



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**DUYGUSAL FARKINDALIK, PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER**

Büşra ÇAKIR
ORCID: 0000-0002-4130-9149

Danışman
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ
ORCID: 0000-0001-5753-9355

Konya – 2023

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimimde bilgisi ve desteğiyle örnek olan, anlayışı ve ilgisi ile yardımcı olan saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ hocama çok teşekkür ederim. Ayrıca AMOS programını öğrenmemde büyük katkısı olan Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BAYAR hocama da çok teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde desteğini ve bilgisini yanımda hissettiğim sınıf arkadaşım Sıdika NURKOYUNCU'ya çok teşekkür ederim.

Son olarak, bu zorlu süreçte yanımda olan değerli arkadaşlarıma ve annem Güler ÇAKIR, babam Orhan ÇAKIR ve ablam Gülsüm ÇAKIR'a çok teşekkür ederim.

Büşra ÇAKIR
Mart 2023

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Sayıtlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar	5
2. ALAN YAZIN	7
2.1. Duygusal Farkındalık	7
2.1.1. Duygu kavramı	7
2.1.2. Duygusal Farkındalık	9
2.1.3. Duygusal Farkındalık İle İlgili Yapılan Araştırmalar	11
2.2. Psikolojik Esneklik.....	12
2.2.1. Psikolojik Esneklik Modeli	14
2.2.2. Psikolojik Esneklik İle İlgili Araştırmalar.....	21
2.3. Yaşam Doyumu	22
2.3.1. Yaşam Doyumu Kuramları	25
2.3.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Araştırmalar.....	28
3. YÖNTEM	30
3.1. Araştırmanın Modeli	30
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	32
3.4. Verilerin Toplanması.....	33
3.5. Verilerin Analizi.....	33
4. BULGULAR	34
4.1. Tanımlayıcı Bilgiler ve Korelasyon Analizi	34
4.2. Ölçme Modeli.....	34
4.3. Yapısal Eşitlik Modeli.....	35

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	37
5.1. Tartışma.....	37
5.2. Sonuç.....	40
5.3. Öneriler.....	40
KAYNAKLAR.....	42
EKLER.....	52



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Duyusal Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler başlıklı tez çalışmamın toplam **43** sayfalık kısmına ilişkin, 6/03/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%16** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

9/03/2023

Büşra ÇAKIR

Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

9/03/2023

Büşra ÇAKIR

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

Simgeleri, tez hazırlama kılavuzunda verilen açıklamaları dikkate alarak yazınız.

β : Standart Regresyon Katsayısı

N: Katılımcı Sayısı

p: İstatistiksel Anlamlılık Değeri

t: Kritik Değer



Kısaltmalar

A-DÖFÖ-10: A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10

AGFI: Adjusted Goodness of Fit Index

CFI: Comperative Fit Index

GFI: Goodness Fit Index

KEF-II: Kabul ve Eylem Formu-II

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

NFI: Normed Fit Index

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation

SRMR: Standardized Root Mean Square Residual

TDK: Türk Dil Kurumu

Vb: Ve Benzeri

Vd: Ve Diğerleri

YEM: Yapısal Eşitlik Modellemesi

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

DUYGUSAL FARKINDALIK, PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Büşra ÇAKIR

Bu çalışma öğretmenlerin duygusal farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve yaşam doyumları arasındaki yordayıcı ilişkileri belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin farklı illerinde 276 kadın, 74 erkek olmak üzere görev yapmakta olan 350 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", "A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (DÖFÖ)-10", "Kabul ve Eylem Formu (KEF)-II" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın analizinde Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre; öğretmenlerin duygusal farkındalıkları ile psikolojik esneklikleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca öğretmenlerin psikoloji esneklikleri ile yaşam doyumları arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer bir bulguya göre, öğretmenlerin duygusal farkındalıkları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü dolaylı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuçlara yönelik öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik, yaşam doyumu

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

PREDICTIVE RELATIONSHIPS BETWEEN EMOTIONAL AWARENESS, PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND LIFE SATISFACTION

Büşra ÇAKIR

This study was conducted to determine the predictive relationships between teachers' emotional awareness, psychological flexibility and life satisfaction. Relational survey model, one of the general survey models, was used in the study. The study group consisted of 350 teachers (276 female and 74 male) working in different provinces of our country in the 2021-2022 academic year. "Personal Information Form", "Emotional Self-Awareness Scale (ESQ)-10", "Acceptance and Action Form (AAQ-II)" and "Life Satisfaction Scale" prepared by the researcher were used to collect data. Structural Equation Modeling (SEM) was used in the analysis of the study. According to the findings obtained as a result of the analysis; there is a significant positive relationship between teachers' emotional awareness and their psychological flexibility. It was also found that there was a significant positive relationship between teachers' psychological flexibility and their life satisfaction. According to another finding, it was concluded that there is a positive indirect relationship between teachers' emotional awareness and their life satisfaction. Suggestions were developed for the results obtained.

Keywords: Emotional awareness, psychological flexibility, life satisfaction

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, alt problemler, araştırmanın önemi, sayıtlılar, sınırlılıklar ve tanımlar üzerinde durulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Yeryüzünde bulunan canlılar, yaşamlarını devam ettirebilmek için iletişim kurmak zorundadırlar. Tüm canlılar bu iletişime ihtiyaç duyarlar ve insan yaşamında da iletişimin önemi büyüktür. Çünkü insan, başkalarıyla kurduğu iletişimi ilerletme ve inceleme fırsatı bulur. Bu yönüyle de insanın diğer canlılardan ayrıldığı söylenebilir (Dökmen, 2003). Başkalarıyla kurulan iletişimin sağlıklı olması için duygu, düşünce, arzu gibi durumların samimi bir şekilde karşdakine aktarılması gerekir (Kaya, 2020). Bu yönüyle kişiler arasında sağlıklı ilişkiler kurulmasında, kişinin iç dünyasını yansıtan duygular ön plana çıkar. Duyguların bu denli önemli olmasının sebebi, yaşamın amacı ve anlamını oluşturan niteliğinin olmasıdır. Bu açıdan duyguların, insanın bütün yaşamını etkilediği söylenebilir (Koçak, 2002).

Duygu, bir histir. Ayrıca bu hisse ait olan bazı düşünceyi, psikolojik ve biyolojik tutumları ve hareket yönelimini ifade eder (Goleman, 1996/1998). Duygu, kişinin etrafındakilerle olan ilişkisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Lazarus, 1982). Duygular, kişinin içinde oluşur. Ayrıca bireyin değerlerini harekete geçirir, etrafa yayılarak diğerlerini etkiler ve davranışın oluşmasında rol oynayan enerji akımlarıdır (Cooper ve Sawaf, 1998).

Yaşamımızda ön plana çıkan duyguların yanı sıra duyguların farkında olmak ve duyguları ifade etmek oldukça önemlidir. Duygu ve arzuların farkında olup onları ifade etmek iletişimin sağlıklı ve dengeli olmasını sağlar. Bu sayede kişi içindeki potansiyeli kullanarak kendi olmuş olur (Koçak, 2002). Duygusal farkındalık, bireyin kendisinin ve kendisi dışındakilerin duygularını tanıma yeteneği şeklinde ifade edilebilir (Lane ve Schwartz, 1987). Duygusal farkındalık, duygu ile ilgili düşünmeyi ifade etmez, farkında olunan duyguyu hissetmeyi kapsayan bir kavramdır (Greenberg, 2010). Yapılan çalışmalara bakıldığında; yüksek duygusal farkındalık düzeyine sahip kişilerin, düşük olanlara göre kıyaslandığında yaşamdan aldıkları doyumun, özsaygının ve dışadönüklüğün daha yüksek düzeyde olduğu, sosyal açıdan kaygı düzeylerinin daha az olduğu bulunmuştur (Swinkels ve Giuliano, 1995). Başka bir deyişle ruh halinin farkında olabilmek yaşamdaki doyumunu sağlamada önemli bir role

sahiptir (Extremera vd., 2009). Bu açıdan duygusal farkındalığa sahip olunmasında olumlu duyguların yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Greenberg (2010)'a göre duygudan kaçınmayı değil, duyguyu kabul etmeyi deneyimlemek duygusal farkındalığın bir parçasıdır. Bununla birlikte farkındalıkta zor olan duyguları kabullenmek de önem arz etmektedir (Harris, 2019). Benzer şekilde zor olan duygu ve düşünceleri deneyimleyerek kabul etme durumunu kazandırmaya çalışan kabul ve kararlılık terapisi aynı zamanda kişinin psikolojik esnekliğini artırmayı hedefler (Luoma vd., 2017). Bu açıdan, bireylerin duygusal farkındalığa sahip olmasında zor olan duygularını kabul etmesi gerektiği (Harris, 2019) göz önüne alındığında duygusal farkındalık ile psikolojik esnekliğe sahip olabilmeleri arasındaki ilişki önem arz etmektedir.

Alan yazın incelendiğinde psikolojik esnekliğin duygusal süreçleri ve farkındalığı içerdiği belirtilmesine karşın bu konunun son yıllarda çalışılmaya başlandığı ve konu ile ilgili sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir (Edwards ve Lowe, 2021; Gaukroger, 2018). Bu açıdan birbirleri ile ilişkili olduğu düşünülen duygusal farkındalık ile psikolojik esneklik kavramlarının araştırılması gerekli görülmektedir.

Esneklik, psikolojik işleyişin ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir. Kişinin kendi yaşamına dair esnek olması, iyi oluşun artmasını sağlar. Ayrıca yapılan çalışmalarda psikolojik sağlıkta psikolojik esnekliğin önemli bir yerinin olduğu belirtilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Masuda ve Tully, 2012). Landstra vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada psikolojik esnekliğe sahip olan kişilerin mental sağlığa katkıda bulunan olumlu ve olumsuz duyguları ayırt etme becerilerinin de geliştiği görülmektedir.

Psikolojik esneklik ise, kişinin şu an ile tamamen temas içinde bulunması, değerlerine yönelik olarak hizmet edebilmesi için davranışını değiştirme ya da devam ettirme kabiliyeti şeklinde ifade edilebilir (Hayes vd., 2006). Başka bir ifadeyle, “şu an ile ilişki kurmak, duyguların, duyuların ve düşüncelerin istenmeyenlerde dahil olmak üzere tam olarak farkında olmak ve onları kucaklamak, seçilen değerlerin hizmetinde bir davranış kalıbı içinde hareket etmek” şeklinde açıklanabilir (Ramaci vd., 2019). Psikolojik esnekliğe ulaşabilmek için kişinin kendisinin ve diğerlerinin yaşamındaki durumları kabul etmesi, kendi değerlerine yönelik seçimler yapması ve değerleriyle bağlantılı olarak hareket etmesi gerekir (Blackledge vd., 2009). Bunlarla beraber psikolojik esneklik, kişinin kendi yaşamında zor durumda bırakan durumların farkına varması, yaşanan bu zor tecrübeleri değiştirmeye çalışmayı bırakması ve

bireyin hayatında önemli ve değerli gördüğü şeylere kendini yöneltmesi olarak da ifade edilebilir. Ayrıca psikolojik olarak esnek olan kişi; acı verici yaşantılara açık olur, acı verici yaşantılar sonucunda oluşan duygu ve düşüncelerin ne olduğu fark etmeksizin bu yaşantılar arasında hayatına devam eder. Bu şekilde devam edebilmek, kişinin yaşamında değerli gördüğü şeylere yönelerek devam etmesi olarak ifade edilebilir. Psikolojik esneklik fark etme yeteneğidir ve bu sayede kişi, kendi içindekileri daha doğru algılayabilir. Ayrıca, yaşanan anın farkında olunması ve o anı yaşamaya istekli olarak hareket etmek de psikolojik esneklik açısından önemli görülmektedir (Gaukroger, 2018; Sandoz vd., 2011). Yapılan çalışmalarda psikolojik esnekliğin, ruh sağlığında önemli bir yeri ve etkisinin olduğu görülmektedir (Lucas ve Moore, 2020). Ayrıca psikolojik esneklik kabiliyetini ilerlettikçe yaşamın anlamlı olma şansı da o denli artar. Aynı zamanda yaşamdaki kalitenin de artması beklenir (Harris, 2016).

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

psikolojik esneklik ve yaşam doyumu düzeyleri arasında yordayıcı ilişki var mıdır?" olarak belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymaktır. Bu amaca yönelik olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Öğretmenlerin duygusal farkındalık düzeyleri psikolojik esnekliği yordamakta mıdır?
2. Öğretmenlerin duygusal farkındalık düzeyleri yaşam doyumunu yordamakta mıdır?
3. Öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeyleri yaşam doyumunu yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günlük yaşamda herhangi bir olaya veya duruma karşı çeşitli duygularla tepkiler verilir. Kişinin bu tepkileri kendi iç dünyasını oluşturan tepkilerdir. Bu nedenle duyguların kişiden kişiye değiştiği söylenebilir.

Duygular, çevreye ve topluma uyum sağlama sürecinde rol oynamaktadır. Bu sayede yaşamımızı devam ettirmede katkı sağlarlar. Bu açıdan duyguların yaşamda önemli işlevinin olduğu anlaşılmaktadır. Duyguların yanı sıra onları fark edip ifade etmek de önemlidir (Dökmen, 2011). Duygusal farkındalığa sahip olan kişi hayatına mutlu ve üretken birisi olarak devam ederek daha anlamlı bir hayata sahip olma ihtimalini artırmış olur. Yani anlamlı, doyurucu, mutlu bir hayat için duygulara ihtiyacımız vardır (Koçak, 2002). Duygusal öz farkındalık, yalnızca duyguyu izlememiz yerine duyguyu tanımayı ve duyguların fizyolojik ilişkilerini kabullenmeyi sağlayan dikkat sürecidir. Ayrıca tutumlarımızı da konu edinen bir kavramdır (Rieffe vd., 2008). Bu yönüyle duygusal öz farkındalığın yaşamdan alınan doyumu etkileyebileceği düşünülmektedir.

Duyguları fark edip kabul etmeyi de kapsayan psikolojik esneklik kavramı (Ramaci vd., 2019), yaşamdaki olumsuz olaylardan kaçınmayı değil, aksine olumsuz deneyimlerle iletişim kurmaya istekli olmayı içerir (Fledderus vd., 2010). Aynı zamanda kişi duygu ve düşünceleri ile iletişim kurduğunda davranışlarını da düzenleme fırsatı yakalar, yaşamına istediği doğrultuda yön verme imkanına sahip olur (Harris, 2019). Bu yönüyle psikolojik esnekliğin yaşamımızda önemli olduğu söylenebilir.

Psikolojik esneklikte psikolojik iyi oluşun daha çok oluşu, bireyin kendi iç ve dış dünyasına yönelik açık, esnek teması ile değerlerine uygun olarak hareket etmeyi belirtir (Masuda ve Tully, 2012). Bu açıdan psikolojik esneklik ruh sağlığı ile ilişkilidir (Uygur, 2018). Ayrıca psikolojik esnekliğin, yaşam kalitesi ve duygusal iyi oluşun daha iyi olması ile ilişkili olduğu söylenebilir (Butler ve Ciarrochi, 2017). Bu durumda yaşamımızı değerlendirmede psikolojik esneklik önem arz etmektedir.

Psikolojik esneklik ile ilgili yapılmış olan çalışmaların yeterli olmadığı ve son yıllarda daha çok araştırılmaya başlandığı görülmektedir. Duygusal süreçleri de içeren psikolojik esneklik kavramının duygular ile ilişkisini ele almanın önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yaşamımızda önemli unsurlar olarak ortaya çıkan duygusal farkındalık ve psikolojik esneklik kavramlarının, yaşamı genel olarak değerlendirmeyi de içeren yaşam doyumu kavramına etkisi önemlidir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu kavramlarının aralarındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Genel anlamda yaşamda önemli olabileceği düşünülen bu kavramları incelemenin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca ruh sağlığı ve iletişim açısından önemine değinilen bu kavramlar, ruh sağlığı çalışanlarına farklı bakış açıları sunarak danışanlarına yönelik olan uygulamalarında yol gösterici işleve sahip olabilir.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan öğretmenlerin “Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10”, “Kabul ve Eylem Formu-II”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunu içten ve samimi bir şekilde doldurdıkları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma; 2021-2022 eğitim-öğretim yılında, ülkemizin farklı illerinde görev yapmakta olan öğretmenler ile, ölçülecek olan duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu kavramları ölçeklerinin ölçtüğü niteliklerin kapsamı ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Duygusal Farkındalık: Bireyin kendisinin ve kendisi dışındakilerin duygularını tanıma yeteneğidir (Lane ve Schwartz, 1987).

Psikolojik Esneklik: Kişinin şu anı ile tamamen temas içinde bulunması, değerlerine yönelik olarak hizmet edebilmesi için davranışını değiştirme ya da devam ettirme kabiliyetidir (Hayes vd., 2006).

Yaşam Doyumu: Bireyin bütün yaşam kalitesini pozitif bir şekilde değerlendirmesidir (Veenhoven, 1996).



BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırma ile ilgili kuramsal bilgilere ve yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Duygusal Farkındalık

2.1.1. Duygu kavramı

Duygu, kişinin kendi iç veya dış yaşantısındaki durumlara verilen tepkidir. Bu yaşantı, kişi açısından negatif veya pozitif anlam ifade edebilir (Salovey ve Mayer, 1990). Ayrıca duygular, kişinin kendisi ve kendisi dışındakiler ile ilgili neler düşündüğünü ve neler hissettiğini ifade eden bir kavramdır. Bu açıdan duygular, bireyin yaşadıklarının yorumlanmasıyla oluşur (Epstein, 1998).

İnsan hayatındaki önemli olaylarda duygular ön plana çıkar. İş yerinde terfi edilince gururlanır, evimize hırsız girdiğini duyunca sinirlenir, çocuğumuz olduğunda mutlu olur, sevdiğimiz kişi yaşamını yitirdiğinde ise derin üzüntü içinde oluruz. Bu açıdan duygu, bir duruma veya kişiye karşı yoğun hisler yöneltilmesidir (Çakar ve Arbak, 2004; Smith ve Lazarus, 1990).

Duygular; birincil, ikincil ve araçsal duygular olmak üzere türlerine ayrılabilir. Birincil duygular, şimdi ve burada, olaylara o an verilen, doğrudan ve en önemli tepkilerdir. Birincil duygular kendi içinde uyumsal ve uyumsuz olarak ayrılabilir. Uyumsal duygular; kişinin kaybı sonucunda üzüntü duyması, kurallara uyulmamasına öfke ile karşılık vermesi, tehdit karşısında korku hissetmesi gibi tepkilerdir. Bu tür duygular içgüdüsel ve kişinin eylemini düzenleyebilmesi için uyumsal duygulara ulaşılması gerekir. Birincil duygu, uyumsal olmanın yanında öğrenme süreci ile uyumsuz olabilir. Örneğin korku birincil bir duygudur, fakat kişinin panik halinde olması uyumsuz bir tepki oluşturur. Uyumsuz duygular travmatik deneyimler ile oluşmanın yanı sıra tekrar eden, geçmişteki tanıdık duygulardır. Bu duygular; üzünlük, terk edilmişlik, çok kötü bir değersizlik hissi, yalnızlık ve kişiyi huzursuz eden utanç verici yetersizlik duygularıdır. Bu tür duygular öğrenilmiştir ve değişmezler. Problemlerin çözümünde uyumsal bir rol oynamazlar. Ayrıca uyumsuz duygular kişinin umutsuz, çaresiz hissetmesine neden olur. Uyarlanabilir olmayan bu duyguların, dönüştürülmesi ve

düzenlenmesi sağlanmalıdır (Greenberg, 2004; Greenberg, 2008; Greenberg ve Goldman, 2008; Greenberg ve Pascual-Leone, 2006; Greenberg ve Safran, 1984; Greenberg vd., 1993).

İkincil duygular, kişinin kendi birincil duygusal ve düşünsel süreçlerine karşılık vermesidir. Burada kişinin kendine ait olan duygularına verdiği tepkiler ön plana çıkar. Ayrıca ikincil duygular, daha önceki düşünce ve duygulara verilen yanıtları da kapsar. Kırılmış olan bir kişinin bu duyguya öfke ile karşılık vermesi, kızgın olduğunda ağlaması, öfkeli olduğundan dolayı korkması veya suçluluk duygusu yaşaması örnek olarak gösterilebilir. Çoğu zaman bu duygu türü birincil duyguları gizler. Bu açıdan ilk duygu öfkeyken insanlar ağlayabilir ya da ilk duygu korku olduğunda ikincil duygu öfke olarak karşımıza çıkabilir. Yani birincil duyguların fark edilmesi için ikincil duyguların keşfedilmesi önemlidir. Bunlarla beraber birincil duyguları fark etmek, uyuma ve problem çözmeye yardımcı olur ve uyumsal duygulara ulaşmayı kolaylaştırır (Greenberg, 2004; Greenberg ve Goldman, 2008; Greenberg vd., 1993).

Araçsal duygular, diğer insanları manipüle etmek amacıyla açığa çıkan, ilgi kazanmak için ağlamak ya da korkutmak için öfke duymak gibi kullanılan ifade türleridir. Ayrıca araçsal duygular, insanların istedik yönde karşılık vermeleri amacıyla geliştirilen ve bilinçli veya bilinçsiz olarak ortaya çıkan bir duygu türüdür. Kişinin “timsah gözyaşları” şeklinde gösterdiği üzüntü ifadesi bu duygu türüne örnek olarak gösterilebilir (Greenberg, 2008; Greenberg ve Goldman, 2008; Greenberg ve Safran, 1984; Greenberg vd., 1993).

Duygular ve düşünceler birbirleri ile iş birliği içerisinde olan ve birbirlerini tamamlayan süreçlerdir. Kişi yaşamında mantığı ile birlikte duygularını da kullanarak daha doğru kararlar alma şansını artırır. Bu sayede duygular ve düşünceler iş birliği içerisinde olur ve kişinin hissettikleri ile yaşamı daha işlevsel olur, yaşam kalitesi artar (Çeçen, 2002; Dökmen, 2011).

Duygu süreci; ortaya çıkma, farkındalık, sahip olma, ifade eylemi ve tamamlama aşamalarından oluşur. Süreç tamamlandıktan sonra tekrar duygu ortaya çıkar ve döngü bu şekilde devam eder. Kişinin ortaya çıkacak olan duygusuna engel olunması, duygunun ifade edilememesi ve tamamlanmasına engel olunması durumunda kronik olarak kötü duygu durumuna saplantı oluşur, bireyde sıkıntılı bir durum meydana gelir (Greenberg ve Paivio, 1997).

Ortaya Çıkma → Farkındalık → Sahip Olma → İfade Eylemi → Tamamlama

Şekil 2.1. Duygu Süreci (Greenberg ve Paivio, 1997)

Duygular kişinin eyleme geçme durumunu artırır fakat duygunun davranış olmadığını anlamak önemlidir. Örneğin, kızgın veya öfkeli olan bir kişiye aynı zamanda saldırgan demek doğru değildir. Duygular, harekete geçme durumunda deneyimlenirken ve düzenleyici rol üstlenirken; davranış, yaşamdaki hareket etmeyi anlatır. Duygular, kişisel yaşantıları oluşturur fakat davranış ise sosyal düzene bağlıdır ve açık bir şekilde gözlenebilir. Duygu ve davranış birbirinden ayırt edilmediğinde problem meydana gelebilir. Kişi davranışı yerine duygularını toplumsal düzene uydurmaya çalışırsa, birey kendini sağlıklı bir şekilde baskı altında hissederek kendisini olumsuz yönde etkilemiş olur. İstenmeyen duyguların üstesinden gelebilmek için duyguları kontrol altına almamak gerekir. Bunun yerine kişi duyguya saplanıp kalmasının, duygu sürecindeki ortaya çıkma ve tamamlamayı nasıl kesintiye uğrattığının farkına varması gerekir (Greenberg ve Paivio, 1997).

2.1.2. Duygusal Farkındalık

Duygusal farkındalık, kişinin duygularını izlemesini ve bu duyguların nasıl bir yapıya sahip olduğunu fark etmesini sağlayan bir dikkat sürecidir. Kişi, duygularını yorumlayarak ve kendi içinde değerlendirerek bu dikkat sürecine katkıda bulunur. Ayrıca duygusal farkındalık tutumları da içerir. Bu açıdan kişi duyguları, kendine özel olan ya da başkalarıyla paylaşılan hisler olarak değerlendirebilir. Yani duygusal farkındalıkta tutumsal açıdan, kişinin kendi değerlendirmesi ön plana çıkar (Rieffe vd., 2008).

Duygusal farkındalık, kişide var olan duygunun tanınmasını ve bilincinde olunmasını sağlar. Yani farkındalık, duyguyu deneyimlemeyi kapsar. Duyguyu fark edebilmek için öncelikle o duygunun deneyimlenmesi gerekir. Duygusal deneyim ise farkındalıktan farklı olarak duygu ile eş anlamlı olarak kabul edilir. Deneyimleme duygunun hissedilmesine izin verme olarak ifade edilebilir. (Croyle ve Waltz, 2002).

Duyguyu deneyimleyen insanın, içindeki duyguyu bizzat yaşıyor olması gerekir. Bu sayede kişi yaşamış olduğu duygusal sürecin ya da bu sürecin bir kısmının farkında olabilir (Greenberg ve Safran, 1990). Kişinin duygularına odaklanması ya da başka insanların duygusal deneyimleriyle iletişim halinde olması, diğer insanların deneyimleri ile ilgili önemli bilgiler edinmemizi kolaylaştırır ve bu sayede duyguları tanıma kabiliyetini geliştirir (Machado vd., 1999). Ayrıca duygusal farkındalık düzeyi yükseldikçe empati düzeyinde de artış gözlenir.

Kişinin kendisinin ve başkalarının duygularının farkında olması kişilerin birbirleriyle olan ilişkilerinde esneklik ve uyum sağlar (Lane ve Schwartz, 1992).

İnsan zihni, acı verici ve hoş gitmeyen duygulardan kaçınmaya yöneliktir. Ancak bu noktada duygusal farkındalık, duygudan kaçınmayla başa çıkmayı sağlar. Yani farkındalık ile kişi, duygularını tanıma ve kabul etme fırsatı bulur. Duyguların kabulü ile de farkındalığın ilk adımı da tamamlanmış olur (Greenberg, 2008; Greenberg ve Pascual-Leone, 2006).

Farkındalık sayesinde duygusal deneyim anlamlı hale gelir ve bu deneyimin farkında olan, duygusal deneyimini ifade eden birey duygusunu öne çıkaran davranışlara yönelir. Duygusal farkındalık duygu ile ilgili düşünmeyi ifade etmez bunun yerine duyguyu hissetmeyi konu edinir. Hissedilen duygunun kelimelerle ifade edilmesi farkındalık açısından önemlidir (Greenberg, 2004; Greenberg ve Pascual-Leone, 2006).

Duygularının farkında olan kişi, durum meydana gelmeden önce kendini hazırlar, adapte olur ve farkındalığı sayesinde yaşanabilecek sonuçlara karşı durumun üstesinden gelmeye çalışır (Veirman vd., 2011). Ayrıca daha fazla duygusal farkındalığa sahip kişiler, kendinin ve başka insanların duyguları hakkında bilgi edinir ve duygularını ayırt eder (Lane vd., 1998).

Kişinin bazı birincil duygularının farkında olması, sorunlarla baş etmeyi ve uyumu sağlar. Bununla birlikte insan baş etmeyi ve uyumu destekleyen, kendisini iyi olmaya yönelten şeylerle ilgili bilgiler edinir. Yalnız edinilen bilgiyle ilgili harekete geçmeden önce deneyimler hakkında derinlemesine ve bütüncü olarak düşünmek gerekir. Böylece duygularını fark eden kişi olayları farkında olarak yorumlar, problem çözmeyi ve uyumu sağlayabilmek için potansiyelini göz önünde bulundurur (Greenberg, 2002; Greenberg vd., 1993).

Duygusal farkındalığın beş seviyeden oluştuğu belirtilmektedir. İlk seviye sensorimotor refleksiftir (bedensel duyumların farkındalığı). Bu seviyede kişinin duygusu otomatik olarak yüz ifadesine yansır. Yani kişinin duygusu yalnızca bedenine yansıyan ifadede anlaşılır. İkinci seviye sensorimotor aktiftir (hareket halindeki bedenin farkındalığı). Burada duygu hem bedensel olarak deneyimlenir hem de duyguyla bağlantılı olan hareket eğilimi ortaya çıkar. Fakat yine de duygu bilinçli olarak deneyimlenemez. Üçüncü seviye işlem öncesidir (bireysel duyguların farkındalığı). Duygular “ya/ya da” niteliğindedir. Örneğin, kişi ya mutludur ya da üzgündür. Yani kişinin birden fazla duyguyu deneyimleme yeteneği gelişmemiştir. Dördüncü seviye somut işlemseldir (duygu karışımlarının farkındalığı). Duygusal deneyimin alanı

genişler, birbirini tamamlayan birden fazla duygu hissedilerek fark edilebilir. Beşinci seviye formel işlemseldir (karışımların bileşimi). Duygular arasındaki ayrımı yapabilme yeteneği gelişmiştir. Birey kendi duygusal durumunu objektif bir şekilde fark eder ve kendi ile alakalı bir durumu başkalarının gözünden görme yeteneği gelişir. Kişi başka insanların ihtiyaçlarını önceden fark edebilir ve onların ihtiyaçlarını gidermek için harekete geçebilir (Lane ve Schwartz, 1987).

2.1.3. Duygusal Farkındalık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Kuyumcu (2011) tarafından yapılan araştırmada, duyguları ifade etme ile pozitif duygular arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca negatif duygu düzeyi; duygusal farkındalık güçlüğü ve duyguları ifade etme güçlüğü ile pozitif ilişkilidir. Diğer bir bulgu ise katılımcıların duygularını fark etmesi güçleştikçe duygularını ifade etmeleri de aynı şekilde güçleşmektedir.

Gençoğlu ve Yılmaz (2013) duygusal farkındalık eğitiminin yetişkinler üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada katılımcılar kontrol ve deney grubu olarak ikiye bölünmüş ve deney grubuna eğitim verilmiştir. Verilen eğitim sonucunda kaygı ve mutsuzluk kontrolü ile duygu kontrolü düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Fakat eğitim, öfke kontrol düzeyini etkilememektedir.

Mancini vd. (2013) tarafından çocukların duygusal farkındalıklarını yordayan unsurların belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda duygusal farkındalığın kız çocuklarda daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Ayrıca sözel beceriler, bilişsel yetenek, duygu tanıma duygusal farkındalığı yordamaktadır.

Caponigro vd. (2014) katılımcıları şizofreni hastaları olan çalışmalarında duygusal farkındalık ve baş etmeye yönelik eğitim programını uygulamışlardır. Araştırmada eğitim programının iyi oluş düzeylerini arttırdığı görülmüştür.

Eastabrook vd. (2014) araştırmalarında duygusal farkındalık, duygusal yeniden değerlendirme ve bastırma, depresiflik ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ergenlerle çalışmışlardır. Araştırma sonucunda duygusal farkındalık arttıkça duygusal yeniden değerlendirmenin arttığı, duygusal bastırmanın ise azaldığı görülmüştür. Ayrıca duygusal farkındalık, depresiflik ve sosyal anksiyete ile negatif olarak ilişkilidir.

Igbinovia (2016) tarafından yapılan çalışmada görev performansı, duygusal öz farkındalık ve bilgi okuryazarlığı yeterliliği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya akademik kütüphane personelleri katılmıştır. Çalışma sonucunda, duygusal öz farkındalık ve bilgi okuryazarlığı yeterliliği, görev performansı ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal öz farkındalık arttıkça bilgi okuryazarlığı yeterliliği düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Harmancı vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile duygusal öz farkındalık değişkenlerinin birbirleri ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya genç yetişkin grubundaki bireyler katılmıştır. Çalışma sonunda psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça duygusal öz farkındalık düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.2. Psikolojik Esneklik

Davranışçı terapi çeşitlerinden olan Kabul ve Kararlılık Terapisi, şu anda, dikkatli ve bilinçli bir şekilde eyleme geçmeyi konu edinir. Burada kişinin yapmış olduğu eylemle tam olarak uğraşması söz konusudur. Ayrıca yaşamda kontrol edemediğimiz durumların kabulünü, yaşamı daha güzel kılacak davranışları sürdürme eğiliminde kararlılığı gerektirir. Kabul ve kararlılık terapisi (KKT)'nin amacı bir yandan insanın kendisi için anlamlı olanı fark etmesini sağlayarak daha güzel, anlamlı bir yaşam için amaç edinmesini sağlamak, bir yandan da yaşamda var olan acıları kabul ederek bu acı veren duygu ve düşüncelerin yaşama olan etkisini azaltabilen baş etme becerilerini öğrenmektir. Ayrıca, bu yaklaşım ile duygusal sorunları azaltmak da hedeflenmektedir. KKT'nin asıl amacı ise kişinin şu anına odaklanarak değerlerine yönelik olarak yaşamasıdır. Yani amaç, semptomları azaltmak yerine semptomların farklılaşmasına yönelik değişimlere ulaşmayı sağlamaktır. Fakat burada semptomların azalmayacağına inanılması gerekir. Amaç bu olmasa dahi semptomlarda azalma durumu söz konusudur. Başka bir deyişle, semptomları azaltmaktan ziyade yaşamın zor yanlarını kabul etmek, psikolojik esnekliği artırmaya çalışmak ve yaşamın değerli taraflarına yönelik olan davranış biçimleri oluşturulmaya çalışılır. KKT, olumlu pekiştirmeye yönelik olan davranış kalıpları oluşturmayı hedefler. Bunlarla beraber, kişinin değerli bir yaşam oluşturabilmesi için şu anda sergilediği davranışının olumlu sonuçlarıyla bağlantı kurması ve sözel ürünleri oldukları gibi algılaması hedeflenir (Blackledge vd., 2009; Boostani vd., 2017; Harris, 2019; Hayes vd., 2012; Kingston, 2008; Nieuwsma vd., 2015).

KKT, dilin yıkıcı ve işlevsel olmayan etkisini azaltmayı konu edinmektedir. Bununla birlikte acının, dilin doğal bir yan unsuru olduğu düşüncesini benimsemektedir. Bir yandan

dilin imkanlarından faydalanırken bir yandan da dilin acı yönlerini kabul etmeyi hedeflemektedir. Başka bir deyişle, KKT, yaşanan acı olayları kabul ederken aynı zamanda insanın değerli ve anlamlı bir yaşama sahip olmasını amaçlamaktadır. Ayrıca KKT, dikkatli ve farkında bir şekilde, değerlere yönelik olarak eylem yeteneğini artırmayı hedeflemektedir. Bu yetenek, psikolojik esneklik olarak ifade edilebilir (Bach ve Moran, 2008; Harris, 2019; Wilson ve Murrell, 2004).

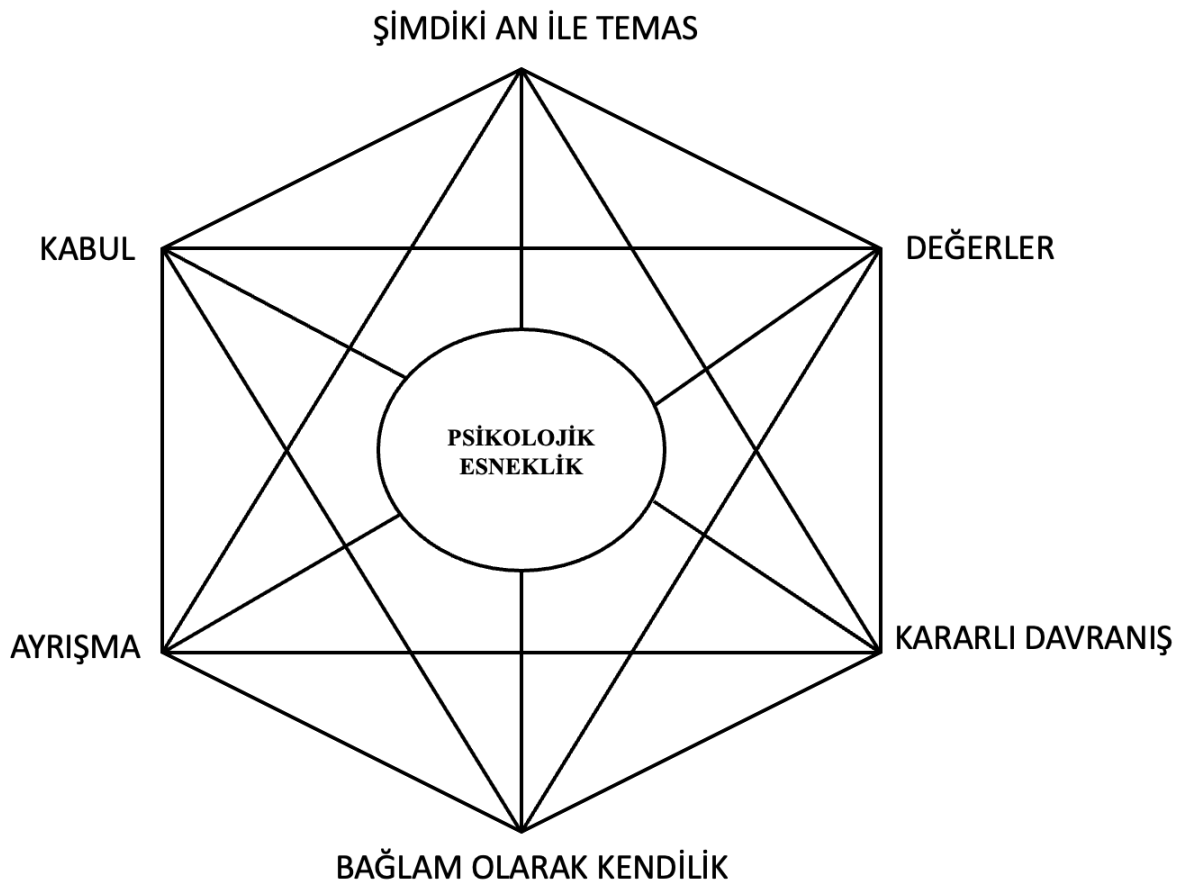
Psikolojik esneklik, kişinin şu anı ile tamamen temas içinde bulunması, değerlerine yönelik olarak hizmet edebilmesi için davranışını değiştirme ya da devam ettirme kabiliyeti şeklinde ifade edilebilir (Hayes vd., 2006). Başka bir ifadeyle, “şu an ile ilişki kurmak, duyguların, duyuların ve düşüncelerin istenmeyenlerde dahil olmak üzere tam olarak farkında olmak ve onları kucaklamak, seçilen değerlerin hizmetinde bir davranış kalıbı içinde hareket etmek” şeklinde açıklanabilir (Ramaci vd., 2019).

Psikolojik esneklik sayesinde kişi yaşanan acı verici olayları kabul eder, onlara zihninde yer ayırır, kendisine fayda sağlamayan düşünce ve deneyimlerden uzak durur, yaptığı işe tamamen kendini verir, yaşadığı her an için doyum sağlar ve şu anına odaklanarak, değerlerine yönelik olarak yaşamını sürdürür (Harris, 2009/2016). Ayrıca psikolojik esneklik ile kişi kendi deneyimlerini kabul eder, kendi deneyiminin harekete geçmesine engel olmadığını fark eder, fonksiyonel olmayan düşüncelere inanılabilirliği azalır, şu anı ile ilişki kurar, değerleri doğrultusundaki yaşam hedefleriyle bağlantı halinde olur ve bu hedeflerine ulaşmak için harekete geçmeye çalışır (Ciarrochi vd., 2010; Hayes ve Strosahl, 2004). Bununla birlikte psikolojik esneklik, psikolojik acı olarak ifade edilen zorlu yaşam olaylarının kabul edilmesini ve bu olaylardan ders çıkarılmasını sağlar. Bu sayede kişi, yaşamı geliştiren davranışları fark ederek onlara yönelir (Hayes vd., 2012).

Psikolojik olarak esnek olmayı kısıtlayan olaylar mutsuz yaşantılar, korkutucu duygular, hoş gitmeyen düşünceler gibi kişinin yaşamak istemeyeceği durumlardır. Bu durumlar otomatik olarak kişiyi şu anının farkında olmayarak, istenmeyen yaşantılardan kurtulmaya veya bu yaşantıları değiştirmeye iter. Böylece bu tür yaşantılara verilen esnek olmayan tepkiler, kişinin değerleri doğrultusunda harekete geçmesini engeller. Bunun yerine istenmeyen durumlara karşı psikolojik olarak esnek olmak için onlara kabul ile karşılık vermek gerekir (Bond vd., 2006). Yapılan açıklamalardan anlaşılacağı üzere psikolojik esneklik insan hayatının her alanını güçlendirir ve bu alanlar arasındaki dengenin korunmasını sağlar (Luoma vd., 2017).

2.2.1. Psikolojik Esneklik Modeli

Kabul ve kararlılık terapisi, psikolojik esnekliği artırmayı amaçlamaktadır. Psikolojik esneklik, kişinin şu anı ile tamamen temas içinde bulunması, değerlerine yönelik olarak hizmet edebilmesi için davranışını değiştirme ya da devam ettirme kabiliyeti şeklinde tanımlanabilir. Burada altı temel süreç vardır. Psikolojik esneklik bu altı temel süreç sayesinde ortaya çıkar. Bu süreçlerin tamamı, sadece psikopatolojiden kaçınmanın yolu olduğunu ifade etmez, bununla birlikte pozitif bir beceri olarak da ifade edilir. Bunlar; “Ânda olma, ayrışma, kabul etme, bağlamsal-benlik, değerler, değerler doğrultusundaki davranışlar”dır (Harris, 2009/2016; Hayes vd., 2006).



Şekil 2.2. Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2019)

Kabul: Şekil 2.2'deki altı temel sürece kabul ile başlamak gerekir. Çünkü kabul, modelin başladığı yerdir. Kelime kökü bakımından ise kabul, “teklif edileni almak” olarak ifade edilebilir. Ayrıca kabul etmek, almak şeklinde tanımlanan Latince “capere” sözcüğüne karşılık gelir. Fakat kabul, pasif ve kaderci olarak belirtilen “tahammül” ve “boyun eğme” kavramlarından farklıdır. Aksine kabul, kişinin şu anda yaşadığı durumu savunmadan bütünüyle alması ve kendi yaşantısındaki duygu, düşünce ve bedensel duyumlarını kucaklaması ve yargılamadan farkında olmasıdır (Hayes ve Smith, 2005; Hayes ve Strosahl, 2004; Wilson ve DuFrene, 2008).

Kabul sayesinde birey, kendi yaşamındaki istemediği dürtü, düşünce, duygu, deneyimlere yer açar ve onlara karşı çıkıp onlardan kaçmak yerine, istenmeyen anların kendi içinde gelip gitmelerine izin verir. Ayrıca kişi şu an yaşadığı veya gelecekte yaşayacağı anların varlığını kabul eder, onları değiştirmeden yaşanmasına izin verir. Buradan hareketle kabulün bir tutum değil, eylem yani bir davranış şekli olduğunu söylemek mümkündür (Harris, 2019; Twohig ve Levin, 2017).

Kabul ve kararlılık terapisinde kabulün, değerlere yönelik olarak eylemi artırmanın bir yolu olduğu ifade edilmektedir. Burada kişi, istenmeyen deneyimleriyle zengin ve esnek bir şekilde etkileşim içinde olmasını sağlayan yöntemlerle desteklenir. Böylece kabulün, kendi içinde bir amaç olmadığı söylenebilir. Ayrıca KKT'ye göre kabul, acıdan kurtulmaya çalıştıkça acı daha çok güçlenir ve kişiyi hapseder, bunun sonucunda kişide travmatik anıya dönüşebileceği görüşünü benimser. Acının bir geçmişi vardır ve burada asıl mesele ondan kurtulmak değildir, bunun yerine onunla nasıl başa çıkacağımız önemlidir. Başka bir deyişle, geçmişte psikolojik olarak acı veren yaşantıların sıklıklarını veya biçimlerini değiştirmeye çalışmak yerine onları aktif bir şekilde ve farkında olarak kucaklamak gerektiğinden bahsedilmektedir (Hayes ve Smith, 2005; Luoma vd., 2017).

Kabulün karşıtı olarak deneyimsel kaçınma kavramından söz edilmektedir. Deneyimsel kaçınma bireyin; anılar, duygular, düşünceler gibi kişisel deneyimlerle bağlantı kurmaması ve onları değiştirmeye çalışarak bu deneyimlerden kaçınması olarak ifade edilebilir. Ayrıca yaşamdaki acı verici olayların insan zihninde bastırılması, yok edilmesi veya kontrol edilmeye çalışılması da deneyimsel kaçınmaya neden olur. Örneğin, olumsuz düşünceden kaçınmaya çalışan bir kişiye herhangi bir şeyi düşünmemesi ifade edildiğinde kişi onu düşünmeye başlayacaktır. Buradan hareketle kaygı kontrol edilmeye çalışıldıkça kişi, kaygıyı düşünmeye

başlar ve bu da kaygıyı ortaya çıkarır. Bu durumda da deneyimsel kaçınmanın bireyin değerli yaşamını bozabileceği söylenebilir (Bi ve Li, 2021; Luoma vd., 2017).

Bilişsel ayrışma: Bilişsel ayrışma, kendimizi duygu, düşünce, hatıralarımızdan ayrı tutmayı bilmek şeklinde açıklanmaktadır. Burada düşünceler bireyin hayatına yön vermesine yardımcı olur, fakat kişi tamamen düşüncelerin etkisi altında değildir (Harris, 2019). Ayrıca burada zor yaşantıların etkisini azaltmak amacıyla düşüncelerin bulunduğu bağlam değiştirilmeye çalışılır (Hayes ve Strosahl, 2004).

Bilişsel ayrışma, sözel süreçlerle oldukları gibi algılanarak bağlantı kurulması gerektiğini belirtmektedir. Örneğin, çarpıntı hissedildiğinde bu fiziksel duyumu ifade eder. Fakat son zamanlarda kalp krizi geçiren arkadaşınız varsa bu durumda çarpıntı hissetmek size kötü, ürkütücü ya da kalp krizi geçirebilme durumunu çağrıştırabilir. Burada fiziksel duyum birçok düşünceyi beraberinde getirmektedir. Başka bir deyişle sözel öğrenme süreci bu düşünceleri oluşturmaktadır (Wilson ve DuFrene, 2008). Başka bir örnek vermek gerekirse, panik bozukluğu olan kişinin sunum yapacağını düşünelim. Kişi, zaman geçtikçe daha çok korkmaktadır. Eğer o kişi insanların önünde kontrolünü kaybettiğini düşünürse bu durumda düşüncesiyle kaynaşmış olur. Bu düşünceler paniğe neden olabilir. Aslında burada hayal edilen durum yaşanmamıştır fakat sözel ifadeler olayla kaynaşır ve kişi psikolojik olarak kendisine bu durumu yaşatır. Kabul ve kararlılık terapisine göre problem, düşünce değildir. Bunun yerine, düşünce ile istemsiz kaynaşma durumu ile kaçınma oluşması kişiye zarar verir (Hayes vd., 2012).

Bilişsel ayrışmada düşünceler sadece düşünceler, duygular sadece duygular ve bedensel duyumlar sadece bedensel duyumlar olarak yaşanmaktadır. Bilişsel kaynaşma ise bilişsel ayrışmanın tersidir ve kişi davranışlarında büyük role sahiptir. “Ben değersizim” şeklinde düşünen kişi düşüncesini sadece kelimeler olarak deneyimlese ve davranışlarını etkilemesine izin vermezse bilişsel ayrışmayı deneyimlemiş olur (Twohig, 2012).

Anda olmak: Şu anda olmak, geçmişte yaşanan veya gelecekte yaşanabilecek durumlara takılı kalmak yerine şimdiki zamanda deneyimlenen olaylara odaklanmaktır. Ayrıca şu an ile temas halinde olmak hem içsel hem de dışsal deneyimlere esnek ve bilinçli bir şekilde dikkat etmeyi ve yaşantılarla bağlantı kurmayı gerektirir. Anda olmak en az üç beceri ile mümkündür: dikkati şu ana düzenlemek, olayları tam olarak deneyimlemek ve bu deneyimleri yargılamadan açıklamak (Harris, 2019; Twohig, 2012).

Şimdiki an ile amaç; esnek, açık ve savunmasız bir şekilde dikkatin şimdi ve buraya odaklanılmasını sağlamaktır. Bu sürecin iki özelliğinden söz edilebilir. Bireyin etrafında olan olayları fark etmesi amacıyla eğitilmesi, diğeri ise onun yargılama yapmadan şu anda olan durumu tanımlayabilmesinin öğretilmesidir. Böylece benlik duygusunun farkındalık süreci oluşturulabilir. Bu açıdan farkındalık; kabul, ayrışma, bağlam olarak benlik ve şimdiki anla temasın birleşimidir. Bu dört süreç kabul ve kararlılık terapisinin temelindedir. Bu nedenle KKT, farkındalık temelli bir yaklaşımdır. KKT, psikolojik esnekliği hedefler ve şu an ile temas halinde olmayı vurgular (Hayes ve Strosahl, 2004; Luoma vd., 2017).

Şu anda temas halinde olmak, değerlere yönelik eylemi artırmak için yaşanan durumlara karşı dikkatli ve duyarlı olunmasını hedefler. Bu sayede kişi daha esnek olur ve içinde bulunduğu durumun imkanlarının ve öğrenme avantajlarının farkında olma şansına sahip olur. Geçmişte veya gelecekte yaşamak yerine, şu anına karşı doğrudan ve duyarlı hale gelir. Aksine şu an ile temas kurulmadığında ise kişide kaçınma davranışı görülebilir. Kişinin şimdiki andan uzaklaşarak kaçınmasına sebep olan şey genellikle acı verici olaylardır. Eğer kişi yaşadığı olayları ifade eder ve duygu ve düşüncelerinin farkında olursa kaçınma davranışı azalabilir. Burada kişi acı verici olaylara daha duyarlı bir şekilde tepki vermiş olur. Acı kaybolmaz fakat kişi üzerindeki baskınlığını yitirir (Luoma vd., 2017; Twohig ve Levin, 2017; Wilson ve DuFrene, 2008;).

Yaşamda olan herhangi bir şeyin olduğu zaman sadece şimdiki zamandır. Yani herhangi bir şeyle bağlantı halinde olmak, şu an ile bağlantı kurmak demektir. Örneğin, “Neden böyle hissediyorum?” düşüncesine sahip bir kişi, “Neden” sorusundan dolayı geçmişe ve geleceği dikkat çekmiş olur. Bu da esnek olmayan bir dikkattir. Buradan hareketle, şimdiki an ile temas kurmak, esnek olmayan dikkati kırmayı sağlar. Dikkat genel bir beceridir. Şu ana odaklanarak gönüllü ve esnek olarak temas kurulabilir. Psikolojik esneklik, karmaşık durumlarda bile dikkat kontrolünün olması gerektiğini içerir. Örneğin ruminasyon veya endişe durumunda kişi şu anda değildir. Her ikisinde de kişi geçmişte yaşadığı veya gelecekte yaşayabileceği bir olayla temas halindedir. Başka bir deyişle yaşanan karmaşık dünya (örneğin, kariyer, aile yaşamı vb.) ile temas halinde olmak için hem fiziksel ve psikolojik açıdan o anda olmak hem de dikkat etmeyi öğrenmek önemlidir. Bu da kabul ve kararlılık terapisinin merkezinde yer alır (Hayes vd., 2012; Wilson ve DuFrene, 2008; Twohig, 2012).

Bağlam olarak kendilik: Zihnin iki çeşit unsuru olduğundan söz edilebilir: Düşünen parça ve fark eden parça. Düşünen kısım; daha çok zihinden bahsedilebilen, planları, hayalleri, anıları,

düşünceleri içeren parçadır. Fark eden kısım ise, kişinin her zaman yaptıklarını, duygularını ve düşüncelerini fark ettiği parçasıdır. Kabul ve kararlılık terapisinde bu kavram bağlam olarak kendilik olarak ifade edilir (Harris, 2019). Bağlam olarak kendilik; deneyimlenen duygu, düşünce, rol vb. unsurları gözlemleyen benliği ifade eder. Yani burada kişi, kendisini bu tür unsurlardan ayırt edebilir, kendi duygu, düşünce, bedensel durumlarını vb. gözleme fırsatı bulur. Aksine kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma ise kişinin bu unsurlar ile özdeşim kurma durumunu ifade eder. Burada kişi kendini değerlendirir ve bu kendi değerlendirmelerine inanır. Örneğin, kendisini “depresif” olarak tanımlayan kişi, depresif değerlendirmesini devam ettirecek davranışlar sergileyebilir. Bu durumda kişi benlik ile kaynaşmış olur. Ayrıca bağlam olarak kendilikle etkileşimin kaybolmasına neden olan kaynaşma ve kaçınmadır. Daha önce de bahsedildiği gibi, kişinin duygu, düşünce, anı vb. gibi durumlarla özdeşim kurması bu etkileşimin kaybına sebep olur. Bunun yerine, KKT’deki kabul ve ayrışma bu duruma çözüm sağlayabilir (Wilson ve DuFrene, 2008; Twohig, 2012).

Benlik, bir davranış akışıdır ve deneyimin kendisinden daha çok, deneyimin bulunduğu bağlamı ifade eder. Örneğin, “Ne yedin?”, “Ne istiyorsun?”, “Neden bunu yaptın?” gibi soruların cevabını verebilecek olan sadece “Ben”dir. Benlik bu bağlama göre şekil alır ve duygular, düşünceler bu bağlama göre değişebilir (Luoma vd., 2017; Wilson ve DuFrene, 2008).

Her insanın kendine ait bir hikayesi vardır. Hikayeler, kişinin cinsiyeti, yaşı, anıları, hayattan istedikleri, güçlü ve zayıf yanları, sevdiği ve sevmediği şeylerini vb. kapsar. Eğer benlik ile kaynaşılırsa kişi kendi hakkındaki düşüncelerini kimliğiymiş gibi algılar. Aksine KKT ise, kişinin yaşamındaki içsel ve dışsal durumları kim olduğunun özü olarak algılamadan, “ben/burada/şimdi” şeklinde deneyimlenmesini sağlayan, farkındalık ile bağlam olarak benlik duygusu oluşturmayı amaçlamaktadır. Ayrıca insanların gözlemleyen benliği ile kendiyile ilgili daha net algılama kapasitesine sahip olması amaçlanır. Bu sayede esnekliğin arttığı söylenebilir (Luoma vd., 2017; Harris, 2019; Twohig, 2012).

Değerler: Değerler, kişi için önemli olanın ne olduğunu, kişinin kendi yaşamında neler yapmak istediğini, içsel ve dışsal dünyasına yönelik nasıl davranışlar sergilemek istediğini belirten ve insan yaşamına yön vererek rehberlik eden niteliklerdir (Harris, 2019). Değer, insanın etrafındakileri, onların niteliklerini, eylemlerini değerlendirmede başvurduğu kriter şeklinde ifade edilebilir. Ayrıca değerler insanın yaşamında neyin önemli olduğunu belirlemesini sağlayan ölçüdür (Dilmaç, 1999; Ulusoy ve Dilmaç, 2020). Kabul ve kararlılık terapisi kişinin

yaşamına anlam katan şeyleri ve davranışlarına rehber olabilecek nitelikleri bulmalarını bekler. Buradan da anlaşılacağı üzere değerler, KKT'nin temel taşıdır. KKT'de kabul, ayrışma, anda olma ve diğer süreçler amaç oluşturmaz aksine, bu süreçler değerlere dayalı olan bir yaşam oluşturmaya çalışırlar. Değerler; kişinin, aile kariyer gibi yaşam alanlarındaki önemsedığı yönlerini seçmesini sağlar. KKT yaklaşımına göre, nahoş olan duygu ve düşünceler kişiyi değerli yönler doğru ilerletir. Örneğin, sevdiği kişiyi ayrılık ya da ölümden dolayı kaybeden kişi acı yaşayabilir. Bu olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınmaya çalışmak, bireyi mutsuz bir hayata sürükleyebilir. Bunun yerine birey değerlerine odaklanarak iyi bir yaşamdaki yaşanabilecek acıları da deneyimlemeyi kabul edebilmelidir. Bu yaklaşım, kişinin hayatına anlam ve amaç duygusu verebilecek değerli olan stratejileri belirlemesini sağlar. Ayrıca KKT'ye göre değerler insanın kendi yaşamında önemli olduğunu düşündüğü şeyleri ifade eder ve kişinin davranışına rehberlik eden yaşam alanlarıdır. Örneğin sosyal fobisi olan kişi partiye gitme düşüncesiyle titremeye başlıyorsa, bu durum kişilerarası ilişkilerin o kişi için önemli olduğunu gösterir. Aslında buradan değerler ile acıların ilişkili olduğu anlaşılabilir. Değerlerimizde acılarımız bulunur. İnsan yaralarıyla bir şeylere değer verir ve böylece değerler insanın en mahrem yanını oluşturur (Bach ve Moran, 2008; Blackledge vd., 2009; Hayes ve Smith, 2005; Hayes vd., 2006; Luoma vd., 2017; Sandoz vd., 2011; Twohig ve Levin, 2017).

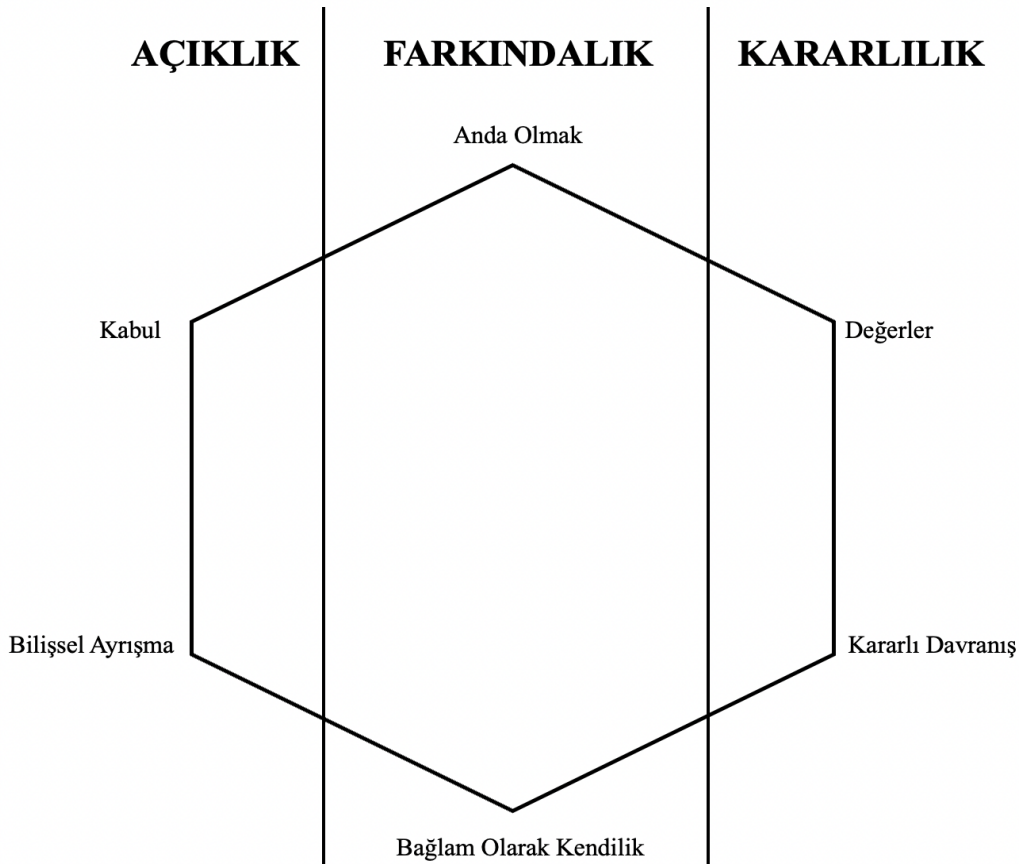
Değerler nesnelere olduğu gibi sahiplenilen şeyler değildir bunun yerine eylemlerin somutlaşabilen, seçilmiş yaşam yönlerini ifade eder. Seçimlerin mantıklı yargılar olduğu söylenebilir. Kişi değerleri doğrultusunda zihnini kullanarak alternatiflerini değerlendirir. Böylece isteklerine yönelik olan alternatiflerinden birini seçer. (Hayes ve Smith, 2005; Hayes ve Strosahl, 2004). Değerleri oluştururken amaç insan yaşamının farklı alanlarında kişi için neyin önemli olduğunu belirlemektir (Hayes ve Strosahl, 2004). Değerler insanlar için sosyal ilişki ve iş birliğine dayanır (Luoma vd., 2017). Ayrıca bazı değerler ortak olsa bile bazı değerler kişinin kendine özgüdür. Değerler ile hedefler birbirinden farklı şeylerdir. Hedefler, elde edilebilir durumları ifade eder. Buna evlilik örnek olarak verilebilir. Değerler ise sürekli eylemin somutlaşabilen bir yönüdür ve değerler eylemler için yol göstericidir, anlam ve amaç sağlarlar. Sevecen bir eş olmak örnek olarak gösterilebilir (Twohig, 2012).

Kararlı davranış: Kararlılık kelimesi Latince (com), “gönderme” ya da “görev” ve (mittere), “bir şeyi ileriye taşıma” sözcüklerinin birleşiminden meydana gelir. Kararlı davranış, kişinin seçtiği değerler doğrultusunda davranış kalıpları oluşturarak benimsemesini ifade eder (Luoma

vd., 2017). Teorik açıdan, değerler ve kararlı eylem birbirine benzer kavramlardır. Kararlılığın değer vermenin bir parçası olduğu söylenebilir (Wilson ve DuFrene, 2008).

Kararlı eylem, kişinin değerleri doğrultusunda sergilediği davranışları ifade eder. Bu davranışlar kişinin fiziksel (bedeniyle sergilediği) davranışlarını ve psikolojik (içsel yaşantısındaki) davranışlarını kapsar. Değerlerin farkında olmak iyidir, yalnız anlamlı ve dolu bir yaşam için değerleri harekete geçirmek önemlidir. Birey bu davranışları sergilerken zor düşünce ve duygular ile karşılaşsa bile değerlerine yönelik olarak elinden geleni yapması ve etkili kararlı eylemde bulunması beklenir. Burada kişi beklenmedik durumların farkında olarak ve hedefleri doğrultusunda davranışlarda bulunarak psikolojik esnekliğin temelini oluşturur (Harris, 2019; Hayes vd., 2012).

KKT'de 5 temel süreç içsel yaşantıların olduğu bağlamı veya durumların pekiştirici ya da cezalandırıcı fonksiyonel gücünü değiştirmeyi amaçlar. Kararlı eylem ise bir işi yapabilme durumudur. Ayrıca kabul, ayrışma, anda olma ve içsel yaşantıların olduğu bağlamı incelerken kişinin değerleri doğrultusunda hareket etmesidir (Twohig, 2012). Bunlarla birlikte kabul, ayrışma, değerler ve kararlı eylem süreçleri bireyin sorumluluk almasına, yaşantısına uyum sağlayarak davranışlarında değişiklikte bulunmasını destekler (Hayes ve Strosahl, 2004).



Şekil 2.3. Psikolojik Esnekliğin Temel Sütunları (Luoma vd., 2017)

Şekil 2.3'te belirtildiği gibi üç esneklik sütununun her biri, psikolojik esneklik modelindeki iki esneklik noktasını içerir. İlk olarak açıklık sütunu; kabul ve ayrışmayı içerir. Açıklık sütununa göre sözel süreçler söylendiği şekliyle değil, oldukları gibi algılanarak kabul edilir. Ayrıca kişinin geçmişinin çok fazla baskın olmasına izin vermeden, katı süreçleri zayıflatarak bütünlük ve iç huzur sağlanılmaya çalışılır. İkinci olarak farkındalık sütunu; anda olmayı ve bağlam olarak kendiliği içerir. Kişinin içsel ve dışsal yaşantılarını “ben/burada/şimdi” şeklinde deneyimleyerek esnek, dikkatli ve anda olması amaçlanır. Bu sütun KKT'nin temelini oluşturur. Üçüncü olarak kararlılık sütunu; değerler ve kararlı davranışı içerir. Burada değerlere yönelik olan kararlılık modellenir. Kişinin kendi hayatını güçlü kılacak, değerlerine yönelik olan davranışlarıyla işlevsellik amaçlanır. Bu sayede geleceğe yönelik sağlıklı adımlar atılması sağlanır (Luoma vd., 2017).

2.2.2. Psikolojik Esneklik İle İlgili Araştırmalar

Masuda ve Tully (2012) çalışmalarında bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik, psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmada ölçülen psikolojik sıkıntı düzeyi hem küresel psikolojik sıkıntıyı hem de depresif, anksiyete ve somatik belirtileri kapsayan sıkıntıları içermektedir. Üniversite öğrencilerinin katıldığı araştırmada psikolojik esneklik ile bilinçli farkındalığın pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık ile psikolojik esneklik hem küresel psikolojik sıkıntı ile hem de anksiyete, depresiflik, somatizasyon sıkıntılarıyla olumsuz olarak ilişkilidir.

Onwezen vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada duygusal tükenme, psikolojik esneklik ve iş performansı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonunda psikolojik esneklik; duygusal tükenme ile negatif ilişkili, iş performansı ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öcel (2017) tarafından yapılan meme kanseri tanısı alan kadınların katıldığı çalışma sonucunda, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında psikolojik esnekliğin düzenleyici işlevinin olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluş, psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalık ile pozitif ilişkilidir. Araştırmada damgalanma seviyesi yükseldikçe psikolojik iyi oluşun azaldığı görülmüş, damgalanma ve psikolojik iyi oluş arasında yine psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisinin olduğu bulunmuştur.

Usta (2017) yaptığı çalışmada kabul ve kararlılık terapisine yönelik verilen eğitimin sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik esneklik düzeyine etkililiğinin incelendiği çalışmada öncelikli olarak belirlenen lise öğrencilerine 8 oturumluk eğitim verilmiştir. Araştırmada verilen eğitim sonucunda sosyal görünüş kaygısının azaldığı, psikolojik esnekliğin ise arttığı bulunmuştur.

Toprak vd. (2020) tıp okuyan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik, değerler, psikolojik esneklik düzeyleri ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda entelektüel değerler ile yetkinlik tükenmişliğinin negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik esneklik; duygusal tükenmişlik ile ters ilişkili, yetkinlik algısı ile pozitif ilişkilidir.

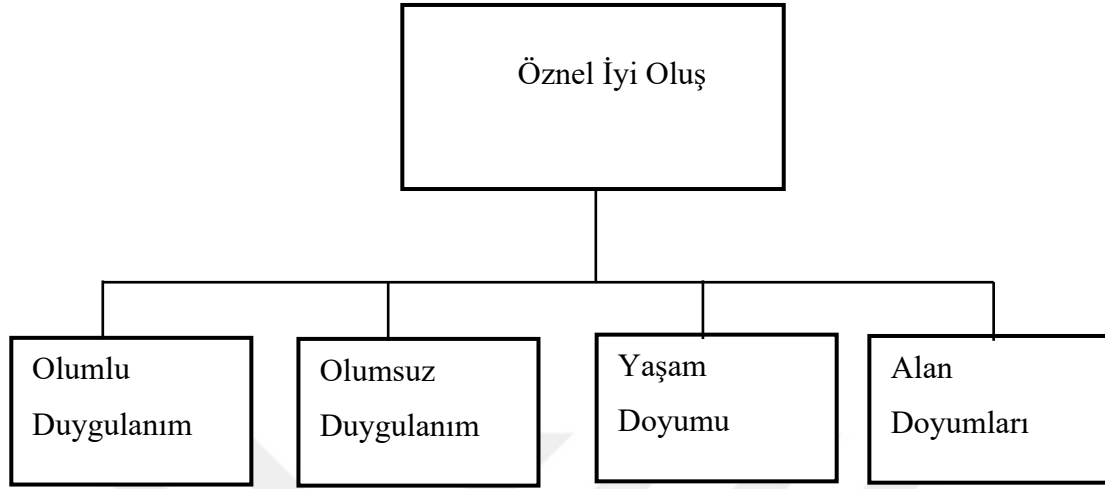
Dawson ve Golijani Moghaddam (2020) tarafından yapılan, COVID-19 sürecindeki sıkıntı, anksiyete, depresyon, iyi oluş, psikolojik esneklik, başa çıkma seviyelerinin ilişkisinin araştırıldığı çalışmaya yetişkinler katılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik esneklik ile iyi oluşun pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. COVID-19 ile ilgili sıkıntı, depresyon ve anksiyete ise psikolojik esneklik ile negatif ilişkilidir. Ayrıca psikolojik esneklik ve COVID-19 başa çıkma ilişkileri ölçülmüştür. Psikolojik esneklik; kaçınma başa çıkma ile negatif, yaklaşma başa çıkma ile pozitif ilişkilidir.

2.3. Yaşam Doyumu

Doyum, “Eldekinden hoşnut olma durumu, yetinme, kanaat, bazı istekleri giderme” şeklinde ifade edilmektedir (TDK, 2021). Yaşam doyumu ise genel anlamda bireyin bütün yaşam kalitesini pozitif bir şekilde değerlendirmesidir. Aynı zamanda, insanların kendi yaşamını ne kadar sevdiğini belirten bir kavramdır (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumu; sadece sağlık, enerji gibi belli alanlardaki tatmini yansıtmaz. İnsanlar tarafından bu alanlara verilen önem değişebilmektedir ve bu nedenle yaşam doyumunun kişisel yaşamla ilgili genel değerlendirmeleri yansıtması beklenir (Diener vd., 1985). Başka bir ifadeyle, yaşamın genel olarak değerlendirilmesi kişinin kendi düşüncesindeki ölçütlerden meydana gelir. Bu ölçütlere; kişinin yaşamında ne derecede güzel hissettiği, isteklerinin karşılanma miktarı, yaşamdaki farklı etkenlerin arzu edilme ölçüsü örnek olarak gösterilebilir. Kısacası, burada değerlendirilen yaşamın tamamıdır. Belli bir alandan hoşlanmak yaşamın değerine katkı sağlar, fakat bu yaşamın tamamını oluşturmaz (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel yönünü oluşturur (Diener, 1984). Öznel iyi oluş ise kişinin duygusal tepkileri, alan doyumları ve yaşam doyumları bileşenlerinden oluşur (Diener vd., 1999).



Şekil 2.4. Öznel iyi oluşun bileşenleri (Diener vd., 1999).

Burada yaşam doyumu bileşeni; hayatı değiştirme arzusu, şuan ki, geçmişteki ve ileri zamandaki doyum ve diğerlerinin (önemli olan insanların) kişinin yaşamı ile ilgili düşüncelerini içerir (Diener ve vd., 1999).

Öznel iyi oluş ve mutluluk kavramları yaşam doyumu ile eş anlamlı olarak kullanılabilir. Filozoflara göre ise, yaşam doyumu subjektif değerlendirmeleri vurgularken, mutluluk objektif iyiliği vurgulamaktadır. Yaşam doyumu, öznel iyi oluşa göre daha avantajlı bir kavramdır. Çünkü yaşam doyumu kişinin şu anki duygularını ifade etmek yerine yaşamın genel değerlendirmesini ifade eder (Veenhoven, 1996). Bunlarla birlikte yaşam doyumunun, öznel iyi oluşun üst seviyedeki bileşeni olarak ifade edildiği görüşü de mevcuttur (Fogle vd., 2002).

Ayrıca yaşam doyumunun, mutluluk ve refahın öznel ve açık değerlendirmesi olduğu belirtilmektedir. Yapılan çalışmalarda bireylere yaşamının tamamından memnun olup olmadığı sorusu yöneltilir. Bu durumda yaşam doyumunun subjektif olduğu anlaşılmaktadır (Yiğit vd., 2011).

Yaşam doyumunu ilk defa Neugarten vd. (1961) açıklamıştır. Bu kavram, insanların kendi yaşamlarına yönelik tutumlarını değerlendirmesidir (Heller vd., 2006) ve bilişsel, yargılayıcı bir süreçten bahseder (Diener vd., 1985).

Yaşam doyumu insanların, nasıl bir ruh sağlığına sahip olduklarını belirtir. İnsan yaşamında birdenbire gelişen olumsuz olaylar, güçlükler kişide yaşam doyumunun azalmasına sebep olabilir (Demirel ve Canat, 2004). Yani insanların yaşam şartları önemli ölçüde değiştiğinde yaşam doyumları da değişebilir (Diener, 1994).

Kişinin yaşam doyumuna sahip olduğunu belirten 5 ölçüt saptanmıştır:

- 1) Günlük hayattaki aktivitelerden haz duymak
- 2) Yaşamın anlamlı olduğunu fark etmek ve hayatın ne olduğunu anlamak
- 3) Belirlediği amaçları elde ederek başarılı olduğunu farkına varmak
- 4) Olumlu bir benliğe sahip olmak
- 5) Mutlu ve iyimser tavırlar içerisinde olmak olarak sıralanabilir (Neugarten vd., 1961).

Ayrıca insanların mutlu olduklarını belirten 4 iç özellik olduğu söylenebilir: özsaygı, bireysel kontrol hissi, iyimserlik, dışa dönüklük (Myers ve Diener, 1995).

Veenhoven (1996), dört çeşitli doyum üzerinde durur. Bunlardan ilki, yaşam doyumunu olarak ifade edilen küresel yaşam doyumudur. Diğer üçü ise alan doyumlarıdır; barınılan yerdeki doyum, sosyal ilişkilerdeki doyum ve maddi doyum. Doyum alanlarına iş, aile, sağlık, sosyal çevre gibi unsurlar örnek olarak gösterilebilmektedir (Tuzgöl Dost, 2007).

Kişilerin yaşamdan aldıkları doyum miktarında bazı farklılıklar mevcuttur. Bu durumda farklılıklara nelerin sebep olduğu sorusu akla gelir. Böylece yaşam doyumunun belirleyicileri olarak yaşam fırsatları (toplumun niteliği, insanların kişisel yetenekleri, toplumdaki konumları), hayattaki olayların seyri, deneyim (hazsal deneyimin fonksiyonu, hoşlanmak veya hoşlanmamak, içsel duygunun oluşumu, zevk kapasitesi), içsel değerlendirme (hesaplama veya çıkarım yapma, duyguların temelinde yatan anlamları incelemek, yaşam doyumunu ile doyum alanının birbirleriyle olan ilişkilerini açıklamak) sayılabilir (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumunun tanımı 3 grupta açıklanabilir:

İlk tanımda kutsallık veya doğruluk gibi dış ölçütlere dayanarak açıklanmıştır. Normatif tanımda; mutluluk öznel değildir, istenen durumdur. Başka bir ifadeyle belli bir değer yapısına göre arzu edileni ifade eder.

İkinci tanımda, yaşamı olumlu bir şekilde değerlendirmeye sebep olan şeylerin neler olduğu üzerinde durulur. Burada kişi kendi kriterlerine göre yaşamı iyi yapan şeylerin neler olduğunu belirler (Diener, 1984). Aynı zamanda mutluluk, insanların belirlediği ölçütlere göre yaşam niteliğinin değerlendirilmesi olarak ifade edilebilir (Shin ve Johnson, 1978).

Üçüncü tanımda ise, kişinin duygulanımlarına odaklanılır. Yani bireyin yaşamında genellikle olumlu duygular yaşadığı ya da kişinin pozitif duygulara yöneldiği söylenebilir (Diener, 1984).

2.3.1. Yaşam Doyumu Kuramları

Telik (Ereksel) kuramlar: Ereksel kurama göre, hedeflere ve ihtiyaçlara ulaşıldığında mutluluk oluşmaktadır. Wilson (1960) tarafından önerilen teoriye göre; ihtiyaçlar, doyurulduğunda mutluluk elde edilir. Fakat doyurulmaması durumunda mutsuzluk ortaya çıkar (Aktaran Yetim, 1991).

Telik kuramda kişilerin davranışlarını kavramak için onların amaçlarının incelenmesi gerektiği vurgulanır. Amaçlar, amaçların yapısı, amaca ilerleme potansiyeli kişinin duygularına ve yaşam doyumuna etki edebilir. İnsanlar, amaçlarına ulaşmaya çalışırken gelişme gösterdiklerinde olumlu, başarısız olduklarında ise olumsuz bir şekilde karşılık verirler (Diener vd., 1999).

Felsefeciler telik kuramla ilgili olarak kişinin arzularının doyurulması ile mi yoksa bu arzuların bastırılmasıyla mı mutluluğa ulaşılır sorunuyla ilgilenmişlerdir. Hedonist grup arzuların giderilmesi ile mutluluğun oluşacağını savunurken, astenik grup ise arzuları bastırarak onları yok saymanın mutluluğu oluşturacağını savunmuşlardır (Yetim, 1991).

Bu kuram, yaşamdaki ihtiyaçların doyurulması ile ilgilendir. İhtiyaçlar, bazı amaçlara yol açar. Bu açıdan ihtiyaçlar ve amaçlar birbiriyle ilişkilidir. İhtiyaçların, isteklerin ve amaçların doyurulmasının mutluluğu sağlayacağı düşünülmektedir (Yetim, 1991). Bir başka görüşe göre hedefler ve arzuların, ihtiyaçlara göre daha bilinçli oldukları düşünülmektedir. Pek çok insan kendisi için önemli olan hedeflere ulaşınca mutlu olur (Diener, 1984).

Ereksel kuramda iyi olmayı engelleyen birkaç durum söz konusudur. İlki, kişi kısa zamanda mutluluk sağlayan hedeflere yönelebilir. Fakat bu hedefler uzun zamanlı sonuç verdiğinde kişinin diğer hedeflerini engelleyebileceğinden mutluluk zarar görebilir. Diğer, bireyin hedefleri ve istekleri birbirine zıt olabilir. Bu yüzden insanların tamamen yetinmesini

sağlamak olası değildir. Onların gereksinimleri ve arzuları bilinçsiz olabilir. Bu ikisi birbirine zıt olduğunda onları tanımlamak ve birleştirmek güç olur. Bir diğeri, insanların gayeleri ve istekleri olmadığında mutluluktan yoksun olabilirler. Sonuncusu ise insanlar; kötü durumlar, beceriler veya oldukça yüksek hedefler istemeleri sebebiyle hedeflerini elde edemeyebilirler (Diener, 1984).

Aktivite kuramları: Telik teoride mutluluktaki son durum ön plana çıkarılırken, aktivite teorileri mutluluğun, insanların aktiviteleri sonucunda elde edildiğini ifade eder. Yani bireyin, bir durum karşısında yapmış olduğu aktivite, bireyi ona ulaşmaktan daha çok mutlu eder. Aristoteles, aktivite teorisinin önemli savunucularındandır. Ona göre yapılan iyi, erdemli, faaliyetler mutluluk getirir. Aristo, bazı insan yeteneklerinin olduğunu ve aktiviteler mükemmel olarak yapıldığında mutluluğun oluşacağını söyler. Modern yaşlılık bilimi ise küresel ifadelerle aktiviteyi tanımlar. Bu etkinliklere hobiler, sosyal etkileşim ve egzersiz örnek olarak verilebilir (Diener, 1984).

Amaç ve aktivite kuramları birbirinden çok da farklı değildir. Çünkü bireysel olarak seçilmiş amaçlar, evrensel ihtiyaçlara erişmeyi hedefleyen kişisel planları yansıtır. Bu yüzden açık aktiviteler, geniş kapsamlı ihtiyaçlar için araçsal hedeflerdir. Doyum, ihtiyaçlar açısından da amaçlar açısından da ifade edilse kuramcılar aktivitelerin pozitif duygu ile ilişkili, aktivitelerin eksikliğinin ise negatif duygu ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Ormel vd., 1999).

Aktivite kuramına göre; aktivite kolay olduğunda bu durum kişiye sıkıcı gelir, zor olduğunda ise kişi stres yaşar. Eğer bireyin yapacağı işin güçlüğü ile bunu yapmak için kişide var olan beceri birbirine neredeyse eşit ise bu durum kişiye haz verir. Amaç kuramları ile aktivite kuramları birbirine zıt değildir. Bu iki kuram birbirlerini tamamlamaktadır (Diener, 1984).

Aktivite yaklaşımına göre, kişi yetenek ve becerilerine uygun olarak hedefler koyar ve bu hedefler doğrultusunda yaptığı aktivitelerde gelişme göstermesi ona doyum verir. Bunlarla birlikte yapılan aktivitelerin, hedeflere erişebilmek için yapılan faaliyetler olduğu söylenebilir. Bu durumda, telik ve aktivite kuramlarının bütünleşebileceği düşünülmektedir (Tuzgöl Dost, 2004).

Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramları: Modern psikolojide aşağıdan yukarıya ile yukarıdan aşağıya kuramları arasındaki fark ön plana çıkmaktadır. Aşağıdan yukarıya

kuramına göre; birey zevk duyduğu ve acı hissettiği şeyleri gözden geçirerek kendi mutluluğunu veya mutsuzluğunu belirler. Kısacası mutlu bir yaşam, mutlu anların toplamını oluşturur (Diener, 1984). Ayrıca yaşamında çoğunlukla doyuma ulaşan kişilerin hayattaki özel alanlarda da aynı doyumunu alacağı düşünülmektedir (Cihangir Çankaya, 2005). Aynı kuramda Wilson, insanların evrensel ve başlıca gereksinimlerinin olduğunu belirtmiştir. İnsanların yaşam şartları gereksinimlerini giderebilecek şekilde ise kişiye mutluluk getireceği düşünülmektedir (Diener vd., 1999).

Yukarıdan aşağıya kuramında ise insanlar, durumları pozitif olarak değerlendirmeye yönelir ve böylece kişinin anlık etkileşimleri bu durumdan etkilenir. Yani insanlar mutlu oldukları için haz duyarlar (Diener, 1984). Kurama göre, pozitif ruh haline sahip olan birey herhangi bir olayı, daha negatif perspektiften bakan birine göre daha “mutlu” bir şekilde değerlendirebilir (Diener ve Ryan, 2009).

Bağ kuramları: Mutlulukla alakalı bilişsel yaklaşım, mutluluğun zihinde bir ağının var olduğunu ifade eder. Bu ağlar ile ilgili yapılan çalışmalarda, mutlu olan kişilerin olumlu zihin bağlarına sahip oldukları, mutsuz olan kişilerin ise olumsuz zihin bağlarına sahip oldukları bulunmuştur (Yetim, 1991).

Bazı insanlar pozitif çağrışım ağlarına sahiptir ve insanların yaşantılarına karşı pozitif yaklaşımları öğrenilmiş olabilir. Filozoflar tarafından bu insanların mutlu bir mizaca sahip oldukları düşünülmektedir (Diener, 1984).

Yargı kuramları: Var olan durum, saptanan standardı aştığında mutluluk meydana gelir. Kurama göre, standart ile gerçek durum arasında kıyaslama yapılır (Diener, 1984). Michalos kuramında bu standartların diğer insanlar, geçmiş şartlar, istenen doyum miktarı, gereksinim, amaç gibi öğeler olabileceğinden bahseder ve kişi kendini bu öğelerle karşılaştırır. Başka bir deyişle, doyumun değerlendirilmesi şu anda var olan şartlar ile belirtilen standartlar arasındaki çelişkilerle belirlenir. Karşılaştırma daha yüksek standartlarla olduğunda doyum azalırken, daha düşük standartlarla olduğunda ise doyum artar (Diener vd., 1999). Doyuma bakıldığında bu kıyaslama bilinçli yapılabilir fakat duygudurumda standartlarla yapılan kıyas bilinçsiz yapılmaktadır (Diener, 1984).

İnsanlar şartları ve kişiliği kullanmaktan çok yargı ölçütlerinden yararlanarak yaşam şartlarını değerlendirirler. Birey, isteklerini ölçüt haline getirerek yaşamını değerlendirebilir (Diener, 2012). Kimi zamansa insanlar amaçlarını elde edebilmek için zihinlerinde hayali birini

oluştururlar. Başa çıkma düşüncesinde olan bireyler, kendini harekete geçirmek, duygulanımlarını artırmak, bazı bilgilere erişebilmek için başka insanlara bakarlar. Başka insanların üst veya alt konumda oluşu kişinin iyi oluşunu değiştirebilir. Sonuç olarak, iyi oluş seviyesi etraftaki insanlardan daha iyi olup olmama halinden etkilenir (Diener vd., 1997).

Haz ve acı kuramları: İnsan yaşamında bazı eksikliklerin oluşu kişide amaçları ve ihtiyaçları olduğu düşüncesini meydana getirir. Aslında bu eksikliklerin mutluluğun habercisi olduğu düşünülür. Yaşamdaki eksiklikler arttıkça amaçlara ulaşmanın mutluluğu da o kadar artar (Diener, 1984).

Haz ve acı birbiriyle ilişkili kavramlardır. Yani mutluluk ile mutsuzluğun birbiriyle ilişkili olduğunu belirten bazı durumlar vardır (Diener, 1984). Yaşamında olumlu duyguları ön plana çıkaran kişiler, olumsuz duyguları da ön plana çıkarma eğilimindedirler (Diener vd., 1985). Bir başka durum ise amaca ilişkin psikolojik yatırımlardır. İnsanların kendileri için önemli olan amaçları elde etmek için çabalayıp sonucunda hedefine ulaşamamış olması mutsuzluğa neden olur. Hedefine ulaştığında ise kişi mutlu olur. Diğer bir açıdan bakıldığında, amaçlarını elde etmeyi az miktarda önemli görme eğiliminde olan kişiler amaçlarına ulaşamadıklarında çok da mutsuz olmazlar (Diener, 1984).

2.3.2. Yaşam Doymu İle İlgili Araştırmalar

Dilmaç ve Ekşi (2008) yaptıkları çalışmada yaşam doymu ve benlik saygısının birbirleriyle olan ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmaya, meslek yüksek okulu öğrencileri katılmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı düzeyi yükseldikçe yaşam doymunun da yükseldiği görülmüştür. Ayrıca sosyoekonomik düzeyin yaşam doymunu anlamlı bir şekilde etkilediğine ulaşılmıştır.

Lim ve Putnam (2010) çalışmalarında yaşam doymu ve dinin birbirleriyle ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda dini faaliyetlere katılımın kişilerin yaşamdaki doyumlarına pozitif olarak katkı sağladığı bulunmuştur. Ayrıca dini faaliyetlerdeki arkadaşlığın yaşam doymunu artırdığı görülmektedir.

Jiang vd. (2013) ebeveyne bağlanma, yaşam doymu, umut arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Erken ergenlerin katıldığı çalışmada, umut ile yaşam doymu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca umudun, ebeveyne bağlanma ve yaşam doymu ilişkisinde aracılık rolü oynadığı görülmektedir.

Gülcan ve Nedim Bal (2014) tarafından yapılan çalışmada iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumuna olan etkililiği araştırılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda iyimserlik düzeyi arttıkça mutluluğun ve yaşam doyumunu düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bunlarla birlikte iyimserlik hem mutluluğu hem de yaşam doyumunu pozitif olarak yordamaktadır.

Wright vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada bağlanmanın, başa çıkma yeterliliği, kariyer kararı öz-yeterliliği ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırma sonunda kariyer kararı öz yeterliliği ve başa çıkma etkinliği ile yaşam doyumunun birbirlerini olumlu olarak etkiledikleri bulunmuştur.

Mamirova ve Yılmaz (2019) tarafından yapılan çalışmada başarı korkusu, öz yeterlik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel tarama yönteminin kullanıldığı araştırmada, veriler ölçekler aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda başarı korkusu, yaşam doyumuyla negatif ilişkili iken, öz yeterliliğin ise yaşam doyumuyla pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada; öz yeterliliğin, başarı korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki negatif etkiyi ortadan kaldırdığı bulunmuştur.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacı duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkileri saptayıp değişkenler arasındaki ilişkiden yola çıkarak modeli test etmektir. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha çok değişken arasında olan ilişkiyi belirleyen araştırma modelidir (Büyüköztürk vd., 2020).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

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

Tablo 3.1. Çalışma Grubundaki Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Yönelik Betimsel İstatistikler

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

Tablo 3.1'e göre araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyetlerine göre 276 (%78,9) kadın ve 74 (%21,1) erkek oldukları görülmektedir.

Tablo 3.2. Çalışma Grubundaki Öğretmenlerin Yaşlarına Yönelik Betimsel İstatistikler

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

Tablo 3.2'ye göre araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşlarına göre 136 (%38,85) 23-30 yaş, 141 (%40,3) 31-40 yaş, 47 (%13,4) 41-50 yaş, 23 (%6,6) 51-60 yaş ve 3 (%0,85) 61 ve üzeri yaş oldukları görülmektedir. Öğretmenlerin yaş ortalamaları 34,88 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.3. Çalışma Grubundaki Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Yönelik Betimsel İstatistikler

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

Tablo 3.3'e göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin medeni durumlarına göre 217 (%62) evli, 121 (%34,6) bekar ve 12 (%3,4) boşanmış ya da dul oldukları görülmektedir.

Tablo 3.4. Çalışma Grubundaki Öğretmenlerin Çalışma Yıllarına Yönelik Betimsel İstatistikler

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

Tablo 3.4'e göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin çalışma yıllarına göre 110 (% 31,4) 1-5 yıl, 109 (% 31,1) 6-10 yıl, 45 (%12,9) 11-15 yıl, 27 (%7,7) 16-20 yıl, 30 (%8,6) 21-25 yıl, 29 (%8,3) 25 ve üzeri yıl çalıştıkları görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

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

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

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

Kabul ve Eylem Formu-II: Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7'li likert tipli yapıya sahiptir [(1) Hiçbir zaman doğru değil, (2) çok nadiren doğru, (3) nadiren doğru, (4) bazen doğru, (5) sıklıkla doğru, (6) neredeyse

doğru, (7) daima doğru]. Ölçekten alınan puanlar 7-49 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların azalması psikolojik esnekliğe sahip olunduğunu göstermektedir (Örnek madde: Hislerimden korkarım). Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasında Cronbach Alfa değeri (0.84), test-tekrar test güvenilirlik analizi sonucu ($r = .85$) şeklinde bulunmuştur (Yavuz vd., 2016). Bu araştırma için Cronbach Alpha değeri 0.91 olarak elde edilmiştir.

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

3.4. Verilerin Toplanması

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

3.5. Verilerin Analizi

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

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

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

4.1. Tanımlayıcı Bilgiler ve Korelasyon Analizi

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

Tablo 4.1. Tanımlayıcı Bilgiler ve Korelasyon Analizi

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

** $p < 0.01$

4.2. Ölçme Modeli

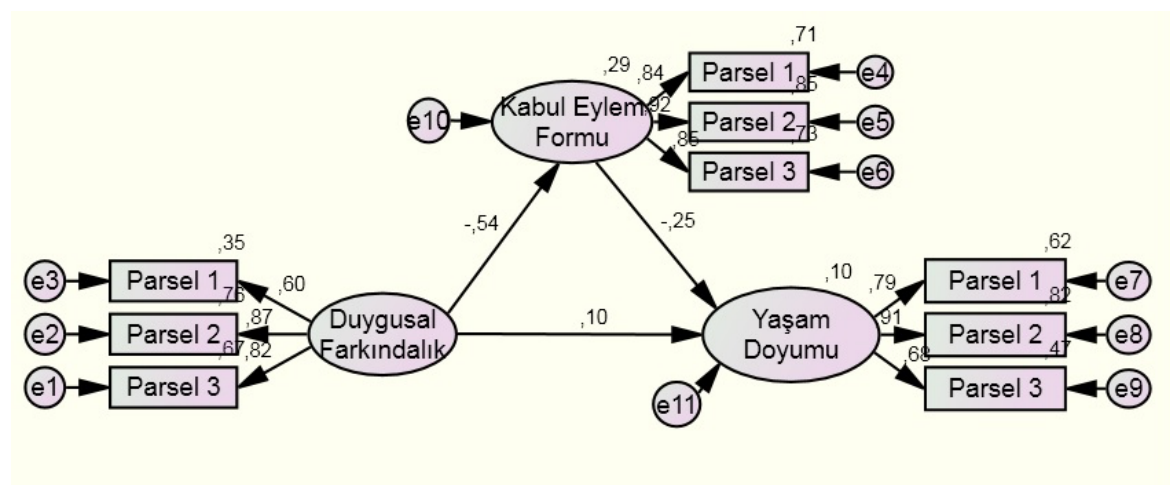
Araştırmada yapısal model test edilmeden önce modele ait değişkenler doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Duygusal Farkındalık, Psikolojik Esneksizlik ve Yaşam Doyumu üç parsel olacak şekilde model oluşturulmuştur. Oluşturulan doğrulayıcı faktör analizi sonucu standardize edilmiş regresyon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

4.3. Yapısal Eşitlik Modeli

Elde edilen modele göre, $\chi^2/sd = 1.51$, RMSEA = 0.04, SRMR = 0.03, NFI = 0.97, CFI= 0.99, GFI = 0.98, AGFI = 0.98 olarak bulunmuştur. Bu değerler model ile uyum göstermektedir. Verilen ifadelere göre, genel anlamda modeldeki yolların her biri istatistiksel olarak anlam ifade etmektedir (Schermelleh-Engel vd., 2003). Sayısal değerler, Tablo 4.2’de gösterilmektedir.

Tablo 4.2. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

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



Şekil 4.1 Modele İlişkin Yol Analizi

Tablo 4.3 incelendiğinde, öğretmenlerin duygusal farkındalıklarının psikolojik esneksizliğini negatif etkilediği ($\beta = -54$, $p < 0.01$) bulunmuştur. Başka bir deyişle, öğretmenlerin duygusal farkındalık düzeyleri arttıkça psikolojik esnekliği düzeyleri de artmaktadır. Modele göre, öğretmenlerin kabul eylem formu puanlarının yaşam doyumu puanlarını negatif etkilediği ($\beta = -25$, $p < 0.01$) bulunmuştur. Başka bir deyişle, öğretmenlerin psikolojik esnekliği arttıkça yaşam doyumu düzeyleri de artmaktadır. Modele göre öğretmenlerin duygusal farkındalık puanlarının yaşam doyumu puanlarına doğrudan etkisi anlamsız bulunmuştur ($p > 0.05$). Modelde, öğretmenlerin duygusal farkındalık düzeylerinin yaşam doyumunu dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = 0.14$ [G.A. = 0.07-0.21] olarak bulunmuştur. %95 güven aralığı ve 5.000 yeniden örnekleme ile yapılan Bootstrapping işlemi sonucunda güven aralıklarının sıfırı kapsamaması dolaylı etkinin anlamlılığı göstermektedir. Öğretmenlerin duygusal farkındalığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde, pozitif yönlü dolaylı bir ilişki görülmektedir. Başka bir deyişle, öğretmenlerin duygusal farkındalıkları arttıkça psikolojik esnekliği artacak ve buna ilişkin yaşam doyumu düzeylerinin de artacağı anlaşılmaktadır.

Tablo 4.3. Etki Değeri ve Güven Aralıkları

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

** $p < 0.01$

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde; bulgulardan elde edilen sonuçlara, elde edilen sonuçların ilgili alan yazınıla karşılaştırılacağı tartışma bölümüne ve sonuçlara ilişkin olarak önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre;

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

Kuramsal olarak KKT'nin temel işlevi psikolojik esnekliği artırarak kişinin kendi değerleri doğrultusunda yaşam biçimi oluşturmaya çalışmaktır. Değerli ve anlamlı bir yaşam

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

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

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

KKT, nahoş duygulardan kurtulmak yerine duyguların farkında olarak deneyimlenmesine odaklanır. Bu sayede duygular olduğu gibi yaşanabilmektedir (Blackledge ve Hayes, 2001). Aksine duygulardan kaçınılması, kontrol edilmeye çalışılması değerli yaşamı

bozabilir (Bi ve Li, 2021; Hayes vd., 1996). Bu anlamda bireyin duyguları kabul etmesi ve onların farkında olması değerlerin açığa kavuşturulmasını sağlar. Bu sayede insan davranışları değerleri tarafından yönlendirilebilir. Psikolojik esneklikte duyguların önemli bir yerinin olduğu görülmektedir (Bond ve Donaldso-feilder, 2004; Cobos-Sánchez vd., 2020). Bu yönüyle “Psikolojik Esneklik Modeli” ne göre duyguların kabulü, fark edilmesi ve değerler doğrultusunda yönlendirilmesi gerekir (Harris, 2019). Buradan da anlaşılacağı üzere kişinin duyguları fark etme becerisinin yüksek olması, değerlerin netleştirilmesini kolaylaştıracağı ve psikolojik esnekliği artıracığı beklenen bir bulgudur.

Araştırmada elde edilen son bulguya göre, duygusal farkındalık ile yaşam doyumu arasında dolaylı bir etkinin olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin duygusal farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında dolaylı olarak pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Burada dolaylı etki nedeniyle psikolojik esneklik aracı rol üstlenmektedir. Yani, öğretmenlerin duygusal farkındalıkları arttıkça psikolojik esneklikleri artmakta ve buna ilişkin olarak yaşam doyumunun da artacağı söylenebilir. Swinkels ve Giuliano (1995) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ruh hali farkındalığı yüksek olan bireylerin olumlu duyguları deneyimlediklerini ve daha fazla yaşam doyumu algısına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Yine psikoloji lisans öğrencileri ile yapılan bir çalışmada duygusal farkındalığın yaşam doyumunu yordadığı görülmektedir (Killian, 2012). Araştırma bulgularına paralel olarak duygusal öz farkındalığın yaşam doyumunu artırmada rolünün olduğu belirtilmektedir (Millette, 2021). Duygularının daha kolay bir şekilde farkına varabilen kişilerin ruh sağlığının ve yaşam doyumu düzeylerinin daha gelişmiş olması beklenir (Huang ve Lee, 2019). Ruh hali farkındalığına sahip olanların, yaşam doyumları düzeylerinin de daha yüksek olduğu bulunması (Extremera vd., 2009) yapılan araştırmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Karakuş (2020) yetişkinlerle yaptığı çalışmada duyguların fark ve ifade edilebilmesi ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucu ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında duygusal farkındalık ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü ilişkinin bulunması mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Duygularını tanıma kapasitesine sahip olan kişiler, düşüncelerinde daha esnektir ve olumlu duygularını daha kolay açığa çıkarabilmektedirler. Bu sayede stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma becerisi sağlanabilir (Sünbül, 2020). Duyguların farkında olmak olumsuzlukları düzeltmeyi, stresle başa çıkmayı ve psikolojik uyumu sağlar (Salovey vd., 2002). Swinkels ve

Giuliano (1995)'e göre duyguları fark etme becerisine sahip olunması negatif duyguların değiştirilmesini sağlar, olumlu duyguları ve yaşam doyumunu artırır. Yaşam doyumunda da olumlu duygulara odaklanıldığından (Diener, 1984) duygusal farkındalık ile yaşam doyumunu arasında araştırma bulgularına paralel olarak pozitif bir ilişkiden söz edilebilir.

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

5.2. Sonuç

1. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, öğretmenlerin duygusal farkındalık düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, öğretmenlerin duygusal farkındalığı arttıkça psikolojik esnekliğinin de artacağı sonucuna ulaşılabılır.
2. Diğer bir bulguya göre, öğretmenlerin duygusal farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumunu düzeyleri arasında pozitif yönlü dolaylı bir ilişki bulunmuştur. Yani, öğretmenlerin duygusal farkındalıkları arttıkça psikolojik esneklikleri artmakta ve buna ilişkin olarak yaşam doyumunun da artacağı söylenebilir. Bu durumda araştırmada psikolojik esneklik aracı rol üstlenmektedir.
3. Öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeyleri ile yaşam doyumunu düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, öğretmenlerin psikolojik esnekliği arttıkça yaşam doyumlarının da artacağı sonucuna ulaşılabılır.

5.3. Öneriler

Araştırmacılar için;

1. Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, psikolojik esnekliğin gelişimde duygusal farkındalığın önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Psikolojik esnekliği geliştirmeye çalışan, kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımı ile deneysel bir çalışma gerçekleştirecek olan psikolojik danışmanların uygulamalarında duygusal farkındalığı ortaya çıkaracak etkinliklere yer vermesi önerilebilir.

2. Araştırma görev yapmakta olan öğretmenlerle sınırlıdır. Bu yüzden çalışmayı farklı örneklerde uygulamak sonuçlarının genellenebilirliği açısından faydalı olabilir.
3. Ruh sağlığında psikolojik esneklik son yıllarda araştırmaya başlanılmış bir kavramdır. Bu nedenle ilgili araştırmalar sınırlıdır ve yeni çalışmaların yapılması alan yazına katkı sağlayabilir.

Uygulayıcılar için;

1. Araştırma sonuçlarına göre duygusal farkındalık ve psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu ile pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bu açıdan psikolojik danışmanların terapi seanslarında duygusal farkındalık ile psikolojik esnekliği geliştirici tekniklere yer vermeleri danışanlarının yaşam doyumlarını geliştirmesi açısından faydalı olacaktır.
2. Çalışmada ğretmenlerin yaşam doyumunun gelişiminde duygusal farkındalık ve psikolojik esnekliğin ne denli önemli olduğu bulunmuştur. Bu açıdan okullarda öğretmenlere yönelik olarak duyguların farkındalığı ve şu an ile teması sağlayan psikolojik esnekliğin oluşmasının önemli olduğunu gösterecek, okul psikolojik danışmanın düzenleyeceği seminerlerin ve uygulamaların yapılması önerilebilir. Bu sayede farkındalığa sahip olan öğretmenler de öğrencilerini olumlu yönde etkileyebileceklerdir.

KAYNAKLAR

- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2022). Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227.
- Bach, P. A. ve Moran, D. J. (2008). *ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Bağcı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Bergquist, J. J. (2015). *Incremental validity of psychological flexibility, anxiety sensitivity, and mindfulness in the prediction of panic disorder symptomology and life satisfaction* (Doctoral dissertation). Appalachian State University.
- Bi, D. ve Li, X. (2021). Psychological flexibility profiles, college adjustment, and subjective well-being among college students in China: A latent profile analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.008>
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J. ve Deane, F. P. (Eds). (2009). *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory research and practice*. Australian Academic Press.
- Blackledge, J. T. ve Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243-255. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2%3C243::AID-JCLP9%3E3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2%3C243::AID-JCLP9%3E3.0.CO;2-X)
- Bond, F. W. ve Donaldso-feilder, E. J. (2004). The relative importance of psychological acceptance and emotional intelligence to workplace well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32(2), 187-203. <https://doi.org/10.1080/08069880410001692210>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bond, F.W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT and organizational behavior, *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54. https://doi.org/10.1300/J075v26n01_02
- Boostani, M., Ezadikhah, Z. ve Sadeghi, M. (2017). Effectiveness of group-based acceptance and commitment therapy on the difficulty emotional regulation and distress tolerance patients with essential hypertension. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(3), 205-211.
- Butler, J., ve Ciarrochi, J. (2007). Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Quality of Life Research*, 16(4), 607-615. <https://doi.org/10.1007/s11136-006-9149-1>

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Caponigro, J. M., Moran, E. K., Kring, A. M. ve Moskowitz, J. T. (2014). Awareness and coping with emotion in schizophrenia: Acceptability, feasibility and case illustrations. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21(4), 371-380. <https://doi.org/10.1002/cpp.1839>
- Ciarrochi, J., Bilich, L. ve Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. In R. A. Baer (Eds.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 51-75). New Harbinger Publications.
- Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M. ve Becerra, I. G. (2020). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current psychology*, 41(8), 5434-5443. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01067-7>
- Cooper, R. K., ve Sawaf, A. (1998). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. Penguin.
- Croyle, K. L., ve Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2002.tb00368.x>
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.
- 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>
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000210
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597. <https://doi.org/10.1037/a0029541>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S. ve Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.5.1253>
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Dikmen, A. (1995). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03), 115-140. https://doi.org/10.1501/SBFder_0000001851
- Dılmaç, B. (1999). *İlköğretim öğrencilerine insani değerler eğitimi verilmesi ve ahlaki olgunluk ölçeği ile eğitimin sınanması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Dılmaç, B., ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279-289.
- Dökmen, Ü. (2003). *İletişim çatışmaları ve empati*. Sistem Yayıncılık
- Dökmen, Ü. (2011). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. Sistem Yayıncılık.
- Eastabrook, J. M., Flynn, J. J. ve Hollenstein, T. (2014). Internalizing symptoms in female adolescents: Associations with emotional awareness and emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 487-496. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9705-y>
- Edwards, D. J. ve Lowe, R. (2021). Associations between mental health, interoception, psychological flexibility, and self-as-context, as predictors for alexithymia: A deep artificial neural network approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-21.
- Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: The key to emotional intelligence*. Greenwood Publishing Group.
- Extremera, N., Durán, A. Ve Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 116-121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.007>
- FeldmanHall, O., Dalgleish, T. ve Mobbs, D. (2012). Alexithymia decreases altruism in real social decisions. *Cortex*, 49(3), 899-904. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2012.10.015>
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., ve Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2372-2378. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.196196>

- Fogle, L. M., Huebner, E. S. ve Laughlin, J. E. (2002). The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioral mediation models. *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 373-392. <https://doi.org/10.1023/A:1021883830847>
- Gaukroger, C. E. D. (2018). *The role of psychological flexibility within detection and regulation of emotion* (Doctoral dissertation). Leeds University.
- Gençoğlu, C. ve Yılmaz, M. (2013). Duygusal farkındalık eğitim programının duygu kontrol düzeyine etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 961-980. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1552>
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Allyn & Bacon.
- Goleman, D. (1998). Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir? (B. Seçkin Yüksel, Çev.; 2.baskı). Varlık Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1996)
- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N. ve Gillanders, D. (2016). The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation Psychology*, 61(2), 210-217. <https://doi.org/10.1037/rep0000092>
- Gralla, K. F. (2022). *Subjective well-being and its association with social skills and psychological flexibility* (Bachelor thesis). Twente University.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(1), 3-16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Greenberg, L. S. (2008). The clinical application of emotion in psychotherapy. In M. Lewis, M. Haviland-Jones, L. S. Barrett, *Handbook of Emotions* (pp. 88-101). The Guilford Press.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 1-12.
- Greenberg, L. S. ve Goldman, R. N. (2008). The dynamics of emotion, love and power in an emotion-focused approach to couple therapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 7(4), 279-293. <https://doi.org/10.1080/14779757.2008.9688473>
- Greenberg, L. S. ve Paivio, S. C. (1997). Varieties of shame experience in psychotherapy. *Gestalt Review*, 1(3), 205-220.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N. ve Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. Guilford Press.
- Greenberg, L. S. ve Safran, J. D. (1984). Hot cognition-emotion coming in from the cold: A reply to rachman and mahoney. *Cognitive Therapy and Research*, 8(6), 591-598. <https://doi.org/10.1007/BF01173257>

- Greenberg, L. S. ve Safran, J. D. (1990). Emotion-change processes in psychotherapy. In R. Plutchik, H. Kellerman, *Emotion, Psychopathology and Psychotherapy* (pp. 59-85). Academic Press.
- Greenberg, L. S. ve Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611-630. <https://doi.org/10.1002/jclp.20252>
- Gülcan, A., ve Nedim Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1(ÖZEL)), 41- 52.
- Harmancı, H., Öcalp, G. ve Bozgöz, H. (2019). Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve duygusal öz-farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3), 229-241.
- Harris, R. (2016). ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç. (H. T. Karatepe ve K. F. Yavuz, Çev.; 1.baskı). Litera Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2009)
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, process and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C. ve Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. ve Strosahl, K. D. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science + Business Media.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Strosahl, K. D., Gifford, E. V. ve Follette, V. M. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Heller, D., Watson, D. ve Ilies, R. (2006). The dynamic process of life satisfaction. *Journal of Personality*, 74(5), 1421-1450. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00415.x>
- Huang, N. T. ve Lee, H. L. (2019). Ability emotinal intelligence and life satisfaction: Humor style as a mediator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 47(5), 1-13. <https://doi.org/10.2224/sbp.7805>
- Hudyma, A. J. I. (2019). *The role of psychological flexibility in graduate student stress and well-being* (Doctoral dissertation). Denver University.

- Igbinovia, M. O. (2016). Emotional self awareness and information literacy competence as correlates of task performance of academic library personnel. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 1370. <http://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/1370>
- Jiang, X., Huebner, E. S., ve Hills, K. J. (2013). Parent attachment and early adolescents' life satisfaction: The mediating effect of hope. *Psychology in the Schools*, 50(4), 340-352. <https://doi.org/10.1002/pits.21680>
- Karakuş, S. (2020). *Otantiklik ve yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kaya, A. (2020). *İnsan ilişkileri ve iletişim*. Pegem Akademi Yayıncılık
- Killian, K. D. (2012). Development and validation of the emotional self-awareness questionnaire: A measure of emotional intelligence. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(3), 502-514. <http://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00233.x>
- Kingston, J. (2008). *Acceptance and commitment therapy (ACT) process and outcome: A systematic evaluation of ACT for treatment resistant patients* (Doctoral dissertation). Southampton University.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183- 212.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113.
- Lacewig, M. (2005). Emotional self-awareness an ethical deliberation. *Ratio*, 18(1), 65-81. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9329.2005.00271.x>
- Landstra, J. M., Ciarrochi, J., Deane, F. P. ve Hillman, R. J. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV. *British Journal of Health Psychology*, 18(4), 844-857. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12026>
- Lane, R. D., Reiman, E. M., Axelrod, B., Yun, L. S., Holmes, A. ve Schwartz, G. E. (1998). Neural correlates of levels of emotional awareness: Evidence of an Interaction between emotion and attention in the anterior cingulate cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 10(4), 525-535. <https://doi.org/10.1162/089892998562924>
- Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>

- Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1992). Levels of emotional awareness: Implications for psychotherapeutic integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 2(1), 1-18. <https://doi.org/10.1037/h0101238>
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024.
- Lim, C., ve Putnam, R. D. (2010). Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914-933. <https://doi.org/10.1177/0003122410386686>
- Lucas, J. J., ve Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312-320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz004>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Machado, P. P., Beutler, L. E. ve Greenberg, L. S. (1999). Emotion recognition in psychotherapy: Impact of therapist level of experience and emotional awareness. *Journal of Clinical Psychology*, 55(1), 39-57. [https://doi.org/10.1002/\(SICD\)1097-4679\(199901\)55:1%3C39::AID-JCLP4%3E3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICD)1097-4679(199901)55:1%3C39::AID-JCLP4%3E3.0.CO;2-V)
- Mamirova, C., ve Yılmaz, H. (2019). Başarı korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide özyeterliğin aracı rolü. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(87), 329-354. <https://doi.org/10.16992/ASOS.14490>
- Mancini, G., Agnoli, S., Trombini, E., Baldaro, B. ve Surcinelli, P. (2013). Predictors of emotional awareness during childhood. *Health*, 5(3), 375-380. <http://doi.org/10.4236/health.2013.53050>
- Masuda, A., ve Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- Millette, D. (2021). *Emotional self-awareness, self-care, and life satisfaction in child welfare workers* (Doctoral dissertation). Capella University.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Nieuwsma, J. A., Walser, R. D., Farnsworth, J. K., Drescher, K. D., Meador, K. G. ve Nash, W. P. (2015). Possibilities within acceptance and commitment therapy for approaching moral injury. *Current Psychiatry Reviews*, 11(3), 193-206.
- Onwezen, M. C., Van Veldhoven, M. J. P. M., ve Biron, M. (2014). The role of psychological flexibility in the demands-exhaustion-performance relationship. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(2), 163-176. <http://doi.org/10.1080/1359432X.2012.742242>

- Onyishi, I. E. ve Okongwu, O. E. (2013). Personality and social support as predictors of life satisfaction of Nigerian prisons officers. *The Social Sciences*, 8(1), 5-12.
- Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N. ve Verbrugge, L. S. (1999). Subjective well-being and social production functions. *Social Indicators Research*, 46, 61-90. <https://doi.org/10.1023/A:1006907811502>
- 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.
- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28, 1-20.
- Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G., ve Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in Psychology*, 10, 1302. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01302>
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Terwogt, M. M., ve Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The emotion awareness questionnaire revised. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 756-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.001>
- Salovey, P., ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A ve Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627. <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G. ve DuFrene, T. (2011). *The mindfulness and acceptance workbook for bulimia: A guide to breaking free from bulimia using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <http://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Shin, D. C. ve Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(4), 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Smith, C. A. ve Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. *Handbook of Personality: Theory and Research*, 21, 609-637.
- Sünbül, Z. A. (2020). Mindfulness, positive affection and cognitive flexibility as antecedents of trait resilience. *Studia Psychologica*, 62(4), 277-290. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.04.805>

- Swinkels, A. ve Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949. <https://doi.org/10.1177/0146167295219008>
- Tatar, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B., ve Özmen, H. E. (2018). A duygusal öz farkındalık ölçeği'nin geliştirilmesi ve klinik olmayan örnekleme de duygusal öz farkındalığın kaygı ve depresyondaki rolünün incelenmesi. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 4(13), 793-806. <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.125>
- Toprak, T. B., Arıca, 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>
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Türk Dil Kurumu. (2021). Doyum. Güncel Türkçe Sözlüğünde. 23 Mart 2021 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Twohig, M. P. (2012). Acceptance and commitment therapy: Introduction. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 499-507. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.04.003>
- Twohig, M. P. ve Levin, M. P. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and depression: A review. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 751-770. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.009>
- Ulusoy, K. ve Dilmaç, B. (2020). *Değerler Eğitimi* (6.Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Uygur, S. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca Eğitim Fakültesi örneği. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 70, 135-151. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641>
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel ve B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös University Press.
- Veirman, E., Brouwers, A. B. ve Fontaine, J. R. J. (2011). The assessment of emotional awareness in children: Validation of the levels of emotional awareness scale for children. *European Journal of Psychological Assessment*, 27(4), 265-273. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000073>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P. ve Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment

- Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-68.
- Wilson, K. G. ve DuFrene, T. (2008). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.
- Wilson, K. G. ve Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette ve M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 120-151). Guilford Press.
- Wright, S. L., Firsick, D. M., Kacmarski, J. A. Ve Jenkins-Guarnieri, M. A. (2017). Effects of attachment on coping efficacy, career decision self-efficacy, and life satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 95(4), 445-456. <https://doi.org/10.1002/jcad.12159>
- 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>
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayınları
- Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz, M. E. (2011). İş ve yaşam doyumu: Konya emniyet müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.

EKLER

EK-1: Etik Kurul İzni



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih : 15/10/2021 Toplantı Sayısı: 09 Karar No : 2021/498
Araştırmanın Başlığı	Duygusal Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ
Yardımcı Araştırmacı	Büşra ÇAKIR Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	7068 sayılı başvurunuz değerlendirilmiş olup araştırmanız Etik Kurul tarafından uygun görülmüştür.
Uygun Değil ise gerekçeleri	

ASLI GİBİDİR
21/10/2021

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Etik Kurul Başkanı

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Yaşınız:
3. Medeni Durumunuz: () Evli () Bekar () Boşanmış ya da dul
4. Çalışma Yılıınız: () 1-5 () 6-10 () 11-15 () 16-20 () 21-25 () 25 ve üzeri



EK-3: A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 (A-DÖFÖ-10)

Aşağıda duygu ve davranışlarınızla ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen cevap seçeneklerinden size en uygun olanını işaretleyiniz.	Hiç Uygun Değil (1)	Çok Az Uygun (2)	Biraz Uygun (3)	Çoğunlukla Uygun (4)	Tamamen Uygun (5)
1. Nasıl bir ruh halinde olduğumu bilirim.					
2. Duygularımın farkına varmam.					

EK-4: Kabul ve Eylem Formu-II

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

EK-5: Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda 5 ifade verilmiştir. Lütfen bu seçeneklerden size uygun olanını tabloya göre işaretleyiniz.	Hiç uygun değil (1)	Uygun değil (2)	Biraz uygun değil (3)	Ne uygun, ne uygun değil (4)	Biraz uygun (5)	Uygun (6)	Çok uygun (7)
1. Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.							
2. Yaşam koşullarım çok iyi.							



EK-6: Ölçek İzinleri



Büşra Çakır

4 Haziran Cum 16:57 (2 gün önce)

Sayın hocam, merhabalar. Ben Büşra ÇAKIR. Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve P



Arkun Tatar

15:10 (7 saat önce)



Alıcı: ben ▾

Büşra selam,

İzine gerek yok. İstedğin gibi kullanabilirsin.
Ekledim. Eklediğim diğer ölçek daha iyi çalışıyor.

İyi çalışmalar,



Büşra Çakır

4 Haziran Cum 17:04 (17 saat önce)



Sayın hocam, merhabalar. Ben Büşra ÇAKIR. Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve ...



fatih yavuz

4 Haziran Cum 23:59 (10 saat önce)



Alıcı: ben ▾

Merhaba Büşra Hanım,

Ölçeği araştırmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

K. Fatih Yavuz

Doç.Dr., Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Başkan, Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği