

T.C.
ADYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİK ESNEKLİK PSİKOLOJİK KATILIK PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞ VE DUYGU DÜZENLEME: ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CELAL CAN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. AHMET TANHAN

ADYAMAN, 2025

ÖZET

PSİKOLOJİK ESNEKLİK, PSİKOLOJİK KATILIK, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE DUYGU DÜZENLEME: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Celal CAN

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mart/2025, Sayfa:100

Danışman: Doç. Dr. Ahmet TANHAN

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikolojik katılık, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme alt boyutları ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'nin farklı üniversitelerinde 2023-2024 eğitim ve öğretim yılında öğrenim gören 518'i kadın (%81,1), 121'i erkek (%18,9) olmak üzere toplam 639 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak "Psikolojik Esneklik Ölçeği", "Kabul ve Eylem Formu II", "Duygu Düzenleme Ölçeği", "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırmanın verileri SPSS 26 programı ile analiz edilmiştir. Araştırmanın analizinde, Pearson Korelasyon Analizi, bağımsız gruplar için t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve hiyerarşik regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre; psikolojik esneklik ve duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme arasında, psikolojik esneklik ve psikolojik iyi oluş arasında, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme arasında, psikolojik katılık ve duygu düzenleme alt boyutu bastırma arasında pozitif yönlü; psikolojik esneklik ve psikolojik katılık arasında, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme alt boyutu bastırma arasında, psikolojik iyi oluş ve psikolojik katılık arasında, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutu bastırma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik katılık ve duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Hiyerarşik regresyon analizine göre: psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa olan etkisinde yeniden değerlendirme alt boyutunun kısmi aracılık etkisi, psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşa olan etkisinde bastırma alt boyutunun kısmi aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar alan yazın çerçevesinde tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik esneklik; Psikolojik katılık; Psikolojik iyi oluş; Duygu düzenleme.

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY, PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND EMOTION REGULATION: A STUDY ON UNIVERSITY STUDENTS

Celal CAN

Department of Educational Sciences

Adıyaman University, Graduate Education Institute, March/2025, Page:100

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ahmet TANHAN

The aim of this study is to examine the relationship of psychological well-being with psychological inflexibility, psychological flexibility and emotion regulation sub-dimensions among university students. The study group consisted of a total of 639 students, 518 female (81.1%) and 121 male (18.9%), studying in different universities in Turkey during the 2023-2024 academic year. “Psychological Flexibility Scale”, ‘Acceptance and Action Questionnaire-II’, ‘Emotion Regulation Scale’, ‘Psychological Well-Being Scale’ and personal information form were used as data collection tools. The data of the study were analyzed with SPSS 26 program. Pearson Correlation Analysis, t-test for independent groups, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and hierarchical regression analysis methods were used in the analysis of the research. According to the analyses, there is a positive relationship between psychological flexibility and emotion regulation sub-dimension reappraisal, between psychological flexibility and psychological well-being, between psychological well-being and emotion regulation sub-dimension reappraisal, between psychological inflexibility and emotion regulation sub-dimension suppression. There is a negative significant relationship between psychological flexibility and psychological inflexibility, between psychological flexibility and emotion regulation sub-dimension suppression, between psychological well-being and psychological inflexibility, between psychological well-being and emotion regulation sub-dimension suppression. No significant relationship was found between psychological inflexibility and emotion regulation sub-dimension reappraisal. According to the hierarchical regression analysis: partial mediation effect of reappraisal sub-dimension on the effect of psychological flexibility on psychological well-being, partial mediation effect of suppression sub-dimension on the effect of psychological inflexibility on psychological well-being was observed. The results obtained were discussed within the framework of the literature and suggestions were made.

Keywords: Psychological flexibility; Psychological inflexibility; Psychological well-being; Emotion regulation.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim sürecim boyunca karşılaştığım her zorlukta bana yol gösteren, yardımcı olan, desteğini asla esirmeyen ve kolaylık sağlayan değerli danışmanım Doç. Dr. Ahmet TANHAN'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans tez savunma jürimde yer alan Prof. Dr. İbrahim YERLİKAYA ve Doç. Dr. Gökmen ARSLAN'a değerli fikir ve dönütlerinden ötürü teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim sürecinde kendisinden ders almaktan mutluluk ve gurur duyduğum Prof. Dr. Mehmet Ali YILDIZ hocama öğrettikleri için teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim sırasında yollarımın kesiştiği ve eğitim sürecim boyunca sorduğum soruları sabırla dinleyip yanıtlayan değerli sıra arkadaşlarım Eren KÜÇÜKDOĞAN ve Nurullah TÜRKCAN'a samimiyetle teşekkür ederim.

Bu meşakkatli süreçte arkamda duran yorulduğum her anda soluklanmama yardımcı olan ve beni motive eden değerli abim Erkan TELÇEKEN ile değerli dostum Yunus Emre KUŞ'a, tez yazım ve savunma sürecinde her türlü desteğini benden esirgemeyen değerli dostum Engin DÖŞLÜ'ye teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatımın her safhasında yanımda olan varlıklarını asla esirgemeyen kıymetli aileme teşekkür bu satırlara sığmayacak kadar büyük olmasına rağmen isimlerini burada anmadan geçemeyeceğim. Varlığıyla kendimi her zaman güvende hissettiğim kıymetli babam Ali CAN'a, yaptığım her işte arkamda duran ve beni motive eden canım annem Hedibe CAN'a, kıymetli kardeşlerim Rukiye HASANDAĞ, Mustafa CAN ve İlayda Nur CAN'a içtenlikle teşekkür ederim.

Son olarak, şu an hayatta olmasalar da bana öğretmiş oldukları yaşam prensipleri ve idealleriyle her zaman örnek birer birey olan kıymetli büyükbabalarım Bakır CAN ve Mehmet ÇELİK'e teşekkürü borç bilerek saygı ve sevgiyle anıyorum.

Gök kubbede hoş bir sadâ bırakabilmek dileğiyle.

Celal CAN

Mart, 2025

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Adıyaman Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Celal CAN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BAŞLIK (İÇ KAPAK) SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.2.1. Alt problemler.....	7
1.3. Araştırmanın Önemi.....	8
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.5. Tanımlar.....	9
2. İLGİLİ ALAN YAZIN	11
2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	11
a) İlişkisel çerçeve kuramı	12
b) İşlevsel bağlamcılık	13
2.1.1. Psikolojik esneklik	13
2.1.1.1. Kabul.....	16
2.1.1.2. Bilişsel ayrışma.....	17
2.1.1.3. Şimdiki anla temas.....	17

2.1.1.4. Değerler.....	18
2.1.1.5. Bağlamsal benlik	19
2.1.1.6. Kararlı eylemler	19
2.1.2. Psikolojik katılık.....	20
2.1.2.1. Yaşantısal kaçınma	21
2.1.2.2. Bilişsel birleşme.....	23
2.1.2.3. An ile temasın kaybolması	24
2.1.2.4. Değerlerden uzaklaşma	24
2.1.2.5. Kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma	24
2.1.2.6. Kaçınma, kaçma ve dürtüsellik	25
2.2. Pozitif Psikoloji.....	25
2.2.1. Öznel iyi oluş	27
2.2.2. Psikolojik iyi oluş.....	27
2.2.2.1. Kendini kabul.....	30
2.2.2.2. Kişisel gelişim	31
2.2.2.3. Yaşam amacı	31
2.2.2.4. Başkalarıyla olumlu ilişkiler	31
2.2.2.5. Çevresel ustalık	32
2.2.2.6. Özerklik	32
2.3. Duygu	32
2.3.1. Duygu düzenleme.....	34
2.3.1.1. Duygu düzenlemede tepki eğilimleri	35
2.3.1.2. Duygu düzenlemenin süreç modeli.....	36
Durum seçimi.....	37
Durum değişikliği.....	37
Dikkatin dağıtılması.....	38
Bilişsel değişim.....	38

Tepki düzenleme.....	39
2.3.1.3. Duygu düzenleme stratejileri	40
Yeniden değerlendirme.....	41
Bastırma	41
3. YÖNTEM	43
3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Çalışma Grubu	43
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	44
3.3.2. Psikolojik esneklik ölçeği	44
3.3.3. Kabul ve eylem formu II.....	45
3.3.4. Duygu düzenleme ölçeği.....	45
3.3.5. Psikolojik iyi oluş ölçeği	45
3.4. Verilerin Toplanması.....	46
3.5. Verilerin Analizi	46
4. BULGULAR.....	48
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler.....	48
4.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Sonuçları.....	49
4.3. Psikolojik Esnekliğin Psikolojik İyi Oluşa Etkisinde Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi	51
4.4. Psikolojik Katılığın Psikolojik İyi Oluşa Etkisinde Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi	54
4.5. Değişkenlerin Gruplara Göre Karşılaştırma Bulguları	56
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	61
5.1. Tartışma	61
5.1.1. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve psikolojik katılık arasındaki ilişkinin yorumlanması	61

5.1.2. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkinin yorumlanması.....	62
5.1.3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin yorumlanması	63
5.1.4. Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve psikolojik katılık arasındaki ilişkinin yorumlanması	63
5.1.5. Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkinin yorumlanması.....	64
5.1.6. Üniversite öğrencilerinde psikolojik katılık ve duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkinin yorumlanması.....	65
5.1.7. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisine ilişkin sonuçların yorumlanması	66
5.1.8. Üniversite öğrencilerinde psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisine ilişkin sonuçların yorumlanması	68
5.1.9. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutları puanlarının karşılaştırılması ve yorumlanması.....	70
5.1.10. Üniversite öğrencilerinin psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutları puanlarının karşılaştırılması ve yorumlanması	72
5.1.11. Üniversite öğrencilerinin eğitim düzeyi değişkenine göre psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutları puanlarının karşılaştırılması ve yorumlanması.....	74
5.2. Sonuç	76
5.3. Öneriler	77
5.3.1. Alan çalışanlarına yönelik öneriler	77
5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	78
KAYNAKÇA.....	79

EKLER

ÖZGEÇMİŞ



TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Demografik değişkenlere göre dağılım tablosu	43
Tablo 4.1. Katılımcıların psikolojik esneklik genel ve alt boyutlarının tanımlayıcı istatistik tablosu.....	48
Tablo 4.2. Katılımcıların duygu düzenleme alt boyutlarının tanımlayıcı istatistik tablosu	48
Tablo 4.3. Katılımcıların psikolojik katılım genel puanlarının tanımlayıcı istatistik tablosu	49
Tablo 4.4. Katılımcıların psikolojik iyi oluş genel puanlarının tanımlayıcı istatistik tablosu	49
Tablo 4.5. Araştırma değişkenlerine ilişkin pearson korelasyon katsayısı değerleri	50
Tablo 4.6. Psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisi.....	52
Tablo 4.7. Psikolojik katılımın psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisi.....	54
Tablo 4.8. Cinsiyete göre araştırma değişkenleri bağımsız örnekler t testi sonuçları....	56
Tablo 4.9. Psikolojik destek alma durumuna göre araştırma değişkenleri bağımsız örnekler t testi sonuçları	57
Tablo 4.10. Eğitim düzeyine göre katılımcıların psikolojik esneklik ve alt boyutları arasında karşılaştırma tablosu	58
Tablo 4.11. Eğitim düzeyine göre katılımcıların psikolojik katılım, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutları arasında karşılaştırma tablosu	59

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1.1. Psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisini gösteren hipotetik model	6
Şekil 1.2. Psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisini gösteren hipotetik model	7
Şekil 2.1. Psikolojik esneklik modeli	15
Şekil 2.2. ACT'in esnek üçgeni.....	15
Şekil 2.3. Psikolojik katılık modeli	21
Şekil 2.4. İyi olmanın boyutları	27
Şekil 2.5. Psikolojik iyi oluşun temel boyutları ve teorik temelleri	28
Şekil 2.6. Duygu düzenlemenin iki ana sınıfını vurgulayan uzlaşmacı bir duygu süreci modeli	36
Şekil 2.7. Duygu düzenlemenin süreç modeli	36
Şekil 4.1. Psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisini gösteren model.....	53
Şekil 4.2. Psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisini gösteren model.....	55

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ACT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
İÇK	: İlişkisel Çerçeve Kuramı
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
β	: Beta



1. GİRİŞ

Araştırmanın bu kısmında çalışmaya ait problem durumuna, araştırmanın amaç ve önemine, problem cümlesine ve alt problem cümlelerine, sınırlılıklara ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Türkiye’de 2023-2024 eğitim öğretim yılı itibariyle yükseköğretimde öğrenim gören ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora eğitim seviyesine sahip üniversite öğrencisi sayısı toplamda 7 milyon 81 bin 289 kişidir (YÖK, 2024). Toplumun büyük bir kısmını oluşturan yükseköğretim öğrencileri süreç içerisinde bireyselleşerek yeni sosyal ilişkiler kurma, gelecek için plan yapma, artan özerklik ve sorumluluk arasında denge kurma gibi roller üstlenmektedir (Karataş ve Selçuk, 2023). Bireyin üstlenmiş olduğu olumlu ve olumsuz nitelikteki roller, birçok durumu ortaya çıkaran süreçten meydana gelmektedir (Parvizi ve Özabacı, 2022). Üniversite öğrencilerinin süreç içinde birçok kişisel-sosyal, akademik ve mesleki problemle karşılaştıkları da bilinmektedir (Topkaya ve Meydan, 2013). Bu problemler, başka problemler neticesinde ortaya çıkmıştır ya da başka problemlerin nedenidir (Gizir, 2005). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı stres ve karşılaştıkları problemler, onları bir risk grubu olarak değerlendirmeye sevk etmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Risk grubu altındaki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin tespit edilmesi ve psikolojik iyi oluşu artırmak için çalışmalar yapılması gerekebilir (Köksal vd., 2023). Bireyin psikolojik iyi oluşa ya da sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olup yaşamdan tat almasına yardımcı olmak psikolojik danışma alanının en önemli hedeflerinden birisidir (Parvizi ve Özabacı, 2022). Öte yandan üniversite öğrencilerinin ruhsal yapısı üzerinde bazen olumlu etkiler yaratabilen, bazen de bireyin ruh sağlığını tehdit edebilen değişimler meydana gelmektedir (Kabasakal ve Yıldız, 2024). Bireyin değişimlere uyum sağlayabilmesinin en güzel yollarından birisi de esnekliktir (Parvizi ve Özabacı, 2022). Bu noktada üniversite öğrencilerinin karşılaşmış oldukları durumlar karşısında oluşturdukları yaşam hedefleri psikolojik esneklik becerisinden önemli derecede etkilenmektedir (Karataş ve Selçuk, 2023).

Yaşamla birlikte değişen ve gelişen psikoloji biliminde son zamanlarda oluşan terapilerden birisi Kabul ve Kararlılık Terapisi / Acceptance and Commitment Therapy (ACT) olarak belirtilmektedir (Ulubay ve Güven, 2022). ACT’in davranışsal ve bilişsel

terapiler arasında üçüncü dalgada yer aldığından söz edilmektedir (Hayes, 2004). Üçüncü ya da diğer ismiyle yeni dalgada yer alan ACT yalnız deneye dayalı bir çalışma olarak değil aynı zamanda insan davranışlarını gözlemlene yoluyla ilerleme kaydetmiş bir yaklaşımdır (Yavuz, 2015). ACT'in içinde barındırdığı ifadelerden birisi psikolojik esneklik (Karakuş ve Akbay, 2020) bir diğeri ise ACT'in psikopatolojik modelini oluşturan psikolojik katılıktır (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik; bireyin bilinçli bir şekilde içinde bulunduğu anı olduğu gibi kabul etmesi, kişisel değerleri ile aynı doğrultuda davranışlarını devam ettirmesi ya da değiştirmesidir (Hayes vd., 2006). Bu tanımın tam tersini karşılayan ifade ise psikolojik katılıktır (Karakuş ve Akbay, 2020). Psikolojik katılık; bireyin belli bir bağlamda davranış repertuarında olan darlığın seviyesini gösteren altı boyuttan meydana gelmektedir (Yavuz, 2015). Bu altı boyut şu şekildedir;

1. Bilişsel birleşme
2. Yaşantısal kaçınma
3. An ile temasın kaybolması
4. Kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma
5. Değerlerden uzaklaşma
6. Kaçınma, kaçma ve dürtüselliktir (Yavuz, 2015).

Burada belirtilen altı boyut davranış dağarcığını azaltıp psikolojik katılığın artmasına neden olurken bunların zıttı olan altı yararlı boyut ise psikolojik esnekliğe katkı sunmaktadır ve bu altı boyutun birbirleriyle bağı vardır (Yavuz, 2015). Psikolojik esnekliğe ait altı boyut ise şu şekildedir;

1. Bilişsel ayrışma
2. Kabul
3. An ile esnek temas
4. Bağlamsal benlik
5. Değerlerle temas
6. Değer odaklı davranışlarda kararlılık (Hayes vd., 2006).

Psikolojik esneklik ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; psikolojik esneklik ile depresyon (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020; Fonseca vd., 2020; Leahy vd., 2012), anksiyete (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020; Masuda ve Tully, 2012), aleksitimi (Karakuş, 2020) arasında negatif; psikolojik esneklik ile iyi oluş (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020), yaşam doyumu ve otantiklik (Karakuş, 2020) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Ayrıca Trindade ve

arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik esnekliğin depresyon belirtilerinde yatıştırıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Arslan ve Allen (2021), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada psikolojik esnekliğin koronavirüs stresi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini belirlemişlerdir. Tanhan ve arkadaşları (2022) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan yarı deneysel bir çalışmada psikolojik danışma hizmetinin psikolojik esnekliği artırdığı gözlemlenmiştir. Mutlu ve Tasa (2022) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik esnekliğin kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasında aracı olduğu görülmüştür. Biron ve Van Veldhoven (2012) yapmış oldukları çalışmada psikolojik esnekliğin kişilerin duygularını düzenlemeye yardımcı olduğunu belirtmişlerdir.

Son yıllarda ACT'in diğer bir tarafı olan psikolojik katılık konusunda da çalışmalar yapılmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öz anlayış ile psikolojik katılık arasında negatif yönlü ilişki görülmüş ayrıca psikolojik katılığın öz anlayışı yordadığı da bulunmuştur (Deniz ve Gündüz, 2021). Uğur ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada psikolojik katılığın, olumsuz değerlendirilme korkusu ve psikolojik kırılganlık arasında kısmen aracılık ettiği görülmüştür. Yapılan farklı bir aracılık modeli çalışmasında psikolojik katılığın, psikolojik sıkıntı ve akademik ertelemeye aracılık ettiği tespit edilmiştir (Eisenbeck vd., 2019). Aynı çalışmada psikolojik katılığın hem akademik erteleme ile hem de psikolojik sıkıntı ile ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada psikolojik katılığın olumsuz çocukluk deneyimleri ile hem depresyon hem anksiyete arasında önemli bir aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Makriyianis vd., 2019). Kabakcı (2021), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik katılık ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ile siber zorbalığa ilişkin duyarlılık arasında pozitif korelasyon bulmuştur. Başka bir çalışmada psikolojik katılık ile depresif semptomlar ve uyku problemleri arasında pozitif yönde ilişkiye rastlanmıştır (Kato, 2016). Masuda ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışmada ise yüksek psikolojik katılığın yüksek depresif, somatik ve anksiyete belirtileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yapılan farklı bir çalışmada psikolojik katılık ve depresyon arasında pozitif yönlü, psikolojik katılık ve yaşam memnuniyeti arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Valdivia-Salas vd., 2017).

Psikopatolojik boyuttan uzaklaşan bireyin psikolojik katılığı azalırken psikolojik esnekliğin yaşamda edindiği alanın artmasıyla psikolojik iyi oluşun bundan olumlu düzeyde etkileneceği düşünülebilir. Pozitif psikolojinin önde gelen kavramlarından biri olan psikolojik iyi oluş, ilk olarak Bradburn (1969) tarafından ortaya atılmıştır (Akt.,

Büyükçatalbaş, 2022). Psikolojik iyi oluş, kişinin hayatında hedefleri olup olmadığına, kendi potansiyelinin farkında olup olmadığına, başka insanlarla iletişiminin nasıl olduğuna ve yaşamından sorumlu hissetme düşüncesine odaklanır (Ryff ve Keyes, 1995). Başka bir bakış açısıyla psikolojik iyi oluş, kişinin hayat kalitesi (Kermen vd., 2016) ve hayatındaki olumlu işlevsellik (Demirci ve Şar, 2017) olarak da ifade edilebilir. Psikolojik iyi oluş, bireyde fiziksel rahatsızlığın olmaması gibi, kişinin sadece problem ve çatışmalarının olmaması anlamına da gelmez (Peterson, 2000). Bradburn'a (1969) göre kişinin yaşamış olduğu pozitif duygular negatif duygulardan daha öndeysse psikolojik iyi oluş düzeyi yüksektir (Akt., Büyükçatalbaş, 2022). Psikolojik iyi oluşun içerisinde altı boyut olduğunu belirten Ryff (1989a, 1989b), bunları; özerklik, yaşam amacı, çevre hakimiyeti, olumlu ilişkiler, kendini kabul ve kişisel gelişim olarak belirtmiştir.

Yüksek psikolojik iyi oluşa sahip bireyler, kişisel gelişimlerine devam eder, başkalarıyla nitelikli ilişkiler kurar, kendilerini oldukları gibi kabul eder ve hayatta anlamlı hedeflere sahip olurlar (Deniz vd., 2017). Bundan ötürü psikolojik iyi oluşun araştırıldığı çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir. Demir ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ile yaşam kalitesi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan farklı bir çalışmada ise psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ile duygusal zekâ arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Deniz vd., 2017). Uyar (2019) yapmış olduğu çalışmada psikolojik iyi oluş ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma tarzları arasında anlamlı ilişkiye rastlamıştır. Öğretmen adayı olan üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ise psikolojik iyi oluş ile değer incelenmiş ve psikolojik iyi oluş ile iyilikseverlik, başarı, uyma, hazcılık, güvenlik, özyönelim ve evrenselcilik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Telef vd., 2013). Allen ve arkadaşları (2022) koronavirüs salgını döneminde yapmış oldukları çalışmada kendini izole eden bireylerin psikolojik iyi oluşlarının azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada ise dijital ruh sağlığı müdahalelerinin psikolojik iyi oluşa olumlu etki edebileceği görülmüştür (Lattie vd., 2019). Yapılan literatür taramasında psikolojik iyi oluşun birçok değişkenle incelendiği görülmüştür.

Psikolojik iyi oluşun vazgeçilmez bir bileşeni olan duygular, bireyin sağlıklı ve keyifli bir yaşam sürdürebilmesi için büyük bir öneme sahiptir (Cummings ve Sanders, 2019, Akt. Faraji ve Fırat, 2022). İnsanlık tarihinden bu yana var olan duygular birçok farklı araştırmacı tarafından farklı şekillerde ifade edilmiş ve net bir şekilde

tanımlanamamıştır (Kleinginna ve Kleinginna, 1981). Duygu, insanın hayatında karşılaştığı zorluklar ve olaylara karşı vermiş olduğu fizyolojik, davranışsal ve deneyimsel tepki eğilimlerinden meydana gelen bir yapıdır (Gross, 2002). İnsan hayatının merkezinde yer alan duygular hem pozitif hem de negatif bir etkiye sahiptir (Nezlek ve Kuppens, 2008). Öte yandan insanların hissettiği duyguların hangisi olduğunu, bunları ne zaman hissettiğini ve insanların bu duyguları nasıl tecrübe ettiğini ifade eden süreçler duygu düzenleme olarak ifade edilmektedir (Gross, 1998b). Gross (1998b), beş süreçli bir modül olan duygu düzenlemeyi; durum seçme, durum değiştirme, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim ve duygusal tepkinin değişimi olacak şekilde sıralamıştır. Gross (2001) ayrıca duygu düzenlemenin iki stratejisi olduğunu belirtmektedir; yeniden değerlendirme ve bastırma.

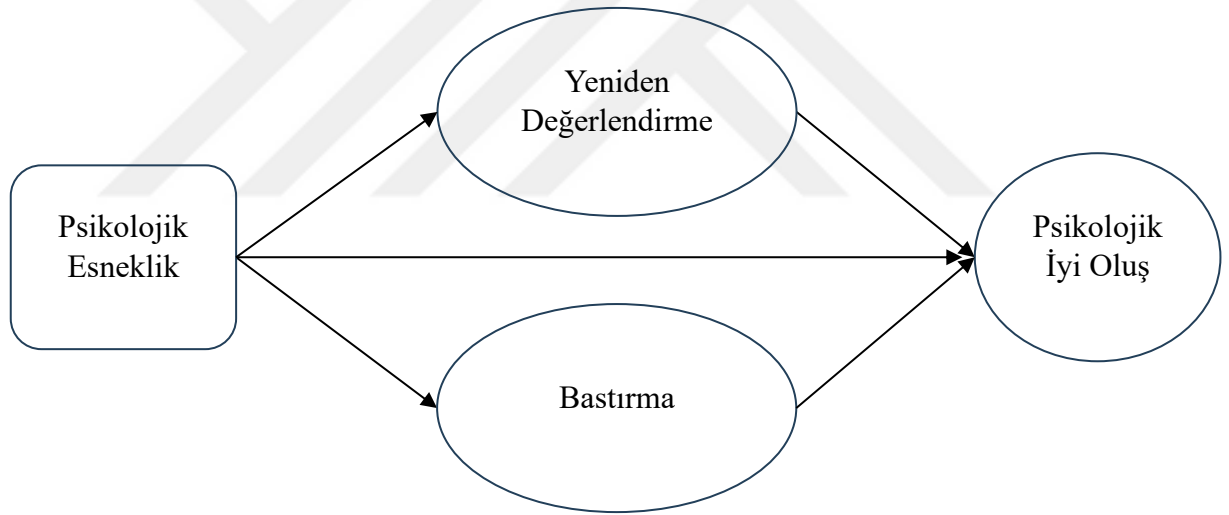
Duygu düzenleme konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında; üniversite öğrencileriyle çalışan Bilgiz ve Peker (2018) psikolojik yardım ihtiyaçlarının duygu düzenlemenin alt boyutlarından yeniden düzenleme ile pozitif yönlü ve orta seviyede; bastırma alt boyutuyla ise negatif yönlü düşük seviyede ilişki olduğunu bulmuştur. Robertson ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme becerilerinin saldırganlığı azaltmaya yardımcı olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada duygu düzenleme ile nomofobi, duygu düzenleme ile psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Günlü, 2021). Yapılan farklı bir çalışmada ise duygu düzenlemede güçlük yaşanması ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü ilişkiye rastlanmıştır (Cook ve Newins, 2021). Kaya Özkan (2024) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile çocukluk çağı travmalarının alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Van der Kaap-Deeder ve arkadaşları (2021) yapmış oldukları çalışmada duygusal düzensizliğin sınırda kişilik bozukluğuyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Duygu düzenleme çalışmaları, genç yetişkinlerin depresyon, kaygı, duygudurum bozuklukları, alkol ve madde kullanımı ile ilgili sorunlar ve yeme bozuklukları gibi psikopatolojilerin gelişim riskini en aza indirmeye yardımcı olabilir (Gamsız-Tunç ve Dursun, 2021).

Hızla akıp giden yaşam karmaşası ve yoğunluğu içinde bireyin durup anı yaşamaya, kendini anda hissetmeye, kendini olduğu gibi kabul etmeye ihtiyaç duyduğu söylenebilir. Bu ihtiyaç ise bireyi ACT'in psikolojik esneklik kavramına götürebilir. Popüler kültürün, yaşam karmaşasının ve yoğunluğunun etkisiyle anda takılıp kalan bireyler ise patolojik olarak bundan etkilenebilir. Bunun sonucunda birey, ACT'in bir diğer kavramı olan psikolojik katılık ile karşılaşabilir. Yaşam içinde bulunan her anda

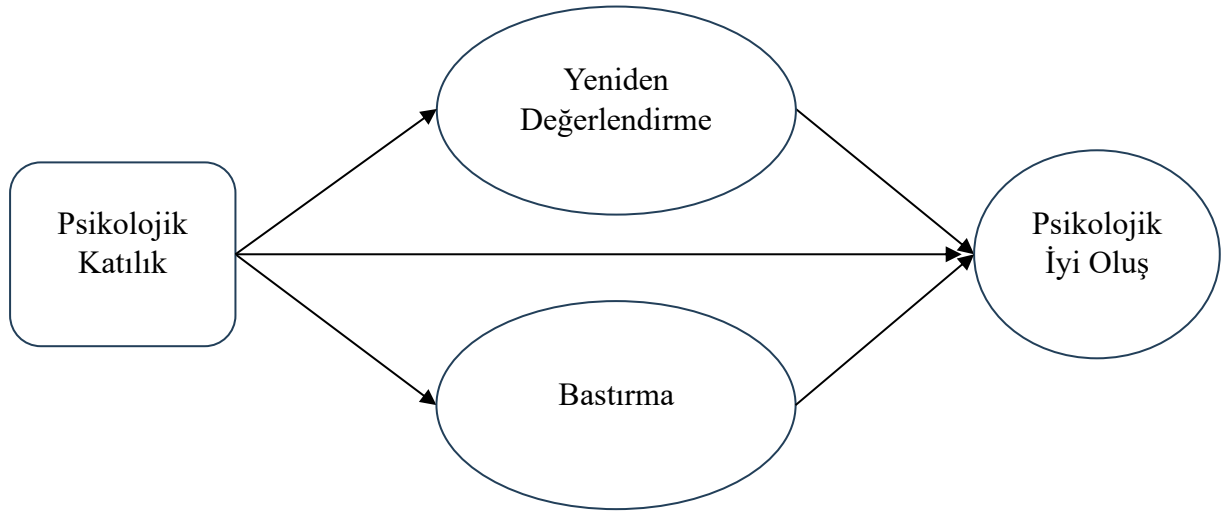
duyguların etkili olduğu düşünölebilir. Bu yüzden birey duygularını tanıyıp uygun şekilde düzenlemeye de ihtiyaç duyabilir. Duygu düzenleme, psikolojik katılık ve psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşu etkileyen değişkenler oldukları düşünölmektedir. İlgili literatür tarandığında psikolojik iyi oluş, psikolojik katılık, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme üzerine birçok araştırma olduğu görölmektedir. Fakat yapılan literatür taramasında bu dört değişkenin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik katılık, psikolojik esneklik ve duygu düzenlemelerinin daha derin araştırılmasına katkı sunacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, “Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikolojik esneklik, psikolojik katılık ve duygu düzenleme alt boyutları ile ilişkisini” incelemektir. Bu doğrultuda oluşturulan iki alt problemin aracılık etkisine ait hipotetik modeller aşağıdaki şekillerde çizilmiştir.



Şekil 1.1. Psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisini gösteren hipotetik model



Şekil 1.2. Psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisini gösteren hipotetik model

1.2.1. Alt problemler

1. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisi var mıdır ?
2. Üniversite öğrencilerinde psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisi var mıdır ?
3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile psikolojik katılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile psikolojik katılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinde psikolojik katılık ile duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme ve bastırma puanları istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

10. Üniversite öğrencilerinin psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme ve bastırma puanları istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
11. Üniversite öğrencilerinin eğitim düzeyine göre psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme ve bastırma puanları istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Türkiye’de üniversite eğitimi alan öğrenci sayısının toplumun değerli bir kısmını oluşturduğu düşünülebilir. Üniversite dönemi, farklı sosyokültürel yapılar, özgün özellikler ile çeşitli beklenti ve ihtiyaçlara sahip öğrenciler için son derece önemli bir sosyal ve kişisel gelişim sürecidir (Ateş, 2016). Bu dönemde meydana gelen toplumsal, psikolojik ve akademik değişimler öğrenciler üzerinde zorlu bir etki yaratmaktadır (Li vd., 2010). Psikoloji bu zorlu etki sonucu meydana gelen sorunları bireyde odaklanılan ruhsal problemler ve patolojiler şeklinde ele alırken, pozitif psikoloji ile birlikte bireyin olumlu yönlerine, kaynaklarına ve gücüne odaklanılmıştır (Karadeniz Özgeniş, 2024). Pozitif psikoloji müdahaleleri ile bireyin psikolojik iyi oluşunun daha iyi bir seviyeye ulaşması amaçlanmaktadır (Eryılmaz, 2017). Bireyin psikolojik iyi oluşu, yaşamda önemli bir yere sahip olan ve zaman içinde değişkenlik gösteren duygularla ilişkilidir (Houben vd., 2015). Duygular, bireyin hayatında yaşanan olay ve durumlara göre farklı seviyelerde hissedildiği için düzenlenmeye ihtiyaç duyabilir. Bireyin deneyimlemiş olduğu olumlu ya da olumsuz duyguların düzenlenmesi, bireyi psikolojik açıdan geliştirebilir.

Bireyin yüksek derecede olumlu ve düşük derecede olumsuz duygular yaşaması ruh sağlığının önemli bir boyutunu oluşturur (Houben vd., 2015). Gerçekleşen olay veya durumlar karşısında duyguları tanıyabilmek, realistçe değerlendirme yapmak ve olayları açıklama şekli kişinin hayat kalitesi ve yaşam doyumu açısından oldukça önemlidir (Karakuş ve Akbay, 2020). Duyguların bireyler tarafından faydalı bir şekilde kullanılabilmesi için düzenlenmesi gerektiği ve bu düzenlemenin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı da bilinmektedir (Akyıl, 2019). Öte yandan yüksek seviyede duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin, farkındalık düzeyleri yüksek bir şekilde şimdiki anı aktif olarak gözlemlmeleri, adlandırmaları ve deneyimlemeleri beklenilmektedir (Tasneem ve Panwar, 2022). Pozitif duygu ve

düşünceler, ruh sağlığı için önemli bir yapı olsa da psikolojik esneklik de ruh sağlığı için önemli bir yapıdır (Aslan ve Türk, 2022). Psikolojik açıdan esnek bireylerin duygusal sorunları ustaca yönetmeleri beklenir (Doorley vd., 2020). Psikolojik esneklik bireyin kendisini anda hissetmesini sağlayıp bireye sağlıklı bir yaşam biçimi sağlarken, psikolojik katılık ise bireyin anda takılı kalıp kendini kabul etmemesiyle psikopatolojik sorunlara yol açabilir. Öte yandan duygular da bireyin hayatında her an var olan ve duruma göre düzenlenmeye ihtiyaç duyan bir kavramdır. Bu çerçevede psikolojik iyi oluşun psikolojik katılık, psikolojik esneklik ve duygu düzenlemeden etkilenmesi beklenebilir.

Psikolojik iyi oluş, psikolojik katılık, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme bireyin ruh sağlığı açısından önemli kavramlardır. Bu çalışmadan elde edilecek bulguların, bu kavramlar arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarması ve ilgili literatüre katkıda bulunması beklenmektedir. Hem teorik açıdan hem uygulama açısından alanda önemli bir yere sahip olan araştırma değişkenlerinin daha iyi anlaşılması ve araştırmacılara rehberlik edecek öneriler sunması açısından çalışma sonuçlarının değerli olduğu düşünülmektedir. Öte yandan elde edilecek araştırma sonuçlarının hem araştırmacılara hem de ruh sağlığı çalışanlarına kıymetli bilgiler sunması beklenmektedir.

Mevcut çalışmada incelenen değişkenlerin yapılan alan yazın taraması neticesinde daha önce ikili kombinasyon şeklinde çalışılmış olsa da birlikte çalışıldığı araştırmalara çok az rastlanılmış olması ya da hiç rastlanılmamış olması çalışmayı güçlü kılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Örneklem grubu cinsiyete göre eşit dağılım göstermemektedir.
- Veriler yüz yüze değil çevrimiçi ortamda toplanmıştır.
- Araştırma, ulaşılabilen alan yazın taramasıyla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde çalışma için önem teşkil eden kavramlar tanımlanmıştır.

Psikolojik esneklik: Bireyin içinde bulunduğu anı, o anın taşıdığı duygu ve düşüncelerle birlikte tam olarak, bilinçli bir şekilde ve savunmaya girmeden yaşayabilme, koşulların elverdiği ölçüde seçtiği değerlere hizmet etmek amacıyla davranışlarında ısrar etme veya gerektiğinde davranış değişikliği yapabilme becerisidir (Hayes vd., 2011).

Psikolojik katılık: ACT'in psikopatolojik kısmını oluşturan psikolojik katılık; belirli bir bağlamda kişinin uzun süreli amaçlarıyla uyumsuz davranışlar sunmasına neden olan repertuar darlığını ifade eden değerlerden uzaklaşma, bilişsel birleşme, kavramlaştırılmış benliğe bağlanma, kaçınma/kaçma ve dürtüsellik, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması ya da geçmiş ve geleceğe bağlanma temel boyutlarından meydana gelmektedir (Hayes vd., 2006; Yavuz, 2015).

Psikolojik iyi oluş: Bireyin olumlu duyguları, olumsuz duygulardan daha fazla deneyimlemesi anlamına gelir (Bradburn, 1969).

Duygu düzenleme: Kişinin hedeflerini gerçekleştirmek için duygusal tepkilerini izleyip değerlendirip gerektiğinde bu tepkileri dönüştürdüğü süreçler şeklinde nitelendirilir (Gross, 2015; Gross ve Thompson, 2007).



2. İLGİLİ ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme kavramları açıklanmıştır.

2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi İngilizce orijinal ismiyle “Acceptance and Commitment Therapy” olarak nitelendirilmekte (Tanhan vd., 2022) ve tüm dünyada A.C.T. olarak değil de adının ilk harfleriyle beraber yani “ACT” olarak ifade edilmektedir (Yavuz ve Nalbant, 2021). ACT, İngilizce’de harf harf değil de tek kelime olarak ifade edildiğinde hareket geçmek gibi anlamlı bir çağrışım yaptığı için ACT’i geliştirenler bu terapi yaklaşımının kısaltmasını tek anlamlı bir kelime yani ACT olarak ifade etmeyi önermektedir (Tanhan, 2019, 2020) .

ACT’i Türkçe dilinde kullanan bazı araştırmacılar ve ruh sağlığı uzmanları, bu terapiyi "Kabul ve Kararlılık Terapisi" olarak adlandırırken, bazıları ise "Kabul ve Adanmışlık Terapisi" terimini tercih etmektedir (Tanhan, 2020; Tanhan vd., 2022). Bu araştırmacılar, terapiyi Türkçe’de genellikle KKT kısaltmasıyla ya da daha yaygın olarak İngilizce orijinal adıyla tek bir kelime olarak ACT olarak adlandırmaktadır (Tanhan, 2020; Tanhan vd., 2022). Tanhan (2020), ruh sağlığı çalışmalarında danışanların bağlamsal ve kültürel bir bakış açısından hareketle terapi için daha işlevsel bir anlam oluşturabilecek ve tek bir kelime olarak algılanabilecek "KAT" kısaltmasını, "ACT" veya "KKT" terimleri yerine tercih ettiklerini gözlemlemiştir. Tanhan (2020) ve Tanhan ve arkadaşları (2022) İngilizce dil becerileri yüksek olmayan ve gündelik hayatta Türkçeyi daha fazla kullanan insanlara ruh sağlığı hizmeti sunulurken ACT ya da KKT terimleri yerine "KAT" kelimesini kullanarak anlam, değer, kendinelik, kararlı davranışlar, derinlik ya da zenginlik katma gibi daha anlamlı çağrışımlar oluşturulabileceğini belirtmiştir.

Benzer şekilde, diğer bazı araştırmacılar da KAT kelimesinin ruh sağlığı hizmetlerinde danışanlarla binlerce, belki de on binlerce defa kullanıldığını ve KAT’ın teorik altyapısında kelimelerin kullanımının insan ruh sağlığı üzerindeki etkileri dikkate alındığında, tek kelime (KAT) olarak kullanılmasının diğer bazı kısaltmalara kıyasla danışanlarla gerçekleştirilen bireysel ve bibliyoterapi çalışmalarında daha uygun olduğunu bulmuşlardır (Tanhan vd., 2020). ACT’in temel işlevsellik yaklaşımı da düşünülerek, bu yaklaşımın KAT şeklinde yaygınlaşmasının, bu yaklaşımın Türkçe diline

daha işlevsel bir şekilde kazandırılması, halkın geneli tarafından daha da içselleştirilmesi ve bu yaklaşımdan daha fazla faydalanılması sürecine anlamlı bir katkı yapabileceği öngörülmektedir (Tanhan vd., 2022). Tüm bunlarla beraber, mevcut Türkçe alanyazında bu yaklaşım en çok ACT olarak ifade edildiğinden, bu çalışmanın geriye kalan kısımlarında da ACT kısaltması kullanılmıştır.

ACT'in gelişiminde, felsefi ve kuramsal temellerinin atılmasında Steven Hayes önemli bir rol oynamıştır (Yavuz ve Nalbant, 2021). ACT'in kökeni Hayes'in çocukluğuna dayanmakta olup yaşamış olduğu ailevi sorunlarla savaşmak için geliştirdiği yeni bakış açısına kadar gitmektedir (Tanhan, 2019). Eğitim hayatının ilk yıllarında davranışçı terapiyi benimseyen Steven Hayes, doktora döneminde radikal davranışçılık, davranış analizi, akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel davranışçı terapiyi öğrenmesine rağmen doktora sonrasında yaşadığı kaygı bozuklukları sebebiyle ACT'e yönelmiştir (Çakır ve Uzun, 2020). ACT'i bilişsel davranışçı terapilerden ayıran; bireyin duygu, düşünce, anılar ve deneyimlerini kontrol altına almak yerine bireyin yaşadıklarını fark edip bunlardan özellikle de olumsuz yaşantıları olduğu gibi kabul etmesidir (Bal vd., 2015). Birçok hastanın problemi, duygu ve düşüncelerinden kaçtıkları için oluşmakta ve daha da kötüye gitmektedir (Cullen, 2008). Kabul temelli terapiler duygu, düşünce ve öznel deneyimlerin değiştirilmesinin öncelikli olmadığını, bunlardan kaçmanın sorun olarak görüldüğünü ve bunların kabul edilmesi gerektiği varsayar (Block ve Wulfert, 2000). ACT'in de bu terapiler arasında olduğu düşünülebilir. Hayes'e (2004) göre ACT kuramsal olarak "İlişkisel Çerçeve Kuramı" (İÇK), felsefi olarak da "İşlevsel Bağlamcılık" temellerine dayanmaktadır.

a) İlişkisel çerçeve kuramı

ACT'in kuramsal alt yapısını oluşturan "İlişkisel Çerçeve Kuramı" dil ve zihnin psikopatolojiyle olan ilişkisini ortaya koymaktadır (Uğur, 2018). İÇK'ye göre dil ve zihin, durumların keyfi bir şekilde ilişkilendirilmesini öğrenme yeteneğidir (Hayes, 2004). Bireyin zihni, uyaranlar arasında ilişkilendirme yapmaya meyilli olduğu için yalnız kişinin doğrudan deneyimlerinden değil ayrıca görmüş olduğu diğer yaşam tecrübesi ve etkileşimlerinden de faydalanır (Hayes ve Wilson, 1995). Dil ise öğrenilmesi gereken özel bir süreçtir ve bir defa öğrenildiğinde diğer öğrenme süreçlerini derinden etkileyerek nesnelere, olaylara anlamlar yükleyip onların etkisini değiştirmektedir (Terzioğlu ve Yavuz, 2023). İÇK, bireyin kullandığı dil içeriğinin bireyin acı çekmesine neden olabileceğini savunmaktadır (Uğur, 2018).

Bireyin doğrudan öğrenmeye ihtiyaç duymadan ilişkilendirme yapabilme yeteneği, uyaran işlevlerinin dönüşümüne sayısız fırsat sunmakta ve birey için her şey, her işleve ve her anlama sahip olabilecek bir duruma gelebilmektedir (Terzioğlu ve Yavuz, 2023). İÇK'ye göre birey düşünürken, akıl yürütürken, anlamlı bir şekilde konuşurken ya da anlayarak dinlerken aslında bunu kelimeler ve olaylar, kelimeler ve kelimeler, olaylar ve olaylar arasındaki ilişkisel çerçeveleri ortaya çıkararak yapar (Hayes, 2004). İlişkisel çerçeveler, ilişkisel bağlam ve işlevsel bağlam tarafından düzenlenmektedir (Yektaş, 2020). Hayes ve arkadaşlarına (2013) göre ilişkisel bağlam, durumların ne zaman ve nasıl alakalı olduğunu bağlar; işlevsel bağlam ise ilişkisel ağa göre hangi işlevlerin çevrileceğini belirler. Farklı bir ifadeyle ilişkisel bağlam bireyin ne düşündüğüne odaklanırken, işlevsel bağlam düşünülen şeyin psikolojik etkisine odaklanmaktadır (Hayes vd., 2013). Öte yandan işlevsel bağlamlılık İÇK'nin ardında yer alan felsefî dayanaktır (Hofmann ve Asmundson, 2008).

b) İşlevsel bağlamlılık

İşlevsel bağlamlılık felsefesine göre olaylar, meydana geldikleri amaç ve bağlamına göre değerlendirilir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Bağlamlılar, olayın tamamına ve içinde gerçekleştiği duruma değinerek olayı bir bütün olarak ele alır; ayrıca bağlamlılara göre davranışın gerçekleşmesinde tek bir unsura odaklanmak, davranışı bağlamından, eylemin tümünden ve işlevsel niteliğinden ayırır (Çakır ve Uzun, 2020). Öte yandan işlevsel bağlamlılık psikolojik durumları yani duygu, düşünce ve davranışları organizmanın tümü ile geçmiş öğrenme deneyimleri ve durumsal bağlamlar arasındaki etkileşim olarak görür (Yektaş, 2020). İşlevsel bağlamlılık davranışın biçiminden daha çok işlevi yani sahip olduğu etkiyle ilgilenir (Harris, 2023). Son olarak Yavuz (2015), psikolojik önermelerin doğruluğunu ve geçerliliğini incelemek için işlevselciliğin ana bir referans noktası olarak kullanılması gerektiğini belirtmektedir.

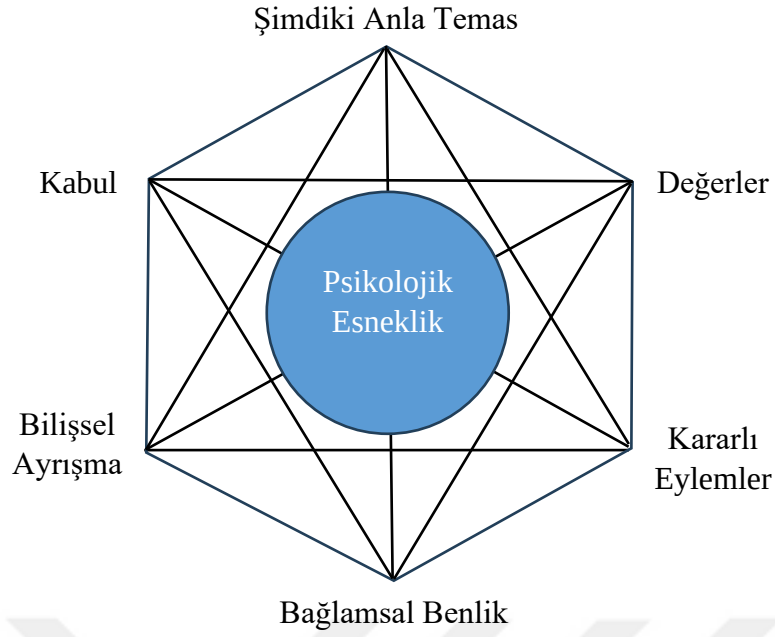
2.1.1. Psikolojik esneklik

Hayes ve arkadaşları (2006) psikolojik esnekliği bilinçli bir birey olarak şimdiki an ile temas etme ve bunu yaparken değerli hedeflere hizmet etme, davranışı değiştirme veya devam ettirme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Ayrıca bireyin şimdiki an ve anın içerdiği duygu ve düşüncelerle tam, bilinçli ve savunmaya girmeden temas kurabilme, koşullar izin verdiği ölçüde seçilen değerlere hizmet etmek için davranışta ısrar etme veya

davranış değişikliği yapabilme becerisi de psikolojik esneklik olarak ifade edilmektedir (Hayes vd., 2011). Kashdan ve Rottenberg (2010), psikolojik esnekliğin aslında değişen bir dizi dinamik sũreçten meydana geldiğini ifade etmektedir. Bu sũreçler, değişen olaylara uyum sağlama, bilişsel kaynakları tekrardan yapılandırma, bakış açısını değiştirme ve yarışan istekleri, gereksinimleri ve yaşam alanlarını dengeleme olarak tanımlanmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Farklı bir ifadeyle psikolojik esneklik, bireyin hayatında karşılaştığı sorunlara ilişkin farkındalık geliştirmesi, bunları değiştirmekle uğraşmaktansa olduğu gibi kabul etmesi ve neticesinde ortaya çıkan duygu, dũřũnce ve davranışlarını kabul ederek kendisi için değerli olan bir şeyi yapabilme yeteneği olarak tanımlanabilir.

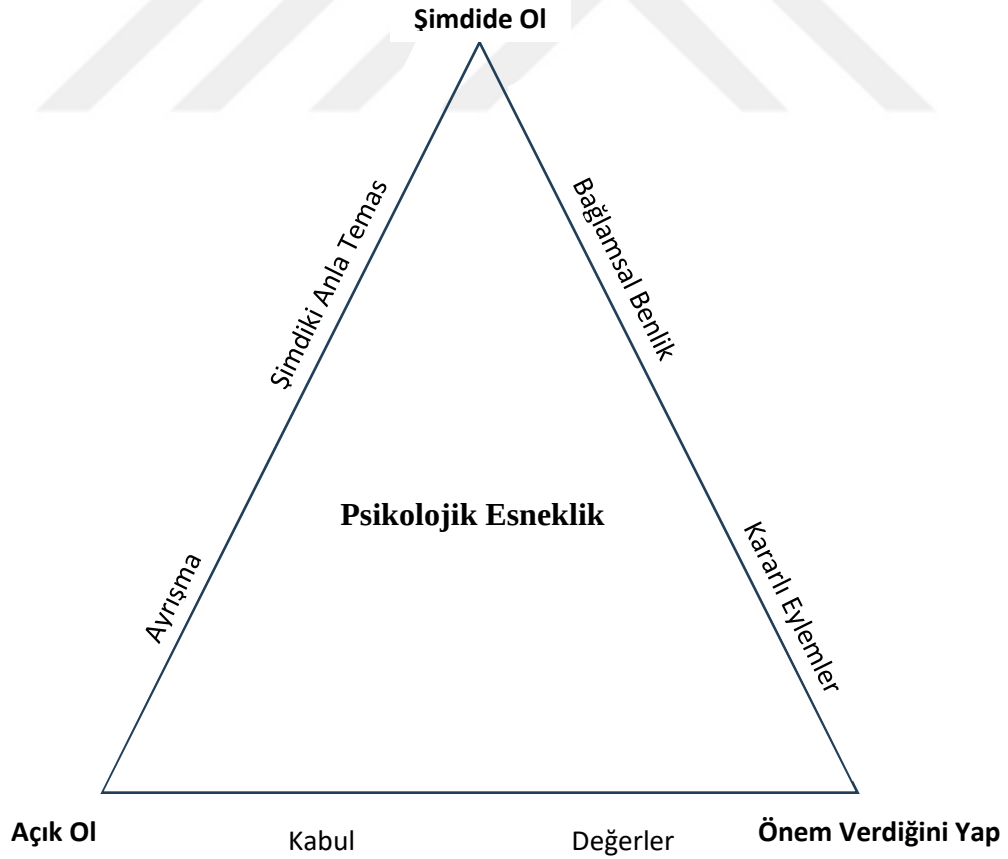
Bireyin kalıcı ruh sağlığına ve gũnlũk refahına katkı sağlayan kavram psikolojik esnekliktir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esneklik, psikolojik iyi oluşun gũstergesi olduğu gibi olumlu bir psikolojik yetenek olarak da ileri sũrũlmektedir (Hayes vd., 2006). Bu olumlu psikolojik yetenek geliştikçe bireyin hayat kalitesinin artması beklenmektedir (Harris, 2023). Öte yandan yũksek psikolojik esnekliğe sahip bireylerin yaşam doyumlarının da yũksek bir seviyede olacağı ileri sũrũlebilir (Karakuş, 2020).

ACT, psikolojik esnekliğin ũ gũstergesini iyileştirmektedir: işlevsiz dũřũncelere inanırlığı azaltmakta, özel deneyimlerin kabulũnũ artırmakta ve bu deneyimlerin eylem için engel oluşturduğuna dair inançları zayıflatmaktadır (Ciarrochi vd., 2010). ACT’i anlamak ve doğru bir biçimde uygulayabilmek adına psikolojik esneklik modeli de en önemli bileşenlerden birisidir (Tanhan, 2019). Psikolojik esneklik modeli birbiriyle olumlu ilişkiye sahip ve bireyin iyilik halinin meydana gelebilmesi için tavsiye edilen birbiriyle ilişkili altı sũreci içerir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Birbiriyle ilişkisi olan bu altı sũre, bir elmasın altı yũzũne benzetilmektedir ve psikolojik esneklik olarak ifade edilmektedir (Harris, 2023). Birbiriyle ilişkili olan bu altı sũrecin birbirini desteklediği de sũylenebilir. Her biri olumlu bir psikolojik yetenek olarak kabul edilen ACT’in altı terapötik sũreci şu şekildedir: Kabul, şimdiki anla temas, değerler, bağlamsal benlik, kararlı eylemler ve bilişsel ayrışma (Hayes vd., 2006). Altı terapötik sũreci gũsteren psikolojik esneklik modeli şekil 2.1’de verilmiştir.



Şekil 2.1. Psikolojik esneklik modeli (Kaynak : Hayes vd., 2006: 8)

Öte yandan Harris'e (2023) göre altı temel süreç esnek üçgen olarak adlandırıp gruplandırılmaktadır. ACT'in esnek üçgenine Şekil 2.2'de yer verilmiştir.



Şekil 2.2. ACT'in esnek üçgeni (Kaynak: Harris, 2023: 32)

Bağlamsal benlik ve şimdiki anla temas burada ve şimdi deneyimiyle etkileşimde bulunmak ve esnek olmakla yani ‘Şimdide ol’ ile ilgilidir; ayrıca ayrışma ve kabul ise duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak, onları olduğu gibi görmek, onlara alan ayırmak ve onların istekleri doğrultusunda gelip gitmelerine müsaade etmekle yani ‘Açık ol’ ile ilgilidir (Harris, 2023). Harris’e (2023) göre kararlı eylemler ve değerler, yaşamı geliştirici, tedavi edici eylemleri başlatmayı ve sürdürmeyi içinde barındırır farklı bir ifadeyle ‘Önem verdiğini yap’ denilebilir. Yani şimdiki anla temas ve bağlamsal benliğin bir araya geldikleri ortak nokta şimdide ol, ayrışma ve kabulün bulunduğu ortak nokta açık ol, kararlı eylemler ve değerlerin bulunduğu ortak nokta ise önem verdiğini yap olarak nitelendirilebilir. Esnek üçgenle altı sürecin birbiriyle ilişkili olduğundan da söz edilebilir. Esnek üçgen modelinden sonra altı temel süreç aşağıda açıklanmıştır.

2.1.1.1. Kabul

Etimolojik anlamda “sunulanı almak” olarak ifade edilen kabul, burada ve şimdinin deneyimini yargılayıcı olmadan ve aktif bir şekilde kucaklamayı ifade eder (Hayes, 2004). Kabul, özellikle psikolojik zararla sonuçlanabilecek ve bireyin geçmişinden kaynaklanan belirli olayların sıklığını ve düzenini değiştirmeye yönelik gereksiz girişimlerde bulunmaksızın aktif ve bilinçli olarak özümseme olarak nitelendirilebilir (Hayes vd., 2006). Aslında kabul bir yenilgi, vazgeçiş veya geriye çekilme değil tam tersine durumların kişide uyandırdığı ve genellikle kişiyi kısıtlayan içsel yaşantılara alan açarak hareket etmektir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Farklı bir ifadeyle duygu, düşünce, his ve hatıralar gibi istenmeyen içsel tecrübelerle alan açmak; onlarla savaşmak, onlara direnmek, onlardan kaçmak yerine onlara alan açmak; istedikleri vakit istedikleri gibi özgürce bireyin içinde akmalarına izin vermek kabul olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2023). Örneğin, kaygıyla savaşmaya çalışan bir danışana, kaygıya karşı savunmaya girmeden kaygıyı hissetmesi öğretilir (Çakır ve Uzun, 2020). Bireyin bu süreçte içsel yaşantılarını sevmek, onaylamak veya hoşlanmak gibi bir mecburiyeti olmamakla birlikte açık, esnek ve yargılayıcı olmayan bir biçimde bunlara alan açması hayatında ileri gitmesine yardımcı olacaktır (Yavuz ve Nalbant, 2021). Yüksek düzeyde kabul, işlevsiz olan değişim gündemlerinden vazgeçmeyi ve duyguların duygu olarak hissedildiği, düşüncelerin düşünce olarak var olduğu, anıların anı olarak hatırlandığı aktif bir süreci içerir (Hayes vd., 1999).

2.1.1.2. Bilişsel ayrışma

Harris'e (2023) göre birey, düşüncelerin içinde kaybolup düşüncelerin içine dalmaktansa geriye çekilir ve düşünceleri izler, onları olduğu gibi görür ve buna ayrışma denir. Bilişsel ayrışma, bireyin kendisinde stres yaratan istenmeyen kişisel tecrübe ya da yaşantılardan uzaklaşması ve bu deneyimleri yargılayıcı olmayan bir şekilde gözlemleme yeteneği olarak tanımlanır (Yektaş, 2020). Öte yandan bilişsel ayrışmanın, içsel tecrübelerin gerçek anlamını azaltarak düşünceleri sadece düşünceler, duyguları sadece duygular ve fiziksel duyuları da sadece fiziksel duyular olarak tecrübe ettiği düşünülebilir (Twohig, 2012).

Bilişsel ayrıştırma teknikleri, düşüncelerin şeklini, sıklığını ya da durumsal duyarlılığını değiştirmeye çabalamaktansa düşüncelerin ortaya çıktığı bağlamı değiştirerek işleyişini azaltmayı amaçlar (Masuda vd., 2004). Farklı bir ifadeyle ACT, bireyin yararsız işlevlerinin azaltılacağı bağlamı ortaya koyarak bireyin düşünceleriyle etkileşime girme veya düşüncelerini işleme biçimini değiştirmeyi hedefler (Hayes vd., 2006). Bu yüzden birey, düşünceleri fark eden yanını geliştirip düşünceleri yalnız düşünce olarak görüp davranışa olan etkisini azaltmayı amaçlar (Yavuz ve Nalbant, 2021). Örneğin, olumsuz düşünceye odaklanan danışana, olumsuz düşünce anlamını yitirene kadar düşüncesi sesli bir şekilde tekrar ettirilerek yalnız ses olmasını sağlamak ya da düşüncesini bir biçim, renk, şekil gibi fiziksel özelliklerle tanımlamasını sağlamak ve dışarıdan bir olaymış gibi ele almasını isteyerek düşünceye dair yüksek farkındalık kazandırmak davranış esnekliğini artırabilir (Çakır ve Uzun, 2020).

2.1.1.3. Şimdiki anla temas

ACT, çevresel ve psikolojik olaylar meydana geldiğinde onlarla yargılayıcı bir tavır tutunmadan sürekli teması teşvik eder (Hayes vd., 2006). ACT'e göre yalnız içinde bulunduğumuz anın mevcut olduğu söylenebilir. Buna göre şimdiki anla temas, burada ve şimdi tecrübelerini esnek olarak fark edebilme, odağını istediği gibi daraltma, genişletme, devam ettirme ya da yönlendirebilme yeteneğidir (Harris, 2023). Kişi, iç ve çevresine esnek, akışkan ve gönüllü olarak katıldığında şimdiki ana daha iyi odaklanabilir (Zhang vd., 2018). Hayat yalnız “şimdi”de gerçekleşir fakat birey çoğu zaman dikkatini geçmişe ya da geleceğe verir (Hayes vd., 2012). Şimdiki anın farkındalığı ile birey geçmiş olaylara odaklanmaya ve geleceği düşünmeye alternatif sunarak uyumsuz olan bilişsel süreçlere yönelmeyi azaltır (Hayes vd., 2011). Anda olmak en az üç beceriyi gerektirir:

şimdiki ana dikkat etme yeteneği, olan biteni net ve eksiksiz bir şekilde deneyimleme ve bu olayları önyargısız bir şekilde açıklama, tanımlama (Twohig, 2012). Öte yandan bireyin iç dünyasında ve dış dünyada yaşananları olduğu gibi yaşaması, geçmişe takılmadan ve geleceği düşünmeden bireyin yaşanan ana odaklanıp dikkat kesilmesi de şimdiki anla temas olarak nitelendirilebilir.

İçinde bulunduğu anda yaşayan birey eğer ana esnek olarak temas edemezse psikolojik esnekliğin diğer boyutlarına da temas etmesi zor olabilir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Yavuz ve Nalbant'a (2021) göre sağlıklı birey odağını esnek olarak geçmişe, geleceğe, şimdiye yani istediği zamana çevirebilir. Terapi sürecinde bulunduğu ana temas edemeyen ve zihninde sürekli sorun çözmeye çalışan birey davranışın değişimine imkan sağlamaz (Yektaş, 2020). Bu yüzden terapi seanslarında bireyin anın tecrübelerine, fiziksel duyumlara ve ses tonuna odaklanması sağlanabilir (Hayes vd., 2013).

2.1.1.4. Değerler

ACT'in önemli bir yapıtaşını oluşturan değerler (Çakır ve Uzun, 2020), bireyin hayatına anlam katan ilke ve prensiplerdir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Bireyi yönlendirip bireyin yaşamına rehberlik etmesi sebebiyle pusulaya benzetilir (Harris, 2023). Ayrıca bireyi belirli faaliyetlere katılmaya motive eden ve bireyin önem verdiği yaşam unsurlarına (Twohig, 2012), bedensel ve psikolojik eylemlerin istenilen niteliklerine değer denir (Harris, 2023). ACT'e göre değerler, birey tarafından seçilmiş olan, sözlü olarak ifade edilebilen, dinamik ve değişebilen uzun süreli yaşam hedefleridir (Yavuz, 2015). Birey değerlerine uygun bir hayat yaşadığı takdirde kendisi için iyi bir hayat yaşayabilmektedir (Bond vd., 2006).

Değerler ve hedefler birbirinden farklı şeylerdir (Twohig, 2012). Değerler sonu olmayan bir yoldur; belli bir yerde ya da hedefte bitmezler ve birey her an kendi değerlerine göre hareket etmeye devam edebilir (Yavuz, 2015). Hedefler, ileriye dönük başarılabilecek, sahip olunabilecek ve elde edilebilecek şeylerken değerler, hedeflere doğru ilerlerken birey başarabilse de başaramasa da şu an ve gelecekte bireyin nasıl davranmak istediğiyle ilgilidir (Harris, 2023). Değerler elde edilebilecek nesneler değil, olma ve yapmayla ilgili olarak an be an ortaya çıkan şeylerdir (Çakır ve Uzun, 2020). Danışan için bir iç pusula niteliğinde olan değerler (Harris, 2023), başka bir bireyin düşündüğü gibi olmasa da kendisi için kusursuz, mükemmel ve tamdır (Hayes vd., 1999).

ACT'in en yoğun ve en samimi olduğu bölüm olan değerlerin açığa çıkartılması sürecinde değere dayalı davranış değişikliği için terapötik çalışmaların temeli oluşur

(Hayes vd., 1999). Terapist danışanın aile, iş, eğitim gibi alanlarda nelerin değerli olduğunu detaylandırmasına yardımcı olur ve değer odaklı olan eylemlerini pekiştirir (Hayes vd., 2011). ACT değer çalışma biçimleri olarak metaforları, deneyimsel egzersizleri, kendini keşfetmeyi ve yazmayı tercih eder (Hayes vd., 2012).

2.1.1.5. Bağlamsal benlik

Bağlamsal benlik, farklı bir deyişle gözlemleyen benlik, bireyin içinde olan duygu ve düşüncelere açık olduğu ve yer açabildiği güvenli bir alan ya da bireyin bir adım geri çıkıp duygu ve düşüncelerini gözlemleyebildiği bakış açısı ya da perspektiftir (Harris, 2023). Diğer bir ifadeyle, bireyin dinamik olan değişimi fark etmesi, hayatını sadece bir olayla değerlendirmeyip bir bütün olarak görmesini sağlayan kendini gözleme yeteneğidir (Ulubay ve Güven, 2022). Bağlamsal benlik, sözel ifadelerden öte, kişinin yaşamı boyunca değişmeyen ve içsel deneyimlerin istenildiği zaman gözlemlenebildiği aşkın bir yerdir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Harris'e (2023) göre aşkınlık "üst farkındalık" ya da "saf farkındalık" olarak da nitelendirilebilir. ACT, bilişsel ayrışmayı, kabulü, şu anla teması artırmak veya kararlı ya da aşkın benlik duygusunu iletirmek için bağlamsal benliğin gün yüzüne çıkması gerektiğini ifade eder (Harris, 2023). Bağlamsal benlik farkındalık egzersizleri, metaforlar ve deneyimsel süreçlerle desteklenir (Hayes vd., 2006). Bağlamsal benlik algısı ancak yaşanılabilir çünkü sözlü olarak ifade edilemeyecek bir konumdadır (Yavuz ve Nalbant, 2021).

2.1.1.6. Kararlı eylemler

Her zaman somutlaştırılan fakat nesne olarak ele alınamayan değerlerin aksine değerlerle örtüşen somut hedeflere ulaşılabilir (Hayes vd., 2006). ACT, değerli hedeflere ulaşmak için genel yöntemleri öğrenmeyi, psikolojik engelleri rahatlama ve kabullenme yoluyla çözmeyi, durumsal engelleri ise kararlı eylemler ile çözmeyi içinde barındırır (Hayes, 2004). Çoğunlukla beceriye dayalı olan kararlı eylem; kabul, ayrışma, anda olma ve bağlamsal benlik olarak davranışta bulunurken bireyin değerlerini yaşama aktarmaya çalışır (Twohig, 2012). Kararlı eylem, bireyi değerlerine doğru götüren ve değerlerle tutarlı olan amaçlara yönelik esnek olarak eyleme geçmeyi ifade eder (Tanhan, 2019). Harris (2023) kararlı eylemi değerler doğrultusunda yönlendirip motive edilebilen fiziksel ve psikolojik örtük davranışlar olarak tanımlamıştır.

ACT, danışanların seçmiş olduğu değerlere yönelik davranış örüntüleri oluşturmaya destek verir (Çakır ve Uzun, 2020). Davranış örüntülerinden bahsedebilmek için kararlı eylemlere ihtiyaç duyulabilir. Bazı danışanlar kararlı eylemler konusunda az psikolojik sorunla karşılaştığı için onların değerlerini bulmalarına yardımcı olmak, değerlerine uygun hedefler hakkında konuşmak yetecekken bazı danışanlar birkaç sorunla birden karşılaşabilmektedir (Harris, 2023). Terapist burada, danışanın alışkanlıkları bırakıp kararlı eylemlere geçebilmesi için danışana maruz bırakma, yetenek geliştirme, hedef belirleme ve şekillendirme gibi teknikler uygulayabilir (Çakır ve Uzun, 2020; Hayes vd., 2011). Ayrıca danışana kısa, orta ya da uzun vadeli davranış değişikliği hedeflerine ilişkin ev ödevleri de verilebilir (Hayes vd., 2006). Danışan kararlı eylemlerde bulunurken sorunlar ve acı verici duygularla da karşılaşabilir (Hayes vd., 1999).

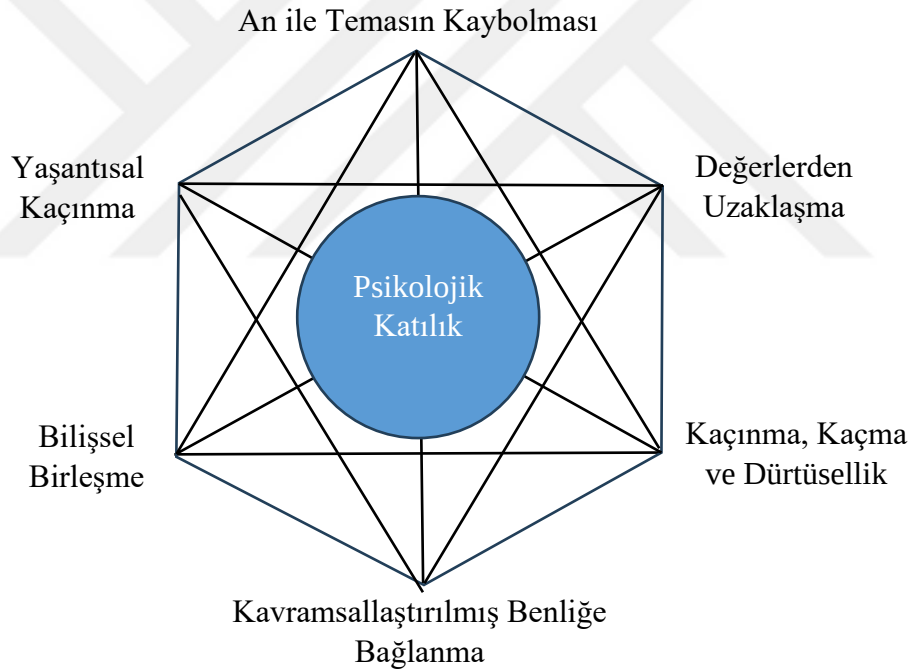
ACT'te yer alan altı terapötik sürecin birbiriyle arasında bağ olduğu ve bir bütün içinde olduğu söylenebilir. Bir bütün olarak ele alındığında her sürecin birbirini desteklediği ve psikolojik esnekliğe ulaşmayı amaçladığı görülmektedir (Hayes vd., 2006).

2.1.2. Psikolojik katılık

ACT'e göre psikopatolojinin asıl problemi ruhsal acılardan kaçmaktan ve onları kontrol etmeye çalışmaktan kaynaklanmaktadır (Yektaş, 2020). Ayrıca psikopatolojinin farklı bir sebebinin ise aşırı derecede esneklik eksikliği olduğu söylenebilir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu noktada ACT'in psikopatolojik bölümünü temsil eden psikolojik katılık, kişinin davranış envanteri darlığını tanımlamaktadır (Yavuz, 2015). Bireyin eylem envanterinin dar olması, diğer bir ifadeyle psikolojik olarak esnek olmaması, ailevi, sosyal, mesleki ve psikolojik işlevselliğin bozulmasına neden olmaktadır (Arslan vd., 2021; Yavuz, 2015). Ayrıca birçok psikolojik sorunun gelişim ve devam etmesinde temel yapı taşı psikolojik katılık oluşturur (Arslan vd., 2021). Levin ve arkadaşlarına (2014) göre depresyon ve panik bozukluk gibi diğer birçok ruhsal bozukluğun klinik özelliklerini karakterize eden, değerli eylemlerde bulunmak pahasına istenmeyen duygu ve düşüncelerle başa çıkmaya çalışmaktır. Bu yüzden problemleri davranışlar ilk başta kaçınmacı ve esnek olmayan uyum stratejileri ile gelişse de ilerleyen dönemlerde daha katı ve şiddetli bir hal alabilir (Levin vd., 2014).

Psikolojik katılık yani psikolojik esneklik, bireyin şimdiki anla temasa geçememesi, bireysel değerlere açıklık ve bağlılık eksikliği ile ilgili süreçleri içinde barındıran problemleri bir öz düzenleme şeklidir (Eisenbeck vd., 2019). Çoğunlukla kişi

istenmeyen içsel durumları deneyimlemekten kaçınırken ortaya çıkar (Kato, 2016). Farklı bir ifadeyle psikolojik katılık, duygu, düşünce ve içsel tecrübelerin davranışa aşırı derecede hâkim olduğu ya da daha etkili ve anlamlı eylemler için bu tecrübelerden kaçındığı bir kalıptır (Levin vd., 2014). Seçilmiş değerlerden ziyade aşırı sosyal uyum ve kaçınmanın hâkim olduğu, eylemsizlik, dürtüsellik ve belirli alanlarda kaçınmacı ısrarla karakterize edilen dar ve katı davranış kalıplarına katkıda bulunan bu süreçlerin tümünün bir araya gelmesine “psikolojik katılık” adı verilmektedir (Hayes vd., 2013). Psikolojik katılık, birbiriyle bağlantılı ve kişinin davranış envanterinin kısıtlanmasıyla ilişkili olan altı boyuttan meydana gelmektedir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Bunlar: yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, an ile temasın kaybolması, değerlerden uzaklaşma, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, kaçınma, kaçma ve dürtüsellik (Yavuz, 2015). Psikolojik katılık modeline Şekil 2.3’te yer verilmiştir.



Şekil 2.3. Psikolojik katılık modeli (**Kaynak:** Yavuz, 2015: 24)

2.1.2.1. Yaşantısal kaçınma

Doğal bir dil sürecine dayanan yaşantısal kaçınma (Hayes vd., 2006), bireyin düşünce, davranış, his, bedensel duyum gibi özel tecrübelerle temas etmek istememesi ve bunların biçimini ya da sıklığını ve bunlara sebep olan bağlamları değiştirmek için attığı adımlar neticesinde ortaya çıkan olgudur (Hayes vd., 1996). Birey, rahatsızlık veren ve

sıkıntı uyandıran duygu ya da düşünceler gibi özel deneyimlerden kaçındığında, dikkatini dağıttığında, tartıştığında ya da bunlarla mücadele ettiğinde deneyimsel kaçınma ortaya çıkar ve hayatı negatif etkiler (Krafft vd., 2018). Birey, negatif algılanan bir düşünceden bilerek kaçınmaya çalıştığında, o düşünceyle yeniden temas kurar (Çakır ve Uzun, 2020). Ayrıca, duygu ve düşünceler diğer eylemlerin nedeni olarak gösterildiğinden; neden gösterme, bireyin uygun davranışsal düzenleme kaynağı olarak iç dünyasına odaklanmasını teşvik eder; bu da yaşantısal kaçınma şekillerini daha da şiddetlendirir (Hayes vd., 2006).

Birçok teori tarafından patolojik bir süreç olarak kabul edilen (Hayes vd., 1996) deneyimsel kaçınma, kültür tarafından “iyi hissetmeye” ve acıdan kaçınmaya odaklanan bir model halini almıştır (Hayes vd., 2006). Ayrıca, Hayes ve arkadaşları (1996) yaşantısal kaçınmanın insanlık diline yerleşmiş olduğunu, bundan ötürü de belli bir noktaya kadar temel bileşen olduğunu iddia etmektedir. Her birey yaşamında bir miktar yaşantısal kaçınmaya sahiptir (Harris, 2023). Yaşantısal kaçınmanın hayatın birçok noktasında yer almasının farklı nedenleri olabilir. Bunlar: kasıtlı ve kontrollü stratejilerin uygulanması ve bireyin yaşam tehlikelerinden kaçmak istemesi, duygusal kaçınmanın sosyal açıdan desteklenip örnek gösterilmesi, duygu ve düşüncelerin davranış için sosyal açıdan geçerli sebepler olarak görülmesi; son olarak yaşantısal kaçınmanın anlık etkisinin pozitif olması ve kısa süreli sonuçların uzun süreli sonuçlardan daha değerli görülmesi olarak ifade edilmektedir (Hayes vd., 1996).

Yaşantısal kaçınmanın geniş bir yelpazede psikolojik problemlerin gelişip devam etmesine ve yoğunlaşmasına neden olduğu görülmüştür (Levin vd., 2014). Zaman zaman yapılması gerekenler katlanılmaz bir hal aldığı için bundan kaçınma gerçekleşir ve yaşantısal kaçınmanın psikopatolojiye yol açmasına neden olur (Hayes vd., 1996). Yaşantısal kaçınmanın bir örneği, kaygı bozukluğu olan bir kişinin kaygıyı tetikleyen durumlardan kaçınması veya kaçması ya da kaygıyı tetikleyen bir durumda kaygıyı azaltmak için iç diyaloga girmesidir (Twohig, 2012). Öte yandan, yaşantısal kaçınma yalnızca patolojik olarak görülmemekle birlikte bireyin çabası süreklilik ve sıklık arz etmeye başladığında uzun soluklu olarak bireyin hayatında negatif etkiye sahip olabilir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Uzun vadeli bakıldığında, bireyin yaşam alanında daralma, kaçınmaya çalıştığı olaylarda artma ve ağırlaşma, kaçınılan düşünce ve duyguların boğucu bir hal alması, anı yakalama ve hayatın tadına varma becerisini kaybetme gibi durumlar meydana gelmektedir (Çakır ve Uzun, 2020).

2.1.2.2. Bilişsel birleşme

Birleşme, düşüncelerin fiziksel eylem ve farkındalığa problemli bir biçimde hükmetmesi anlamına gelir (Harris, 2023). Bireyin davranışları üzerinde büyük bir etkiye sahip olan ve içsel tecrübelerin harfiyen uygulandığı güce bilişsel birleşme denir (Twohig, 2012). Farklı bir ifadeyle birleşme bilişin davranışları yönlendirmesidir; yani bireyin eylemlerinin, dikkatinin ya da her ikisinin yönlendirilmesidir (Harris, 2023).

Bilişsel birleşme, katılık ve kaçınmaya yol açtığı gibi bireyi zamansal ve değerlendirici ilişkisel çerçevelere de sıkıştırmaktadır (Bond vd., 2006). İlişkisel çerçeve kuramına göre bilişsel birleşme, doğal dil toplulukları tarafından devam ettirilen edebi, akıl yürütme, sorun çözme ve değerlendirme bağlamlarının yaygınlığından kaynaklanmaktadır (Hayes vd., 2013). Bireyin dil ve bilişle meydana getirdiği ilişkisel çerçeveden ortaya çıkan nedenler, açıklamalar ve kurallar, diğer davranışsal kontrol kaynaklarının önüne geçerek bilişsel birleşmeyi oluşturarak bireyleri burada ve şimdi deneyimi ile mevcut seçeneklerle daha az temas halinde tutar (Çakır ve Uzun, 2020).

Bilişsel birleşmeye sahip bireyler psikolojik katılığa daha duyarlı olabilirler (Uğur vd., 2021). Bundan ötürü ACT'in birincil amaçlarından birisi bilişsel birleşmeyi çözmektir (Hayes vd., 1999). Diğer bir deyişle bireyin düşünce, his ve fiziksel duyumlar ile olan etkileşim ve birliktelik kurma biçimini değiştirerek aşırı birleşmeyi zayıflatmaya çalışır (Hayes vd., 2012). Bir düşüncenin yalnız düşünce, bir hissin yalnız his olduğu gerçeğini birey kabul ettiğinde birçok seçenek ortaya çıkar ve birey düşünme ile hissetme sürecini fark etmeye başlar (Hayes vd., 1999).

Bilişsel birleşme her zaman zararlı değildir (Hayes vd., 2012). Örneğin, sınava çalışan bir birey “Sınava çalışmalıyım” düşüncesiyle birleşirse davranış envanterini sınava çalışmakla ilgili daraltıp daha verimli çalışma imkânı bulabilirken, “Yalnız bu sınavı kazanırsam hayatta başarılı olabilirim” gibi bir düşünceyle birleşirse beraberinde birçok zorlayıcı düşünceyle de birleşip yaşamının geri kalanını da kısıtlayabilir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Burada sorunun düşünce değil, bireye zarar veren düşünceyle kaynaşmak ve ardından ortaya çıkan kaçınma olduğu görülmektedir (Hayes vd., 1999). Kısaca bilişsel birleşme mutlak zararlı olmasa da aşırı genişlediğinde zararlı hale gelmektedir (Hayes vd., 2013).

2.1.2.3. An ile temasın kaybolması

Yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme, bireyi içinde bulunduğu andan kopararak geçmiş ya da gelecek odaklı zihinsel bir faaliyete götürür (Yavuz, 2015). Zihinsel faaliyetin örneği olan ruminasyon ve kaygı (Yavuz, 2015) durumlarında birey, gerçekleşen olaylarla temas halinde değildir ve gerçekleşmiş ya da gerçekleşebilecek olaylarla meşguldür (Twohig, 2012). Böylece kafasının içinde yaşayan bireyin an ile teması azalır (Hayes vd., 2006). Şimdiki an ile temasın azalması, geçmişe ve hayali bir geleceğe uzun süre odaklanma, dikkatte katılık olarak tanımlanabilir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Harris (2023), an ile temas kuramamanın ya da dikkatte katılığın bazı olumsuz sonuçları olduğunu ifade etmektedir. Bunlar: bağlantının kopması, gözden kaçırma ve işleri kalitesiz yapma olarak belirtilebilir (Harris, 2023). ACT, bu noktada an ile teması artırmak için farkındalık ve dikkat kontrol egzersizlerini kullanır (Hayes vd., 2012).

2.1.2.4. Değerlerden uzaklaşma

ACT'in önemli bir parçası, değerlerin netleştirilmesi ve değerlerle tutarlı davranışların benimsenmesidir (Blackledge ve Hayes, 2001). Davranışlar, birleşme ve yaşantısal kaçınma tarafından ne kadar çok yönetilirse, değerler o kadar kaybolur, ihmal edilir ya da unutulur (Harris, 2023). Değerlerinden uzak biçimde yaşayan bir bireyin anlamlı bir yaşam sürmesi mümkün olmayabilir (Yavuz, 2015). Böyle bir birey, yaşamını nasıl sürdürmesi gerektiğine dair prensipler edinmeye başlar; bu nedenle “İyi bir birey olmalıyım, iyi bir işim olmalı, herkes beni sevmeli.” gibi kurallarla bağ kuran birey veya istenmeyen duygulardan kaçınmaya konsantre olan birey olarak yaşamında neyin değerli olduğuna dair bağı kaybederek uzun vadede yaşamda anlamsızlık ve boşluk gibi duygularla baş başa kalır (Yavuz ve Nalbant, 2021). Değerlerin peşinden giderken davranışlara engel olabilecek duygu ve düşüncelerle karşılaşılırsa kaçınmacı olmayan ve yeni başa çıkma tarzlarına ihtiyaç duyulur (Blackledge ve Hayes, 2001).

2.1.2.5. Kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma

Kavramsallaştırılmış benlik, bireyin öz değerlendirme ve sınıflandırmaya bağlı olarak oluşturduğu benlik; diğer bir ifadeyle bireyin olduğuna inandığı şeydir (Twohig, 2012). Birey, kendisine dair eleştirel ve yorumlayıcı hikayeler oluşturur (Yavuz, 2015). Karmaşık ve birçok katmana sahip bu hikayeler içerisinde nesnel gerçeklikler, yaşamda oynanan rollere ait tanımlama ve değerlendirmeler; bireyin güçlü ve zayıf taraflarını,

sevdiklerini ve sevmediklerini, umutlarını, hayallerini ve isteklerini içinde barındırır (Harris, 2023). Bunlar ne kadar yararlı olursa olsun bireyin bu kavramsallaştırmalara bağlanıp yaşamını buna göre sürdürmesi davranışları kısıtlayabilir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Öte yandan, birey kendini tanımladığı düşünceleri, farklı bir ifadeyle, hikayeleri kendi özüyümüş gibi görürse benlik kavramlarıyla birleşir yani kavramsallaştırır (Harris, 2023). Buradaki klinik problem, etkisiz davranışlara yol açmasına rağmen bireyin benlik kavramsallaştırmasını korumaya, muhafaza etmeye ya da bir kalkanmış gibi kullanmaya devam etmesidir (Twohig, 2012).

2.1.2.6. Kaçınma, kaçma ve dürtüsellik

Harris (2023) tarafından “işler olmayan eylem” olarak nitelendirilen kaçınma, kaçma ve dürtüsellik; bireyi kendinde ve değer odaklı bir hayattan uzaklaştıran davranış örüntüleri olarak tanımlanır. Bunlar; dürtüsel, tepkisel ya da otomatik davranış; değerlerden ziyade birleşme ve yaşantısal kaçınmadan kaynaklı eylemler; eylem gerekli olduğunda eylemsizliği ya da ertelemeyi ifade eder (Harris, 2023). Bu davranışlar bazen halk tarafından onaylanan çok çalışmak, temizlik yapmak, bolca dua etmek gibi “iyi insan olma” kriteri olan davranışlarken; bazılarıysa madde kullanmak, kendine zarar vermek veya ortamdaki kaçma eylemleri olabilmektedir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Kısa süreli bakıldığında çözüm olduğu düşünülen bu davranışlar uzun vadede negatif sonuçlara sebebiyet verir (Yektaş, 2020). Ayrıca bireyin içsel deneyimlerle ilgili bu dar davranış envanteri, değerlerle tutarlı bir yaşam tarzı yerine zayıf bir anlam dünyasına sahip olumsuz pekiştirmeye odaklanan bir yaşam tarzına yol açar (Yavuz, 2015).

Yukarıda bahsedilen altı boyut eylem envanterini daraltarak psikolojik katılığa neden olmaktadır (Yavuz, 2015). Bunlar psikolojik esneklik modelinde yer alan altı sürecin diğer yüzleri olarak da nitelendirilebilir (Harris, 2023). Altı sürecin her biri farklı olmasına rağmen diğerleriyle bağlantılı olarak daha iyi anlaşılır (Hayes vd., 2013).

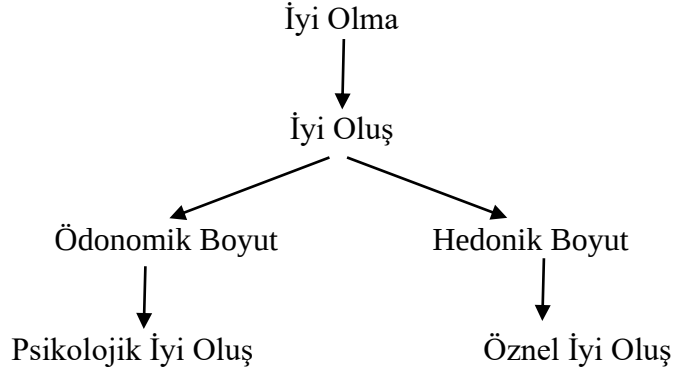
2.2. Pozitif Psikoloji

İkinci Dünya Savaşına kadar psikoloji üç önemli göreve sahipti; bunlardan ilki ruh sağlığı hastalarını tedavi etmek, ikincisi bireyi yaşamında daha üretici ve tatminkâr bir hale getirmek son olarak üçüncüsü ise bireyin yeteneklerini belirleyip geliştirmektir (Seligman, 2002). Fakat İkinci Dünya Savaşı'nın ardından Amerikan psikolojisi, akıl hastalıklarının değerlendirilip anlaşılması ve tedavi edilmesini ana görev olarak

görmüştür (Duckworth vd., 2005). Bunun ardından psikoloji iyileşmeye odaklanan bir bilim haline gelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu süreçte psikopatolojinin ana nedenlerine dönük çalışmalarda büyük bir artış söz konusu olmuştur (Duckworth vd., 2005). Patolojiye olan bu büyük ilgi ve alaka, tatmin olan birey ve gelişen toplumu ihmal etmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ancak bunların yanı sıra psikolojiden, insanların daha mutlu olmalarını sağlaması ve genel anlamda kendilerini daha tatminkar hissetmesine yardımcı olması beklenmektedir (Güngör, 2017). Seligman (2002) da psikolojinin sadece hastalıklara, zayıflıklara ya da zarara odaklanmadığını ayrıca güç ve erdem üzerine de çalıştığını belirtmiştir.

Bireyin güçlü yönlerine odaklanan yaklaşımların meydana gelmesi, Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıklı bireyleri yalnızca sorunu olmayanlar olarak görmemesi, psikolojinin sadece sorunlu bireylere odaklanmaması ve toplumun yalnızca sorunu olan bireylerden oluşmaması sebebiyle pozitif psikoloji denilen yaklaşım ortaya çıkmıştır (Demir ve Türk, 2020). Pozitif psikolojinin amacı bireyin güçlü taraflarını bilimsel açıdan incelemektir (Duckworth vd., 2005). Farklı bir ifadeyle psikolojinin odak noktasını yaşamda gerçekleşen kötü şeyleri tedavi etmekten çıkartıp yaşamda pozitif nitelikler yaratmaya doğru değiştirmeyi hedeflemektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Tedavi yalnızca yanlış düzeltmek demek değil ayrıca doğru olanı yapabilmektir (Seligman, 2002). Bu çerçevede doğru olanı yapan, olumlu ve güçlü taraflarını geliştiren bireyin psikolojik açıdan iyi olma haline sahip olduğu söylenebilir.

Pozitif psikolojiye göre kişinin iyi olma halini tanımlayan önemli kavramlardan birisi iyi oluştur (Eryılmaz, 2017). İyi oluş terimi ise psikolojik işlevsellik ve deneyimi ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Diğer bir ifadeyle bireyin kendisini mutlu, sağlıklı ve iyi hissediyor olması da iyi oluştur (Eryılmaz, 2017). İyi oluş ile ilgili yapılan çalışmaları yönlendiren iki araştırma alanı mevcuttur (Telef, 2013). Bunlardan biri hedonik bakış açısıyla oluşan öznel iyi oluş diğeri ise eudemonik bakış açısıyla meydana gelen psikolojik iyi oluştur (Ryan ve Deci, 2001). Hedonik bakış açısıyla kastedilen hazcı bölüm (Eryılmaz, 2017), eudemonik bakış açısıyla kast edilen ise psikolojik işlevselliğin olduğu bölümdür (Deci ve Ryan, 2008). Bu iki kavramın bir araya geldiği ortak noktalar olsa da ikisinin birbirinden farklı kavramlar olduğundan söz edilebilir.



Şekil 2.4. *İyi olmanın boyutları* (Kaynak: Eryılmaz, 2017: 350)

2.2.1. Öznel iyi oluş

Öznel iyi oluş, araştırmacılara göre iyi oluşla aynı şey değildir bunun yerine bireyin yaşamını nasıl değerlendirdiğini ortaya koyan iyi olma halinin bir tarafı ya da sözel biçimdir (Diener vd., 2018). Öznel iyi oluş; bireylerin kendi yaşamlarına, yaşadığı olaylara, bedenlerine ve bilişlerine, içinde bulunduğu durumlara dair yapmış olduğu değerlendirmelerin olduğu şemsiye kavramdır (Diener, 2006). Diğer bir deyişle bireyin yaşamının ne kadar iyi ilerlediğine inanması ya da hissetmesi olarak tanımlanır (Diener vd., 2018). Çoğunlukla mutluluk şeklinde özetlenen ve kısaca üç yapıdan oluşan öznel iyi oluş; yaşam doyumu, pozitif ruh halinin varlığı ve negatif ruh halinin yokluğudur (Ryan ve Deci, 2001). Bu üç bileşeni güçlü bir şekilde destekleyen kişinin, öznel iyi oluş düzeyinin yani mutluluğunun yüksek olduğu söylenir (Deci ve Ryan, 2008).

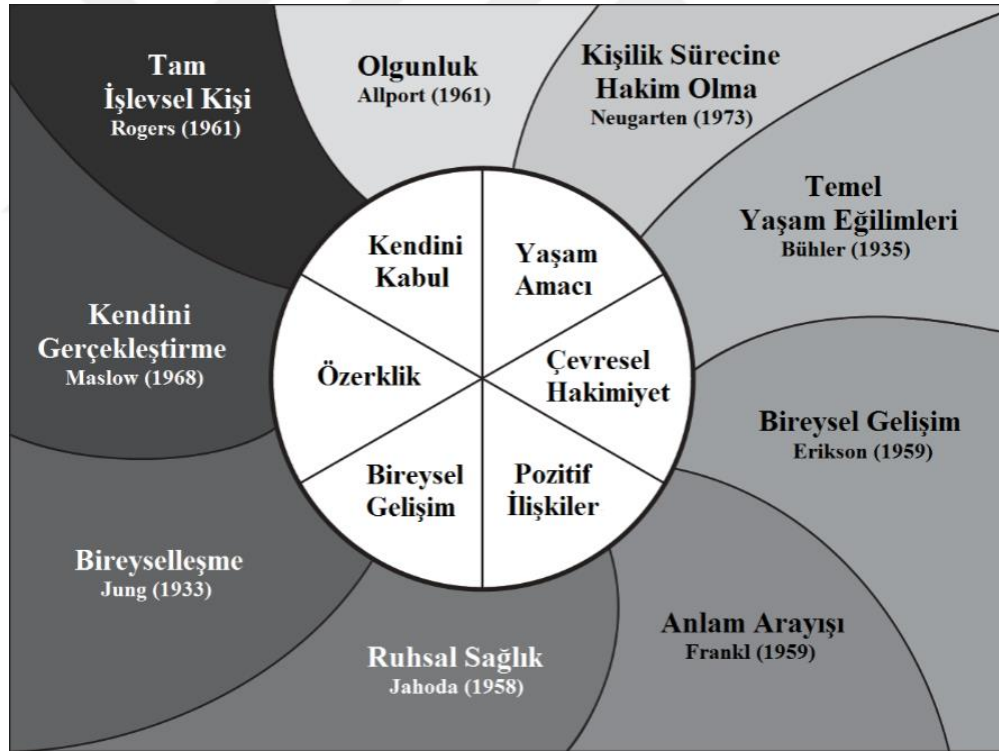
2.2.2. Psikolojik iyi oluş

Öznel iyi oluş, bireylerin hayatlarına dair değerlendirmeleri olarak ifade edilirken, psikolojik iyi oluş bireyin optimal işlevselliğini temsil etmektedir (Diener vd., 2009). Optimal, sağlıklı ya da etkili psikolojik işlevsellik; tümü aynı kavramı temsil etmektedir (Waterman, 1993).

Ortaya atıldığı ilk andan günümüze kadar psikolojik iyi oluş birçok farklı şekilde tanımlanmıştır. Psikolojik iyi oluş, bireyin gerçek kapasitesini geliştirebilmesidir (Morales-Rodríguez vd., 2020). Psikolojik iyi oluş perspektifinden bireyin gelişimi; iyi hissetmekten daha çok, iyi yaşamak ve iyi yapmak ile mümkündür (Forgeard vd., 2011). İyi yaşanmış bir hayat ile psikolojik iyi oluş meydana gelmektedir (Morales-Rodríguez vd., 2020). Huppert'e (2009) göre yaşamın iyi ilerlemesi olarak ifade edilen psikolojik iyi oluş, iyi hissetme ve etkili çalışmayla meydana gelmektedir. Psikolojik iyi oluş, daha

sağlıklı ve daha uzun yaşamlar, daha işlevsel sosyal ilişkiler, daha iyi iş başarısı ve verimliliği, daha yüksek gelir gibi olumlu etkilere sahiptir (Kermen vd., 2016). Yani psikolojik iyi oluş, sıkıntı ya da diğer psikolojik sorunlardan uzaklaşmaktan fazlasıdır (Ryff, 1995). Bununla birlikte, negatif duygular aşırıya kaçtığında ya da uzun süre devam ettiğinde, bireyin günlük yaşamındaki işlevselliğini etkileyerek psikolojik iyi oluşu tehdit eder (Huppert, 2009).

Psikolojik iyi oluşun meydana geldiği kavramsal ve teorik kısımlar bulunmaktadır (Ryff, 1995). Jung'un bireyleşme formülasyonu, Allport'un olgunluk anlayışı, Erikson'un psikososyal gelişim evreleri, Maslow'un kendini gerçekleştirme terimi, Rogers'ın tam işlevsel kişiliği, Frankl'ın anlam arayışı, Jahoda'nın pozitif ruh sağlığı şartları formülasyonu, Birren'in ilerleyen yaşamda pozitif işleyişi, Bühler'in temel yaşam eğilimleri formülasyonu ve Neugarten'in kişilik değişimine ait tanımlamaları, psikolojik iyi oluş modelinin oluşumunda etkili olmuş kuramlardır (Ryff, 1995, 2014). Psikolojik iyi oluşun temel boyutları ve teorik temelleri Şekil 2.5'te verilmiştir.



Şekil 2.5. Psikolojik iyi oluşun temel boyutları ve teorik temelleri (Kaynak: Ryff, 2014: 11)

Jung'a göre bireyler hayatları boyunca bütünlüklerini oluşturma çabasında olurlar (Sharf, 2016). Bireyselleşme kuramı, bireylerin sahip oldukları tüm becerilerin bilincinde olmaları ve bu becerileri etkin bir şekilde kullanmaları durumunda sürekli olarak

ilerleyecekleri varsayımına dayanmaktadır (Ekşioğlu, 2022). Bireyleşme, kişilik teorisine göre bilinç ve bilinç dışı boyutların dengeli bir şekilde bir araya gelmesiyle oluşmaktadır (Fedai, 2016).

Allport (1961) olgunluğun hoşgörüyü, yakın ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneğini, öz saygıyı içerdiğini belirtmektedir. Aynı zamanda olgun birey dayanaklı, özverili olabilen ve kendine gülebilendir (Allport, 1961). Olgunluk; kendini kabul etmeyi, başkalarının ihtiyaçlarına, beklentilerine ve duygularına karşı duyarlı olmayı, sevmeyi ve saygı duyulmayı içeren iyi bir itibara sahip olmakla ilgilidir (Hogan ve Roberts, 2004).

Erikson'un psikososyal gelişim kuramı yaşam boyu sürmekte ve sekiz dönemden oluşmaktadır (Özdemir vd., 2012). Her döneme, kişinin yeni ve gelişimsel olarak uygun sosyal araçlarla etkileşim halinde bulunarak psikolojik açıdan daha güçlü bir düzeye ulaşmasının yolunu açan psikolojik bir kriz eşlik eder (Özgüngör ve Acun Kapıkıran, 2011). Kriz döneminin çözülmesi, bireyin ego gelişiminde etkili olan pozitif ya da negatif bir sonucu doğurmaktadır (Tarhan ve Bekaroğlu, 2021). Buna göre kriz dönemlerinde gelişim dönemine ait görevler tamamlanarak sağlıklı bir şekilde çözüme kavuşabilir ya da kriz çözülmeden bireyin yaşamı boyunca olumsuz bir etkiye sahip olabilir (Corey, 2015).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin sonu olan kendini gerçekleştirme, bireyin tatmin edebileceği en yüksek ihtiyaç olarak nitelendirilmektedir (Greene ve Burke, 2007). Bireyin en yüksek ihtiyaç noktası olan kendini gerçekleştirme çabası sürekli olan bir süreçtir (Ryff, 1989a). Genellikle içsel bir odaklanma olarak ifade edilen Maslow'un "kendini gerçekleştirme" terimi, benliğin farklılaşması, psikolojik bütünleşme ve kişisel potansiyelin zirvesine ulaşma olarak düşünülmektedir (Greene ve Burke, 2007). Öte yandan kendini gerçekleştirmiş kişiler sağlıklı bir psikolojik iyi oluşa sahiptir (Küçük, 2020).

Rogers'a göre psikolojik iyi oluş, kişinin kaliteli bir hayata sahip olması ile ilişkilidir (Küçük, 2020). Ona göre psikolojik açıdan sağlıklı olan bireyler "tam işlevsel kişi" şeklinde ifade edilir (Doğru, 2018). Tam işlevsel kişi; tüm deneyimlemelere açık, etrafındaki dünyaya, diğer insanların tepkilerine ve şahsi duygularına, anlamalarına karşı duyarlı, varoluşsal bir biçimde yaşayan, anda kalabilen, davranışlarını yönlendiren duygu ve tepkilerine güvenen birey olarak nitelendirilir (Rogers, 1963). Tam işlevsel kişi, kendini gerçekleştirmiş biri değil, kendini gerçekleştirme sürecinde olan bir kişidir (Doğru, 2018).

Kişinin yaşadığı tecrübe ve durumları anlamlandırması gerektiğini ifade eden Frankl; özgürlük, sorumluluk, değerlendirme ve anlam verme terimlerinin psikolojik iyi oluşun temelini oluşturduğunu savunmaktadır (Ekşioğlu, 2022). Anlam arayışının gücü, zevk almaktan ya da acılardan kaçınmaktan daha temel bir güdüdür (Bailey, 2022). Anlam arayışı, kişinin yaşamının anlamı, önemi ve amacı hakkında fikir geliştirmesini ve bu fikri geliştirecek umut, istekleri oluşturmasını içinde barındırır (Kaya ve Akoğlu, 2024). Anlam arayışı, bireyin hayatına anlam katan şeylerin, daha derin ya da doyurucu bir anlayışa ulaşma isteğiyle ilgili olabilir ve bireyin yaşamına anlam katan etmenler zamanla değişebilir (Steger vd., 2006).

Psikolojik iyi oluş, kişinin kendine olumlu bakmasını, kendini gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirebilmesini ve hayatını özerk bir birey olarak sürdürebilmesini gerektirir (Köksal vd., 2023). Kendi sınırlılıklarının farkında olan bireyin kendini iyi hissetmeye çalışması, güvenilir kişilerarası ilişkiler oluşturması ve devam ettirmesi, çevresini kendi istek ve ihtiyaçlarına uygun olacak biçimde tasarlamaya çalışması, özerklik duygusunu araması, yaşam amacı bulması, beceri ve kapasitesinden en verimli biçimde yararlanması psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Keyes vd., 2002). Kişilerin psikolojik iyi oluşu; hayattan keyif almanın yaşam tatminine etkisi, sağlıklı ve daha uzun yaşam süresi, daha fonksiyonel sosyal ilişkilerin olması, iş hayatında başarının artması, iş verimliliği ve gelir düzeyinin artması gibi faktörler olarak da değerlendirilebilir (Parvizi ve Özabacı, 2022). Bireyin kendisini ve geride kalan hayatını pozitif değerlendirmesi (Kendini Kabul), bir birey olarak daima büyümeyi ve gelişmeyi hissetmesi (Kişisel Gelişim), hayatının amacı ve anlamı olduğuna ilişkin inanca sahip olması (Yaşam Amacı), diğer insanlarla kaliteli ilişkiler kurma yeteneğinin olması (Başkalarıyla Olumlu İlişkiler), hayatını ve çevresini etkili bir biçimde yönetmesi (Çevresel Ustalık) ve kendi yaşamını belirleyebilmesi (Özerklik) psikolojik iyi oluşu ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff'e (1995) göre psikolojik iyi oluş; kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı yapıya sahiptir.

2.2.2.1. Kendini kabul

Kendini kabul, kendini gerçekleştirmenin, optimal işlevselliğin ve olgunlaşmanın yanı sıra ruh sağlığının da ayırt edici bir özelliğidir (Ryff, 1989b). İnsanlar kendi sınırlılıklarının farkında olsalar bile kendileri hakkında iyi hissetmeye çalışırlar (Keyes vd., 2002). Bu nedenle bireyin kendine karşı pozitif bir tutum sergilemesi olumlu

psikolojik işleyişin merkezi bir özelliği niteliğindedir (Ryff, 1989b). Kendini kabul etme düzeyi yüksek olan bireyler, şahsına karşı olumlu tutum sergiler; hem iyi hem de kötü yönlerini tanır ve kabul eder; geçmiş hayatına karşı pozitif bir tutum gösterir (Ryff, 1995). Kendini kabul kısaca uzun süreli ve kişisel güçlü ve zayıf yönleri tanımayı ve kabul etmeyi içeren bir öz değerlendirme biçimidir (Ryff ve Singer, 2008).

2.2.2.2. Kişisel gelişim

Optimal psikolojik işlevselliğe göre, bireyin sadece daha önceki özelliklerine ulaşması değil ayrıca potansiyelini geliştirmesi, büyümesi ve birey olarak gelişmesi gerekir (Ryff, 1989b). Dinamik bir yapıya sahip olan bu boyut bireyin daima gelişimini içinde barındırır (Ryff ve Singer, 2008). Buna göre birey, bütün problemlerini çözmek yerine daima gelişmektedir (Ryff, 1989b). Kişisel gelişimi yüksek olan bireylerde sürekli gelişme duygusu vardır; kendisinin büyüdüğünü ve genişlediğini görür; yeni deneyimlere açıktır; potansiyelinin farkına varma hissine sahiptir; kendisinin ve davranışlarının zamanla geliştiğini görür; değişiklikler daha iyi kişisel farkındalığı ve verimliliği yansıtır (Ryff, 1995).

2.2.2.3. Yaşam amacı

Yaşam amacı, kişinin hayatı boyunca bir hedefe sahip olmasını ve hayatını anlamlı bulması olarak tanımlanmaktadır (Küçük, 2020). Psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin hedefleri, niyetleri ve yönleri olması, bireyde yaşamın anlamı olduğu hissini artırır (Ryff, 1989b) ve bireyin hayatının belirli alanları ile ilgili anlamlılık ve bütünleşme duyguları üzerinde katkı sağlar (Ryff, 1989a). Bu boyutu yüksek bireyler, şu an ve geçmiş yaşantılarının önemli olduğunu hisseder; yaşam amacı veren inançları vardır; yaşamak için amaçları ve hedefleri vardır (Ryff, 1995).

2.2.2.4. Başkalarıyla olumlu ilişkiler

Bireyin kendisine karşı pozitif bir tutumunu vurgulayan teorilerin birçoğu, aynı zamanda sıcak ve güvenilir kişilerarası ilişkilerin önemli olduğunu belirtmektedir (Ryff, 1989a). Kendini gerçekleştiren bireylerin güçlü bir empati yeteneği ve derin dostluklar ile özdeşleşmeleri mevcutken, olgun kişiler başkalarıyla sıcak ilişkiler kurmaktadır (Ryff, 1989b). Olumlu işleyiş teorilerinde sıklıkla bahsedilen olumlu ilişkiler kurma becerisi,

psikolojik iyi oluş teorilerini birleştiren modelin merkezi bir parçasıdır (Ryff, 1989a); ayrıca iyi yaşanan bir hayatın merkezi özelliği niteliğindedir (Ryff ve Singer, 2008).

2.2.2.5. Çevresel ustalık

Kişinin kendi psikolojik durumuna uygun ortam seçmesi ya da yaratabilmesi, ruh sağlığının önemli kriterlerinden birisidir (Ryff, 1989b). Psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan teoriler bir araya geldiğinde, çevreye aktif katılımın ve çevre kontrolünün pozitif psikolojik işlevselliğin önemli bileşenleri olduğunu savunmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). İyi oluşun bu boyutu, kontrol duygusu ve öz yeterlik gibi diğer psikolojik yapılara paralel görünse de kişisel ihtiyaç ve yeteneklerle eşleşen bir çevresel bağlam bulma veya yaratmaya yapılan vurgu, çevresel ustalığa özgüdür (Ryff ve Singer, 2008). Çevresel ustalık düzeyi yüksek bireyler, çevre yönetimine sahiptir; karmaşık bir dizi faaliyetleri kontrol eder; etrafındaki fırsatları etkili bir şekilde kullanır; bireysel ihtiyaç ve değerlerine uygun şekilde bağlam seçer ve üretir (Ryff, 1989a).

2.2.2.6. Özerklik

Kişi daha geniş bir sosyal bağlamda bireyselliğini korurken, kendi kaderini belirleme ve kişisel otorite yani özerklik duygusunu arar (Keyes vd., 2002). Bireyin kendi kaderini belirleme, bağımsızlık ve davranışın içsel düzenlenmesi gibi özelliklere, psikolojik iyi oluş modelinin arkasındaki teorilerin çoğu vurgu yapmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Bu teorilerden bazılarına baktığımızda, tam işlevsel birey, içsel değerlendirme odağına sahiptir ve onay için başkalarına gerek duymamaktadır; bireyselleşmeye göre ise birey toplulukların kolektif korku, inanç, yasalarından ve geleneklerinden uzaklaşmaktadır; kendini gerçekleştiren birey, kültürlenmeye karşı direnç sergileyen ve özerk işlevsellik gösteren kişidir (Ryff, 1989a, 1989b). Özerkliğin temel inancına göre, kişinin düşünce ve davranışları, bireyden bağımsız sebep ve araçlarla değil, bireyin kendisi tarafından belirlenir (Christopher, 1999).

2.3. Duygu

Duygular; bazen iyi hissettirir, bazen kötü hissettirir, bazen o kadar yumuşaktır ki kişi duyguyu zar zor fark eder, bazen o kadar güçlüdür ki kişi başka hiçbir şeyi fark edemez; duyguları ifade etmek bazen kolaydır, bazen de zor olur (Petrova ve Gross, 2023). Karmaşık ve incelikli hayat koşullarını düşününce duygular, bunu esnek bir

şekilde cevaplayabilmek amacıyla meydana gelmiştir (Smith ve Lazarus, 1990). Duygular, duygusal ipuçlarının değerlendirilmesiyle başlar; duygusal ipuçları belirli şekilde işlendiğinde ve değerlendirildiğinde, davranışsal, fizyolojik ve deneyimsel sistemleri içinde barındıran koordineli tepki eğilimini tetikler (Gross ve John, 2003). Bu tepki eğilimleri değiştirilebilir ve duygusal tepkilere son halini veren de bu değişikliklerdir (Gross, 1999). Gross (1999), bu konuda çalışan uzmanların duygunun davranışsal, deneyimsel ve fiziksel yönleri olan çok boyutlu bir yapıdan oluştuğu konusunda ortak bir noktada buluştuğunu belirtmektedir.

Karmaşıklığı sebebiyle sınırları net bir şekilde belli olmayan duygu kavramını teorisyenler bir örnek olarak düşünüp üç temel özelliği olduğunu belirtmişlerdir (Gross, 2008). İlk özellik, duyguların oluştuğu zamanla ilgili olup duyguların oluşumunda neyin etkili olduğuna bakmaktadır; yani duyguya yüklenen anlamdır (Gross, 2008, 2014). Yüklenen anlam değiştikçe duygu da değişir (Gross, 2014). Duygunun sıklıkla belirtilen ikinci bir özelliği ise onu oluşturan çok yönlü bileşenlerle ilgilidir (Gross, 2008). Duygular çoğunlukla öznel tecrübe, davranış ve fizyolojik tepki alanlarında birbirine bağlı ve değişiklikleri içeren çok yönlü, somutlaşmış fenomenler olarak ifade edilir (Gross, 2014; Mauss vd., 2005). Duyguların son özelliği ise şekillendirilebilir olmasıdır; ayrıca en önemli özelliğidir, çünkü duygu düzenlemede en etkili olan özelliktir (Gross, 2008). Tüm bunların yanında duygular öznel bir deneyimdir (Gross, 1999). Duygular, bireyin gün içerisinde ve anda yaşadıklarına göre değişkenlik gösterebilir. Alınan bir haberle kişi, çok mutlu olabileceği gibi hemen ardından duyacağı bir şeyle üzülebilir, korkabilir ya da endişe duyabilir. Dinamik bir yapıya sahip olduğu düşünülen duygular, anbean değişkenlik gösterebilir.

Çevresel uyaranların değerlendirilmesi neticesinde oluşan duygular; bilişsel, davranışsal ve fizyolojik tepkiler aracılığıyla ortaya çıkar ve yeni durumlara uyum sağlamak için kritik bir öneme sahiptir (Denollet vd., 2008). Her zaman faydalı olamayabilen duygular; yanlış türde, yanlış zamanda veya yanlış yoğunlukta meydana geldiklerinde zararlı olabilirler (Gross, 2008). Duygular belirli bir duruma uymadığında, genellikle hedefe daha iyi ulaşmak adına duygusal tepkiler düzenlenmeye çalışılır (Gross, 2002). Böyle bir durumda bireyin duyguları düzenlemeye yönelik motivasyonu da yüksek olabilir (Gross, 2008).

2.3.1. Duygu düzenleme

Duygular, kişinin duygusal tepkilerinin "melodisini çalarken", duygu düzenleme süreçleri duyguların kalitesini, yoğunluğunu, zamanlamasını ve dinamiklerini büyük ölçüde etkiler ve böylece duygusal deneyimi önemli ölçüde şekillendirir (Thompson, 1994). Son zamanlarda ortaya çıkan yeni işlevselci duygu görüşleri, duyguların küçük yaşlardan başlayarak sosyal iletişim ve etkileşimi, kişilik gelişimini, amaca ulaşma süreçlerini ve zihinsel faaliyetleri nasıl şekillendirdiğini vurgulamaktadır (Thompson, 1991). Duyguların kısmen de olsa kontrol edilmesi gerekmektedir (Gross, 1998b). Bireyin duygularını kontrol edebilmesi için yönettiği sürece duygu düzenleme denir (Koole, 2009).

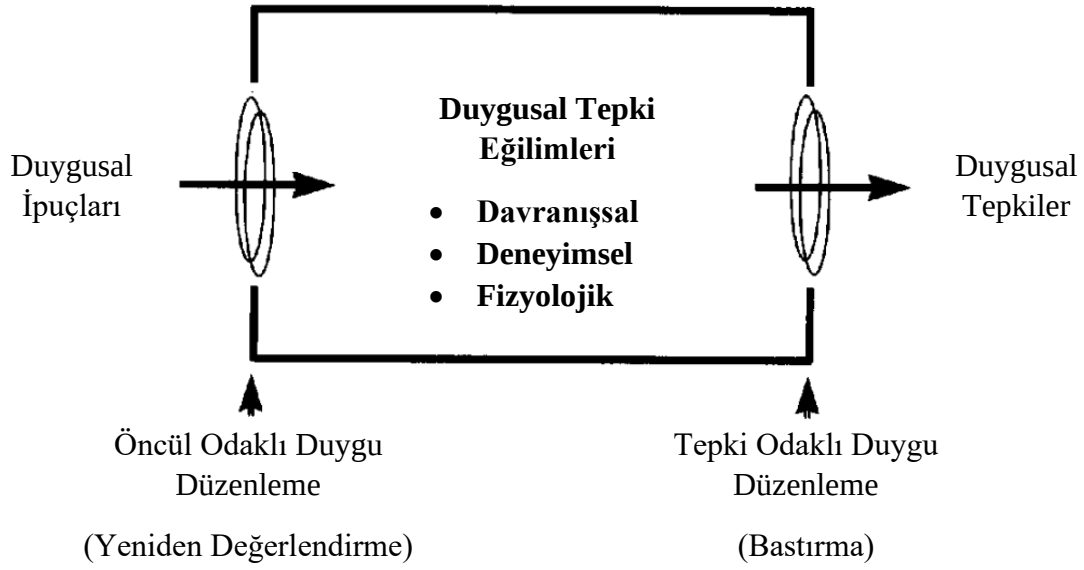
Duygu düzenleme, (a) duyguların fark edilip anlaşılmasını, (b) duyguların kabul edilmesini, (c) negatif duygulara karşı dürtüsel davranışın kontrol edilmesini ve istenilen amaca uygun davranış sergilenmesini, (d) kişisel hedef ve durumsal gereksinimlere göre duygusal tepkilerin istenilen biçimde şekillendirilmesini içerir (Gratz ve Roemer, 2004). Werner ve Gross'a (2010) göre genellikle faydalı olan duygular, kimi zaman zararlı olduğunda; duygunun bir ya da daha fazla bileşeninin azaltılması, sürdürülmesi ya da artırılması için kullanılan süreçler duygu düzenleme olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenlemenin amacı, duygusal istikrarı ve pozitifliği korumak ve insanların duygusal açıdan uyarıcı olaylara daha iyi uyum sağlamasına ve bunlarla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olmaktır (Shi, 2024). Duygu düzenleme, nefes almaya odaklanmak, yastığa hafifçe vurmak, bir arkadaşına mesaj atmak, koşmak, bir şeyler içmek, kestirmek, kitap okumak, işi bırakmak, dudağını ısırarak ya da bir olay hakkında farklı düşünmek gibi şaşırtıcı çeşitlilikte ve şekillerde olabilir (Gross, 2015).

Duygu düzenleme, kişinin hangi duyguları yaşadığını, bu duyguları ne zaman ve nasıl deneyimlediğini ve ifade ettiğini etkileyen süreçleri açıklar (Gross, 1998b). Thompson'a (1994) göre bireyin hedeflere ulaşmak için duygusal tepkilerinin, bilhassa bunların yoğunluğunun ve zamansal özelliklerinin izlenmesinden, değerlendirilmesinden ve değiştirilmesinden görevli dışsal ve içsel süreçlerin bütünüdür. Çok yönlü bir yapıya sahip olan duygu düzenleme (Thompson vd., 2008), insanların uyarıcı olaylarla karşılaştıklarında duygusal deneyimlere uyum sağlamak, bunları yönetmek ve düzenlemek için benimsenen strateji ve süreçlerini ifade eder (Shi, 2024). Bu çerçevede duygu düzenleme, kişilerin duygularını doğal bir biçimde kontrol etmeye çalıştığı bir dizi süreç olarak ifade edilebilir (Koole, 2009).

Duygu düzenleme, ilk olarak duygunun üretilmesinde yer alan bir dizi süreç, ikincisi ise duyguyu takip eden ve ortaya çıkan duygunun kontrolünü veya yanlış yönetimini içeren bir dizi süreç olmak üzere iki olgudan oluşmaktadır (Campos vd., 2004). Süreç boyunca kişinin pozitif ve negatif duyguları artış, azalış gösterebilir ya da korunabilir (Koole, 2009).

2.3.1.1. Duygu düzenlemede tepki eğilimleri

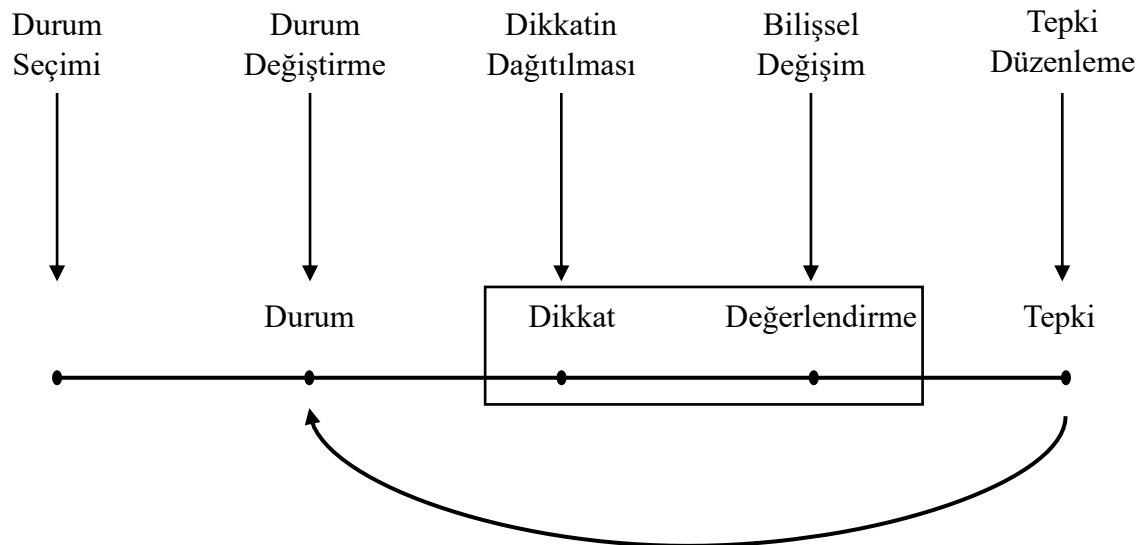
Duygular, içsel ya da dışsal duygusal ipuçlarının değerlendirilmesinden kaynaklanır ve yapılan spesifik değerlendirmeler, idrak edilen meşakkat ve fırsatlara uyum sağlamaya yardımcı olan bir takım davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepki eğilimlerinin oluşmasını sağlar (Gross, 1998a). Duygusal tepki eğilimleri bir defa oluşturulduktan sonra birçok farklı yolla değiştirilebilir (Gross, 1998b). Ayrıca düzenlenebilen tepki eğilimleri, duygusal tepkilere son halini verir (Gross, 1998a). Duygu düzenleme aynı zamanda duygular oluştuğunda tepki bileşenleri arasındaki ilişkilerde meydana gelen değişiklikleri de içerir (Gross, 2002). Bu bağlamda duygu düzenleyici eylemlerin özellikle duygu oluşumunun farklı aşamalarında etkili olduğu düşünülebilir (Gross, 1998b). Farklı bir ifadeyle bilişsel, davranışsal ve farmakolojik araçlar duygu tecrübesini değiştirmek için dolaylı şekilde kullanılabilir (Gross, 1999). Belirtilen model duyguların karmaşıklığını tam olarak yansıtamasa da duygu düzenleme konusunda iki temel strateji olduğunu savunmaktadır (Gross, 1998a). Bunlardan ilki olan öncül odaklı strateji, tepki eğilimi tam olarak harekete geçmeden, davranışsal ve fizyolojik tepki değişmeden önce ortaya çıkan stratejilerdir; ikincisi olan tepki odaklı strateji ise bir tepki eğilimi oluştuğundan sonra ve duygu halihazırda devam ederken ortaya çıkan stratejilerdir (Gross, 2001). Öncül odaklı stratejiye örnek olarak, gidilen bir iş görüşmesini başarılı ya da başarısız şeklinde görmektense o iş yeri hakkında bilgi sahibi olarak görmek; tepki odaklı stratejiye örnek olarak, bir ebeveynin ilk defa anaokulunda yalnız bıraktığı çocuğu hakkında kaygısının gün yüzüne çıkmasını engellemesi gösterilebilir (Gross, 2002).



Şekil 2.6. *Duygu düzenlemenin iki ana sınıfını vurgulayan uzlaşmacı bir duygu süreci modeli (Kaynak: Gross, 1998a: 226)*

2.3.1.2. Duygu düzenlemenin süreç modeli

Gross'un (1998a) duygular oluşmadan meydana gelen öncül odaklı duygu düzenleme ve duygular oluşuktan sonraki tepki odaklı duygu düzenleme stratejilerinin detaylandırılmış hali, duygu düzenlemenin süreç modelidir (Gross, 1998b). Beş noktadan oluşan süreç modelinin ilk dört noktası öncül odaklı, son noktası ise tepki odaklıdır (Gross, 2001). Süreç modelinin beş noktası şu şekildedir: durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması, bilişsel değişim ve tepki düzenleme (Gross, 1998b).



Şekil 2.7. *Duygu düzenlemenin süreç modeli (Kaynak: Gross ve Thompson, 2007: 11)*

Durum seçimi

Duygu düzenlemenin en ileriye dönük yaklaşımı durum seçimidir (Gross ve Thompson, 2007). Duygunun ortaya çıkış sürecinde en erken konumda yer alır ve şekil verir (Öncel Arı ve Cesur Soysal, 2022). Durum seçimi, bireyin arzu ettiği bir duyguyu üretmesi beklenen bir durumda bulunma olasılığını artıran veya bireyin istenmeyen bir duyguya neden olacak bir durumda bulunma olasılığını azaltan eylemlerini içerir (Gross, 2008). Farklı bir ifadeyle durum seçimi, duygusal düzenleme amacıyla belirli insanlara, mekanlara ya da eşyalara yaklaşmak veya bunlardan kaçınmak anlamına gelir (Gross, 1998b). Öncel Arı ve Cesur Soysal'a (2022) göre, kişinin arzu edilen duyguyu deneyimleme olasılığının daha yüksek olduğunu öngördüğü bir durum yaratmak için harekete geçmesi ya da istenmeyen duygular yaratabilecek durumlardan kaçınmayı dikkate alması anlamına gelir. Örneğin, kişi eski sevgilisi ya da eşiyle karşılaşacağı durumlardan kaçınmaya çalışabilir veya olumlu duyguları ifade edebilmek amacıyla arkadaşlarıyla iletişime geçerek durumu aktif hale getirebilir (Gross, 2008).

Durum seçimi, kısa vadeli ve uzun vadeli duygusal kazanımlar arasındaki karmaşık değiş tokuşları içine alır (Gross, 2002). Bir durumu seçmek, uzaktaki durumun olası özelliklerini ve bu özelliklere yönelik beklenen duygusal tepkileri anlamayı gerektirir (Gross ve Thompson, 2007). Fakat, durumlar karmaşık bir yapıdadır ve birçok duygusal anlam düzeyini içerir (Gross, 1998b). Durum seçiminin kullanımına dair karmaşık yapının ve yanılabilirliğin göstergesi, kişilerin geriye ve ileriye dönük önyargılarıdır (Gross, 2008). Öte yandan durum seçimi anne babadan psikoterapiste kadar birçok kişinin bakış açısını gerektirir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenlemenin kısa vadede sağladığı yarar ile uzun vadede doğurduğu maliyetler değerlendirildiğinde, bu durumun uygunluğuna dair bir sorun ortaya çıkmaktadır (Gross, 2008). Bu da durum seçimini zorlaştıran engellerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Durum değişikliği

Durum değişikliği, bir durumu seçtikten sonra onun duygusal etkisini değiştirecek biçimde uyarlanabilmesidir (Gross, 1998b). Gross'a (2015) göre durum değişikliği, duygusal etkiyi değiştirmek için durumu direkt değiştiren eylemlerde bulunmak anlamına gelir. Örnekler arasında önemli bir randevuya giden birinin lastiği patladıktan sonra toplantıya telefonla bağlanması, kişinin gece yüksek sesle müzik dinleyen komşusunu müziğin sesini düşürmeye ikna etmesi yer alır (Gross, 1998b). Bir durumu doğrudan

değiştirerek duygusal etkisini değiştirmeye yönelik bu tür girişimler, güçlü duygu düzenlemeyi oluşturur (Gross, 1998b; Gross ve Thompson, 2007).

Bir durumu değiştirmek için gösterilen güçlü çabalar, etkili bir biçimde yeni bir durumun ortaya çıkmasına yol açabileceğinden, durum seçimiyle arasındaki sınırlar her zaman net değildir (Gross, 1998b). Bu ikisi arasında bir çizgi çizmek bazen zor olabilir (Gross, 2015).

Durumlar, harici ya da dahili bir yapıya sahip olsa da durum değişikliği, harici yani fiziksel ortam değişikliği ile ilgilidir (Gross, 2008). Fakat dahili yani içsel ortamların, diğer bir ifadeyle düşüncelerin değişikliği “Bilişsel Değişim” ile mümkündür (Gross, 2015).

Dikkatin dağıtılması

Duygu düzenlemenin ilk iki noktası olan durum seçimi ve durum değişikliği, durumu biçimlendirmeye yönelik çalışmalar olmasına rağmen, ortam değişikliği yapmadan da duyguları düzenleme imkanı mevcuttur (Gross, 2008). Durumların farklı tarafları vardır (Gross, 2001) ve dikkatin dağıtılması, bireyin bir durumun hangi tarafına yöneleceğini tercih etmesi için kullanılabilir (Gross, 1998b). Bu yüzden dikkatin dağıtılması, aslında durum seçiminin dahili yani içsel bir modelidir; dikkat, bireyin farklı içsel durumlarından hangisinin kullanılacağını seçmek içindir (Gross, 2008). Üzücü bir hal alan konuşmadan uzaklaşmak için tavan döşemelerini seyretmeye çalışmak dikkat dağıtımına örnek teşkil etmektedir (Gross, 2001).

Dikkat dağıtıcı durumlar arasında dikkatin fiziksel olarak başka yöne çekilmesi (örneğin, gözlerinizi veya kulaklarınızı kapatarak), dikkatin içe doğru çevrilmesi (örneğin, dikkatinizi dağıtarak) ve dikkatin dışarıya doğru yönlendirilmesine yanıt verilmesi (örneğin, bir ebeveynin aç bir çocuğa bir şey söylemesi) yer alır (Gross, 2008). Gross’a (2015) göre dikkati dağıtmanın sık kullanılan bir şekli, dikkati var olan durumdan tamamen uzaklaştırma ya da dikkati bir durum içinde yeniden yönlendirme şeklindedir. Yani dikkat dağıtılmasının en iyi incelenen iki şekli dikkat dağıtma ve derin düşünmedir (Gross, 2008).

Bilişsel değişim

Bilişsel değişim, bireyin içinde bulunduğu durumu duygusal önemini azaltacak şekilde değerlendirmesini, durum hakkındaki düşünme biçimini veya durumdan kaynaklanan talepleri yönetme yeteneğini değiştirmesini ifade eder (Gross, 1999).

Durumun, duygu uyandıran özelliklerine dikkat etsek bile duygusal tepkiler kesinlikle gerçekleşecek sonuçlar değildir (Gross, 1998b). Bir durumu seçtikten, değiştirdikten ve katıldıktan sonra bile o duruma verilen duygusal tepkiler önceden tasarlandığı gibi ve apaçık olarak oluşmazlar (Gross ve Thompson, 2007). Çünkü duygu, kişinin duruma belli bir anlam yüklemesini gerektirir (Gross, 2008). Ayrıca duyguları tanımlayan deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepki eğilimlerini üreten de anlam olduğu için duruma yüklenen anlam değerlidir (Gross, 2001, 2002). Duygular, algıya anlam verilmesini ve insanların durumu kontrol etme yeteneklerini değerlendirmelerini gerektirir (Gross, 1998b).

Durumu seçme, durumu değiştirme ve dikkati yönlendirme süreçleri işe yaramıyorsa birey bu kalıptan çıkıp yeniden değerlendirme sürecini tercih ederek duygularını düzenlemeye çalışır (Öncel Arı, 2022). Yeniden değerlendirme, duygusal etkisini değiştirmek adına durumu bilişsel açıdan değiştirmeyi gerektirir (Gross, 1998b). Ayrıca negatif durumlarda duyguların etkisini azaltırken pozitif durumlarda duyguların etkisini artırmaktadır (Öncel Arı, 2022). Bilişsel değişimin en dikkate değer modellerinden biri olan yeniden değerlendirme, duygu üretme sürecine erken müdahale eder ve duygusal tepki bileşenlerini önemli bir maliyet olmaksızın değiştirir (Gross, 2002, 2008).

Tepki düzenleme

Tepki modülasyonu, duygusal tepkiler eğilimi meydana geldiğinde azaltmayı (Gross, 1999) ve deneysel, davranışsal ya da fizyolojik bileşenlerin direkt olarak etkilenmesini ifade eder (Gross, 1998b, 2015). Gün içerisinde yaşananlara baktığımızda, saldırganca ifadeler karşısında bireyin öfkesini gizlemesi gibi duygu belirtici davranışlar ve nefes alma hızını düşürmek gibi fiziksel sonuçları manipüle etme çabaları sıklıkla yer almaktadır (Gross, 1999). Sınavda başarılı olamayan kişinin utancını gizlemesi tepki modülasyonuna farklı bir örnektir (Gross, 2001). Duygu düzenleme süreçlerinden farklı olarak tepki modülasyonu, duygusal gelişim sürecinin sonlarında, tepki eğilimi başladıktan sonra gerçekleşir (Gross, 1998b). Ayrıca duygunun fizyolojik ve deneyimsel taraflarını düzenlemeye yönelik çabalar da mevcuttur (Gross, 1998b, 2001). Kas gerginliği ve aşırı duyarlılık gibi fizyolojik tepkilere karşı koymak için ilaç kullanımı; negatif duyguların fizyolojik ve deneyimsel taraflarını azaltmaya yönelik egzersiz ve rahatlama çalışmaları; duygusal deneyimi değiştirmek için alkol, tütün, uyuşturucu ve hatta yiyecek kullanımı söz konusu olabilir (Gross ve Thompson, 2007). Bununla birlikte, yanıt modülasyonunun en iyi çalışılan biçimlerinden biri, kişinin duygusal olarak ifade

edici davranışını bastırmak için sürekli çaba göstermesini ifade eden bastırma (Gross, 2015).

2.3.1.3. Duygu düzenleme stratejileri

Duygu düzenlemenin sosyal bir işlevinin olması sosyal etkiyi gerektirir ve farklı düzenleme stratejileri farklı sonuçlara yol açması gerekir (Gross, 2001). Duygu düzenleme konusunun en kritik odak noktalarından birisi, bireyin duygularını düzenlemek için başvurulan değişik stratejilerin nasıl organize edileceğini keşfetmek ve değişik stratejilerin değişik sonuçlarla ilişkisinin olup olmadığını değerlendirmektir (Gross, 2015). Bu noktada duygu düzenleme stratejilerine bakıldığında öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi olarak yeniden değerlendirme ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi olarak bastırma mevcuttur (Gross, 1998a). Yeniden değerlendirme, duygusal etkisini değiştirmek için kişinin potansiyel olarak duygusal bir durum hakkındaki düşünce biçimini değiştirmeyi içerirken, bastırma, kişinin zaten duygusal bir durumdayken duyguyu ifade eden davranışı azaltmasını ifade eder (John ve Gross, 2004).

Duygu düzenlemenin farklı şekillerini kullanarak birey duyguların yararlı yönlerini korurken zararlı yönlerini sınırlandırmaktadır (John ve Gross, 2004). Duygu düzenlemenin süreç modeline göre yeniden değerlendirmeyle duyguyu azaltmaya yönelik düzenleme girişimleri, duygusal tepki sürecini değiştirmeli ve deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri azaltmalıdır; buna karşılık bastırma, ifade edici davranışı azaltmalı ancak duygu deneyimini azaltmamalıdır (Gross, 2002). Ayrıca Gross'a (2002) göre bastırma devam eden duygu ifade etme davranışını önlemek için sergilediği çaba dolayısıyla fizyolojik tepkileri artırabilir.

Duygu düzenleme stratejilerinin analizlerine bakıldığında, yeniden değerlendirmenin bastırmaya tercih edildiği görünse de bu her zaman mümkün değildir (Gross, 2002). Aslında herhangi bir duygu düzenleme stratejisi, bakış açısına, ilgilenilen sonuca ve durumun özelliklerine bağlı olarak işleri daha iyi ya da daha kötü hale getirecek şekilde kullanılabilir (Gross, 2014). Farklı düzenleme stratejileri farklı sonuçları meydana getirir (Gross, 2015). Örnek verecek olursak, olumsuz duygunun azalmasına neden olan bilişsel stratejiler, doktorların stresli durumlarda etkili bir şekilde çalışmasına yardımcı olabilir; ancak empatiyle ilişkili olumsuz duyguların etkisiz hale getirilmesiyle sonuçlanabilir ve destek de azalabilir (Gross, 2014).

Yeniden değerlendirme

Bir durumun genellikle duygu oluşturmadağı, daha ziyade bireyin durumu değerlendirmesi neticesinde duygunun ortaya çıktığı kabul edilir (Gross, 1999). Yeniden değerlendirme, bir durumun duygusal etkisini değiştirmek için bilişsel değişiklikleri içeren dikkate değer bir bilişsel değişim modelidir (Gross, 1998b) ve öncül odaklıdır (Gross, 1998a). Bilişsel değişim stratejilerinin tamamı yeniden değerlendirme içinde yer almaktadır (Gross, 2014). Duygusal üretim sürecinin erken dönemlerinde meydana gelen yeniden değerlendirme (Gross, 2001), duygu sürecini güçlü bir şekilde değiştirebilir (Demirtaş, 2018). Ayrıca potansiyel olarak duygu oluşturabilecek durumu bilişsel olarak nötr hale getirmeyi amaçlar ve deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri azaltması beklenir (Gross, 2001).

Yeniden değerlendirme, duygusal etkisini hafifletmek için bir durumu değerlendirme biçimini değiştirmeyi ifade etmektedir (Gross, 2002). Ayrıca, etkili bir duygu düzenleme aracı olarak durumu değerlendirme şeklini değiştirmektir (Gross, 1999). Örneğin, tanıdık birisinin yanından hızla geçerken el sallamayı ve gülümsemeyi görmezden geldiğini düşünürsek kişi böyle bir durumda kırılır ya da kızgınlık duyar ve bu durumda kişi karşısındakinin dikkatinin dağıldığını ya da kendi sorunlarıyla ilgilendiğini düşünebilir (Gross, 2008). Durumun böyle yorumlanması, nesnel olarak doğru olsun veya olmasın, duygusal tepkinin nitelik ve niceliği veya yoğunluk derecesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir (Gross, 2008).

Yeniden değerlendirme erken dönemde gerçekleştiği için, duygusal tepki eğilimi tam olarak gelişmeden tüm duygusal alanı değiştirebilir (John ve Gross, 2004). Bu da duygu üretim sürecinde ve duygusal olaylar sırasında sürekli öz düzenleme çabasını gerektirmez (Gross, 2001).

Bastırma

Bastırma, tepki modülasyonunun içinde olan tepki odaklı bir stratejidir (Gross, 2001). Duygu üretiminin nispeten geç bir aşamasında oluşur ve duygusal tepki eğilimlerinin davranışsal yönünü önemli ölçüde değiştirir (John ve Gross, 2004). Dolayısıyla olumsuz duyguların davranışsal anlamını azaltmada etkili olsa da olumlu duyguları ifade etme noktasında sınırlayıcı bir etkiye sahip olabilir (Demirtaş, 2018). Bastırma, kişinin devam eden duygu ifade edici davranışını engellemesini ifade eder (Gross, 2001). Duygu üretiminin son safhalarında ortaya çıktığı için tepki eğilimlerini yönetme konusunda bireyin sürekli çaba göstermesini gerektirebilir (John ve Gross,

2004). Ayrıca duygusal olaylar meydana geldiğinde kendini izlemeyi ve kendi kendini düzeltme davranışını gerektiren bastırma (Gross, 2001), bilişsel kaynakları tüketir ve duygu düzenleme sürecinde verilen bilgiler için hafızayı güçsüzleştirir (Gross, 2002).

Bastırma stratejisi, olumsuz duygu deneyimini azaltmamakla beraber olumsuz duyguların çözülmeden birikmesine neden olabilir (Demirtaş, 2018). Olumsuz duyguların bastırılması, bu duyguların deneyimini değiştirmezken, olumlu duyguların bastırılması, bu duyguların yaşanmasını azaltır (John ve Gross, 2004). Öte yandan, bastırmanın yalnızca olumsuz duyguları değil, olumlu duygu ifade davranışlarını da azalttığı; daha da kötüsü, olumsuz duyguların yaşanması üzerinde çok az etkisi olduğu ancak olumlu duyguların yaşanmasını azalttığı görülmüştür (Gross, 2002). Fakat John ve Gross (2004), doğrudan analiz edilmeyen ve bu nedenle çözümsüz kalabilen ve birikebilen olumsuz duygu deneyimlerinin tekrarlanmayacağını da ifade etmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada psikolojik iyi oluş, psikolojik katılık, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek için ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı nicel bir araştırma türü kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişken arasındaki ortak değişkenliğin varlığını ve/veya derecesini incelemek için oluşturulmuş araştırma modelleridir (Karasar, 2012).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında 18-59 yaş aralığında Türkiye'nin farklı üniversitelerinde eğitim gören 639 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler çevrimiçi ortamda Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmada basit seçkisiz örnekleme yöntemi ve kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemine göre, örneklem grubunda bulunan her katılımcı örneğe dahil olmak için eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir (Büyüköztürk vd., 2013).

Tablo 3.1. Demografik değişkenlere göre dağılım tablosu

Değişkenler	Grup	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	121	18,9
	Kadın	518	81,1
Eğitim	Ön Lisans	46	7,2
	Lisans	182	28,5
	Yüksek lisans	346	54,1
	Doktora	65	10,2
Sınıf	1. sınıf	134	21
	2. sınıf	274	42,9
	3. sınıf	58	9,1
	4. sınıf	111	17,4
	5. sınıf	22	3,3
	6. sınıf	40	6,3
Psikolojik destek alma durumu	Almadım	441	69
	Aldım	198	31

Tablo 3.1'e göre; öğrencilerin %81,1'i kadın, %18,9'u erkektir. Öğrencilerin eğitim düzeylerine göre dağılımı ön lisans (%7,2), lisans (%28,5), yüksek lisans (%54,1) ve doktora (%10,2) olarak elde edilmiştir. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin dağılımı 1. Sınıf (%21), 2. Sınıf (%42,9), 3. Sınıf (%9,1), 4. Sınıf (%17,4), 5. Sınıf (%3,3) ve 6. Sınıf (%6,3) olarak elde edilmiştir. Öğrencilerin %69'u psikolojik destek almadığını, %31'i psikolojik destek aldığını belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara ait kişisel bilgiler elde etmek için “Kişisel Bilgi Formu”, katılımcıların psikolojik esnekliklerini belirlemek için “Psikolojik Esneklik Ölçeği”, psikolojik katılımlarını belirlemek için “Kabul ve Eylem Formu II”, psikolojik iyi oluşlarını belirlemek için “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve duygu düzenlemelerini belirlemek için “Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan formda; katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, üniversite/bölüm, sınıf düzeyi ve psikolojik destek alma durumları ile ilgili sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Psikolojik esneklik ölçeği

Bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini tespit etmek için Francis ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçek, Karakuş ve Akbay (2020) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekte yirmi sekiz madde ve beş alt boyut bulunmaktadır. Ölçek yedili likert tipi olup ölçekte ters maddeler mevcuttur. Ölçeğin alt boyutları; “Değerler ve değerler doğrultusunda davranış”, “Anda olma”, “Kabul”, “Bağlamsal benlik” ve “Ayrışma” şeklindedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan açımlayıcı faktör analizinde Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ile Bartlett değerlerinin (KMO katsayısı = .789, $X^2 = 3096.080$; $p = 0.00$) iyi olduğu görülmüştür. Ölçeğe ait faktör yük değerleri .47 ve .81 arasında değişkenlik göstermektedir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçek için .79; alt boyutlar olan değerler ve değerler doğrultusunda davranış için .84, anda olma için .60, kabul için .72, bağlamsal benlik için .73 ve ayrışma için .59 bulunmuştur. Bu çalışma için “Psikolojik Esneklik Ölçeği”nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .871 bulunmuş; alt boyutlara baktığımızda ise değerler ve değerler doğrultusunda davranış için .888, anda

olma için .82, kabul için .724, bağlamsal benlik için .743 ve ayrışma için .655 bulunmuştur.

3.3.3. Kabul ve eylem formu II

Bireylerin psikolojik katılık seviyelerini tespit etmek için Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen ölçek Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek yedi maddeden oluşmakta, tek boyutlu bir yapıda ve yedili likert tipindedir. Ölkekten alınabilecek en yüksek puan 49, en düşük puan 7'dir. Ölkekten alınan puanın yüksek olması, psikolojik katılık seviyesinin arttığını göstermektedir. Ölkğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84, altmış gün arayla test tekrar test şeklinde yapılan analizin güvenilirlik katsayısı .85'tir. Ayrıca bu çalışma için ölkğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .898 bulunmuştur.

3.3.4. Duygu düzenleme ölkği

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ölkğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölkçe yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Toplamda on madde bulunan ölkkte altı madde yeniden değerlendirme alt boyutuna, dört madde ise bastırma alt boyutuna aittir. Ölkçe yedili likert tipi olup ölkğin toplam puanı bulunmamakta ve alt boyutların puanı hesaplanmaktadır. Yeniden değerlendirme boyutundan alınabilecek puan 6-42, bastırma boyutundan alınabilecek puan 4-28 arasındadır. Ölkğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı yeniden değerlendirme için .78, bastırma için .73 olarak tespit edilmiştir. Test tekrar test şeklinde incelenen güvenilirlik katsayısı yeniden değerlendirme için .74, bastırma için .72'dir. Ayrıca bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı yeniden değerlendirme için .806, bastırma için .71 bulunmuştur.

3.3.5. Psikolojik iyi oluş ölkği

Bireylerin iyi oluşlarını ölmek maksadıyla Diener ve arkadaşları (2009, 2010) tarafından geliştirilen ölkğin Türkçe'ye uyarlanması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölkçe sekiz maddeden oluşmakta, tek boyutlu bir yapıda ve yedili likert tipindedir. Ölkekten alınabilecek en yüksek puan 56, en düşük puan ise 8'dir. Ölkekten alınan puan arttıkça bireyin psikolojik iyi oluş puanı artmaktadır. Ölkğin Cronbach Alfa iç tutarlılık

katsayısı .80, test tekrar test sonucuna göre güvenilirlik katsayısı .86'dır. Ayrıca bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.863 bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması maksadıyla Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan ve Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan etik kurul izni alınmıştır. Verilerin toplanması süreci Google Formlar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın duyurusu Telegram, WhatsApp ve Instagram üzerinden paylaşım yapılarak ölçeklerden oluşan form katılımcılara ulaştırılmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce araştırma hakkında, ölçeklerin nasıl yanıtlanacağı ve yanıtların gizli tutulacağına dair gerekli bilgilendirmelere oluşturulan formun giriş bölümünde yer verilmiştir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Araştırmaya katılanlar bilgilendirilmiş onay formunu işaretleyerek katılmış ve ölçekleri sırasıyla cevaplandırmıştır. Oluşturulan formda sırasıyla Kişisel Bilgiler Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği sırasıyla yer almıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Veri analizinde SPSS 26 programı kullanılmıştır. İlk olarak katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir. Psikolojik iyi oluş, psikolojik esneklik ve alt boyutları, psikolojik katılık ile duygu düzenleme alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Ölçek skorlarının normalliği için veri sayısı $N > 50$ olduğu için çarpıklık ile basıklık değerlerine bakılmış olup bu değerler ± 1 arasındaysa puan dağılımı normaldir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Psikolojik iyi oluş, psikolojik esneklik ve alt boyutları, psikolojik katılık ile duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Parametrik olan bu yöntem için puanların sürekliliği ve normallik varsayımının sağlanması gerekir (Pallant, 2007). Köklü ve arkadaşları (2007), korelasyon katsayısı için 0.70'in üstündeyse yüksek düzeyde ilişkiyi, 0.30-0.70 arasındaysa orta düzeyde ve 0.30'dan küçükse düşük düzeyde ilişkiyi gösterdiğini belirtmiştir.

Psikolojik esnekliğin duygu düzenleme alt boyutları aracılığıyla psikolojik iyi oluşa olan etkisini ve psikolojik katılığın duygu düzenleme alt boyutları aracılığıyla psikolojik iyi oluşa olan etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon yöntemi

kullanılmıştır. Bu yöntem için Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen üç modelli yaklaşım test edilerek aracılık olup olmadığı incelenmiştir. Bu yaklaşım detaylı olarak aracılık bulgusu kısmında açıklanmıştır.

İki kategorili ve veri sayısı gruplarda yeterli sayıda ($N > 30$) olan sürekli ve normal dağılım gösteren puanlara göre karşılaştırmada bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla kategorisi olan demografik değişkenler için benzer koşullarda ANOVA yöntemi kullanılır (Pallant, 2007). Cinsiyet ve psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik iyi oluş, psikolojik esneklik ve alt boyutları, psikolojik katılık ile duygu düzenleme alt boyut puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi yöntemi kullanılmıştır. Eğitim düzeyine göre ölçek skorlarının karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemi kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık LSD çoklu karşılaştırma (post-hoc) yöntemi ile belirlenmiştir. İstatistiksel analizler için $p < .05$ anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde kullanılan ölçme araçlarına ait tanımlayıcı istatistiklere, değişkenlere ait Pearson korelasyon analizi, regresyon analizi sonuçlarına ve kurulan aracılık modellerinin sonuçlarına, değişkenlerin gruplara göre karşılaştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistiksel değerler Tablo 4.1, Tablo 4.2, Tablo 4.3 ve Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların psikolojik esneklik genel ve alt boyutlarının tanımlayıcı istatistik tablosu

Ölçek Puanları	En Küçük	En Büyük	Ortalama	ss	Çarpıklık	Basıklık
Değerler	13	70	54,93	9,83	-,745	,41
Anda olma	7	49	32,14	8,67	-,192	-,386
Kabul	5	35	17,55	6,15	,287	-,114
Bağlamsal Benlik	3	21	12,59	4,12	-,046	-,442
Ayrışma	3	21	11,91	3,55	,155	-,166
Psikolojik Esneklik Toplam	57	191	129,12	21,67	-,056	,004

Psikolojik esneklik genel ve alt boyut puanları maddelerin toplanmasıyla elde edilmiştir. Tablo 4.1'e göre; psikolojik esneklik genel puanları 57-191 arasında olup ortalaması 129,12 olarak elde edilmiştir. Değerler alt boyut puanları 13-70 arasında ve ortalaması 54,93; anda olma alt boyut puanları 7-49 arasında ve ortalaması 32,14; kabul alt boyut puanları 5-35 arasında ve ortalaması 17,55; bağlamsal benlik alt boyut puanları 3-21 arasında ve ortalaması 12,59; ayrışma alt boyut puanları 3-21 arasında ve ortalaması 11,91 olarak elde edilmiştir. Çarpıklık ile basıklık değerleri ± 1 arasında olup dağılım normaldir.

Tablo 4.2. Katılımcıların duygu düzenleme alt boyutlarının tanımlayıcı istatistik tablosu

Ölçek Puanları	En Küçük	En Büyük	Ort	ss	Çarpıklık	Basıklık
Yeniden değerlendirme	8	42	29,03	6,79	-,245	-,381
Bastırma	4	28	14,67	5,51	,053	-,574

Duygu düzenleme alt boyut puanları maddelerin toplanmasıyla elde edilmiştir. Tablo 4.2'ye göre; yeniden değerlendirme alt boyut puanları 8-42 arasında olup ortalaması 29,03 ve bastırma alt boyut puanları 4-28 arasında olup ortalaması 14,67 olarak elde edilmiştir. Duygu düzenleme alt boyut puanları için çarpıklık ile basıklık değerleri ± 1 arasında olup dağılım normaldir.

Tablo 4.3. *Katılımcıların psikolojik katılık genel puanlarının tanımlayıcı istatistik tablosu*

Ölçek Puanları	En Küçük	En Büyük	Ort	ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Katılık	7	49	26,99	10,55	,062	-,842

Psikolojik katılık genel puanları maddelerin toplanmasıyla elde edilmiştir. Tablo 4.3'e göre; psikolojik katılık genel puanları 7-49 arasında olup ortalaması 26,99 olarak elde edilmiştir. Psikolojik katılık genel puanları için çarpıklık ile basıklık değerleri ± 1 arasında olup dağılım normaldir.

Tablo 4.4. *Katılımcıların psikolojik iyi oluş genel puanlarının tanımlayıcı istatistik tablosu*

Ölçek Puanları	En Küçük	En Büyük	Ort	ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Oluş	10	56	41,45	8,78	-,747	,459

Psikolojik iyi oluş genel puanları maddelerin toplanmasıyla elde edilmiştir. Tablo 4.4'e göre; psikolojik iyi oluş genel puanları 10-56 arasında olup ortalaması 41,45 olarak elde edilmiştir. Psikolojik iyi oluş genel puanları için çarpıklık ile basıklık değerleri ± 1 arasında olup dağılım normaldir.

4.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Sonuçları

Araştırma değişkenleri olan psikolojik esneklik ve alt boyutları, psikolojik katılık, duygu düzenleme alt boyutları olan yeniden değerlendirme ve bastırma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, Pearson korelasyon yöntemi kullanılarak test edilmiştir.

Tablo 4.5. Araştırma değişkenlerine ilişkin pearson korelasyon katsayısı değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Değerler	1									
2. Anda olma	,436**	1								
3. Kabul	,05	,393**	1							
4. Bağlamsal Benlik	,421**	,190**	,284**	1						
5. Ayrışma	,326**	,151**	,024	,443**	1					
6. Psikolojik Esneklik Toplam	,776**	,770**	,522**	,610**	,463**	1				
7. Psikolojik Katılık	-,397**	-,676**	-,438**	-,401**	-,308**	-,702**	1			
8. Yeniden değerlendirme	,398**	,092*	-,293**	,135**	,189**	,191**	-,065	1		
9. Bastırma	-,202**	-,408**	-,321**	-,173**	-,065	-,389**	,396**	,110**	1	
10. Psikolojik İyi Oluş	,717**	,436**	,138**	,381**	,292**	,659**	-,475**	,323**	-,256**	1

** $p < .01$; * $p < .05$

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere psikolojik esneklik ile psikolojik katılık arasında negatif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki vardır ($r = -.702$, $p < .01$). Psikolojik esneklik puanı arttıkça katılımcıların psikolojik katılık puanı düşmekte ya da tam tersi olmaktadır. Psikolojik esneklik ile duygu düzenlemenin alt boyutu yeniden değerlendirme ($r = .191$, $p < .01$) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki var iken bastırma alt boyutu ($r = -.389$, $p < .01$) ile arasında orta düzeyde ve negatif yönde ilişki vardır. Psikolojik esneklik puanı arttıkça katılımcıların yeniden değerlendirme puanı artmakta iken bastırma alt boyutunun puanı düşmekte ya da tam tersidir. Son olarak psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki vardır ($r = .659$, $p < .01$). Psikolojik esneklik arttıkça katılımcıların psikolojik iyi oluşları artmakta ya da tam tersidir.

Psikolojik katılık ile duygu düzenlemenin alt boyutu bastırma ($r = .396$, $p < .01$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki vardır. Psikolojik katılık puanları arttıkça katılımcıların bastırma alt boyut puanları artmakta ya da tam tersi olmaktadır. Ancak psikolojik katılık ile duygu düzenlemenin alt boyutu yeniden değerlendirme arasında anlamlı ilişki yoktur ($p > .05$). Son olarak psikolojik katılık ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki vardır ($r = -.475$, $p < .01$). Psikolojik katılık puanları arttıkça katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları düşmekte ya da tam tersidir.

Psikolojik iyi oluş ile duygu düzenlemenin alt boyutu yeniden değerlendirme ($r = .323$, $p < .01$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki var iken, bastırma ($r = -.256$, $p < .01$) alt boyutu ile arasında düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki vardır.

Psikolojik iyi oluş puanları arttıkça katılımcıların yeniden değerlendirme alt boyutu puanları artmakta, bastırma alt boyutu puanları ise düşmekte ya da tam tersidir.

4.3. Psikolojik Esnekliğin Psikolojik İyi Oluşa Etkisinde Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi

Psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşla ilişkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon yöntemi kullanılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce regresyon analizi varsayımları test edilmiştir. Bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmaması gerekir (Pallant, 2007). Bağımsız değişkenler arasında çok yüksek düzeyde ilişki ($r > 0.90$) olduğunda çoklu bağlantı problemi oluşur ve bu durumda bağımsız değişkenlerden biri modele dahil edilmemelidir. Varyans genişlik faktörü (VIF) değeri 10'dan küçük ve tolerans değeri 0.10'dan büyük ise çoklu bağlantı problemi yoktur (Tabachnick ve Fidell, 2013). Durbin-Watson değeri 1 ile 3 arasında ise kabul edilebilir düzeydedir (Field, 2009).

Aracılık etkisini incelemek amacıyla Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen üç modelli yaklaşımdan faydalanılmıştır. Baron ve Kenny (1986) yaklaşımında model 1'de sadece bağımsız değişkenin bağımlı değişkene etkisi incelenir ve bu modelin anlamlı olması gerekir. Başka bir ifade ile aracı değişken model 1'de yer almaz. Model 1'de bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki etki anlamlı değilse aracılıktan söz edilemez.

Model 2 bağımsız değişkenin aracı değişkene etkisini gösterir ve aracılıktan söz edilebilmesi için bu model anlamlı olmalıdır.

Model 3 ise aracı değişken ya da değişkenlerin model 1'e eklendiği modeldir ve aracılıktan söz edilebilmesi için aracı değişken bağımlı değişkenin anlamlı bir yordayıcısı olmalıdır. Aracılık türüne karar verirken model 3 ve model 1'deki bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki regresyon katsayıları karşılaştırılır. Model 1'de bağımsız ve bağımlı arasındaki regresyon katsayısı (c) toplam etkisi gösterirken, model 3'te bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki regresyon katsayısı (c') direkt etkiyi gösterir ve $c = c' + a * b$ şeklinde eşitlik elde edilir. Bu eşitlikte $a * b$ aracılık katsayısını verir. Eğer c' katsayısı istatistiksel olarak anlamlı değilse tam aracılık, istatistiksel olarak anlamlı ve c değerine göre miktarında azalma var ise kısmi aracılık vardır (Şimşek, 2007; Baron ve Kenny, 1986).

Regresyon eşitliğine ilişkin tolerans değerlerinin 0,793 ile 0,924 arasında; varyans artış faktörü (VIF) değerlerinin 1,083 ile 1,261 arasında değişmekte olduğu görülmüştür.

Dolayısıyla çoklu bağlantı yoktur. Ayrıca Durbin-Watson değerinin 1,979 olduğu görülmüştür.

Tablo 4.6. Psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisi

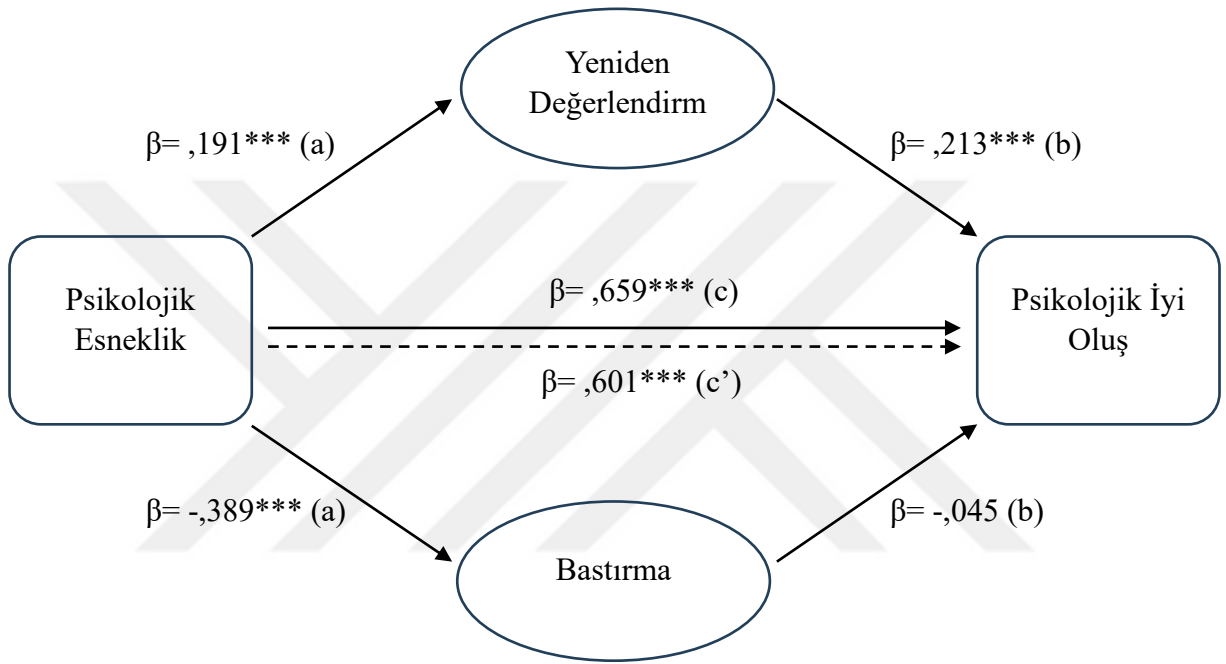
Model	Bağımlı	Bağımsız	β	t	p	Model İstatistikleri
Model 1	Psikolojik İyi Oluş	Psikolojik Esneklik	,659	22,127	,000	F=489.604; $p<.001$; $R^2=.435$
Model 2	Yeniden Değerlendirme	Psikolojik Esneklik	,191	4,900	,000	F=24.008; $p<.001$; $R^2=.036$
	Bastırma	Psikolojik Esneklik	-,389	-10,673	,000	F=113.905; $p<.001$; $R^2=.152$
Model 3	Psikolojik İyi Oluş	Psikolojik Esneklik	,601	18,644	,000	F=192.763; $p<.001$; $R^2=.477$; $\Delta R^2=.042$; $p<.05$
		Yeniden Değerlendirme	,213	7,142	,000	
		Bastırma	-,045	-1,415	,158	

Psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa olan etkisini test eden model 1 istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=489.604$, $p<.001$). Psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişkenliğin %43.5'i psikolojik esneklik puanları ile açıklanır. Psikolojik esneklik düzeyleri katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri için pozitif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir ($\beta =.659$, $t=22.127$, $p<.001$). Psikolojik esneklik puanları 1 birim arttığında katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları 0.659 birim artmaktadır. Aynı zamanda 0.659 toplam etki büyüklüğünü gösterir.

Aracılık modelinde iki tane aracı değişken olduğundan dolayı model 2'de ayrı regresyon modeli test edilmiştir. Psikolojik esnekliğin duygu düzenleme ölçeği yeniden değerlendirme ($F=24.008$, $p<.001$) ile bastırma ($F=113.905$, $p<.001$) alt boyutlarına olan etkisi anlamlıdır. Yeniden değerlendirme puanlarında olan değişkenliğin %3,6'sı ile bastırma puanlarında olan değişkenliğin %15,2'si psikolojik esneklik puanları ile açıklanır. Psikolojik esneklik düzeyleri katılımcıların yeniden değerlendirme puanları için pozitif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir ($\beta=.191$, $t=4.900$, $p<.001$). Ancak psikolojik esneklik düzeyleri katılımcıların bastırma puanları için negatif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir ($\beta=-.389$, $t=-10.673$, $p<.001$). Psikolojik esneklik puanları 1 birim arttığında katılımcıların yeniden değerlendirme puanları 0.191 birim artarken, bastırma puanları ise 0.389 birim azalmaktadır.

Psikolojik esneklik ve duygu düzenleme alt boyutlarının psikolojik iyi oluşa olan etkisini test eden model 3 istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=192.763$, $p<.001$). Psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişkenliğin %47,7'si psikolojik esneklik ve duygu düzenlemenin alt boyut puanları ile açıklanır. Psikolojik esneklik düzeyleri ($\beta=.601$, $t=18.644$, $p<.001$)

ve yeniden değerlendirme düzeyleri ($\beta=.213$, $t=7.142$, $p<.001$) katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri için pozitif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir. Psikolojik esneklik puanları 1 birim arttığında katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları 0.601 birim artmakta, yeniden değerlendirme puanları 1 birim arttığında katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları 0.213 birim artmaktadır. Ancak bastırma alt boyutu model 3'te psikolojik iyi oluş için anlamlı bir yordayıcı değildir ($p>.05$). Psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında elde edilen regresyon katsayısı 0.601 direkt etkiyi gösterir.



Şekil 4.1. Psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisini gösteren model. *** $p<.001$

Aracılık olarak incelendiğinde ise model 3 ve model 1 için psikolojik iyi oluş için açıklanan varyans oranındaki değişim oranı %4,2 olup bu artış istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<.05$). Ayrıca model 3 için psikolojik iyi oluş ve psikolojik esneklik arasındaki regresyon katsayısı (c') 0.601 olup model 1'e göre etkisi azalmıştır ancak istatistiksel olarak anlamlıdır. Ancak bastırma alt boyutu model 3'te anlamlı olmadığından dolayı sadece yeniden değerlendirme faktörü için aracılık elde edilmiştir. Sonuç olarak model 3'teki direkt etki büyüklüğü anlamlı olduğu için psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa olan etkisinde sadece yeniden değerlendirme alt boyutunun kısmi aracılık etkisi söz konusudur.

4.4. Psikolojik Katılığın Psikolojik İyi Oluşa Etkisinde Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi

Psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşla ilişkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon yöntemi kullanılmış olup burada da Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen üç modelli yaklaşıma göre aracılık incelenmiştir.

Regresyon eşitliğine ilişkin tolerans değerlerinin 0,825 ile 0,974 arasında; varyans artış faktörü (VIF) değerlerinin 1,027 ile 1,213 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Dolayısıyla çoklu bağlantı yoktur. Ayrıca Durbin-Watson değerinin 1,958 olduğu görülmüştür.

Tablo 4.7. Psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisi

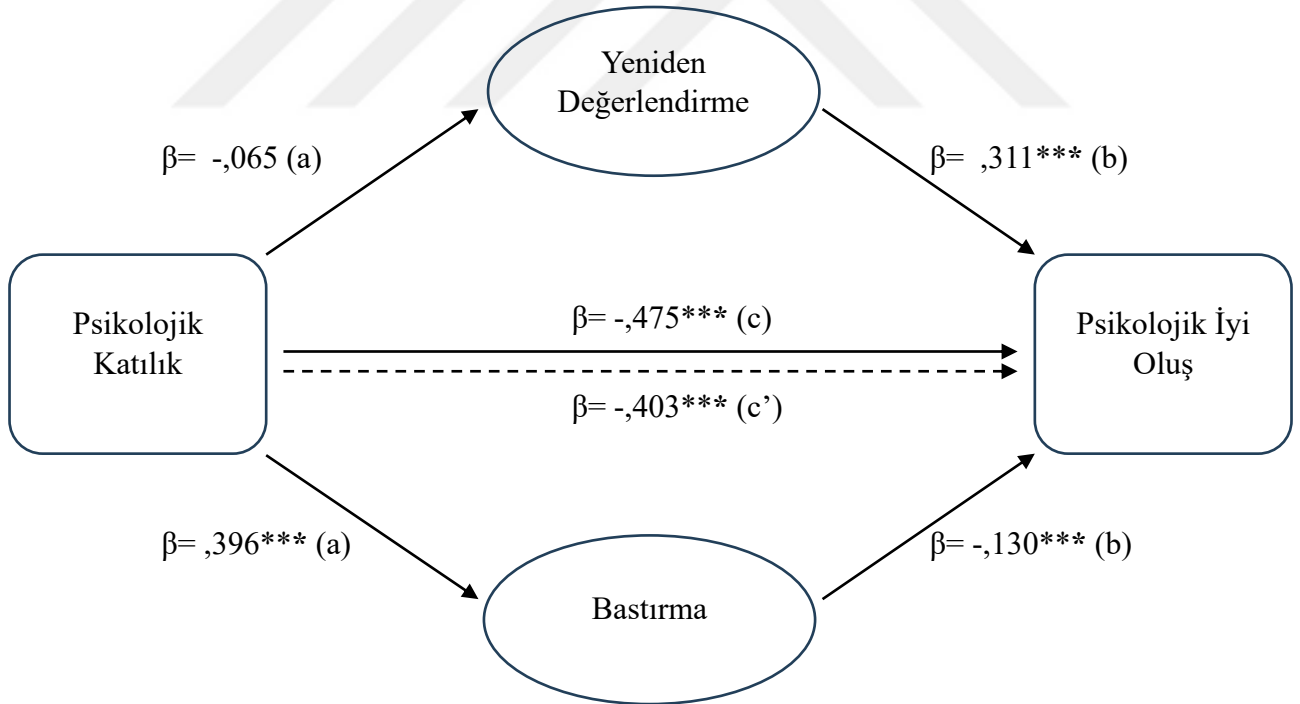
Model	Bağımlı	Bağımsız	β	t	p	Model İstatistikleri
Model 1	Psikolojik İyi Oluş	Psikolojik Katılık	-,475	-13,634	,000	F=185.886; $p<.001$; $R^2=.226$
Model 2	Yeniden Değerlendirme	Psikolojik Katılık	-,065	-1,653	0,099	F=2.731; $p>.05$; $R^2=.004$
	Bastırma	Psikolojik Katılık	,396	10,883	,000	F=118.429; $p<.001$; $R^2=.157$
Model 3	Psikolojik İyi Oluş	Psikolojik Katılık	-,403	-11,285	,000	F=102.110; $p<.001$; $R^2=.325$; $\Delta R^2=.099$; $p<.05$
		Yeniden Değerlendirme	,311	9,414	,000	
		Bastırma	-,130	-3,626	,000	

Psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşa olan etkisini test eden model 1 istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=185.886$, $p<.001$). Psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişkenliğin %22,6'sı psikolojik katılık puanları ile açıklanır. Psikolojik katılık düzeyleri katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri için negatif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir ($\beta=-.475$, $t=-13.634$, $p<.001$). Psikolojik katılık puanları 1 birim arttığında katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları 0.475 birim azalmaktadır. Aynı zamanda -0.475 toplam etki büyüklüğünü gösterir.

Aracılık modelinde iki tane aracı değişken olduğundan dolayı model 2'de ayrı regresyon modeli test edilmiştir. Psikolojik katılığın duygu düzenlemenin bastırma alt boyutuna olan etkisi anlamlıdır ($F=118.429$, $p<.001$). Bastırma puanlarında olan değişkenliğin %15.7'si psikolojik katılık puanları ile açıklanır. Psikolojik katılık düzeyleri katılımcıların bastırma puanları için pozitif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir ($\beta=.396$, $t=10.883$, $p<.001$). Psikolojik katılık puanları 1 birim arttığında katılımcıların bastırma puanları ise 0.396 birim artmaktadır. Ancak psikolojik katılığın

duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutuna olan etkisi anlamlı değildir ($F=2.731, p>.05$).

Psikolojik katılık ile duygu düzenleme alt boyutlarının psikolojik iyi oluşa olan etkisini test eden model 3 istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=102.110, p<.001$). Psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişkenliğin %32.5'i psikolojik katılık ve duygu düzenlemenin alt boyut puanları ile açıklanır. Psikolojik katılık ($\beta=-.403, t=-11.285, p<.001$) ile bastırma ($\beta=-.130, t=-3.626, p<.001$) düzeyleri katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri için negatif yönde ve anlamlı yordayıcılar olarak elde edilmiştir. Psikolojik katılık ile bastırma alt boyut puanları 1 birim arttıkça katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları sırasıyla 0.403 ve 0.130 birim azalmaktadır. Ayrıca yeniden değerlendirme alt boyut puanları katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri için pozitif yönde ve anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir ($\beta=.311, t=9.414, p<.001$). Yeniden değerlendirme puanları 1 birim arttığında katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları 0.311 birim artmaktadır. Ayrıca psikolojik katılık ile psikolojik iyi oluş arasında elde edilen regresyon katsayısı -0.403 direkt etkiyi gösterir.



Şekil 4.2. Psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisini gösteren model. *** $p<.001$

Aracılık olarak incelendiğinde ise model 3 ve model 1 için psikolojik iyi oluş için açıklanan varyans oranındaki değişim oranı %9.9 olup bu artış istatistiksel olarak

anlamlıdır ($p<.05$). Ayrıca model 3 için psikolojik katılım ve psikolojik iyi oluş arasındaki regresyon katsayısı (c') -0.403 olup model 1'e göre etkisi azalmıştır ancak istatistiksel olarak anlamlıdır. Ancak yeniden değerlendirme alt boyutu model 2'de anlamli olmadığından dolayı sadece bastırma alt boyutu için aracılık söz konusudur. Sonuç olarak model 3'teki direkt etki büyüklüğü anlamli olduğu için psikolojik katılımın psikolojik iyi oluşa olan etkisinde sadece bastırma alt boyutunun kısmi aracılık etkisi söz konusudur.

4.5. Değişkenlerin Gruplara Göre Karşılaştırma Bulguları

Katılımcıların cinsiyete göre psikolojik esneklik ve alt boyutları, duygu düzenlemenin alt boyutları olan yeniden değerlendirme ve bastırma, psikolojik katılım ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki farklılaşma durumunu incelemek için bağımsız gruplar t testi yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 4.8. Cinsiyete göre araştırma değişkenleri bağımsız örnekler t testi sonuçları

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	ss	$t_{(637)}$	p
Değerler	Erkek	121	53,53	9,72	-1,744	,082
	Kadın	518	55,26	9,83		
Anda olma	Erkek	121	30,92	8,70	-1,729	,084
	Kadın	518	32,43	8,64		
Kabul	Erkek	121	17,53	5,58	-,037	,97
	Kadın	518	17,55	6,28		
Bağlamsal Benlik	Erkek	121	12,83	4,06	,687	,492
	Kadın	518	12,54	4,14		
Ayrışma	Erkek	121	12,56	3,63	2,252	,025
	Kadın	518	11,76	3,52		
Psikolojik Esneklik Toplam	Erkek	121	127,36	19,17	-,992	,321
	Kadın	518	129,53	22,21		
Psikolojik Katılım	Erkek	121	25,72	10,45	-1,468	,143
	Kadın	518	27,28	10,57		
Yeniden değerlendirme	Erkek	121	28,44	6,38	-1,074	,283
	Kadın	518	29,17	6,88		
Bastırma	Erkek	121	15,89	5,10	2,731	,006
	Kadın	518	14,38	5,57		
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	121	40,70	8,29	-1,037	,3
	Kadın	518	41,62	8,89		

Katılımcıların psikolojik katılımları ($t_{(637)}=-1.468$, $p>.05$), psikolojik iyi oluşları ($t_{(637)}=-1.037$, $p>.05$), psikolojik esneklik toplam puanları ($t_{(637)}=-0.992$, $p>.05$), değerler alt boyutu ($t_{(637)}=-1.744$, $p>.05$), anda olma alt boyutu ($t_{(637)}=-1.729$, $p>.05$), kabul alt boyutu ($t_{(637)}=-0.037$, $p>.05$), bağlamsal benlik alt boyutu ($t_{(637)}=-0.687$, $p>.05$) ve duygu

düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu ($t_{(637)}=-1.074, p>.05$) puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak katılımcıların psikolojik esnekliğin ayrışma alt boyutu ($t_{(637)}=-2.252, p<.05$) ve duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu ($t_{(637)}=2.731, p<.05$) puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin ayrışma alt boyut puan ortalaması kadınlara göre daha yüksektir. Yine erkeklerin bastırma alt boyut puan ortalaması da kadınlara göre daha yüksektir.

Katılımcıların psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik esneklik ve alt boyutları, duygu düzenlemenin alt boyutları olan yeniden değerlendirme ve bastırma, psikolojik katılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki farklılaşma durumunu incelemek için bağımsız gruplar t testi yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 4.9. Psikolojik destek alma durumuna göre araştırma değişkenleri bağımsız örnekler t testi sonuçları

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	ss	$t_{(637)}$	p
Değerler	Almadım	441	54,98	9,99	,183	,855
	Aldım	198	54,82	9,48		
Anda olma	Almadım	441	32,36	8,77	,939	,348
	Aldım	198	31,66	8,45		
Kabul	Almadım	441	17,43	5,93	-,73	,466
	Aldım	198	17,81	6,64		
Bağlamsal Benlik	Almadım	441	12,67	4,07	,7	,484
	Aldım	198	12,42	4,24		
Ayrışma	Almadım	441	11,85	3,50	-,625	,532
	Aldım	198	12,04	3,68		
Psikolojik Esneklik Toplam	Almadım	441	129,29	21,21	,282	,778
	Aldım	198	128,76	22,71		
Psikolojik Katılık	Almadım	441	26,19	10,48	-2,86	,004
	Aldım	198	28,76	10,51		
Yeniden değerlendirme	Almadım	441	29,35	6,57	1,753	,08
	Aldım	198	28,33	7,20		
Bastırma	Almadım	441	15,13	5,36	3,221	,001
	Aldım	198	13,63	5,72		
Psikolojik İyi Oluş	Almadım	441	41,50	8,89	,23	,818
	Aldım	198	41,33	8,55		

Psikolojik destek alma durumuna göre katılımcıların psikolojik esneklik genel puanları ($t_{(637)}=0.282, p>.05$), değerler alt boyutu ($t_{(637)}=0.183, p>.05$), anda olma alt boyutu ($t_{(637)}=0.939, p>.05$), kabul alt boyutu ($t_{(637)}=-0.073, p>.05$), bağlamsal benlik alt boyutu ($t_{(637)}=0.700, p>.05$), ayrışma alt boyutu ($t_{(637)}=-0.625, p>.05$), duygu

düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu ($t_{(637)}=1.753$, $p>.05$) ve psikolojik iyi oluş ($t_{(637)}=0.23$, $p>.05$) puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Psikolojik destek alma durumuna göre katılımcıların psikolojik katılım ($t_{(637)}=-2.86$, $p<.05$) ve duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu ($t_{(637)}=3.221$, $p<.05$) puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Buna göre psikolojik destek aldığını belirten katılımcıların psikolojik katılım puan ortalaması, psikolojik destek almadığını belirten katılımcılardan daha yüksektir. Öte yandan psikolojik destek almayan katılımcıların duygu düzenlemenin bastırma alt boyut puan ortalaması, psikolojik destek alanlara göre daha yüksektir.

Katılımcıların eğitim düzeyine göre psikolojik esneklik ve alt boyutları, duygu düzenlemenin alt boyutları olan yeniden değerlendirme ve bastırma, psikolojik katılım ve psikolojik oluş düzeyleri arasındaki farklılaşma durumunu incelemek için ANOVA yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 4.10. *Eğitim düzeyine göre katılımcıların psikolojik esneklik ve alt boyutları arasında karşılaştırma tablosu*

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	ss	F _(3,635)	p	Fark
Değerler	Ön Lisans	46	53,96	9,32	4,732	,003	C,D>A,B
	Lisans	182	53,07	10,30			
	Yüksek Lisans	346	55,48	9,70			
	Doktora	65	57,89	8,55			
Anda olma	Ön Lisans	46	28,70	8,26	5,023	,002	C,D>A,B
	Lisans	182	31,03	7,98			
	Yüksek Lisans	346	32,91	9,03			
	Doktora	65	33,58	8,00			
Kabul	Ön Lisans	46	16,91	5,40	2,455	,062	
	Lisans	182	16,68	5,82			
	Yüksek Lisans	346	18,13	6,32			
	Doktora	65	17,34	6,45			
Bağlamsal Benlik	Ön Lisans	46	12,67	4,02	1,107	,346	
	Lisans	182	12,13	4,08			
	Yüksek Lisans	346	12,82	4,18			
	Doktora	65	12,66	3,99			
Ayrışma	Ön Lisans	46	10,85	4,03	3,186	,023	C,D>A,B
	Lisans	182	11,50	3,35			
	Yüksek Lisans	346	12,21	3,55			
	Doktora	65	12,18	3,58			
Psikolojik Esneklik Toplam	Ön Lisans	46	123,09	17,28	6,628	,000	C,D>A,B
	Lisans	182	124,41	20,00			
	Yüksek Lisans	346	131,55	22,94			
	Doktora	65	133,66	18,96			

F:ANOVA istatistiği; Fark: LSD çoklu karşılaştırma yöntemi; A: Ön Lisans, B:Lisans; C:Yüksek lisans, D:Doktora

Eğitim düzeyine göre katılımcıların kabul ($F_{(3,635)}=2.455$, $p>.05$) ve bağlamsal benlik ($F_{(3,635)}=1.107$, $p>.05$) alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Ancak

eğitim düzeyine göre katılımcıların psikolojik esneklik genel puanları ($F_{(3,635)}=6.628$, $p<.05$), değerler alt boyutu ($F_{(3,635)}=4.732$, $p<.05$), anda olma alt boyutu ($F_{(3,635)}=5.023$, $p<.05$) ve ayrışma alt boyutu ($F_{(3,635)}=3.186$, $p<.05$) puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Anlamlı çıkan tüm puanlar için farkın hangi eğitim düzeyleri arasında olduğu ise LSD post hoc yöntemi ile karşılaştırılarak fark sütununda gösterilmiştir. Buna göre eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcılar ile eğitim düzeyi lisans ve ön lisans olan katılımcıların psikolojik esneklik genel puanı ve değerler, anda olma ve ayrışma alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcıların psikolojik esneklik genel ve değerler, anda olma ve ayrışma alt boyut puan ortalamaları eğitim düzeyi lisans ve ön lisans olan katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 4.11. *Eğitim düzeyine göre katılımcıların psikolojik katılım, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutları arasında karşılaştırma tablosu*

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	ss	$F_{(3,635)}$	p	Fark
Psikolojik Katılık	Ön Lisans	46	30,80	9,57	8,192	,000	A,B>C>D
	Lisans	182	28,86	9,55			
	Yüksek Lisans	346	26,29	11,00			
	Doktora	65	22,74	9,71			
Psikolojik İyi Oluş	Ön Lisans	46	38,13	9,14	6,95	,000	C,D>A,B
	Lisans	182	39,98	9,42			
	Yüksek Lisans	346	42,14	8,37			
	Doktora	65	44,23	7,53			
Yeniden değerlendirme	Ön Lisans	46	28,52	7,62	0,302	,824	
	Lisans	182	29,14	6,62			
	Yüksek Lisans	346	28,93	6,90			
	Doktora	65	29,65	6,12			
Bastırma	Ön Lisans	46	16,54	5,16	13,451	,000	A,B>C,D
	Lisans	182	16,46	5,29			
	Yüksek Lisans	346	13,68	5,43			
	Doktora	65	13,60	5,27			

F:ANOVA istatistiği; Fark: LSD çoklu karşılaştırma yöntemi; A: Ön Lisans, B:Lisans; C:Yüksek lisans, D:Doktora

Eğitim düzeyine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ($F_{(3,635)}=6.95$, $p<.05$). Farkın hangi eğitim düzeyine ait olduğu yapılan LSD post hoc analizi sonucunda; eğitim düzeyi ön lisans ve lisans olan katılımcılar ile eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık vardır ($p<.05$). Eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcıların psikolojik iyi oluş genel puan ortalaması, eğitim düzeyi ön lisans ve lisans olan katılımcılardan daha yüksektir. Benzer şekilde eğitim düzeyine göre katılımcıların psikolojik katılım puanları arasında da anlamlı farklılık elde edilmiştir

($F_{(3,635)}=8.192, p<.05$). Farkın hangi eğitim düzeyleri arasında olduğu ise LSD post hoc yöntemi ile karşılaştırılarak fark sütununda gösterilmiştir. Buna göre eğitim düzeyi ön lisans ve lisans olan katılımcılar ile eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcıların psikolojik katılık puanları arasında anlamlı farklılık vardır ($p<.05$). Eğitim düzeyi ön lisans ve lisans olan katılımcıların psikolojik katılık puan ortalaması, eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcılardan daha yüksektir. Ayrıca eğitim düzeyi yüksek lisans olan katılımcıların psikolojik katılık puan ortalaması, eğitim düzeyi doktora olan katılımcılardan daha yüksektir. Eğitim düzeyine göre katılımcıların duygu düzenlemenin bastırma alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ($F_{(3,635)}=13.451, p<.05$). Farkın hangi eğitim düzeyleri arasında olduğu ise LSD post hoc yöntemi ile karşılaştırılarak fark sütununda gösterilmiştir. Buna göre eğitim düzeyi lisans ve ön lisans olan katılımcılar ile eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcıların bastırma alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<.05$). Eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcıların bastırma alt boyut puan ortalamaları, eğitim düzeyi lisans ve ön lisans olan katılımcılardan daha düşüktür. Ancak eğitim düzeyine göre katılımcıların duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($F_{(3,635)}=0.302, p>.05$).

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışma sonuçları, alan yazın çerçevesinde tartışılarak alan çalışanlarına ve araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

Literatür incelendiğinde, pozitif psikolojinin odak noktalarından birisi olan psikolojik iyi oluş ile son zamanlarda ACT'in temel kavramları olan psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramları üzerine yapılan çalışmaların olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme de bu kavramlarla birlikte ele alınan değişkenlerden birisidir. Fakat bu dört değişkenin birlikte incelendiği bir çalışmaya yapılan alan yazın taramasında rastlanmamıştır. Bu bölümde mevcut çalışma sonuçları, literatürde ulaşılabilen benzer çalışma sonuçlarıyla ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

5.1.1. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve psikolojik katılık arasındaki ilişkinin yorumlanması

ACT'in temel kavramları olan psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramları her ne kadar birlikte anılsa da yapılan literatür taramasında bu iki kavramın birbirinden bağımsız ölçme araçlarıyla incelendiği çalışma sayısının sınırlı olduğu görülmüştür (Meşe, 2021). Öte yandan, çok boyutlu psikolojik esneklik envanteri kullanılarak iki kavramın da incelendiği çalışmalar mevcuttur (Feather ve Williams, 2022; Howell ve Demuynck, 2021). Kashdan ve Rottenberg (2010) psikolojik esneklik düzeylerinin, psikolojik katılık düzeylerine göre değerlendirilmesinden ziyade doğrudan değerlendirilebileceğini düşünmektedir (Akt., Uygur ve Karaca, 2020).

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, psikolojik esneklik ile psikolojik katılık arasında negatif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. İran'da yapılan bir çalışmada psikolojik esneklik ve psikolojik katılık arasında yüksek düzeyde negatif ilişki olduğu görülmüştür (Moosivand vd., 2024). Howell ve Demuynck (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada iki çalışma yapılmış ve her iki çalışmada da psikolojik esneklik ile psikolojik katılık arasında negatif yönlü orta düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Meşe (2021) tarafından yapılan çalışmada aynı sonuçlar elde edilmiştir. ACT modelinin ana unsurlarının birleşimi psikolojik esnekliği öngörürken, bu unsurların bir ya da daha fazlasının olmayışı psikolojik sorunlar ve uyumsuz işlevsellikle ilgili olan psikolojik katılığı işaret etmektedir (Yektaş, 2020). Psikolojik esneklik

düzeyinin düşük olması neticesinde psikolojik katılık meydana gelmektedir (Hayes vd., 2006). Öte yandan psikolojik esnekliğin, psikolojik katılığın tersi bir kavram olduğu düşünülmektedir (Karakuş ve Akbay, 2020). Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık birbirinden ayrık yapılardır (Feather ve Williams, 2022). Elde edilen sonuçların literatüre ait kuramsal altyapı ile tutarlı olduğu görülmektedir. Buna göre psikolojik esneklik ve psikolojik katılık ACT'in iki farklı ucu olarak düşünülebilir.

5.1.2. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkinin yorumlanması

Araştırmada elde edilen bir bulgu, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme arasında düşük seviyede pozitif yönlü ilişki varken, bastırma alt boyutu ile arasında negatif yönlü orta seviye ilişki olduğudur. Alan yazında psikolojik esneklik ve duygu düzenlemenin (Biron ve van Veldhoven, 2012; Cobos-Sánchez vd., 2022; Fluja-Contreras vd., 2021, 2022) araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Mert (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada psikolojik esneklik ile yeniden değerlendirme arasında pozitif yönlü, psikolojik esneklik ile bastırma arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişkiler olduğu görülmüştür. Erduran Tekin (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada psikolojik esneklik ile yeniden değerlendirme arasında düşük seviyede pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüş, psikolojik esneklik ile bastırma arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Erkul (2023) tarafından yapılan çalışmada psikolojik esneklik ile yeniden değerlendirme arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, psikolojik esneklik ile bastırma arasında düşük düzeyde negatif ilişkiye rastlanmıştır. Çalışmalara bakıldığında bu çalışma sonucuna benzer nitelikte sonuçlar olduğu söylenebilir.

Yeniden değerlendirmenin daha etkili bir duygu düzenleme stratejisi olduğu ve olumlu psikolojik çağrışımlara sahip olduğu, bastırmanın ise etkisiz bir duygu düzenleme stratejisi olduğu ya da olumsuz psikolojik sonuçlara yol açtığı düşünülmektedir (Gross ve John, 2003). Olumsuz duyguları bastırmaya ya da kontrol etmeye çalışan birey, göstermiş olduğu çaba neticesinde yorulur ve yeni fırsatları kaybedebilir (Ülker, 2023). Öte yandan psikolojik esneklikle duygu düzenlemenin incelendiği çalışmada duygusal yorgunlukla psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Biron ve van Veldhoven, 2012). Tüm bunlar çerçevesinde duygu düzenleme stratejileri, değerli hedeflere ulaşmayı kolaylaştırdıkları ölçüde uyarlanabilir (Doorley vd., 2020). Bundan

ötürü, duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik esnekliği geliştirme noktasında kullanılabileceği söylenebilir.

5.1.3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin yorumlanması

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu, psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğudur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, mevcut çalışma sonuçlarıyla paralellik gösteren bulgular olduğu görülmektedir (Atasoy Güllü, 2023; Öcel, 2017; Uygur ve Karaca, 2020). Okul psikolojik danışmanları ile yapılan çalışmada iş yaşamı psikolojik esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Günel ve Aydın, 2022). Buna göre yüksek psikolojik esnekliğin kaliteli bir hayatla ilişkisi olduğu söylenebilir ve psikolojik esnekliğin alt boyutları olumlu bir yetenek olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2006). Ayrıca psikolojik esneklik alt boyutlarının yüksek olması, psikolojik iyi oluşu yükselttiği dile getirilebilir (Atasoy Güllü, 2023). Romantik ilişkiler üzerinde yapılan bir çalışmada ise psikolojik esneklik ile eudemonik iyi oluş arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (Twiselton vd., 2020). Farklı bir çalışmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmış ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (Howell ve Demuynck, 2021). Aşırı kilolu bireylerle yapılan çalışmada psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış ve düşük psikolojik esnekliğin düşük psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Guerrini Usubini vd., 2021). Arslan ve Allen (2021) tarafından yapılan çalışmada psikolojik esneklik ile yaşam memnuniyeti ve yaşamın anlamı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Öte yandan olumlu duygusal durumlar esnek düşünmeyi ve davranmayı kolaylaştırmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Tüm bunlar çerçevesinde psikolojik esnekliğin sağlıklı bir psikoloji ile ilişkisinin olduğu söylenebilir.

5.1.4. Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve psikolojik katılık arasındaki ilişkinin yorumlanması

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu ise psikolojik iyi oluş ile psikolojik katılık arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğudur. Literatürde mevcut çalışma sonucuyla benzer sonuçlara sahip çalışmalar bulunmaktadır (Akkoç Arabacı, 2020; Calvo vd., 2022; Mazumdar vd., 2021). Yapılan bir çalışmada psikolojik katılık olarak incelenen bilişsel füzyon ile psikolojik iyi oluş arasında negatif güçlü bir

korelasyon olduğu görülmüştür (Faustino vd., 2023). Mevcut araştırma sonucu bu çalışmaları destekler niteliktedir.

Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramlarının birbirinin zıttı kavramlar olduğu düşünüldüğünde ve bu iki kavramın psikolojik iyi oluş ile olan ilişkilerine bakıldığında çalışma sonuçlarının birbirini destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin yüksek psikolojik katılığa sahip olmayacağı düşünülebilir. Bu çerçevede bireylerin psikolojik esneklik ve alt boyutları ile psikolojik katılık ve alt boyutlarının ACT temelli müdahalelerle hedef alınarak psikolojik sıkıntıların düşürüleceği söylenebilir (Macri ve Rogge, 2024). Ayrıca, psikolojik sıkıntılar ile psikolojik katılığın arasında pozitif yönlü güçlü ilişki olduğunu gösteren çalışma mevcuttur (Kennedy vd., 2021). Bundan ötürü, psikolojik problem ve sıkıntıların farkına varılması ve değerler doğrultusunda farkındalıklı bir yaşamın psikolojik iyi oluşa olumlu etki edebileceği düşünülebilir.

5.1.5. Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkinin yorumlanması

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme arasında orta seviyede pozitif ilişki olduğu, psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme alt boyutu bastırma arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğudur. Yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluş ile yeniden değerlendirme arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkiye rastlanırken, psikolojik iyi oluş ile bastırma arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır (Sü Eröz ve Baysal, 2022). Yapılan farklı bir çalışmada ise yoga yapan bireylerde psikolojik iyi oluş ile bastırma arasında düşük düzeyde negatif ilişki olduğu, psikolojik iyi oluş ile yeniden değerlendirme arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; ayrıca yoga yapmayan bireylerde ise psikolojik iyi oluş ile yeniden değerlendirme arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğu, psikolojik iyi oluş ile baskılama arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır (Er, 2023). Duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu (Demiray, 2021; Emiroğlu, 2022; Greenier vd., 2021; Koçak, 2023) ve duygu düzenleme güçlükleri ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu çalışmalar (Özuğur, 2022; Seçkin Esmeray, 2020; Teke, 2022) mevcuttur. Bu çalışmaların bir kısmı mevcut çalışma sonucuyla benzer nitelikteyken bir kısmı ise farklı sonuçlar olduğunu göstermektedir. Ayrıca alan yazında psikolojik rahatsızlık ile yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü, psikolojik rahatsızlık ile bastırma arasında pozitif yönlü ilişkinin

olduğunu gösteren çalışmaya da rastlanmıştır (Yucel vd., 2020). Bu çerçevede yeniden değerlendirmeye sahip bireylerin iyi oluşları açısından değerlendirme yapıldığında depresif durumları daha az; özgüven, yaşam doyumu gibi özellikleri daha yüksektir (Gross ve John, 2003). Genel olarak yeniden değerlendirmenin psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlık açısından daha uygun bir duygu düzenleme stratejisi olduğu söylenebilir.

5.1.6. Üniversite öğrencilerinde psikolojik katılık ve duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkinin yorumlanması

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise psikolojik katılık ile duygu düzenleme alt boyutu bastırma arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu; psikolojik katılık ile duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme arasında herhangi bir ilişki olmadığı şeklindedir. Alan yazında psikolojik katılık ile duygu düzenlemenin araştırıldığı çalışmalar (DeCuir-Gunby vd., 2020; Teixeira vd., 2019) sınırlı sayıdadır. Teixeira ve arkadaşları (2019) tarafından depresyon ve/ya anksiyete hastalarıyla yapılan çalışmaya göre ileri yaş, duyguların az kullanımı ve düzenlenmesi, daha yüksek içsel duygulanım kötüleşmesi ve düşük bilinçli kabul psikolojik katılığın ana belirleyicileridir. Aynı çalışmada duygu düzenleme ile psikolojik katılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Teixeira vd., 2019). Kennedy ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada psikolojik katılık ile duygu düzenleme zorlukları arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme ile ilgili problemlere bakılınca, psikolojik katılık, bilişsel kaynaşma ve deneyimsel kaçınmanın dürtüselliği kontrol etme, duyguları anlama, sıkıntılı durumlarda hedeflere ulaşma, negatif duyguları kabullenmeme ve sınırlı duygu düzenleme becerileri ile olumlu ilişki olduğu tespit edilmiştir (Cobos-Sánchez vd., 2022). Duygu düzenleme alt boyutu bastırmayı kullanan bireyler, olumlu duyguları daha az yaşamakta ve dile getirmekte, depresyon belirtilerini daha çok göstermekte ve daha az iyi olma hali, toplumsal destek, iyimserlik, hayat tatmini ve sağlıklı ilişki göstermektedir (Gross ve John, 2003). Psikolojik katılığın ACT'in psikopatolojik kısmını oluşturduğu (Hayes vd., 2006) düşünüldüğünde psikolojik semptomların ortaya çıkışı ve sürdürülmesiyle ilişkili olarak duygu düzenlemedeki zorluklardan sıklıkla söz edilir (Vatan, 2016).

5.1.7. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisine ilişkin sonuçların yorumlanması

Araştırma bulgularına göre kurulan birinci modelde bağımsız değişkenin bağımlı değişkene etkisi incelenmiş ve psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşu pozitif yordadığı görülmüştür. Aracılık için kurulan ikinci modelde bağımsız değişkenin aracı değişkene etkisi incelenmiştir. Yapılan analizlere göre psikolojik esnekliğin duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirmeyi pozitif, duygu düzenleme alt boyutu bastırmayı negatif yordadığı görülmüştür. Kurulan üçüncü ve son modelde ise aracı değişkenler birinci modele eklenmiş ve psikolojik esneklik ile yeniden değerlendirmenin psikolojik iyi oluş için pozitif yönlü anlamlı yordayıcı oldukları, bastırmanın psikolojik iyi oluş için anlamlı yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde yeniden değerlendirme alt boyutunun kısmi aracılık etkisi olduğu fakat bastırma alt boyutunun herhangi bir aracılık etkisi olmadığı görülmüştür.

Psikolojik iyi oluş, bireyin yeteneklerini, potansiyelini ve güçlü karakter özelliklerini etkin bir şekilde kullanabilmesi; anlamlı ilgi alanları geliştirmesi, sağlıklı sosyal ilişkiler kurması ve özgün seçimlerde bulunabilmesi ile mümkündür (Kashdan vd., 2006). ACT'e göre psikolojik esneklik, duygusal sağlığın ve iyi oluşun en yüksek noktası olarak kabul edilmektedir ayrıca psikolojik esnekliği hedef alan yaklaşımların ruh sağlığı ve iyi oluşu artırmada etkili olduğu bilinmektedir (Doorley vd., 2020). Psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu bilinmektedir (Singh ve O'Brien, 2020). Howell ve Demuynck (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ökonomik iyi oluşun psikolojik esneklik tarafından pozitif yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Chen vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada psikolojik esneklik ve öz şefkatin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Obezite tanısı almış 220 bireyle yapılan çalışmada psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmüştür (Guerrini Usubini vd., 2021). Meme kanseri tanısı almış 170 kadınla yapılan bir çalışmada psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmüştür (Öcel, 2017). Hemşirelerle yapılan başka bir çalışmada psikolojik esneklik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik iyi oluş ile algılanan stres arasında psikolojik esnekliğin aracı etkisinin olduğu görülmüştür (Coşgun, 2024). Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada psikolojik esnekliğin öz şefkat, madde kötüye kullanımı ve öznel iyi oluşu yordadığı görülmüştür

(Arslan vd., 2024). Yapılan bir çalışmada öznel iyi oluş ve koronavirüs stresine psikolojik esnekliğin aracılık ettiği görülmüştür (Arslan ve Allen, 2021). Psikolojik esneklik, bireysel iyi oluş ve ilişki kalitesinin araştırıldığı bir çalışmada, psikolojik olarak esnek olan bireylerin yüksek olumlu duygulanım ve düşük olumsuz duygulanıma sahip oldukları, bu durumun da yüksek ilişki kalitesiyle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Twiselton vd., 2020). Tüm bunlar çerçevesinde psikolojik esnekliğe sahip bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürebileceği düşünülürse, psikolojik iyi oluşun da önemli bir yordayıcı olduğu söylenebilir. Yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olabileceği için, hayattan alacakları haz düzeylerinin de artması beklenebilir.

Baran ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme, iyi olma hali ve psikolojik esneklik incelenmiş; psikolojik esnekliği düşük olan bireyler için bastırma kullanımının daha yüksek iyi oluşla ilişkili olmayabileceği görülmüştür. Daha yüksek psikolojik esnekliğe sahip bireyler daha fazla pozitiflik ve daha az negatiflik yaşarlar, ruh hallerini ve özsaygılarını daha yüksek olarak değerlendirir ve günlük durumlarda daha az bastırma kullanırlar (Baran vd., 2019). Gençlerde duygu düzenleme ve psikolojik esneklik de önemli bir konuma sahiptir ve duygu düzenleme problemleri ile psikolojik esneklik arasında açık bir ilişki bulunmaktadır (Cobos-Sánchez vd., 2022). Yapılan bir çalışmada bilişsel yeniden değerlendirmenin psikolojik esneklik üzerinde olumlu bir etkisi varken, bastırmanın psikolojik esneklik üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu görülmüştür (Mert, 2024). Ayrıca duygu düzenlemenin psikolojik esnekliği etkilediği ve duygu düzenleme seviyesi arttıkça psikolojik esnekliğin artabileceği bilinmektedir (Yavuz, 2023). Yüksek psikolojik esnekliğe sahip kişiler istenmeyen ve hoş olmayan duygu ve düşüncelerinden kaçmaktansa bu tarz duyguları uygun biçimde yaşayabilir (Khanjani vd., 2021). Biron ve Van Veldhoven (2012) kişinin duygularını bastırmak ya da değiştirmektense öncelikle bu duyguları kabul etmesinde psikolojik esnekliğin önemli bir yeri olduğunu belirtmiştir. Kashdan ve arkadaşları (2006), esnek olmayan kaçınmacı düzenleme tarzlarının patolojik sonuçlara neden olup iyi oluşu olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Esneklik hedeflendiğinde yalnız problemlili kişilerle çalışılmayıp bireysel ve toplumsal iyi oluşu artırmak da hedeflenebilir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Yüksek psikolojik esneklik ve yeniden değerlendirmeye sahip bireylerin psikolojik iyi oluşları da bundan pozitif etkilenebilir. Öte yandan, olumlu yeniden değerlendirmenin, özellikle bireyin kendisini kişisel potansiyelini gerçekleştiren biri olarak algılaması ve hem iyi hem de kötü özelliklerini kabul ederek kendisine karşı

nazik ve olumlu bir tutum sergilemesiyle bağlantılı olabileceği düşünülmektedir (Balzarotti vd., 2016). Bu çerçevede yeniden değerlendirmenin daha etkili bir duygu düzenleme stratejisi olduğu (Gross ve John, 2003) düşünüldüğünde psikolojik iyi oluş için anlamlı bir yordayıcı olması da teorik açıdan desteklenebilir niteliktedir. Mevcut çalışma sonuçlarına bakıldığında duygularını ifade etmeyerek veya yaşamayarak bastırmayı tercih eden bireylerin kendilerini ruhsal açıdan olumsuz hissedebilecekleri ve psikolojik iyi oluşlarının bu durumdan olumsuz etkilenebileceği düşünülebilir. Tüm bunlar çerçevesinde duygularını sağlıklı bir şekilde yönetebilen, düzenleyebilen ya da duygularını bastırmak yerine yeniden değerlendirmeyi tercih edebilen bireylerin yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olabileceği söylenebilir.

5.1.8. Üniversite öğrencilerinde psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutlarının aracılık etkisine ilişkin sonuçların yorumlanması

Araştırma bulgularına göre kurulan birinci modelde bağımsız değişkenin bağımlı değişkene etkisi incelenmiş ve psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşu negatif yordadığı görülmüştür. Aracılık için kurulan ikinci modelde bağımsız değişkenin aracı değişkene etkisi incelenmiştir. Yapılan analizlere göre psikolojik katılığın duygu düzenleme alt boyutu bastırmayı pozitif yordadığı, ancak duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirmeyi yordamadığı görülmüştür. Kurulan üçüncü ve son modelde ise aracı değişkenler birinci modele eklenmiş ve yeniden değerlendirmenin psikolojik iyi oluş için pozitif, psikolojik katılık ile bastırmanın psikolojik iyi oluş için negatif anlamlı yordayıcı olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde psikolojik katılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bastırma alt boyutunun kısmi aracılık etkisi olduğu, ancak yeniden değerlendirme alt boyutunun herhangi bir aracılık etkisi olmadığı görülmüştür.

Bu çalışmada psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışma sonucuyla aynı sonuca sahip çalışmalara literatürde rastlanmıştır (Akkoç Arabacı, 2020; Chen vd., 2023). Yapılan bir çalışmada ökonomik iyi oluşun psikolojik katılık tarafından negatif yordandığı sonucu ortaya konmuştur (Howell ve Demuynck, 2021). Öte yandan Calvo ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada bağlanma stilleri ile iyi oluş arasında psikolojik katılığın aracılık ettiği görülmüştür. Psikolojik katılık, bireyin içinde bulunduğu andan ve dış gerçeklikten koparak kendi değerleriyle uyumlu davranışlar sergilemesini engelleyen kaçınma stratejileri ile kontrol çabasıdır (Yektaş, 2020). Psikolojik katılık ile

psikopatoloji arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Lilly ve Allen, 2015). Aşırı derecede esneklik eksikliği, psikopatolojiyi işaret etmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikopatolojinin temelinde yatan problem, mental acıdan kaçma ve bunu kontrol etme çabasıdır (Yektaş, 2020). Psikolojik sorunların psikolojik katılıkla ilişkili olduğu ve psikopatolojinin psikolojik katılıkla artışa yol açtığı söylenebilir (Levin vd., 2014). Ayrıca patolojik süreçler, tüm insanlarda belli bir noktaya kadar bulunabilir (Harris, 2023). Psikolojik katılığın, daha az iyi oluşla ilişkisi olduğu da bilinmektedir (Kashdan vd., 2006). Mevcut çalışma sonucunun literatürdeki çalışma sonuçları ve kuramsal yapı ile tutarlı olduğu görülmektedir. Psikolojik katılığın ACT'in patolojik kısmını temsil ettiği (Hayes vd., 2006) düşünüldüğünde psikolojik iyi oluş için negatif anlamlı bir yordayıcı olmasının beklendiği bir sonuç olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre psikolojik katılık ve duygu düzenleme alt boyutu bastırmanın psikolojik iyi oluşu negatif yordadıkları görülmüştür. Ayrıca psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşa etkisinde duygu düzenleme alt boyutu bastırmanın kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ACT, yaşamın zorluklarına karşı daha açık, farkında ve aktif bir yaklaşım benimseyerek bireyin psikolojik esnekliğini artırmayı amaçlamaktadır (Wang vd., 2023). Wang ve arkadaşları (2023) yapmış oldukları çalışmada ACT müdahaleleri benimsenerek bireyin psikolojik esnekliğini dolayısıyla psikolojik iyi oluşunu artırmayı önermektedir. Bireyin yaşadığı bazı durumlar psikolojik katılığı artırıp farkındalığı azaltarak bireyin iyi olma durumunu düşürebilir (Calvo vd., 2022). Psikolojik esneklik düzeyini artırmaya/psikolojik katılık düzeyini azaltmaya yönelik çalışmaların bireyi psikolojik sorunlardan koruyacağı düşünülmektedir (Aydın ve Kıran, 2024). Ayrıca psikolojik katılığın, duygusal zorluklar ve işlevsellikteki eksikliklerle ilişkili olduğu da bilinmektedir (Mert, 2024). Buna göre psikolojik katılığın duygulardan etkilendiği ve psikolojik iyi oluşun da hem duygulardan hem de psikolojik katılıktan etkilendiği söylenebilir. Er (2023) tarafından yapılan çalışmada yoga yapmayan bireylerde duygu düzenleme alt boyutu bastırmanın psikolojik iyi oluş için anlamlı yordayıcı olmadığı, yoga yapan bireylerde duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirmenin psikolojik iyi oluş için pozitif yönlü anlamlı yordayıcı olduğu görülmüştür. Ergenlerle yapılan bir çalışmada bastırma iyi oluşun negatif anlamlı yordayıcısı; yeniden değerlendirme iyi oluşun pozitif anlamlı yordayıcısı olarak tespit edilmiştir (Cankurt, 2024). Öte yandan bastırma duygu düzenleme stratejisini az kullanan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu (Kobylińska vd., 2022) ve duygularının farkında olup bunları ifade eden kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin

yüksek olduğu bilinmektedir (Barrett vd., 2001). Çimen (2022) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde pozitif olarak yordadığı görülmüştür. Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi artarken, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş düzeyi azalmaktadır ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olarak görülmektedir (Uyar, 2019). Öte yandan sağlıklı duygu düzenleme becerisi kullanmanın psikolojik iyi oluş üzerinde fayda sağladığı düşünülmektedir (John ve Gross, 2004). Tüm bunlar çerçevesinde sağlıklı duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile psikolojik katılığın bireyin yaşamında edindiği alanın daralacağı ve psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseleceği söylenebilir.

5.1.9. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutları puanlarının karşılaştırılması ve yorumlanması

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik toplam puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Buna göre erkek ve kadın öğrencilerin psikolojik esneklik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Mevcut araştırma bulgusu ile literatürdeki araştırma (Acar, 2022; Bi ve Li, 2021; Bibi vd., 2022; Kurban, 2022; Kuşçu, 2019; Taşkiran, 2022; Yağar Kalaycı, 2023) bulguları birbirini destekler niteliktedir. Usta (2023) tarafından yapılan çalışmada çok boyutlu psikolojik esneklik envanteri kullanılmış ve genel psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı, fakat psikolojik esneklik alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Yoca (2022) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; erkek öğrencilerin puanının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Tüm bu çalışmalar literatürde mevcut çalışma sonucuyla benzer ve farklı sonuçlar olduğunu göstermektedir. Bu durum, seçilen örneklemelerin yapısıyla ve algılanan cinsiyet rollerinin etkisiyle ilgili olabilir (Acar, 2022).

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Buna göre erkek ve kadın öğrencilerin psikolojik esneklik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Literatürde mevcut çalışma sonuçlarıyla benzer sonuçların olduğu çalışmalar (Çetinkaya, 2022; Kabakcı, 2021; Shakeel vd., 2023; Toprak vd., 2020) bulunmaktadır. Araştırma bulgularından farklı olarak psikolojik katılık puanlarının farklılaştığı çalışmalar da

(Akdere, 2022; Akkoç Arabacı, 2020; Gürbüz, 2022; Masuda vd., 2017; Meşe, 2021; Uludağ, 2023) literatürde mevcuttur. Buna göre alan yazında mevcut çalışma sonuçlarıyla benzer ve farklı sonuçların olduğu çalışmalar vardır. Bu durumun, üzerinde çalışılan örneklem grubu ya da kültürel farklılıklarla ilgili olabileceği düşünülmektedir (Gürbüz, 2022).

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğinde mevcut çalışma sonucuyla benzer sonuçların elde edildiği çalışmalar (Abley, 2024; Aslan, 2024; Sarıkan, 2023; Zorlu, 2024) bulunmaktadır. Yapılan başka çalışmalarda psikolojik iyi oluş puanlarının kadın öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Geçgin ve Sahranç, 2017; Soylu, 2023). Öğretmenlerle yapılan bir çalışmada kadınların puanının erkeklere göre yüksek olduğu saptanmıştır (Ertürk vd., 2016). Öte yandan cinsiyetin psikolojik iyi oluş için anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna da ulaşılmıştır (Köksal vd., 2023). Buna göre psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaşması konusunda alanyazında farklı sonuçlar olduğu söylenebilir. Bunun nedeni seçilen örneklem grubu, toplumsal cinsiyet rolleri ve örneklem grubunda cinsiyet dağılımının eşit olmamasından kaynaklı olabilir.

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme cinsiyete göre farklılaşmamakta; duygu düzenleme alt boyutu bastırma ise cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Farklılaşmaya bakıldığında erkeklerin bastırma puan ortalaması kadınlara göre daha yüksektir. Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada mevcut çalışma sonuçlarına benzer nitelikte sonuçlar elde edilmiştir (Karlıdağ, 2023). Demirtaş (2018) tarafından pedagojik formasyon öğrencileri ile yapılan çalışmada, yeniden değerlendirme ile cinsiyet arasında ilişki olmadığı görülürken, erkeklerin bastırma puan ortalamasının kadınların puan ortalamasından yüksek olduğu görülmüştür. Okul öncesi öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada yeniden değerlendirmenin cinsiyete göre farklılaşmayıp bastırmanın farklılaştığı ve kadınların bastırma puan ortalamasının erkeklere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yılmaz, 2023). Yapılan farklı bir çalışmada, her iki duygu düzenleme stratejisinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kadınların yeniden değerlendirme puanları yüksekken, erkeklerin bastırma puanlarının yüksek olduğu görülmüştür (Brandão vd., 2022). Toplumsal cinsiyet sosyalleşme kuramına göre, erkeklerin gelişim süreçleri boyunca duygularını reddetmeleri, gizlemeleri veya en azından bastırmaları gerektiğini öğrendikleri (ortaya çıkan durumları yeniden değerlendirmekten ziyade) söylenebilir (Demirtaş, 2018). Bu

çıkarmı mevcut çalışma sonucuyula paralel niteliktedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, mevcut çalışma sonuçlarıyla benzer sonuçlar olduğu gibi farklı sonuçların olduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Farklı sonuçların sebebi örneklem grubundan, kültürel farklılıklardan ya da cinsiyet rollerinden kaynaklı olabilir.

5.1.10. Üniversite öğrencilerinin psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik esneklik, psikolojik katılım, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutları puanlarının karşılaştırılması ve yorumlanması

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmamaktadır. Boşanmış ve boşanma evresinde olan kişilerle yapılan bir çalışmada psikolojik esnekliğin psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Uğurel, 2024). Bu çalışma mevcut çalışma sonucunu desteklemektedir. Yetişkin bireylerle yapılan bir çalışmada bireylerin psikolojik esneklik seviyelerinin psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaştığı ve psikolojik destek alan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Önen, 2021). Öte yandan, yapılan yarı deneysel bir çalışmada ise deney grubuna uygulanan psikolojik danışma hizmetleri sonrası bireylerin psikolojik esnekliklerinin arttığı gözlemlenmiştir (Tanhan vd., 2022).

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinde psikolojik katılım, psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmaktadır. Psikolojik destek alan öğrencilerin puan ortalaması, psikolojik destek almayan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Buna göre psikolojik katılım düzeyi yüksek bireylerin psikolojik destek almaya ihtiyaç duyduğu söylenebilir. Cömert (2024) tarafından yapılan çalışmada mevcut çalışma sonuçlarıyla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlardan farklı olarak özel eğitim okullarında eğitim gören öğrenci ebeveynleriyle yapılan çalışmada ACT temelli girişimlerin ebeveynlerin psikolojik katılım seviyesini azalttığı görülmüştür (Çiçek Gümüş, 2020). Üniversite öğrencilerine verilen psikolojik danışma hizmetleri sonrasında danışanların psikolojik katılım düzeylerinin azaldığı ve yaşam kalitelerinin arttığı görülmüştür (Tanhan vd., 2022). Ayrıca çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, depresyon, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük gibi ruhsal sorunlar ile psikolojik katılım arasında ilişki bulunmaktadır (Uludağ, 2023).

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmamaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluş ile psikiyatrik ya da psikososyal destek alma

durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Köksal ve Zubaroğlu-Yanardağ, 2022). Parvizi ve Özabacı (2022) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Özel eğitim sınıflarında çalışan öğretmenlerle yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyinin okul psikolojik danışmanından destek alma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Soner ve Yılmaz, 2020). Yapılan bir çalışmada psikolojik yardım alma durumuna göre psikolojik iyi oluşun anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür (Demir, 2019). Buna göre psikolojik iyi oluş terimi sadece psikolojik olarak zorluk yaşayan kişilerde olumsuz bir seviyede olamayacağı söylenebilir (Köksal ve Zubaroğlu-Yanardağ, 2022). Yapılan farklı çalışmalarda çocuğunun özel durumu nedeniyle psikolojik yardım alan annelerin, çocuğunun özel durumu nedeniyle psikolojik yardım almayan annelere kıyasla daha yüksek bir psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmüştür (Benson, 2010; Kuhn ve Carter, 2006). Bu sonuçlar literatürde mevcut çalışma sonucuna benzer ve farklı sonuçlar olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme, psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmamakta; duygu düzenleme alt boyutu bastırma ise psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmaktadır. Farklılaşmaya göre psikolojik destek almayan kişilerin puan ortalaması, psikolojik destek alan kişilerden daha yüksektir. Duygu düzenlemede yeniden değerlendirme alt boyutu ile psikolojik yardıma ihtiyaç duyanın azalabileceği, bastırma alt boyutu ile psikolojik yardıma ihtiyaç duyanın artabileceği söylenebilir (Bilgiz ve Peker, 2018). Fakat duygularını bastırmayı ve ifade etmemeyi tercih eden bireyler, yaşadıkları psikolojik sorunlar sonrasında psikolojik yardıma ihtiyaç duysa da yardım almayı reddedebilir. Bireyin bu noktada duygularını tanıyıp fark ederek sağlıklı bir şekilde duygularını düzenlemeye ihtiyacı olabilir. Uzun (2021) tarafından yapılan çalışmada psikolojik yardım almış olan gruplar ile almamış gruplar arasında kişilerarası duygu düzenlemenin anlamlı olarak farklılaştığı görülmüş ve geçmişte psikolojik yardım alan bireylerin yatıştırılma ve sosyal model alma alt boyutu puanlarının, terapi almayan bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kişinin psikolojik durumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olan duygu düzenleme becerileri, zamanla sistematik bir şekilde geliştirilebilir (Gross ve Muñoz, 1995). Ayrıca literatürde duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik yardım alma ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğüne psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve psikolojik yardım almayanların daha

düşük puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür (Yumuşak, 2019). Yapılan başka bir çalışmada ise duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları amaç, strateji, dürtü ve açıklık puanlarının psikolojik yardım alan kişilerde yüksek olduğu görülmüştür (Aydın, 2018). Hemşirelik bölümü öğrencileri ile yapılan çalışmada ise psikolojik yardım alan kişilerin yardım almayanlara göre duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarına ait puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Altan Sarıkaya vd., 2021). Bu çalışmalar, alan yazında birbirine benzer sonuçlar olduğunu göstermektedir.

5.1.11. Üniversite öğrencilerinin eğitim düzeyi değişkenine göre psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutları puanlarının karşılaştırılması ve yorumlanması

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik genel puanı eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Buna göre yüksek lisans ve doktora eğitim düzeyine sahip katılımcıların puan ortalaması, lisans ve ön lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların puan ortalamasından yüksektir. Evli bireylerle yapılan bir çalışmada eğitim düzeyine göre psikolojik esneklik puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür (Kuşçu, 2019). Bedensel engelli sporcularla yapılan çalışmada da psikolojik esneklik puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür (Emamvırdı vd., 2020). Yapılan farklı bir çalışmada psikolojik esnekliğin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Kimya, 2024). Çetinkaya (2022) tarafından yapılan çalışmada yüksek eğitim düzeyinin psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı farklılıklar yarattığı tespit edilmiştir. Mevcut çalışma sonucu, bu sonucu destekler niteliktedir. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik esneklik açısından anlamlı farklılık göstermesinde, kişinin kendisine dair farkındalık düzeyinin yüksek olabilmesinin etkili olabileceği düşünülebilir.

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puanları eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Buna göre ön lisans ve lisans eğitim düzeyine sahip öğrencilerin puan ortalaması, yüksek lisans ve doktora eğitim düzeyine sahip öğrencilerin puan ortalamasından yüksektir. Ayrıca yüksek lisans öğrencilerinin puan ortalaması, doktora eğitim düzeyine sahip öğrencilerden yüksektir. Kadınlarla yapılan bir çalışmada eğitim ile psikolojik katılık arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür (Boykin vd., 2018). Başka bir çalışmada ise psikolojik katılık ile depresyon arasında eğitim düzeyinin aracılık etmediği gözlemlenmiştir (Cheng vd., 2024). Bu sonuçlar mevcut çalışma sonucundan farklıdır. Fakat ACT'in psikopatolojik boyutunu oluşturan psikolojik katılık (Hayes vd., 2006), bireyin ailevi, psikolojik, mesleki ve sosyal işlevselliklerinde

bozulmalara neden olmaktadır (Yavuz, 2015). Bu noktada intihar ve intihar girişimlerinin yaşanan işlev bozukluklarıyla ilişkili olduğu düşünülebilir. İntihar riskinin artmasında eğitim düzeyinin düşük olmasının etkili olduğu görülmektedir (Sayıl ve Devrimci-Ozguven, 2002).

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin puan ortalaması lisans ve ön lisans öğrencilerinden yüksektir. Öğretmenlerle yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluş için “yüksek lisans ile ön lisans” ve “lisans ile ön lisans” eğitim düzeyine sahip bireylerin puanları arasında ön lisans lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Ekşi vd., 2018). İyi oluş düzeyi yüksek kişilerin eğitim düzeyleri yüksektir (Keyes vd., 2002). Eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun artmasındaki nedenin fiziksel çalışmadan daha çok zihinsel çalışma ve bilgiye dayandığı, bu durumun da daha iyi çalışma koşullarının ortaya çıkmasına, sosyal yaşamın artmasına ve iyi yaşam koşullarının oluşmasına neden olduğu söylenebilir (Çelikler, 2017). Literatürde mevcut çalışma sonuçlarından farklı sonuçların olduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Özel eğitim öğretmenleriyle yapılan çalışmada eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Özer vd., 2023). Evli bireylerle yapılan çalışmada da eğitim durumunun psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Uçar, 2018).

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır; duygu düzenleme alt boyutu bastırma ise eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Yüksek lisans ve doktora eğitim düzeyine sahip katılımcıların bastırma alt boyut puan ortalamaları, eğitim düzeyi lisans ve ön lisans olan katılımcılardan daha düşüktür. Yüksek lisans ve doktora eğitim düzeyine sahip bireylerin bilişsel becerilerinin daha da gelişmiş olabileceği için yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullandığı ve duygularını bastırmak yerine ifade etmeyi tercih ettiği düşünülebilir. Alanyazında Karlıdağ (2023) tarafından yapılan çalışmada her iki duygu düzenleme stratejisinin de eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca farklı bir çalışmada da eğitim düzeyinin duygu düzenlemeyi etkilemediği görülmüştür (Mahmoud Alilou vd., 2022). Okul öncesi öğretmenleriyle yapılan farklı bir çalışmada da duygu düzenleme stratejilerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür (Önay, 2023). Bu sonuçlar, mevcut çalışmanın yeniden değerlendirme alt boyutuna ait sonuçlarla benzer nitelikteyken, bastırma alt boyutuna ait sonuçlardan farklıdır.

5.2. Sonuç

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

- Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve psikolojik katılık arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve duygu düzenleme alt boyutu bastırma arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve psikolojik katılık arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme alt boyutu bastırma arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik katılık ve duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme arasında anlamlı ilişki yoktur.
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik katılık ve duygu düzenleme alt boyutu bastırma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, psikolojik katılık, duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme, psikolojik iyi oluş, değerler alt boyutu, anda olma alt boyutu, kabul alt boyutu ve bağlamsal benlik alt boyutu cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemekte; ayrışma alt boyutu ve duygu düzenleme alt boyutu bastırma cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- Üniversite öğrencilerinde kabul alt boyutu, bağlamsal benlik alt boyutu ve duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemekte; psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme alt boyutu bastırma, değerler alt boyutu, anda olma alt boyutu ve ayrışma alt boyutu eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

- Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme, psikolojik iyi oluş, değerler alt boyutu, anda olma alt boyutu, kabul alt boyutu, bağlamsal benlik alt boyutu ve ayrışma alt boyutu psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemekte; psikolojik katılık ve duygu düzenleme alt boyutu bastırma psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşa olan etkisinde duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme kısmi aracılık etmekte; duygu düzenleme alt boyutu bastırma aracılık etmemektedir.
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşa olan etkisinde duygu düzenleme alt boyutu bastırma kısmi aracılık etmekte; duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme aracılık etmemektedir.

5.3. Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarına göre alan çalışanlarına ve araştırmacılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.3.1. Alan çalışanlarına yönelik öneriler

Üniversite öğrencilerine duygu düzenleme becerileri konusunda psikoeğitim programları hazırlanarak doğru duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı aktarılabilir; böylece öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik esneklik seviyelerinin yükseltilmesi sağlanabilir.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik katılık düzeyinin yükselmesi bir sorun olabilir. Bu yüzden patolojik sorunlara sebebiyet verebilecek durumlar ortadan kaldırılarak öğrenciler için psikolojik iyi oluş ve psikolojik esneklik seviyelerini artıracak sportif faaliyetler, tiyatro, gezi gibi sosyokültürel çalışmalara ağırlık verilebilir.

Üniversite öğrencilerinin duygularını, psikolojik iyi oluşlarını, psikolojik esnekliklerini ve psikolojik katılıklarını tanıyıp farkında olmalarını sağlamak için üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma desteği almaları sağlanabilir.

5.3.2. Araştırmacılara yönelik neriler

Mevcut alışma, ilişkisel tarama modeliyle çalışılmıştır. Mevcut alışma değişkenleri Online Seslifoto (OSF) ve Online Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (OYFA) (Doyumęa vd., 2021; zkan ve Tanhan, 2023; Tanhan, 2020; Tanhan ve Strack, 2020) nitel araştırma yöntemleriyle derinlemesine ve farklı bir perspektiften incelenebilir.

Alan yazında psikolojik katılık ile ilgili çalışma sayısı sınırlıdır. Psikolojik katılık kavramı, farklı değişkenlerle çalışılabilir.

Araştırma, farklı bir örneklem grubuyla çalışılabilir.

Psikoeğitim programları hazırlanarak deneysel çalışmalar yapılp mevcut değişkenler boylamsal olarak incelenebilir.



KAYNAKÇA

- Abley, K. (2024). *Üniversite öğrencilerinde otantik mutluluk ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Acar, S. (2022). Psychological flexibility as a predictor of coping self-efficacy among university students. *E-International Journal of Educational Research*, 13(3), 31-45. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>
- Akdere, B. (2022). *Dijital ebeveynlik farkındalığının yordayıcıları olarak psikolojik katılık, ebeveyn öz yeterliği, kişilerarası ilişki tarzı ve akıllı telefon bağımlılığı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Akkoç Arabacı, L. N. (2020). *Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Akyıl, A. (2019). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır ve mardin örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Allen, S. F., Stevenson, J., Lazarus, L. ve Akram, U. (2022). The role of the COVID-19 pandemic in altered psychological well-being, mental health and sleep: An online cross-sectional study. *Psychology, Health & Medicine*, 27(2), 343-351. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1916963>
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt Rinehart and Winston.
- Altan Sarıkaya, N., Taş, Ç. ve Akgün, N. (2021). Klinik deneyim yaşayan hemşirelik öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 191-200. <https://doi.org/10.26453/otjhs.840812>
- Arslan, G. ve Allen, K.-A. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Arslan, G., Uzun, K., Güven, A. Z. ve Gürsu, O. (2024). Psychological flexibility, self-compassion, subjective well-being, and substance misuse in college students: A serial mediation model. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/15332640.2024.2366981>
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M. ve Allen, K.-A. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the coronavirus stress measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2423-2439. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
- Aslan, D. (2024). *Üniversite öğrencilerinde kişiler arası kabul red değişkeni ve bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Aslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>

Atasoy Güllü, Z. (2023). *Mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Ateş, B. (2016). Üniversite öğrencilerinde akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1203-1214. <https://doi.org/10.17755/esosder.263225>

Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

Aydın, Y. E. ve Kıran, B. (2024, Haziran 10). *Investigation of suicide probability and psychological flexibility of adolescents after the earthquake*. 7th International Antalya Congress Of Scientific Research And Innovative Studies, Antalya.

Bailey, R. (2022). Meaning, will to meaning, and Frankl's existential psychiatry. *Philosophical Psychology*, 37(8), 2449-2465. <https://doi.org/10.1080/09515089.2022.2156854>

Bal, U., Çakmak, S., Yılmaz, E., Tamam, L. ve Karaytuğ, M. O. (2015). Kabul ve kararlılık terapisiyle sigara bırakma: Olgu sunumu. *Cukurova Medical Journal*, 40(4), 841-846. <https://doi.org/10.17826/cutf.46727>

Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. ve Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>

Baran, L., Hyla, M., Pilch, I., Bolek-Kochanowska, M., Bożej, M., Friedrich, W. ve Sikora, J. (2019). *Psychological flexibility, emotional regulation, and well-being in various life situations* [Poster presentation]. ACBS World Conference, Dublin, Ireland. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.22936.96009>

Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>

Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C. ve Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>

- Benson, P. R. (2010). Coping, distress, and well-being in mothers of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4(2), 217-228. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2009.09.008>
- 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>
- Bibi, A., Hayat, R., Hayat, N., Zulfiqar, S., Shafique, N. ve Khalid, M. A. (2022). Impact of parenting styles on psychological flexibility among adolescents of Pakistan: A cross-sectional study. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 39, 313-322. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00754-z>
- Bilgiz, Ş. ve Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 1978-1990. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-504897>
- Biron, M. ve van Veldhoven, M. (2012). Emotional labour in service work: Psychological flexibility and emotion regulation. *Human Relations*, 65(10), 1259-1282. <https://doi.org/10.1177/0018726712447832>
- 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<243::aid-jclp9>3.0.co;2-x](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::aid-jclp9>3.0.co;2-x)
- Block, J. A. ve Wulfert, E. (2000). Acceptance or change: Treating socially anxious college students with ACT or CBGT. *The Behavior Analyst Today*, 1(2), 3-10. <http://dx.doi.org/10.1037/h0099879>
- 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>
- Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Homes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1), 25-54. https://doi.org/10.1300/J075v26n01_02
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. R. ve Orcutt, H. K. (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, 76, 216-224. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.003>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Brandão, T., Brites, R., Hipólito, J. ve Nunes, O. (2022). Attachment orientations and family functioning: The mediating role of emotion regulation. *The Journal of Psychology*, 157(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2128284>

- Büyükçatalbaş, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşlarını yordamadaki rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (14. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Calvo, V., D'Aquila, C., Rocco, D. ve Carraro, E. (2022). Attachment and well-being: Mediatory roles of mindfulness, psychological inflexibility, and resilience. *Current Psychology*, 41(5), 2966-2979. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00820-2>
- Campos, J. J., Frankel, C. B. ve Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75(2), 377-394. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x>
- Cankurt, H. F. (2024). *Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında duygu düzenleme becerileri ve duygusal özerklik* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Chen, H., Abdelrasheed, N. S. G., Mecheser, A. E., Tayyib, N. A., Ramaiah, P., Prasad, K. D. V., Estrada-Araoz, E. G., Alkhayyat, S., Ramadan, M. F. ve Abdollahi, A. (2023). *Mediating role of self-compassion in the relationship between psychological flexibility and psychological well-being in women with breast cancer*. Research Square. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2925992/v1>
- Cheng, Y. H., Wider, W., Tahir, M. H., Pang, N. T. P., Mohan, S. S. R., Thong, V. C., Tan, M. G., Adnan, N. ve Justin, J. (2024). Relationship between socioeconomic risk factors, psychological inflexibility, and depression among individuals living in rural areas. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 20(2), 252-258. <https://doi.org/10.47836/mjmhs.20.2.33>
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x>
- Ciarrochi, J., Bilich, L. ve Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. R. Baer (Ed.), *Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the processes of change*, (s. 51-76) içinde. New Harbinger Publications.
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M. ve Becerra, I. G. (2022). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology*, 41, 5434-5443. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01067-7>
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları* (8. Baskı). (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık (Orijinal eserin basım tarihi 2009).
- Cook, M. A. ve Newins, A. R. (2021). Social anxiety and dissociation: The moderating role of emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 45(3), 345-353. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09875-5>
- Coşğun, M. (2024). *Hemşirelerde algılanan stres ve psikolojik iyi oluş: Psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Cömert, M. (2024). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık ve merkezsizleştirme düzeylerinin utanç ve suçluluk düzeyi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 667-673. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004797>

Cummings, J. A. ve Sanders, L. (2019). *Introduction to Psychology*. University of Saskatchewan Open Press. <https://openpress.usask.ca/introductiontopsychology/>

Çakır, G. ve Uzun, B. (2020). Farkındalık (Mindfulness) ve kabul temelli terapiler. İçinde *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar* (3. Baskı, ss. 617-654). Pegem Akademi Yayıncılık.

Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.

Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.

Çiçek Gümüş, E. (2020). *Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlere uygulanan kabul ve kararlılık terapisi temelli girişimlerin psikolojik sağlamlık depresyon anksiyete stres düzeylerine ve bakım yüküne etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Akdeniz Üniversitesi.

Çimen, Ş. (2022). *Ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

DeCuir-Gunby, J. T., Allen, E. M. ve Boone, J. K. (2020). Examining pre-service teachers' color-blind racial ideology, emotion regulation, and inflexibility with stigmatizing thoughts about race. *Contemporary Educational Psychology*, 60(1), 101836. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101836>

Demir, A. F. (2019). *Cenaze ve defin hizmetlerinde çalışan bireylerin yaşam doyumu, hayatın anlamı, psikolojik iyi oluş, dini tutum algısının depresyon ve psikolojik belirti düzeyi ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak Kurt, S. ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206. <http://dx.doi.org/10.33308/26674874.2021351256>

- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 192-206.
- Demiray, N. E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ve affetmenin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi*. Haliç Üniversitesi.
- Demirci, İ. ve Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies*, 13(11), 487-503. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.13465>
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Deniz, M. E. ve Gündüz, M. (2021). Öz-Anlayışın yordayıcıları olarak psikolojik katılık ve bilişsel esneklik. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(1), 75-94. <https://doi.org/10.23863/kalem.2021.183>
- Denollet, J., Nyklíček, I. ve Vingerhoets, A. J. J. . M. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. A. J. J .M. Vingerhoets, I. Nyklíček ve J. Denollet (Ed.), *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues* (s. 3–11) içinde. Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-29986-0_1
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research Quality Life*, 1, 151-157. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w. ve Oishi, S. (2009). New measures of well-being. E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (s. 247–266) içinde. Social Indicators Research Series 39, Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C. ve Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>

- Doyumgaç, İ., Tanhan, A. ve Kıymaz, M. S. (2021). Understanding the most important facilitators and barriers for online education during covid-19 through online photovoice methodology. *International Journal of Higher Education*, 10(1), 166-190.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. ve Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F. ve Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Ekşi, H., Güneş, F. ve Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 203-233.
- Ekşioğlu, Z. (2022). *Üniversite mezunu işsiz bireylerde psikolojik iyi oluş, umutsuzluk seviyesi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Eldeleklioğlu, J. ve Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168. <http://dx.doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3144>
- Emamvırdı, R., Hosseinzadeh Asl, N. R., İlhan, L. ve Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 271-281.
- Emiroğlu, İ. (2022). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Er, G. (2023). *Yoga yapan ve yapmayan kadın bireylerin psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme becerisi ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Topkapı Üniversitesi.
- Erduran Tekin, Ö. (2022). *Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü: Karma metodoloji* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Erkul, B. M. (2023). *The investigation of the relationship between social anxiety, psychological flexibility, perceived parenting attitudes, and emotion regulation* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İzmir Demokrasi Üniversitesi.
- Ertürk, A., Kesinkılıç Kara, S. B. ve Zafer Güneş, D. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: Bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif Psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 9(3), 346-362. <https://doi.org/10.18863/pgy.288667>
- Faraji, H. ve Fırat, B. (2022). Yeme bozuklukları ve duygular. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 153-174.

- Faustino, B., Vasco, A. B., Farinha-Fernandes, A. ve Delgado, J. (2023). Psychological inflexibility as a transdiagnostic construct: Relationships between cognitive fusion, psychological well-being and symptomatology. *Current Psychology*, 42, 6056-6061. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01943-w>
- Feather, G. ve Williams, M. (2022). The moderating effects of psychological flexibility and psychological inflexibility on the relationship between climate concern and climate-related distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 137-143. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.12.007>
- Fedai, Ö. (2016). Kerimcan'ın "Bireyleşme" yolculuğu bağlamında devlet ana romanında arketipler. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 8, 159-179. <https://doi.org/10.16947/fsmia.281693>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3. baskı). Sage Publications.
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A. ve Gómez, I. (2021). Effectiveness of a web-based intervention on parental psychological flexibility and emotion regulation: A pilot open trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2958. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062958>
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A. ve Gómez, I. (2022). Parenting intervention for psychological flexibility and emotion regulation: Clinical protocol and an evidence-based case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5014. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095014>
- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L. ve Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24(1), 82-90. <https://doi.org/10.1111/cp.12194>
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L. ve Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>
- Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Gamsız-Tunç, Ö. ve Dursun, A. (2021). Genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme müdahaleleri: Sistematiik gözden geçirme. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 191-212. <https://doi.org/10.47479/ihead.928033>
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-Özel Sayı-Special Issue), 739-755. <https://doi.org/10.19126/suje.383737>
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213. <https://doi.org/10.17860/efd.67011>

- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greene, L. ve Burke, G. (2007). Beyond self-actualization. *Journal of Health and Human Services Administration*, 30(2), 116-128.
- Greenier, V., Derakhshan, A. ve Fathi, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: A case of British and Iranian English language teachers. *System*, 97, 102446. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102446>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* (3. baskı, s. 497–512) içinde. The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2. baskı, s. 3–20) içinde. The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3-24) içinde. The Guilford Press.
- Guerrini Usubini, A., Varallo, G., Granese, V., Cattivelli, R., Consoli, S., Bastoni, I., Volpi, C., Castelnovo, G. ve Molinari, E. (2021). The impact of psychological flexibility

on psychological well-being in adults with obesity. *Frontiers in Psychology*, 12, 636933. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636933>

Günel, D. ve Aydın, Y. (2022). Okul psikolojik danışmanlarında mesleki doyum ve psikolojik iyi oluş: İş yaşamı psikolojik esnekliğinin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 77-95. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.1050072>

Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 154-166.

Günlü, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle modellenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Gürbüz, H. B. (2022). *Ölüm kaygısının yordayıcıları olarak benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Harris, R. (2023). *ACT'i kolay öğrenmek kabul ve kararlılık terapisi için hızlı bir başlangıç* (3. Baskı). (F. B. Esen ve K. F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)

Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

Hayes, S. C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.

Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. ve Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>

Hayes, S. C. ve Wilson, K. G. (1995). The role of cognition in complex human behavior: A contextualistic perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26(3), 241-248. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(95\)00024-t](https://doi.org/10.1016/0005-7916(95)00024-t)

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to

- diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hofmann, S. G. ve Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>
- Hogan, R. ve Roberts, B. W. (2004). A socioanalytic model of maturity. *Journal of Career Assessment*, 12(2), 207-217. <https://doi.org/10.1177/1069072703255882>
- Houben, M., Van Den Noortgate, W. ve Kuppens, P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(4), 901-930. <https://doi.org/10.1037/a0038822>
- Howell, A. J. ve Demuynck, K. M. (2021). Psychological flexibility and psychological inflexibility are independently associated with both hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 163-171. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.04.002>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kabakcı, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıklarının yordanmasında internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kabasakal, H. Z. ve Yıldız, F. (2024). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının pozitif ve negatif duygu ile psikolojik esneklik açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 62, 2714-2729. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1431t6esa55>
- Karadeniz Özgeniş, S. (2024). *Geç ergenlikte bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Karakuş, S. (2020). *Otantiklik ve yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (23.Basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. ve Selçuk, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Journal of University Research*, 6(1), 37-46. <https://doi.org/10.32329/uad.1112809>

Karlıdağ, A. (2023). *Yetişkinlerde yalnızlık, duygu düzenleme ve günlük sosyal medya kullanım süresinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.

Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. ve Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>

Kashdan, T. B. 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>

Kato, T. (2016). Impact of psychological inflexibility on depressive symptoms and sleep difficulty in a Japanese sample. *SpringerPlus*, 5, 712. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-2393-0>

Kaya, B. ve Akoğlu, B. (2024). Yetişkinlerde travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 6(1), 33-58. <https://doi.org/10.47793/hp.1391830>

Kaya Özkan, M. N. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sosyal destek algısı ve duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.

Kennedy, C., Deane, F. P. ve Chan, A. Y. C. (2021). Intolerance of uncertainty and psychological symptoms among people with a missing loved one: Emotion regulation difficulties and psychological inflexibility as mediators. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.05.006>

Kermen, U., İlçin Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 20-29.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Khanjani, M. S., Kazemi, J., Younesi, J., Dadkhah, A., Biglarian, A. ve Barmi, B. E. (2021). The effect of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and emotional regulation in patients with spinal cord injuries: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(2), e105378. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.105378>

Kimya, E. İ. (2024). *Benlik farklılaşması, psikolojik esneklik ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Kleinginna, P. R. ve Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345-379. <https://doi.org/10.1007/BF00992553>

- Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S. ve Marchlewska, M. (2022). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. *Current Psychology*, 41, 4098-4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00861-7>
- Koçak, F. G. (2023). *Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Çokluk, Ö. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik* (2. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Köksal, S. ve Zubaroğlu Yanardağ, M. (2022). Belirli değişkenlere göre üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve sosyal desteğin incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 20, 1-25. <https://doi.org/10.46218/tshd.1156461>
- Köksal, Z., Topkaya, N. ve Şahin, E. (2023). Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324. <https://doi.org/10.17755/esosder.1223885>
- Krafft, J., Ferrell, J., Levin, M. E. ve Twohig, M. P. (2018). Psychological inflexibility and stigma: A meta-analytic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 15-28. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.11.002>
- Kuhn, J. C. ve Carter, A. S. (2006). Maternal self-efficacy and associated parenting cognitions among mothers of children with autism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(4), 564-575. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.4.564>
- Kurban, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin gelecek zaman perspektifi ile yaşam anlamı, psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin yol analizi ile incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winkquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E. ve Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e12869. <http://dx.doi.org/10.2196/12869>
- Leahy, R. L., Tirsch, D. D. ve Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 362-379. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.362>

- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J., Hayes, S. C., Biglan, A. ve Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155-163. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S. ve Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1199-1207. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.031>
- Lilly, M. M. ve Allen, C. E. (2015). Psychological inflexibility and psychopathology in 9-1-1 telecommunicators. *Journal of Traumatic Stress*, 28(3), 262-266. <https://doi.org/10.1002/jts.22004>
- Macri, J. A. ve Rogge, R. D. (2024). Examining domains of psychological flexibility and inflexibility as treatment mechanisms in acceptance and commitment therapy: A comprehensive systematic and meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 110, 102432. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102432>
- Mahmoud Alilou, M., Pak, R. ve Mahmoud Alilou, A. (2022). The mediating role of coping strategies and emotion regulation in the relationship between pain acceptance and pain-related anxiety. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 29, 977-990. <https://doi.org/10.1007/s10880-022-09863-y>
- Makriyianis, H. M., Adams, E. A., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C. ve Liss, M. (2019). Psychological inflexibility mediates the relationship between adverse childhood experiences and mental health outcomes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 82-89. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.007>
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F. ve Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 477-485. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.008>
- Masuda, A., Mandavia, A. ve Tully, E. C. (2014). The role of psychological inflexibility and mindfulness in somatization, depression, and anxiety among Asian Americans in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 5(3), 230-236. <https://doi.org/10.1037/a0034437>
- 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>
- Masuda, A., Tully, E. C., Drake, C. E., Tarantino, N., Ames, A. M. ve Larson, D. G. (2017). Examining self-concealment within the framework of psychological inflexibility and mindfulness: A preliminary cross-sectional investigation. *Current Psychology*, 36(1), 184-191. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9399-6>

- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H. ve Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175-190. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.175>
- Mazumdar, K., Sen, I., Gupta, P. ve Parekh, S. (2021). Psychological well-being of Indian mothers during the COVID-19 pandemic: The roles of self-compassion, psychological inflexibility, and parenting stress. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 10(3), 155-162. <https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000024>
- Mert, Ö. (2024). *Yetişkinlerin küçük 't' travma yaşantıları ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Moosivand, M., Kulemarzi, M. J. B., Shirazi, M. S. ve Zaremohzzabieh, Z. (2024). Flexibility and inflexibility in an Iranian sample: Psychometric properties of MPFI based on the Hexaflex model. *BMC Psychology*, 12(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01531-0>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T. ve Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Mutlu, S. ve Tasa, H. (2022). Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 41-68.
- Nezlek, J. B. ve Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561-580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.
- Önay, D. (2023). *Okul öncesi öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerileri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Öncel Arı, E. (2022). Tüketim psikolojisi bağlamında duygu düzenleme. G. Cesur Soysal ve E. Öncel Arı (Ed.), *Duygu düzenleme* (2. baskı, s. 197-227) içinde. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Öncel Arı, E. ve Cesur Soysal, G. (2022). Ek-a duygu düzenleme süreç modeli. G. Cesur Soysal ve E. Öncel Arı (Ed.), *Duygu düzenleme* (2. baskı, s. 305-309). Nobel Akademik Yayıncılık.

- Önen, C. İ. (2021). *Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589. <https://doi.org/10.5455/cap.20120433>
- Özer, S., Nuri, C. ve Bağlama, B. (2023). Özel eğitim öğretmenlerinin covid-19 pandemisinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 508-521. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1285514>
- Özgüngör, S. ve Acun Kapıkıran, N. (2011). Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeklerinin Türk kültürüne uygunluğunun karşılaştırmalı olarak incelenmesi: Ön bulgular. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 114-126.
- Özkan, N. ve Tanhan, A. (2023). Kadınların cinselliğe bakışının online seslifoto (OSF) ile incelenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 194-229. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.1110733>
- Özüğür, H. İ. (2022). *Çocukluk çağı travmasının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)* (2. bs). New York: Open University Press.
- Parvizi, G. ve Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Petrova, K. ve Gross, J. J. (2023). Emotion regulation in self and others. I. Roskam, J. J. Gross ve M. Mikolajczak (Ed.), *Emotion regulation and parenting* (s. 35-54) içinde. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009304368.004>
- Roberton, T., Daffern, M. ve Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17-26. <https://doi.org/10.1037/h0088567>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>

- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sarıkan, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Sayıl, I. ve Devrimci-Ozguven, H. (2002). Suicide and suicide attempts in Ankara in 1998: Results of the WHO/EURO multicentre study of suicidal behaviour. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 23(1), 11-16. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.23.1.11>
- Seçkin Esmeray, T. T. (2020). *Madde kullanım bozukluğu nedeniyle yatarak tedavi gören erkeklerde psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bağımlılık şiddeti, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (s. 3-9) içinde. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shakeel, A., Irshad, M. ve Ameer, E. (2023). Exploring the influence of psychological inflexibility on depression, anxiety, self-efficacy, and gender disparities among individuals with chronic illnesses. *Pakistan Journal of Gender Studies*, 23(2), 1-21. <https://doi.org/10.46568/pjgs.v23i2.706>
- Sharf, R. S. (2016). Jungcu analiz ve terapi. N. Voltan Acar (Çev. Ed.) ve H. M. Gündoğdu (Çev.). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları kavramlar ve örnek olaylar* (s. 74-109) içinde. Nobel Akademik Yayıncılık (Orijinal eserin yayın tarihi 2010, 5. Baskı).

- Shi, B. (2024). Influencing factors and impact of emotion regulation. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 50, 177-183. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/50/20240932>
- Singh, R. S. ve O'Brien, W. H. (2020). The impact of work stress on sexual minority employees: Could psychological flexibility be a helpful solution? *Stress and Health*, 36(1), 59-74. <https://doi.org/10.1002/smi.2913>
- Smith, C. A. ve Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 609-637) içinde. The Guilford Press.
- Soner, O. ve Yılmaz, O. (2020). Özel eğitim sınıflarında görev yapan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ve tükenmişlik düzeyleri. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(3), 668-682. <https://doi.org/10.24315/tred.599742>
- Soylu, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki durumuna göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Sü Eröz, S. ve Baysal, K. (2022). Konaklama işletmelerinde önbüro personelinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş ve örgütsel özdeşleşme algıları ile ilişkisi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10(4), 3458-3483. <https://doi.org/10.21325/jotags.2022.1150>
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş - Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ekinoks Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Pearson.
- Tanhan, A. (2019). Acceptance and commitment therapy with ecological systems theory: Addressing muslim mental health issues and wellbeing. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 197-219.
- Tanhan, A. (2020). Covid-19 sürecinde online seslifoto (OSF) yöntemiyle biyopsikososyal manevi ve ekonomik meseleleri ve genel iyi oluş düzeyini ele almak: OSF'nin Türkçeye uyarlanması. *Turkish Studies*, 15(4), 1029-1086. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44451>
- Tanhan, A. ve Strack, R. W. (2020). Online photovoice to explore and advocate for Muslim biopsychosocial spiritual wellbeing and issues: Ecological systems theory and ally development. *Current Psychology*, 39(6), 2010-2025. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00692-6>
- Tanhan, A., Uğur, E., Çiçek, İ., Nalbant, A. ve Kalenderoglu, A. (2022). Counseling's effect on psychological flexibility: A quasi experimental study. *E-International Journal of Educational Research*, 13(2), 74-89. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1063518>
- Tanhan, A., Yavuz, K. F., Young, J. S., Nalbant, A., Arslan, G., Yıldırım, M., Ulusoy, S., Genç, E., Uğur, E. ve Çiçek, İ. (2020). A proposed framework based on literature review

of online contextual mental health services to enhance wellbeing and address psychopathology during COVID-19. *Electronic Journal of General Medicine*, 17(6), em254. <https://doi.org/10.29333/ejgm/8316>

Tarhan, O. ve Bekaroğlu, E. (2021). “Prozac Toplumu” filminin helikopter ebeveynlik, erikson’un psikososyal gelişim dönemleri ve beck’in depresyon modeli çerçevesinde incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 111-125. <https://doi.org/10.31682/ayna.782194>

Tasneem, S. A. ve Panwar, N. (2022). Emotion regulation and psychological well-being as contributors towards mindfulness among under-graduate students. *Human Arenas*, 5(2), 279-297. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00144-4>

Taşkıran, M. S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.

Teixeira, R. J., Brandão, T., Mota-Pereira, J. ve Pereira, A. (2019). The importance of emotional intelligence, emotion regulation, and mindfulness in psychological inflexibility: A clinical study. P. Buchwald, K. Kaniasty, K.A. Moore ve P. Arenas-Landgrave (Ed.), *Stress and anxiety-contributions of the STAR award winners* (s. 205-214) içinde. Logos.

Teke, İ. (2022). *Tütün kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.5699>

Terzioğlu, M. ve Yavuz, K. F. (2023). İlişkisel çerçeve kuramı (İÇK): Dil ve biliş ampirik bir yaklaşım. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 12(2), 188-200. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.134423>

Thompson, R. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52, 250-283. <https://doi.org/10.2307/1166137>

Thompson, R. A., Lewis, M. D. ve Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00054.x>

Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.

- Toprak, T. B., Arıcak, O. T. ve Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 16-27. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.26978>
- Trindade, I. A., Mendes, A. L. ve Ferreira, N. B. (2020). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 68-72. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001>
- Turgut, M. F. ve Baykul, Y. (2010). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme* (1. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Twiselton, K., Stanton, S. C. E., Gillanders, D. ve Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(4), 880-906. <https://doi.org/10.1111/pere.12344>
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The basics of acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 499-507. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.04.003>
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Uğur, E., Kaya, Ç. ve Tanhan, A. (2021). Psychological inflexibility mediates the relationship between fear of negative evaluation and psychological vulnerability. *Current Psychology*, 40, 4265-4277. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01074-8>
- Uğurel, C. (2024). *Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik ve boşanmaya uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Ulubay, G. ve Güven, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmaların incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 8(2), 92-101. <https://doi.org/10.34137/jilses.1109608>
- Uludağ, E. (2023). *Depresyonun yordayıcıları olarak çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılık*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Usta, M. (2023). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Uygur, S. S. ve Karaca, R. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(5), 3797-3826. <https://doi.org/10.47423/TurkishStudies.44949>

Uzun, E. (2021). *Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri, stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Ülker, A. (2023). *Lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Valdivia-Salas, S., Martín-Albo, J., Zaldivar, P., Lombas, A. S. ve Jiménez, T. I. (2017). Spanish validation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for youth (AFQ-Y). *Assessment*, 24(7), 919-931. <https://doi.org/10.1177/1073191116632338>

Van der Kaap-Deeder, J., Brenning, K. ve Neyrinck, B. (2021). Emotion regulation and borderline personality features: The mediating role of basic psychological need frustration. *Personality and Individual Differences*, 168, 110365. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110365>

Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203. <https://doi.org/10.18863/pgy.238183>

Wang, J., Fang, S., Yang, C., Tang, X., Zhu, L. ve Nie, Y. (2023). The relationship between psychological flexibility and depression, anxiety and stress: A latent profile analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 997-1007. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S400757>

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s. 13-37) içinde. The Guilford Press.

Yağar Kalaycı, M. (2023). *Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ve endişe arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Yavuz, B. (2023). *Yetişkinlerde affetme: Merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik bağlamında karma bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

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>

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 21-27.

Yavuz, K. F. ve Nalbant, A. (2021). Kabul ve kararlılık terapisi. Z. Karataş ve M.H. Türkçapar (Ed.), *Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler* (1.Baskı, ss. 213-240) içinde. Nobel Akademik Yayıncılık.

Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). E. S. Ercan, Ö. Bilaç, İ. Perçinel Yazıcı, M. Ö. Kütük, Ü. Işık, A. G. Kılıçoğlu, F. S. Durak, H. Kandemir, K. U. Yazıcı, G. Ünsel Bolat, C. Kavurma ve F. Kılıçaslan (Ed.), *Çocuk ve ergen psikiyatrisi: Güncel yaklaşımlar ve temel kavramlar* (s. 1231-1240) içinde. Akademisyen Yayınevi.

Yılmaz, H. (2023). Duygu düzenleme ve mesleki kaygı: Okul öncesi öğretmen adaylarını değerlendirme. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(3), 298-313. <https://doi.org/10.12984/egedfd.1262877>

Yoca, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin algılanan stres, savunmacı kötümserlik, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.

YÖK (2024, Nisan). Yükseköğretim istatistikleri bülteni, 2023-2024. <https://istatistik.yok.gov.tr/> adresinden 08 Ocak 2025 tarihinde erişilmiştir.

Yucel, E., Karanfil, D. ve Inan, E. (2020). Understanding the mental health implications of emotion regulation: A journey through authenticity. *Psikoloji Çalışmaları-Studies in Psychology*, 40(2), 477-512. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0042>

Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Zhang, C.-Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P.-K., Hagger, M. S. ve Hayes, S. C. (2018). Acceptance and commitment therapy for health behavior change: A contextually driven approach. *Frontiers in Psychology*, 8, 2350. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02350>

Zorlu, Z. C. (2024). *Üniversite öğrencilerinde sanal dışlanma, benlik değeri, ait olma ihtiyacı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.