1							
İ.3	,868*	,981*	,853*	,953*	,851*	1						
T.4	,970*	,842*	,963*	,835*	,969*	,847*	1					
İ.4	,850*	,979*	,838*	,951*	,821*	,983*	,819*	1				
T.5	,952*	,832*	,943*	,805*	,931*	,848*	,954*	,829*	1			
İ.5	,834*	,939*	,840*	,927*	,824*	,951*	,811*	,959*	,878*	1		
T. Toplam	,989*	,873*	,989*	,857*	,977*	,869*	,987*	,847*	,970*	,850*	1	
İ. Toplam	,874*	,991*	,871*	,980*	,850*	,988*	,846*	,989*	,847*	,966*	,874*	1

**Kısaltmalar:** T. 1: Türkçe 1. Alt Boyut: Olumlu Değişim Algısı; İ. 1: İngilizce 1. Alt Boyut: Olumlu Değişim Algısı; T. 2: Türkçe 2. Alt Boyut: Kendini esnek biri olarak görme; İ. 2: İngilizce 2. Alt Boyut: Kendini esnek biri olarak görme; T. 3: Türkçe 3. Alt Boyut: Kendini açık ve yenilikçi biri olarak görme; İ. 3: İngilizce 3. Alt Boyut: Kendini açık ve yenilikçi biri olarak görme; T. 4: Türkçe 4. Alt Boyut: Dinamik ve değişen bir gerçeklik algısı; İ. 4: İngilizce 4. Alt Boyut: Dinamik ve değişen bir gerçeklik algısı; T. 5: Türkçe 5. Alt Boyut: Çok yönlü bir gerçeklik algısı; İ. 6: İngilizce 6. Alt Boyut: Çok yönlü bir gerçeklik algısı; T. Toplam: Türkçe Toplam Puan: Psikolojik Esneklik; İ. Toplam: İngilizce Toplam Puan: Psikolojik Esneklik.

Tablo 1’de görüldüğü üzere Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin dilsel eşdeğerlik çalışmasının sonucuna göre Türkçe form ile orijinal form arasındaki korelasyon katsayısı değerleri, Olumlu Değişim Algısı alt boyutu için  $r=0.88$ ; Kendini Esnek Biri Olarak Görme alt boyutu için  $r=0.87$ ; Kendini Açık ve Yenilikçi Biri Olarak Görme alt boyutu için  $r=0.86$ ; Dinamik ve Değişen Bir Gerçeklik Algısı alt boyutu için  $r=0.81$  ve Çok Yönlü Bir Gerçeklik Algısı alt boyutu için  $r=0.87$  olarak hesaplanmıştır. Ulaşılan bu değerler Türkçe ölçek formu ile orijinal ölçek formunun eşdeğer olduğunu ortaya koymaktadır.

### 3.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği Geçerlik Çalışmaları

#### 3.2.1. Yapı geçerliliği

Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin orijinal ölçek formunda (Maor, Ben-Itzhak, Bluvstein, 2014) olduğu gibi beş faktörlü modeli “Olumlu Değişim Algısı”, “Kendini Esnek Biri Olarak Görme”, “Kendini Açık ve Yenilikçi Biri Olarak Görme”, “Dinamik ve Değişen Bir Gerçeklik Algısı” ve Çok Yönlü Bir Gerçeklik Algısı” sergileyip sergilemediğini tespit edebilmek amacı ile DFA gerçekleştirilmiştir.

#### 3.2.2. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA)

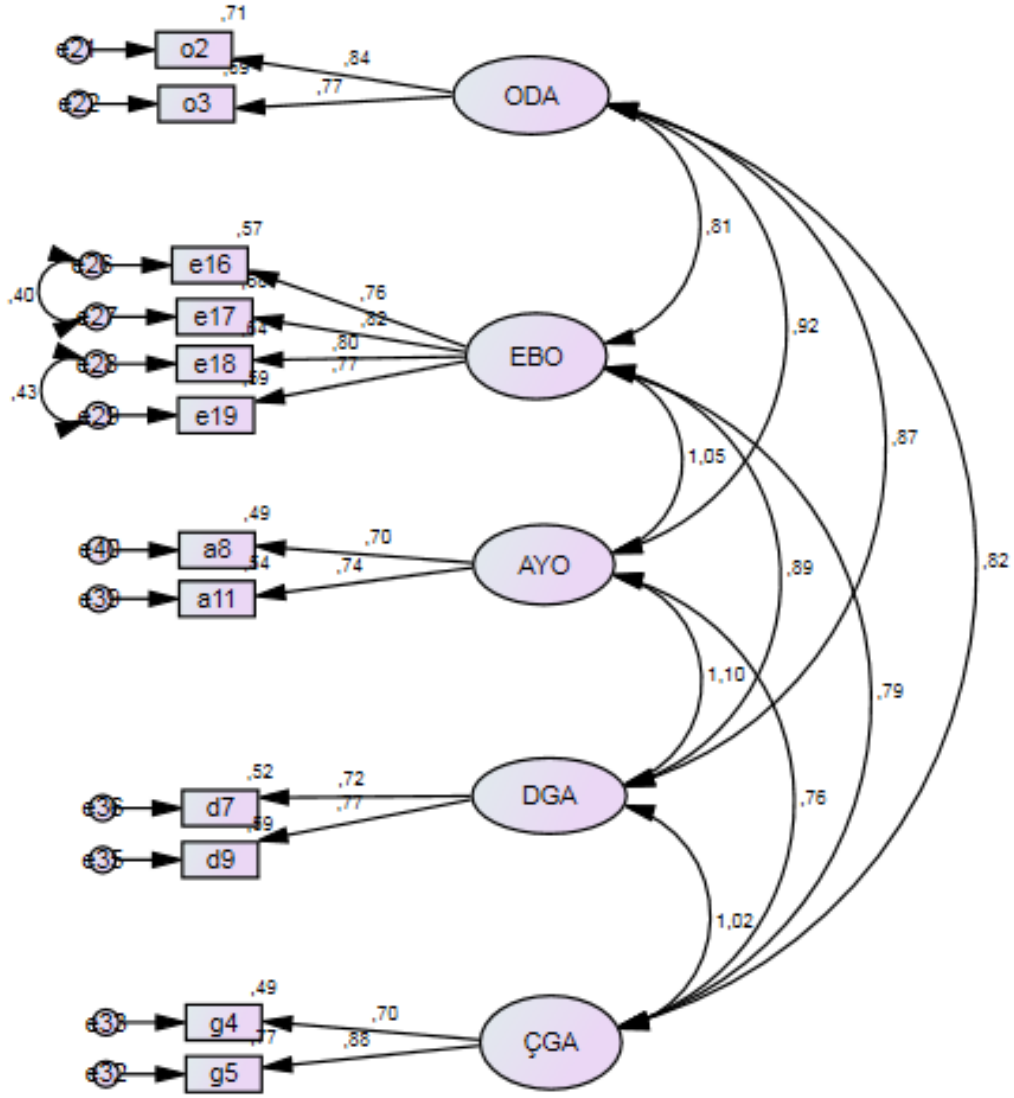
DFA sonucuna göre Kikare değeri (755.042,  $p<0.001$ ) 0.05’ten küçük ve anlamlı düzeydedir. Kikare değeri, örneklemden etkilemesi sebebi ile anlamlılık gösterebilmektedir (Akt. Büyükgöze Kavas, Şanlı, İslam, 2021). Dolayısı ile ek olarak  $\chi^2/sd$  oranının da hesaplanması önerilmektedir (Kline, 2005). Bu bağlamda,  $\chi^2/sd$  oranının (755.042/160=4.719) 3’ten büyük ve ulaşılan diğer uyum değerleri (CFI=0.83, RMSEA=0.134, GFI=0.73) modelde iyi uyum olmadığını ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, DFA sonucuna göre program tarafından üretilen değişiklik önerileri ele alınmıştır. 18. madde (*Çok alışılmamış davranış biçimlerini düşünmek benim için kolaydır*) ile 19. maddenin (*Değişikliklere/değişimlere açık hissediyorum*) hataları arasında ilişki olduğu tespit edilerek analizler tekrar yapılmıştır (Tablo 1). Tekrar yapılan analizler sonucunda  $\chi^2/sd$  oranı 4.51 olarak hesaplanmıştır. Diğer uyum iyiliği değerleri ise CFI=0.84, RMSEA=0.130, GFI=0.75’tir. Daha sonra aynı anda birden fazla faktöre yüklenerek ölçek formunun faktör yapısı üzerinde olumsuz etkide bulunan 13. madde (*Her bir bireyden öğrenmek benim için önemlidir*), 14. madde (*Kendimi duruma göre değişebilen ve bunlara uyum sağlayabilen biri olarak tanımlarım*), 15. madde (*Gelecekteki değişiklikleri kabul etmeye hazır hissediyorum*), 20. madde (*Bir görev verildiği zaman, önceden kullandığım yollara kıyasla, görevi*

*tamamlamanın özgün bir yolunu bulabilirim*) maddeler modelden çıkarılarak analiz tekrar yapılmıştır (Tablo 3). Yapılan analizsonucunda  $\chi^2/sd=3.19$ , CFI=0.92, RMSEA=0.10, GFI=0.86 olarak hesaplanmıştır. Değişiklik önerileri tekrar incelendiğinde 16. madde (*Değişime olan ihtiyacıma dayalı olarak bazı zamanlar önemli kararlar verebilirim*) ve 17. madde (*Bir hedefi başarmak için zorlukla karşılaştığım zaman, sayısız farklı çözümler deneyebilirim*) hataları arasında ilişkinin mevcut olduğu tespit edilmiştir. Aynı alt boyutta bulunan bu maddeler incelenmiştir. Bu maddelerde birbirine benzer içeriklerin var olduğu saptanmıştır. Bu kapsamda belirtilen maddelere dair hata kovaryanslarının tavsiye edilen biçimde modele eklenmesi ile analizler yeniden yapılmıştır (Byrme, 2010). Bu işlemin ardından  $\chi^2/sd=3$ , CFI=0.92, RMSEA=0.09, GFI=0.86 olarak hesaplanmıştır. Ardından tekrar aynı anda birden fazla faktöre yüklenerek ölçek formunun faktör yapısı üzerinde olumsuz biçimde etkide bulunan 1. madde (*Gerçek asla kesin değildir*), 10. madde (*Bir değişikliği sık sık bir meydan okuma olarak görürüm*), 12. madde (*Gerçekliğin çok çeşitli belirtilerini, çoğu zaman önemli ölçüde farklı olabilen ve hatta birbirleriyle çelişebilen belirtilerini, kabul etmeyi kolay buluyorum*), 6. madde (*Farklı ve sıra dışı olanı deneyimlemeye açık biriyim*) maddeler modelden çıkarılarak analiz tekrarlanmıştır (Tablo 1). Son durumda,  $\chi^2/sd=2.15$  olarak hesaplanmıştır. Diğer uyum indeks değerleri ise CFI=0.97, RMSEA=0.07, GFI=0.93'tür. Bu değerler uyum iyiliğinin iyi düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Gözlenen farklılıkların anlamlılığının değerlendirilmesinde Kikare değişim testinin, örneklem büyüklüğüne karşı oldukça hassas olması sebebi ile (Akt. Büyükgöze Kavas, Şanlı, İslam, 2021), Cheung ve Rensvold'un (2002) tavsiyesi bağlamında modellerin karşılaştırılması aşamasında CFI ve RMSEA fark kriterleri ( $\Delta CFI \leq 0.01$ ,  $\Delta RMSEA \leq 0.01$ ) dikkate alınmıştır (Tablo 1). Değişiklik önerileri kapsamında tekrar yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucuna göre ölçeğin beş faktörlü bir yapıya sahip olduğunun doğrulandığı ifade edilebilir (Şekil 2). Standartlaştırılmış regresyon katsayısı değerlendirildiğinde bütün maddelere ait istatistiki verilerin anlamlı seviyede oldukları tespit edilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri 0.70 ile 0.88 arasında değişmektedir.

**Tablo 3.** Uyum İyiliği İstatistik Değerleri

Model	$\chi^2$	sd	CFI	RMSEA [90% CI]		$\Delta$ CFI	$\Delta$ RMSEA
A. Orijinal Model	755,042	160	,831	,134			
B. 18. ve 19. maddelere kovaryans eklenmiş	717,747	159	,841	,130	A – B	.010	.004
C. 13. madde çıkarılmış	563,106	141	,871	,120	B – C	.030	.010
D. 14. madde çıkarılmış	462,278	124	,886	,115	C – D	.015	.005
E. 15. madde çıkarılmış	356,299	108	,909	,105	D – E	.023	.010
F. 20. madde çıkarılmış	296,935	93	,917	,103	E – F	.008	.002
G. 16. ve 17. maddelere kovaryans eklenmiş	276,552	92	,925	,098	F- G	.008	.005
H. 1. madde çıkarılmış	211,873	78	,942	,091	G – H	.017	.007
İ. 10. madde çıkarılmış	166,935	65	,952	,087	H – I	.010	.004
J. 12. madde çıkarılmış	125,142	53	,962	,081	I – J	.010	.006
K. 6. madde çıkarılmış	90,443	42	,972	,075	J – K	.010	.006



**Kısaltmalar:** ODA: Olumlu Değişim Algısı Alt Boyutu, EBO: Kendini Esnek Biri Olarak Görme Alt Boyutu, AYO: Kendini Açık ve Yenilikçi Biri Olarak Görme Alt Boyutu, DGA: Dinamik ve Değişen Bir Gerçeklik Algısı Alt Boyutu, ÇGA: Çok Yönlü Bir Gerçeklik Algısı Alt Boyutu

**Şekil 2.** Psikolojik Esneklik Ölçeğine ilişkin beş faktörlü model: Standardize edilmiş katsayılar

### 3.2.3. Ölçüt Geçerliği

Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçe formunun ölçüt geçerliliğini incelemek amacıyla KEF-II kullanılmıştır. Ölçüt geçerliliğinin incelenmesi amacıyla yukarıda belirtilen

ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayı değerleri tespit edilmiştir (Tablo 2).

**Tablo 4.** Alt Boyutlara dair ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri

	$\bar{x}$	$s$	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Olumlu Değişim Algısı	21,2523	4,47233	1					
2. Kendini Esnek Biri Olarak Görme	20,1963	3,19031	,717*	1				
3. Kendini Açık ve Yenilikçi Biri Olarak Görme	15,9720	3,84477	,907**	,556**	1			
4. Dinamik ve Değişen Bir Gerçeklik Algısı	17,0467	2,90212	,800**	,914**	,633**	1		
5. Çok Yönlü Bir Gerçeklik Algısı	11,9720	2,85650	,882**	,508**	,767**	,545**	1	
6. Kabul ve Eylem Formu II	17,1308	8,93697	-,627**	-,521**	-,423**	-,650**	-,640**	1

\*\* $p < .001$

Pearson korelasyon analizi sonucuna göre 0 – 0.29 arası düşük düzeyde ilişkiye; 0.30 –0.69 arası orta düzeyde ilişkiye; 0.70 ve üzeri yüksek düzeyde ilişkiye işaret etmektedir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2010). Buna göre Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin birinci faktörü olan olumlu değişim algısı ile KEF-II arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=-0.62$ ); kendini esnek biri olarak görme ile KEF-II arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=-0.52$ ); kendini açık ve yenilikçi biri olarak görme ile KEF-II arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=-0.42$ ); dinamik ve değişen bir gerçeklik algısı ile KEF-II arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=-0.65$ ) ve çok yönlü bir gerçeklik algısı ile KEF-II arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=-0.64$ ) vardır. Kabul ve Eylem Formu II'de tüm maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan düşük psikolojik esneklik düzeyine, düşük puan ise yüksek psikolojik esneklik düzeyine işaret etmektedir (Yavuz ve ark., 2016). Bu sebeple Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu II arasındaki ilişkinin negatif yönde olması beklenen bir sonuçtur.

### 2.3. Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin güvenilirlik katsayısını belirleyebilmek amacı ile Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha$ ) analiz edilmiştir. Psikolojik Esneklik Ölçeği veri grubundan ulaşılan sonuca göre iç tutarlılık katsayısı Olumlu Değişim Algısı alt boyutu için 0.80; Kendini Esnek Biri Olarak



Görme alt boyutu için 0.88; Kendini Açık ve Yenilikçi Biri Olarak Görme alt boyutu için 0.69; Dinamik ve Değişen Bir Gerçeklik Algısı alt boyutu için 0.79 ve Çok Yönlü Bir Gerçeklik Algısı alt boyutu için 0.84 olarak hesaplanmıştır. Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında ölçeğin güvenilir düzeyde olduğunun kabul edilebilmesi için 0.70 ve üzerinde bir güvenilirlik değerinin olması beklenmektedir. Ulaşılan bu değerler ölçek formunun yeterli düzeyde iç tutarlığa sahip olduğunu göstermektedir (Landis ve Koch, 1977; Robinson, Shaver ve Wrightsman, 1991).

#### 4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı Ben-Itzhak, Bluvstein ve Maor (2014) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanmasıdır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması aşamalarında öncelikle dil geçerliği sağlanılmaya çalışılmıştır. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin dilsel eşdeğerlik çalışması sonucuna göre Türkçe form ile orijinal form arasındaki korelasyon katsayısı değerleri, Olumlu Değişim Algısı alt boyutu için  $r=0.88$ ; Kendini Esnek Biri Olarak Görme alt boyutu için  $r=0.87$ ; Kendini Açık ve Yenilikçi Biri Olarak Görme alt boyutu için  $r=0.86$ ; Dinamik ve Değişen Bir Gerçeklik Algısı alt boyutu için  $r=0.81$  ve Çok Yönlü Bir Gerçeklik Algısı alt boyutu için  $r=0.87$  olarak hesaplanmıştır. Bu değerler Türkçe ölçek formu ile orijinal ölçek formunun eşdeğer olduğunu ortaya koymaktadır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin orijinal ölçek formunda (Maor, Ben-Itzhak, Bluvstein, 2014) olduğu gibi beş faktörlü modeli "Olumlu Değişim Algısı", "Kendini Esnek Biri Olarak Görme", "Kendini Açık ve Yenilikçi Biri Olarak Görme", "Dinamik ve Değişen Bir Gerçeklik Algısı" ve "Çok Yönlü Bir Gerçeklik Algısı" olup olmadığını tespit edebilmek amacı ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. DFA sonucuna göre program tarafından üretilen değişiklik önerileri incelenmiştir. Aynı alt ölçekte var olan maddeler incelenerek benzer içeriğe sahip olan maddelere dair hata kovaryansları tavsiye edilen biçimde modele dahil edilerek analiz yeniden yapılmıştır (Byrme, 2010). Ayrıca aynı anda birden fazla faktöre etki ederek ölçeğin faktör yapısı üzerinde negatif bir etkiye neden olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Son durumda,  $\chi^2/sd=2.15$  olduğu tespit edilmiştir. Diğer uyum indeks değerleri ise CFI=0.97, RMSEA=0.07, GFI=0.93'tür. Bu değerler, son durumda iyi düzeyde bir uyum iyiliğine işaret etmektedir (Cole, 1987, Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Marcoulides ve Schumacher, 2001).

Ölçeğin güvenirlik katsayısını belirleyebilmek amacı ile Cronbach alpha iç tutarlılık katsayı değeri hesaplanmıştır. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin veri grubundan ulaşılan iç tutarlılık katsayı değeri Olumlu Değişim Algısı alt boyutu için 0.80; Kendini Esnek Biri Olarak Görme alt boyutu için 0.88; Kendini Açık ve Yenilikçi Biri Olarak Görme alt boyutu için 0.69; Dinamik ve Değişen Bir Gerçeklik Algısı alt boyutu için 0.79 ve Çok Yönlü Bir Gerçeklik Algısı alt boyutu için 0,84 olarak hesaplanmıştır. Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında ölçeğin güvenilir düzeyde olduğunun kabul edilebilmesi için 0.70 ve üzerinde bir güvenirlik değerinin olması beklenmektedir. Ulaşılan bu değerler ölçek formunun yeterli düzeyde iç tutarlığa sahip olduğunu göstermektedir (Landis ve Koch, 1977; Robinson, Shaver ve Wrightsman, 1991).

Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin ölçüt geçerliğini tespit edebilmek amacıyla KEF-II ile arasındaki korelasyon değeri incelenmiştir. Pearson'ın momentler çarpımı korelasyon analizi sonucunda Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin birinci faktörü olan olumlu değişim algısı ile KEF-II arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin; kendini esnek biri olarak görme ile KEF-II arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin; kendini açık ve yenilikçi biri olarak görme ile KEF-II arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin; dinamik ve değişen bir gerçeklik algısı ile KEF-II arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin ve çok yönlü bir gerçeklik algısı ile KEF-II arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Kabul ve Eylem Formu II'de tüm maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan düşük psikolojik esneklik düzeyine, düşük puan ise yüksek psikolojik esneklik düzeyine işaret etmektedir (Yavuz ve ark., 2016). Bu sebeple Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu II arasındaki ilişkinin negatif yönde olması beklenen bir sonuçtur.

Psikolojik Esneklik Ölçeği "Olumlu Değişim Algısı", "Kendini Esnek Biri Olarak Görme", "Kendini Açık ve Yenilikçi Biri Olarak Görme", "Dinamik ve Değişen Bir Gerçeklik Algısı" ve "Çok Yönlü Bir Gerçeklik Algısı" olmak üzere beş alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekte bulunan alt boyutların her biri ayrı ayrı puanlanarak değerlendirilmeye alınmaktadır. Sonuç olarak Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Psikolojik Esneklik Ölçeği üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek için kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

## ETİK BEYAN

“Psikolojik Esneklik Ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş, toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

## KAYNAKÇA

- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I. and Maor, M. (2014), The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity, *Webmed Central Psychology*, 5(4), 1-10.
- Bilgen, İ. (2022). *Terapide Psikolojik Esneklik Kabul ve Adanmışlık Terapisi*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J., and Deane, F. (Eds.). (2009), *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice*. Bowen Hills, Australia: Australian Academic Press.
- Bond, F. W., Hayes, S. C. and Barnes-Holmes, D. (2006), *Psychological flexibility, ACT and organizational behavior*, *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. and Zettle, R. D. (2011), Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance, *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Bramwell, K. and Richardson, T. (2018). Improvements in depression and mental health after acceptance and commitment therapy are related to changes in defusion and values-based action, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48(1), 9-14.
- Büyükgöze Kavas, A., Şanlı, E. ve İslam, Ü. Y. (2021), Kariyer psikolojik danışmanlığı öz-yeterlik ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Mehmet Akif Ersoy Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 105-130.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2010), *Sosyal bilimler için istatistik* (6. baskı), Ankara: Pegem Akademi.

- Cloud, J. (2006), Happiness isn't normal. *Time*, 167(7), 58-67.  
[https://facultystaff.richmond.edu/~bmayer/pdf/HappinessNotNormal\\_TIME.pdf](https://facultystaff.richmond.edu/~bmayer/pdf/HappinessNotNormal_TIME.pdf)  
Erişim tarihi: 22.07.2022
- Dubler, B. A. (2018), Psychological flexibility as a key mechanism in Acceptance and Commitment Therapy: Shifts in flexibility as mediators of treatment effects (*Doctoral dissertation*). University of Rochester, USA.
- Follette, V. and Pistorello, J. (2007), *Finding life beyond trauma: Using acceptance and commitment therapy to heal from post-traumatic stress and trauma-related proble*. New Harbinger Publications.
- Gordon, T., Borushok, J. and Polk, K. L. (2017), *The ACT approach: A comprehensive guide for acceptance and commitment therapy*. PESI Publishing & Media.
- Harris, R. (2007), *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Introductory*. Workshop Handout. PESI, USA.
- Harris, R. (2009), *ACT with Love: Stop Struggling, Reconcile Differences, and Strengthen Your Relationship with Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Harris, R. (2016), *Act'i kolay öğrenmek* (Çev. Karatepe, H. K. ve Yavuz, K. F.) İstanbul: Litera Yayınları.
- Hayes, S. C. and Levin, M. E. (Eds.). (2012), *Mindfulness and acceptance for addictive behaviors: Applying contextual CBT to substance abuse and behavioral addictions*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006), Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl K. D. and Wilson, K. G. (2012), *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*, New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (2011), *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.

- Hooper, D., Coughlan, J., Mullen, M. R., ve AL., E. (2008), Evaluating model fit: A synthesis of the structural equation modelling literatüre, *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–60.
- Kashdan, T. B. (2010), Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kline, T. (2005), *Psychological Testing: A practical approach to design and evaluation*. *Psychological Testing: A Practical Approach to Design and Evaluation*. Sage Publications.
- Landis, J. R. ve Koch, G. G. (1977), The measurement of observer agreement for categorical data, *Biometrics*, 33, 159-174.
- Ögel, K. (2015), *Farkındalık ve kabullenme temelli terapiler* (2. baskı), Ankara: HYB Yayıncılık.
- Robinson, J. P., Shaver, P. R. ve Wrightsman, L. S. (1991), *Criteria for scale selection and evaluation in measure of personality and social psychological attitudes*, San Diego: California Academic Press
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D. and Wilson, K. G. (2018), Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI), *Assessment*, 25(4), 458-482.
- Seçer, İ. (2018), *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci: SPSS ve LISREL uygulamalar*, Ankara: Anı yayıncılık.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*, Ankara, Seçkin Yayınevi.
- Tekin Larsson, E. G. Ve Ergin, B. (2022), *Act Metaforları Kabul ve Adanmışlık Terapisinde Deneyime Dayalı Alıştırmalar, Uygulamalı Metaforlar Rehberi*, İstanbul, Epsilon Yayınevi.
- Ulubay, G. (2020), *Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması*, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Wright, N. P., Turkington, D., Kelly, O. P., Davies, D., Jacobs, A. M., and Hopton, J. (2014), *Treating psychosis: A clinician's guide to integrating acceptance*

*and commitment therapy, compassion-focused therapy, and mindfulness approaches within the cognitive behavioral therapy tradition.* New Harbinger Publications.

Yalnız, A. (2019), *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Akran Zorbalığı Üzerindeki Etkisi*, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.

Yavuz, K. F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. Ş., Karadere, M. E. and Yavuz, N. (2016), Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A Reliability and Validity Analysis in Clinical and Non-clinical Samples, *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408.