



Öğretmenlerde Yaşam Doyumunun Bir Yordayıcısı: Psikolojik Esneklik¹

A Predictor of Teachers' Life Satisfaction: Psychological Flexibility

Fuat AYDOĞDU^{2a}

^a Uzman Psikolojik Danışman, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Ankara, Türkiye

ORCID: 0000-0002-5986-5645
pskdanfuat@gmail.com

Mehmet DEMİR^b

^b Uzman Psikolojik Danışman, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Bursa, Türkiye

ORCID: 0000-0002-4541-1001
pdrbilim@gmail.com

Bilal DEMİR^c

^c Psikolojik Danışman, Kestel Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Bursa, Türkiye

ORCID: 0000-0001-5750-9586
bilaldemir49@hotmail.com

Anahtar

Kelimeler:

1. Psikolojik esneklik,
2. Yaşam doyumu,
3. Öğretmen

Öz

Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin yaşam doyumlarını yordama düzeyini belirlemek ve öğretmenlerin psikolojik esnekliklerini çeşitli demografik özelliklerine göre değerlendirmektir. Bu amaçla 2021-2022 eğitim öğretim yılında Bursa'da görev yapan 373 öğretmenden veri toplanmıştır. Araştırma verileri Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada, Bağımsız Örneklem İçin t Testi kullanılarak öğretmenlerin cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumlarına göre psikolojik esnekliklerinin farkına bakılmıştır. Katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin yaşam doyumlarını ne derece yordadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bulgular, kadın katılımcıların psikolojik esneklik toplam puanlarının erkek katılımcılara göre yüksek olduğunu göstermiştir. Katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinde medeni durumları ve eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Psikolojik esneklik alt boyutlarından değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma puanları katılımcıların yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordamıştır. Bu alt boyutların katılımcıların yaşam doyumlarındaki değişimin %21'ini açıkladığı görülmüştür. Psikolojik esnekliğin kabul alt boyutu ise yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamamıştır.

¹ Bu makalenin özeti Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği ile Muş Alparslan Üniversitesi iş birliğinde 7-8-9-10 Ekim 2021 tarihlerinde Muş Alparslan Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 22. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Sorumlu yazar/Corresponding author

Keywords:

1. Psychological flexibility
2. life satisfaction,
3. Teacher

Geliş Tarihi:

03.04.2023

Kabul Tarihi:

23.06.2023

Yayın Tarihi:

30.06.2023

Abstract

The purpose of this current study is to determine the level of predicting the psychological flexibility of teachers on their life satisfaction and to evaluate the psychological flexibility of teachers according to their various demographic characteristics. For this purpose, data were collected from 373 teachers working in Bursa in the 2021-2022 academic year. Research data were collected using Demographic Information Form, Psychological Resilience Scale and Life Satisfaction Scale. In the study, the differences in the psychological flexibility of teachers according to gender, marital status and educational status were examined by using the Independent Samples t-Test. Multiple Linear Regression Analysis was used to determine the level to which participants' psychological flexibility levels predicted their life satisfaction. The findings showed that the psychological flexibility total scores of female participants were higher than male participants. There was no significant difference in the psychological flexibility levels of the participants according to their marital status and educational status. The scores of values and committed action, contact with the present moment, self as context and diffusion, which are the sub-dimensions of psychological flexibility, significantly predicted the participants' life satisfaction. These sub-dimensions were found to explain 21% of the change in the participants' life satisfaction. Acceptance sub-dimension of psychological flexibility did not significantly predict life satisfaction.

Atf: Aydoğdu, F., Demir, M. ve Demir, B. (2023). Öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: Psikolojik esneklik. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 78-95.

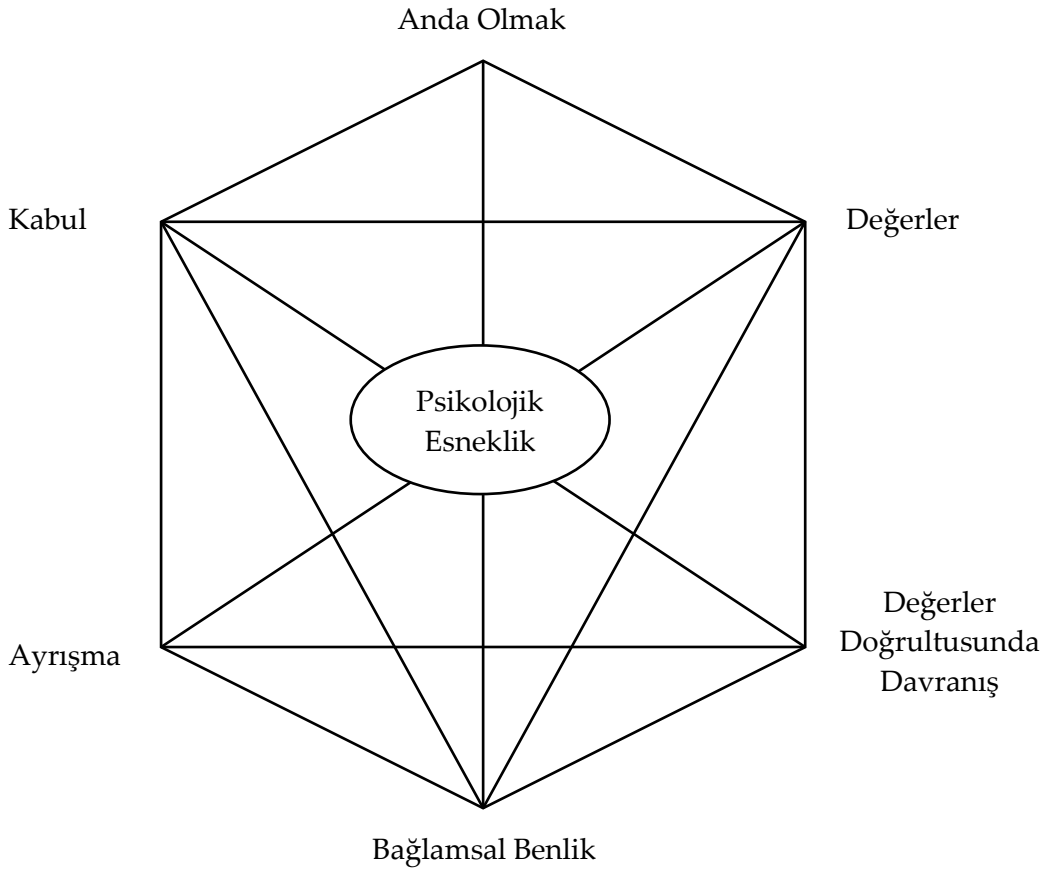
Citation: Aydoğdu, F., Demir, M. & Demir, B. (2023). A predictor of teachers' life satisfaction: Psychological flexibility. *MAUN Journal of Education*, 3(1), 78-95.

Giriş

Öğretmenler, eğitim sektörünün en önemli paydaşlarından birini oluşturmaktadır. Bu nedenle öğretmenlerden belli düzeyde performans göstermeleri süregelen bir beklenti olarak ortaya çıkmaktadır. Bununla beraber öğretmenlerin pek çok problemle mücadele ettikleri, tükenmişlik yaşadıkları, mutsuz olduklarına dair bulgular elde edilmiştir (Akman & Özdemir, 2019). Öğretmenlik mesleği; öğrenci, veli, okul yönetimi gibi etkileşimler düşünüldüğünde birçok stres kaynağı ile mücadeleyi gerektirmektedir (Engin & İpek, 2020). Bu stres kaynakları öğretmenlik mesleğinden gelen iş yükü, özlük haklarındaki düzensizlikler, meslektaşlarla ilişkiler, yöneticilerden gelen ek görevler, öğrenci problemleri, velinin aşırı müdahalesi ve lojman yetersizliği gibi etmenleri içermektedir (Doğan, 2008; Robinson vd., 2022). Stresin yaşam doyumunu ile olan olumsuz ilişkisi bilindiğinden (Holinka, 2015) tüm bu stres faktörlerinin öğretmenlerin yaşam doyumunu düşürebileceği öngörülebilir. Ayrıca alanyazında öğretmenlerin iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyen; motivasyon yetersizliği (Yavuz & Karadeniz, 2009), anksiyete ve depresyon (Santamaría vd., 2021) gibi kişisel; düşük evlilik uyumu (Çelik, 2018) ailevi ve yapıcı olmayan veli tutumu ve yoğun müfredatlar (Karabağ Köse vd., 2018), düşük iş doyumunu (Kumaş & Deniz, 2010; Xiaofu & Qiwen, 2007), mobbing (Çınar & Akpunar, 2017), gibi mesleki sorunlarla sıklıkla karşılaştıkları bilinmektedir. Öğretmenler geniş skaladaki bu sorunlarla mücadelede zorlanabilir ve bu stres kaynaklarıyla başa çıkmada güçlük yaşayabilmektedir. Geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Terapi temelli Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy [ACT]; Hayes, 2004) bu tarz

problemlerle (Ulubay ve Güven, 2022) başa çıkmada psikolojik esneklik modelini (psychological flexibility) önermektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin mutsuzluklarının kaynağında psikolojik katılığın yer aldığını savunmaktadır (Harris, 2019). Psikolojik katılık, acı gibi içsel deneyimlerde kaçınmacı tutumu ifade etmektedir (Bond vd., 2011). Rutter (2008) psikolojik katılığın zıttı olan psikolojik esnekliği, bireyin stresli veya olumsuz olaylara uyum sağlama becerisi olarak tanımlamaktadır. Psikolojik esnekliğin bir başa çıkma stratejisi olup olmadığı araştırılan bir çalışmada psikolojik esnekliğin başlı başına bir başa çıkma stratejisi olmadığı ancak kaçınmacı başa çıkma stratejilerini azalttığı saptanmıştır (Tindle vd., 2021). Nitekim Cyniak-Cieciura (2021) başa çıkmada kolaylaştırıcı olan psikolojik esnekliğin daha düşük stres seviyesi, yüksek işlevsellik ve iyi oluşla ilişkili olduğunu açıklamıştır. Alanyazına Hayes vd. (1999) tarafından kazandırılan psikolojik esneklik kavramı, Hayes ve Lillis (2021) tarafından “Bilinçli bir insan olarak, seçilmiş değerlere hizmet eden davranışlarda ısrar etmek ya da davranışları değiştirmek suretiyle şimdiki an ile tamamıyla iletişime geçme işlemidir” şeklinde tanımlanmaktadır. Başka bir ifade ile deneyimlere dikkat ve açıklık ile yaklaşarak anda olmak (Hayes vd., 2006) ve değer odaklı davranışlar ortaya koymaktır (Harris, 2019). Psikolojik esneklik modeli, psikolojik katılığın zıttı olarak Şekil 1’de gösterilen birbiri ile ilişkili altı süreçten meydana gelmektedir.



Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli (Hayes vd., 1999)

Şekilde yer alan “Bilişsel Ayrışma” içsel deneyimin tek gerçek olarak kabul edilmesinden ziyade bu düşüncelerin sadece bir düşünce olduğunu belirten bir süreçtir (Hayes & Lillis, 2021). Bu bağlamda birey herhangi bir problem karşısında kendisini rahatsız eden veya acıya sürükleyen düşünceleri etkisizleştirme yetisi edindikçe, mevcut düşünceler bireyi korkutma, moralini bozma veya huzursuz etme gibi özelliklerini yitirmektedir (Harris, 2021). Bilişsel ayrışmada önemli olan kişinin kendisini rahatsız eden olumsuz duygu ve düşünceleri inkâr etmemesi aksine bu olumsuz duygu ve düşünceler ile arasına mesafe koymasındır (Kul & Türk, 2020). Psikolojik esneklik modelinde yer alan ikinci süreç olan “Kabul”; hoşgörü, kadercilik, geri adım atma veya yaşananlara sürekli bir şekilde boyun eğmek anlamına gelmez (Hayes & Lillis, 2021). Kabul, bireyin kendi öyküsünde var olan durumla mücadeleye girmeden durumun varlığını benimsemesi (Hayes vd., 2006) kendisini rahatsız eden, moralini bozan duyguları, bedensel duyularını ve dürtüleri bastırarak veya uzaklaştırmak yerine kişinin bunlara içinde hareket edecekleri bir alan vermesi anlamına gelir (Harris, 2019). Kabul boyutunda önemli olan olayları olduğu gibi kabul etmek değil; onlara açık olmak ve onları deneyimlemektir (Hayes, 2004). Psikolojik esneklik modelindeki bir başka süreç olan “bağlamsal benlik” başka bir deyişle benliğin perspektif-alma algısı, bireylerin olayların farkına varabilmesine imkân tanımaktadır (Hayes & Lillis, 2021). Yani bağlamsal benlik saf farkındalık halindedir. Örneğin, devam eden hayatımızda bedenimiz, düşüncelerimiz, duygularımız, duruma ilişkin rollerimiz değişir ama tüm bu değişimleri gözlemleyen ve ayırdında olan “ben” asla değişmez (Harris, 2019). Kabul ve Kararlılık Terapisi alanyazınında bağlamsal benlik yerine bazen gözlemleyen benlik ifadesi de kullanılmaktadır. Psikolojik esneklik modelinin en popüler bileşenlerinden biri de “anda olmak”tır. Gündelik hayatta aşına olunan bu kavram, Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımında psikolojik esnekliğin çok önemli bir süreci olarak ele alınmaktadır. Bireyler yaşamlarını genel olarak geçmişi düşünerek geçmişte yaptıkları davranışları, yaşantıları ve söz konusu yaşantıların daha farklı olabileceğine yönelik değerlendirmeler yaparak geçirirler (Kul & Türk, 2020). Anda olmak ise psikolojik olarak bireyin içinde bulunulan zaman diliminde olmasını ifade etmektedir (Harris, 2019). Bu bağlamda anda olmak bilinçli bir şekilde şimdiki an ile odaklanmış, kendi rızasıyla ve esnek bir üslupla hazırda bulunana dikkati vermektir (Hayes & Lillis, 2021). Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde anda olmayı artırmak için bilinçli farkındalık çalışmaları yapılmaktadır (Hayes vd., 2012). Farkındalık, temel olarak bireyin o anda ne olduğuyla ilgili dikkatini vermesidir (Ona, 2021). Psikolojik esneklik modelinde yer alan “Değerler” bileşeni felsefi bir derinliğe sahiptir ve birey için bir pusula görevi de görmektedir. Harris (2019) değerleri, davranışların arzu edilen yönlendiricileri olarak tanımlar. Bu bağlamda Kabul ve Kararlılık Terapisi anlamlı bir sürecin gerekli bir bileşeni olarak değerleri vurgulamaktadır (Hayes, 2004). Kısaca değerler birey için önemli olan şeylerin yansımalarıdır ve bireye hayatında bir yön kazandırıp önemli adımlar atması için bireyi motive eder (Harris, 2021). Psikolojik esnekliğin son olarak ele alınacak bileşeni “değerler doğrultusunda davranışlar”dır. Değerler doğrultusunda hareket etmek, bireyin daha tutarlı davranması için önem arz etmektedir (Berryhill vd., 2018). Değer odaklı davranışlarda istikrarlı olmak, zorlu yaşam olayları karşısında bireylere daha esnek

baş etme kolaylığı sağlar (Fonseca vd., 2020). Özetle psikolojik esneklikte değerler odaklı eylemde bulunmak bireylerin psikolojik sağlıklarını arttırabilir (Asikainen vd., 2017). Ayrıca Flaxman vd. (2013) psikolojik esnekliğin iş doyumunu ve iş performansının önemli belirleyicisi olduğunu vurgulamıştır. Her ne kadar psikolojik sağlık ve iş doyumunu ile ilişkisi bilinse de psikolojik esnekliğin genel yaşam doyumuyla ilişkisinin nasıl olduğu merak konusudur. Nitekim psikolojik esneklik düzeyi ile psikolojik sağlıkla doğrudan ilişkili olan yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişki (Karakuş ve Akbay, 2022) bu varsayımı desteklese de bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Söz konusu bu sonuçlar ışığında yaşam doyumunu kavramını ele almak gerekmektedir.

Yaşam doyumunu ilk kez Neugarten vd. (1961) tarafından ele alınmıştır. Tov ve Diener (2007) tarafından mutluluğun bilişsel alt boyutu olarak ele alınan yaşam doyumunu, yaşamın farklı alanlarının etkileşimi sonucu ortaya çıkan (Özsürünç & Koçak, 2021) bireylerin beklentilerinin karşılanmasıyla (Özer & Karabulut, 2003) ilişkili bir kavram olup bireylerin hayattan ne bekledikleri ile ne elde ettiklerini ifade eden doyum kavramı ile temellenmektedir (Diener vd., 1985). Bireylerin yaşam doyumunun kökeninde; elde var olanlara ilişkin bireyin beklenti düzeyinin, bakış açısının önemli olduğu görülmektedir. Bu bağlamda yaşam doyumunu bireylerin kendi mevcut durumlarını ölçmesi ve değerlendirmesidir. Ayrıca psikolojik sağlıkla ilişkili olan (Ümmet, 2017; Proctor vd., 2008) yaşam doyumunu iş yaşamını (Yenihan vd., 2016) da etkilemektedir. Alanyazına bakıldığında yaşam doyumunun iş ve aile çatışması (Perrewe vd., 1999), örgütsel ve sosyal destek (Akın, 2008), mutluluk (Aydoğdu, 2021; Peterson vd., 2009), duygu düzenleme (Uzun, 2021), umut (Bailey & Snyder, 2007), sağlık davranışı (Grant vd., 2009), psikolojik sağlamlık, öz-anlayış (Alibekiroğlu vd., 2018), bilişsel esneklik (Yelpaze & Yakar, 2019), anksiyete (Eken & Ebadi, 2019) ve aleksitimi (Atasayar, 2011) gibi farklı değişkenlerle birlikte çalışıldığı görülmektedir.

Alrefi (2019), psikolojik esnekliğin psikolojik sağlığı anlamak açısından önemli bir kavram olduğunu ileri sürmüştür. Benzer bir şekilde, Kotta vd. (2021) psikolojik esneklik düzeyi optimal olan bir bireyin zorlu yaşam olaylarına daha kolay uyum sağlayacağını belirtmişlerdir. Bu kapsamda çevresine kolayca uyum sağlayarak zengin bir yaşam süren bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olacağı düşünülmektedir. Bu düşünceyle psikolojik esneklik modelinin yaşam doyumuyla olan ilişkisini anlamak önem kazanmakta olup bu araştırmanın temel konusunu oluşturmaktadır. Alanyazına bakıldığında psikolojik esneklikle ilişkili yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların (Ateş & Sağar, 2022; Karakuş & Akbay, 2022; Lucas & Moore, 2019; Graham, Gouick, Ferreira & Gillanders, 2016) olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar incelendiğinde çalışma grubunun engeli olan bireyler, yetişkinler ve öğretmen adaylarından oluştuğu ancak çalışma grubunun öğretmenlerden oluştuğu bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Öğretmenlerin olduğu bir örneklemede psikolojik esneklik modelinin pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan yaşam doyumunu ile ilişkisinin araştırılmasının alanyazındaki önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Öğretmenlerin öğrenci, veli ve okulun diğer bileşenleri ile olan önemli

rolü düşünülduğünde bu gruptaki bireylerin psikolojik esnekliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi anlamak önem kazanmaktadır. Araştırma sonuçlarına bağlı olarak öğretmenlerin yaşam doyumunu artırmak için psikolojik esneklik modelinin işlevsel bir rolünün olup olmadığını tahmin etmek uygulayıcılara önemli veriler sağlayacaktır. Ayrıca örneklemini öğretmenlerin oluşturduğu bir grupta psikolojik esnekliğin hangi faktörlere göre değiştiğini saptamak öğretmenlerin psikolojik esnekliğini artırma çalışmalarında uygulayıcılara yol gösterecektir. Bu bağlamda bu çalışmada psikolojik esnekliğin cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu gibi sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak önemlidir. Bu gerekçeyle bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin psikolojik esneklikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Buna ek olarak, bu çalışmada öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda bu çalışmada katılımcıların psikolojik esnekliklerinin cinsiyetlerine, medeni durumlarına ve eğitim durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığı ve katılımcıların psikolojik esnekliklerinin alt boyutlarının (*kabul, değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma*) yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Yöntem

Bu çalışmada bağımsız gruplar arasındaki farkları tespit etmek için fark istatistikleri kullanılmıştır. Araştırma, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için ilişki tarama modelinde yürütülmüştür. İlişki taramalar değişkenler arasındaki ilişkinin yönüne ve derecesine odaklanmaktadır (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Bu çalışmada çalışma grubu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Bursa'da görev yapan ve uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 373 öğretmenden (137 erkek, 236 kadın) oluşmaktadır (Tablo 1). Uygun örnekleme zaman ve maliyet açısından kolay ulaşılabilen örnekleme yöntemidir (Karasar, 2011).

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

Demografik Değişkenler		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Erkek	137	36.70
	Kadın	236	63.30
Medeni Durum	Bekâr	106	28.40
	Evli	267	71.60
Eğitim Durumu	Lisans	323	86.60
	Lisansüstü	50	13.40
Toplam		373	100,00

Not: Bekâr katılımcılar "hiç evlenmemiş, boşanmış veya ayrı yaşayanları" ifade etmektedir.

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 236'sının kadın (%63,30), 137'sinin erkek (%36,70) olduğu görülmektedir. Katılımcıların 106'sı bekâr (%28,40), 267'si (%71,60) evli; 323'ü (%86,60) lisans mezunu, 50'si (%13.40) lisansüstü mezundur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçülmek istenen değişkenlerin düzeylerini belirlemek için ise Yaşam Doyumu Ölçeği ile Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu. Araştırmacılar tarafından geliştirilen bu formda katılımcıların cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumuna ilişkin bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanan sorular bulunmaktadır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği. Orijinali Francis vd. (2016) tarafından geliştirilmiş olan ve bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Karakuş ve Akbay (2020) yapmıştır. Yedili Likert tipinde 23 maddeden oluşan ölçeğin orijinalinde faktör yükleri .46 ile .77 arasında değişen üç boyutlu (*yaşantıya açıklık, davranışsal farkındalık, değerler doğrultusunda yaşama*) bir yapıyla doğrulanmıştır. Ölçeğin tümü için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Uyarlama çalışması 310 yetişkin üzerinde yürütülmüş olup orijinal çalışmadan farklı olarak beş alt boyut ve 28 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert tipinde olan maddeler "Hiç Katılmıyorum ile Tamamen Katılıyorum" arasında değişmektedir. Uyarlama çalışması ölçeğin orijinal deneme formu üzerinde yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, 28 maddeden ve beş boyuttan oluşan modelin iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, ölçeğin faktör yükleri .47 ile .81 arasında değişmektedir. Ayrıca, ölçek toplam varyansın %60'ını açıklamaktadır. Bu bulgular, ölçeğin güvenilir ve geçerli bir şekilde tasarlandığını ve ölçmek istediği kavramları iyi temsil ettiğini göstermektedir. Ölçeğin Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış, Anda olma, Kabul, Bağlamsal Benlik ve Ayrışma alt boyutları elde edilmiştir. Ölçeğin 2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. maddeleri tersten kodlanmaktadır. Ölçekten toplam puan alınabildiği gibi; alt boyutlar üzerinden de toplam puan alınabilmektedir. Ölçeğin ranjı 28- 196'dır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı orijinal formda .91; uyarlama çalışmasında ise .79 olarak saptanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin güvenilirlik hesaplamasında iki farklı analiz kullanılmıştır. Analizlerde ölçeğin toplam puanı için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak; McDonald's ω güvenilirlik katsayısı ise .86 olarak saptanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği. Diener ve vd.'nin (1985) geliştirdiği ve bireylerin yaşam doyumu düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ölçeğin Türkçe uyarlamasını Yetim (1993) yapmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında yapılan analizlerle ölçeğin 5 maddeden oluşan 7'li Likert tipinde (*1-Kesinlikle Katılmıyorum; 7-Kesinlikle Katılıyorum*) derecelendirilmiş geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu doğrulanmıştır. Ölçek tek faktörlü yapıya sahiptir. Ölçeğin orijinal çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı.87; Türk popülasyonunda yürütülen çalışmasında ise .86 olarak hesaplanmıştır (Yetim, 2003). Yetim (1993) çalışmasında, ölçeğin tek bir faktör altında değerlendirildiği ve bu faktörün geçerli varyansın %38'ini açıkladığı bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin güvenilirlik hesaplamasında iki farklı analiz kullanılmıştır. Analizlerde ölçeğin toplam puanı için

Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak; McDonald's ω güvenilirlik katsayısı ise .91 olarak saptanmıştır.

İşlem

Araştırma için katılımcılara Demografik Bilgi Formu'ndaki sorular ile Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği maddelerinin birleştirildiği çevrim içi form dijital yollarla (*WhatsApp, e-mail*) ulaştırılmıştır. Oluşturulan formun ön kısmına araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllüğe dayandığı, verilerinin toplu olarak sadece araştırma sonuçları için kullanılacağı ve kimler tarafından ne amaçla yürütüldüğüne dair bilgilendirme yapılmıştır. Yapılan bu bilgilendirmenin yanında katılımcılardan kendi istekleri ile araştırmaya katıldıkları, araştırmanın amacını ve kapsamını anladıkları ayrıca istedikleri zaman araştırmadan ayrılacaklarına dair Bilgilendirilmiş onam konarak araştırmaya katılımları konusunda onay kutusunu işaretlemeleri istenmiştir. Bu şekilde onayları alınan 373 katılımcıdan araştırma verileri elde edilmiştir. Araştırmanın yürütülmesi için gerekli etik onay ve ölçek uygulama izinleri alınmıştır. Araştırma sürecinde tüm araştırmacılar Helsinki bildirgesine uymuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesi için ölçeklere ait puanların ortalaması, standart sapması, en düşük ve en yüksek değerler ile standart hata değerleri Tablo 2'de sunulmuştur. Tablo 2'de ayrıca verilerin normallik analizini içeren basıklık ve çarpıklık değerleri sunulmuştur. Araştırmada değişkenler arasında doğrusal ilişkinin olması, gözlemlerin bağımsızlığı, normallik testi, homojenlik, multicollinearity (*VIF*) olmaması çoklu doğrusal regresyon varsayımları (Allison, 1999; Bayram, 2017; Tabachnick ve Fidell, 2013) test edilmiş olup tüm değerlerin regresyon analizi için uygun olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 6).

Tablo 2. Veri Toplama Araçlarının Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	N	\bar{x}	s.	Sh.	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
PEÖ Toplam	373	138.67	18.23	0.94	66	182	-0.102	0.039
Değerler Doğ. Davranış	373	59.74	7.57	0.39	32	70	-0.932	0.877
Anda Olma	373	35.07	9.08	0.47	9	49	-0.518	-0.514
Kabul	373	16.96	5.98	0.31	5	33	0.269	-0.391
Bağlamsal Benlik	373	13.69	4.10	0.21	3	21	-0.281	-0.335
Ayrışma	373	13.21	3.35	0.17	4	21	-0.063	-0.286
YDÖ Toplam	373	23.34	6.65	0.34	5	35	-0.487	-0.291

PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği, **YDÖ:** Yaşam Doyumu Ölçeği

Tablo 2'de görüldüğü üzere araştırmada psikolojik esneklik toplam puanı, psikolojik esnekliğin beş alt boyutundan alınan toplam puanlar (Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış, Anda Olma, Kabul, Bağlamsal Benlik, Ayrışma) ve yaşam doyumu toplam puanlarına ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri -0.063 ile -0.932 arasında değişmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013) bir veri setindeki değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması halinde verilerin normal dağılım sergilediğine işaret ettiğini

belirtmektedir. Verilerin normal dağılım gösterdiği saptandığından araştırmada katılımcıların psikolojik esnekliklerinin cinsiyetleri, medeni durumları ve eğitim durumları açısından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için ilişkin Bağımsız Örneklem İçin t Testi analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi görmek için Pearson Çarpım Momentler Korelasyon katsayısına bakılmıştır (bkz. Tablo 5). Katılımcıların psikolojik esnekliklerinin alt boyutlarının yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır (bkz. Tablo 6).

Bulgular

Katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının cinsiyetleri, medeni durumları ve eğitim durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak için yapılan Bağımsız Örneklem İçin t Testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. PEÖ'nün Bağımsız Örneklem İçin T Testi Sonuçları

	Değişkenler	N	Ort.	Sh	Ss	t	p
Psikolojik Esneklik	Erkek	137	134.77	1.50	17.49	-3.188	.002*
	Kadın	236	140.94	1.20	18.30		
	Bekâr	106	141.18	1.86	19.14	-1.688	.092
	Evli	267	137.66	1.08	17.79		
	Lisans	323	138.64	0.99	17.62	-0.072	.943
	Lisansüstü	50	138.84	3.10	21.91		

* $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde öğretmenlerin Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından [$t_{(371)} = -3.188, p < .05$] aldıkları puanların kadın katılımcıların lehine anlamlı bir şekilde farklı olduğu görülmektedir. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların medeni durum [$t_{(371)} = -1.688, p > .05$] ve eğitim durumuna [$t_{(371)} = -0.072, p > .05$] göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Araştırma kapsamında bağımlı değişken olarak ele alınan yaşam doyumunun bağımsız değişken olarak belirlenen psikolojik esneklik alt boyutları tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi öncesinde değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Gösteren Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranma	-					
2. Anda Olma	.411**	-				
3. Kabul	-0.067	.316**	-			
4. Bağlamsal Benlik	.317**	-0.034	0.066	-		
5. Ayrışma	.310**	0.062	-.141**	.350**	-	
6. Psikolojik Esneklik	.726**	.776**	.447**	.426**	.376**	-
7. Yaşam Doyumu Toplam	.430**	.132*	0.073	.251**	.243**	.370**

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 5 incelendiğinde psikolojik esneklik toplam puanı ile yaşam doyumu arasında ($r=.370$, $p<.01$), pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumu ile psikolojik esnekliğin alt boyutları olan değerler ve değerler doğrultusunda davranma ($r=.430$, $p<.01$), anda olma ($r=.132$, $p<.05$), bağlamsal benlik ($r=.251$, $p<.01$) ve ayrışma arasında ($r=.243$, $p<.01$) pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak yaşam doyumu ile psikolojik esnekliğin alt boyutlarından olan Kabul arasında ($r=.073$, $p>.05$) anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu yüzden regresyon analizi için psikolojik esnekliğin alt boyutlarından olan kabul boyutu alınmamıştır. Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının psikolojik esnekliğin alt boyut puanları tarafından tahminine ilişkin yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Alt Boyutları Puanlarının Yaşam Doyumu Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları (95% CI)

Değişken	B	Sh	β	t	Tolerance	VIF	R	R ²	F	DW	p
Sabit	-	2.522		-.223	-	-	.46	.21	24.064	2.114	0.00
	.562										
Değerler Doğ. Davranış	.336	.049	.382	6.833	0.689	1.451					
Anda Olma	-	.038	-	-.535	0.801	1.249					
	.020		.028								
Bağlamsal Benlik	.157	.084	.097	1.874	0.803	1.245					
Ayrışma	.183	.101	.092	1.811	0.833	1.200					

DW:Durbin-Watson

Tablo 6'da verilen analiz sonuçlarına göre psikolojik esnekliğin alt boyutlarından olan değerler ve değerler doğrultusunda davranma ($\beta=.382$), anda olma ($\beta=.028$), bağlamsal benlik ($\beta=.097$) ve ayrışma ($\beta=.092$) puanlarının tamamı katılımcıların yaşam doyumu puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı [$F_{(4, 368)}= 24.064$, $p=.000$, $R^2=.21$] görülmüştür.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda psikolojik esnekliğin demografik değişkenler açısından farklılaşması incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre kadın öğretmenlerin psikolojik esneklik toplam puanlarının erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında örnekleme öğretmenlerden oluşan herhangi bir çalışmaya ulaşamadığından araştırmanın bu bulgusu yetişkinlerle yürütülen araştırma sonuçları göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir. Bu araştırmanın bulgusuyla örtüşen şekilde Emamvırdı vd. (2020) kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ünver (2021) psikiyatri hemşireleriyle yürüttüğü çalışmada psikiyatri hemşirelerinin psikolojik esneklik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu araştırmacılar farklı olarak Demirci Seyrek ve Eranlı (2017) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri bir çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre psikolojik esneklik puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde 18-

73 yaş aralığındaki bir grupla yürütülen araştırmada kadınların erkeklere göre daha düşük seviyede psikolojik esneklik puanına sahip oldukları bulunmuştur (Tyndall vd., 2018). Tüm bu araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, cinsiyet değişkeninin psikolojik esneklik puanlarını farklılaştırma noktasında kararlı bir belirleyici olmadığı sonucuna ulaşılabilir. Bu tutarsızlık, araştırmalardaki örneklem, ölçme aracı ve bağlam farkından kaynaklanabilir. Öğretmenlik mesleğinde kadınların erkeklere göre daha duyarlı olmaları (Soba vd., 2017) da psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olmasında kolaylaştırıcı bir faktör olabilir.

Araştırma sonucunda, katılımcıların psikolojik esneklik puanları, medeni durumları ve eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuç Zarvijani vd.'nin (2021) araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Benzer şekilde psikolojik esnekliğin eğitim durumuna göre değişmediği de bilinmektedir (Kuşcu, 2019). Ancak Slot vd.'nin (2022) araştırmasında eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik esnekliğin beş alt boyutunda (*kabul, ayrışma, anda olmak, değerler ve değerler doğrultusunda davranış*) daha yüksek puanlar bildirdikleri saptanmıştır. Aynı araştırmada katılımcıların resmi bir evliliklerinin olması, resmi bir evliliği olmadığı halde birlikte yaşayan bireylerden ya da boşanmış/bekarlardan daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip oldukları bulunmuştur. Bu durum psikolojik esnekliğin farklılaşmasında eğitim durumu ve medeni durumun ayırt edici bir değişken olmadığını göstermektedir. Psikolojik esnekliğin bu demografik değişkenlerden bağımsız olarak bireylerin kişisel özellikleri, yaşantıları ve bireysel farklılıkları bağlamında kişiye özgü değişkenlerle incelenmesi önerilebilir.

Araştırma kapsamında fark istatistiklerine ek olarak değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığı araştırılmış olup psikolojik esneklik toplam puanı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Önceki araştırmalara bakıldığında psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasındaki olumlu ilişkiyi, farklı araştırmalar da doğrulamıştır (Ateş & Sağar, 2022; Lucas & Moore, 2019). Bu araştırmanın diğer araştırmalardan ayrılan en önemli yanı, psikolojik esneklik modelinde yer alan alt boyutların yaşam doyumunu ne yönde yordadığını incelemesidir. Yapılan analizlerde psikolojik esnekliğin kabul boyutu dışında kalan alt boyutlarının (değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma) yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı ve katılımcıların yaşam doyumu puanlarındaki değişimin %21'ini açıkladığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde anda olmak ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin dolaylı olarak açıklanabileceği görülmektedir. ACT'de anla teması arttırmak ve zihni sürekli meşgul eden düşüncelerden (*ruminasyon*) arınmak için farkındalık çalışmalarının yapılması önerilmektedir (Hayes vd., 2012). Çünkü birey geçmişteki yaşanmışlıklar ile gelecek kaygısı arasında gidip gelerek andan kopmakta ve içinde bulunduğu ana odaklanamamaktadır (Kul & Türk, 2020). Nitekim, Yaşar ve Aydoğdu (2022) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik esneklik ile ruminasyon arasındaki negatif yönlü ilişkinin olduğu bulgusu bu savı desteklemektedir. Ayrıca ruminatif düşüncelerden arınmayı sağlayarak anda olmayı destekleyen bilinçli farkındalık, yaşam doyumu da dahil olmak üzere ruh sağlığının farklı yönleriyle bağlantılıdır (Brown & Ryan, 2003). Nam ve Akbay (2020), farkındalık düzeyi

daha yüksek olan bireylerin yaşamlarından daha fazla doyum edindikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Benzer bir şekilde Parmaksız (2020) anda olmayı güçlendiren bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu ile pozitif bir ilişkisinin olduğunu saptamıştır. Bu kapsamda bireylerin anda kalarak mevcut anı deneyimlemesi yaşam doyumlarına katkı sağlayabilir.

Lucas ve Moore'nin (2019) psikolojik esnekliğin alt boyutlarından biri olan bilişsel ayrışmanın yaşam doyumuna katkı sunmadığı ancak araştırılması gerektiği önerisi göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmada bilişsel ayrışmanın yaşam doyumuna katkı sağladığı bulgusu önemlidir. Ünver'in (2021) yürüttüğü çalışmada bilişsel ayrışma ile yaşamın belli bir alanındaki doyumunu ifade eden meslekî doyum arasında bir ilişki saptaması, bu araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Bireyin kendisini yıpratıcı düşünceleri ile arasına mesafe koymasını ifade eden bilişsel ayrışma (Hayes & Lillis, 2021) bu bağlamda bireyin yaşam doyumunu artırıcı olarak yorumlanabilir.

Araştırmanın bir diğer sonucu ise psikolojik esneklik alt boyutlarından biri olan bağlamsal benlik ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişki bulunmasıdır. Bağlamsal benliğin yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çiçek (2021) yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasında bağlamsal benlik ve yaşam doyumunu arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir sonuç olarak bu çalışmada psikolojik esnekliğin alt boyutlarından olan değerler doğrultusunda davranışların yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bernini vd.'nin (2020) yaptığı araştırmanın sonucu, bu bulguyu destekler niteliktedir. Buradan hareketle bireylerin yaşamlarını zenginleştiren ve onları bilinçli davranışlara yönlendiren değerlere sahip olması durumunda yaşamlarını daha anlamlı kılarak yaşamdan daha fazla doyum alabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Nitekim Aydın ve Usta (2021) yüksek düzeyde netleştirilmiş kişisel değerlere sahip olan bireylerin düşük gruptakilere kıyasla yaşamla daha fazla temas ettiklerini saptamıştır.

Bu araştırma psikolojik esneklik modelini oluşturan bileşenlerin bir bütün olarak (*kabul hariç*) yaşam doyumunu tahmin ettiğini ortaya koymaktadır. Ancak araştırma kesitsel bir tasarımda yürütüldüğünden ele alınan grubun nitelikleriyle sınırlıdır. Ayrıca araştırma grubunun uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş olması araştırmanın başka bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir ve sonuçların genellenebilirliği konusunda araştırmacıların dikkatli olmasını gerektirmektedir. Araştırma sonucunda erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha düşük düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olmaları önemsenmeli ve nitel araştırmalarla derinlemesine incelenmelidir. Medeni durum ve eğitim durumu gibi değişkenlerin psikolojik esneklik düzeyi üzerinde etkisinin bulunmaması ilgi çekicidir. Bu araştırmanın sonucuna göre psikolojik esnekliğin bu demografik faktörlerden bağımsız olduğu görülmekte olup ileriki çalışmalarda psikolojik esneklik düzeyini etkileyebilecek farklı demografik değişkenler (*kıdem yılı, çocuk sahibi olma, çocuk sayısı, eşlerden birinin çalışıyor olması vb.*) araştırılabilir. Araştırma sonuçlarına bağlı olarak öğretmenlerin yaşam doyumunu artırmak için psikolojik esneklik modelinin temel alınması etkili bir yol olarak düşünülebilir. Bu bağlamda okullarda ruh sağlığı hizmetlerini sağlamada önemli işlevleri olan okul psikolojik danışmanlar, öğretmenlerle yürütecekleri grup temelli müdahalelerinde (*grupla*

psikolojik danışma, psikoeğitim, kendine yardım grupları) psikolojik esneklik modelini merkeze alabilirler. Araştırmacılar öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin hangi faktörlerden etkilendiğini belirlemek için nitel desenlerle derinlemesine araştırmalar yapabilirler.

Kaynakça

- Akın, M. (2008). Örgütsel destek, sosyal destek ve iş/aile çatışmalarının yaşam tatmini üzerindeki etkileri. *Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2), 141- 170. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23758/253199> adresinden alınmıştır.
- Akman, Y. &, Özdemir, M. (2019). Örgütsel çekicilik, örgütsel imaj ve örgütsel sadakat arasındaki ilişkilerin incelenmesi: öğretmenler üzerine bir araştırma. *Eğitim ve Bilim*, 44(198), 1-16. <https://doi.org/10.15390/EB.2018.7928>
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/39773/471215> adresinden alınmıştır.
- Allison, P. D. (1999). Multiple regression: A primer. Thousand Oaks: Pine Forge Press
- Alrefi, A. (2019). Psychological flexibility research trends. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 3(1), 64-74. <https://doi.org/10.17509/jomsign.v3i1.19653>
- Asikainen, H., Hailikari, T., & Mattsson, M. (2017). The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. *Journal of Further and Higher Education*, 42(4), 439-453. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1281889>
- Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2022). The predictive role of psychological flexibility, self-efficacy and communication skills on life satisfaction in teacher candidates. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 11(1), 219-227. <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- Aydın, Y., & Usta, M. (2021). A multiple case study of the personal values of counselor trainees from a psychological flexibility perspective: a sample from Turkey. *Current Psychology*, 41. 8802-8810. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01264-4>
- Aydoğdu, F. (2021). Öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 13(Ek 1), 337–360. <https://doi.org/10.18863/pgy.983099>
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168–175. <https://doi.org/10.1080/17439760701409546>
- Bayram, N. (2017). *Sosyal bilimlerde SPSS ile veri analizi*. Ezgi Kitabevi.
- Bernini, O., Compare, L., Paolini, C., & Montiel, C. B. (2020). Psychological distress and life satisfaction in university populations: The role of psychological inflexibility. *Open*

- Journal of Humanities*. 5(20), 219-252. <https://arpi.unipi.it/handle/11568/1049704> adresinden alınmıştır.
- Berryhill, M. B., Hayes, A., & Lloyd, K. (2018). Chaotic-enmeshment and anxiety: The mediating role of psychological flexibility and self-compassion. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 40(4), 326–337. <https://doi.org/10.1007/s10591-018-9461-2>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Çelik, M. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerine göre incelenmesi. *SDU International Journal of Educational Studies*, 5(2), 40-52. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sduijes/issue/40850/480972> adresinden alınmıştır.
- Çiçek, E. (2021). *Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Çınar, O., & Akpunar, E. N. (2017). Mobbing ve iş performansına ilişkin öğretmen algılarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37), 41-58. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/697786> adresinden alınmıştır.
- Cyniak-Cieciura, M. (2021, October 31). Psychological flexibility, temperament, and perceived stress. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(4), 306–315. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108685>
- Demirci Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Journal of Turkish Studies*, 12(4), 143–162. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.10053>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Doğan, F. (2008). *Sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve baş etme yolları* [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi] Gazi Üniversitesi.
- Eken, F. O., & Ebadi, H. (2019). Anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 112-126.
- Emamvırdı, R., Hosseinzadeh Asl, N. R., İlhan, L. & Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 271-28. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1197732> adresinden alınmıştır.

- Engin, A., & İpek, M. (2020). Öğretmenlerin stres kaynaklari, stresle baş etme yollari ve okul - aile - yaşam çatışma düzeylerinin belirlenmesi. *Aydın Sağlık Derisi*, 6 (2), 183-218. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asder/issue/56058/770280>
- Flaxman, P. E., Bond, F. W., & Livheim, F. (2013). *The mindful and effective employee: an Acceptance and Commitment Therapy training manual for improving well-being and performance*. New Harbinger. <https://research.gold.ac.uk/id/eprint/24760/>
- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24(1), 82–90. <https://doi.org/10.1111/cp.12194>
- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N. and 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>
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The Relationship Between Life Satisfaction and Health Behavior: A Cross-cultural Analysis of Young Adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 259–268. <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x>
- Harris, R. (2019). *ACT'i kolay öğrenmek* (Çeviri Eds H T Karatepe, K F Yavuz). Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2021). *Mutluluk tuzağı* (Çeviri Eds Ç Şaher, H. T. Karatepe, KF Yavuz). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi* (Aksoy, D. Çev.). Okyanus Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2), 300–311. <https://go.gale.com/ps/i.do?p=AONE&u=googlescholar&id=GALE|A419267909&v=2.1&it=r&sid=AONE&asid=68acb6c5>
- Karabağ Köse, E., Taş, A., Küçükçene, M., & Karataş, E. (2018). Öğretmen motivasyonunu etkileyen faktörlere ilişkin yönetici ve öğretmen görüşleri üzerine karşılaştırmalı bir inceleme. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 255-277.

- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32–43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2022). The mediating role of psychological flexibility in explaining authenticity and life satisfaction with alexithymia. *Participatory Educational Research*, 9(1), 285-302. <https://doi.org/10.17275/per.22.16.9.1>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kotta, I., Szabo, K., Marschalkó, E.E., Jancso-Farcas, S., & Kalcza-Janosi, K. (2021). The Moderation Effect of Generation on the Relationship between Psychological Flexibility and COVID-19 Preventive Behaviour among Females. *Journal of International Women's Studies*, 22(3), 176-187. <https://vc.bridgew.edu/jiws/vol22/iss3/17/> adresinden alınmıştır.
- Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16 (29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Kumaş, V., & Deniz, L. (2010). Öğretmenlerin iş doyum düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 32(32), 123-139. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1685> adresinden alınmıştır.
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2019). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312–320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>
- Nam, A., & Akbay, S.E. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu: Beş Faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(31), 4210- 4237. <https://doi.org/10.26466/opus.719138>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Ona, Z. P. (2021). *Duygusal savorulmalardan kurtulmak: "Çok hissedener" için Kabul ve Kararlılık Terapisi* (Güldeimler, E. Çev.). Timaş Yayınları.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Geriatrics*, 6(2), 72-74. http://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_146.pdf
- Özsürünç, R., & Koçak, Ö. E. (2021). İşkolik davranışlar, algılanan katkı ve yaşam doyumunu ilişkisinde işte kendini yetiştirmenin aracı etkisi. *Uluslararası Hukuk ve Sosyal Bilim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 83-93. <https://doi.org/10.51524/uhusbad.940291>
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176. <https://doi.org/10.19171/uefad.587932>
- Perrewé, P. L., Hochwarter, W. A., & Kiewitz, C. (1999). Value attainment: An explanation for the negative effects of work–family conflict on job and life satisfaction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(4), 318–326. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.4.4.318>

- Peterson, C., Stephens, J. P., Park, N., Lee, F., & Seligman, M. E. P. (2010). Strengths of character and work. In P. A. Linley, S. Harrington ve N. Garcea (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology And Work* (pp. 221–231). Oxford University Press.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(5), 583–630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Robinson, L., Valido, A., Drescher, A., Woolweaver, A., Espelage, D., & LoMurray, S. (2022). Teachers, Stress, and the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Analysis. *School Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09533-2>
- Rutter, M. (2008). Developing concepts in developmental psychopathology. In J.J. Hudziak (ed.), *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*(pp. 3–22). American Psychiatric Publishing.
- Santamaría, M. D., Mondragon, N. I., Santxo, N. B., & Ozamiz-Etxebarria, N. (2021). Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global Mental Health* 8, e14, 1–8. <https://doi.org/10.1017/gmh.2021.14>
- Slot, M., Reijnders, J., Janssens, M., Simons, M., Lataster, J., & Jacobs, N. (2022, July 21). Psychological Flexibility across the Lifespan in Dutch adults: a cross-sectional study. <https://doi.org/10.31234/osf.io/tzdqj>
- Soba, M., Babayigit, A. & Demir, E. (2017). Yaşam doyumu ve tükenmişlik; öğretmenler üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (19), 269-286. <https://doi.org/10.20875/makusobed.323873>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tindle, R., Hemi, A., & Moustafa, A. (2021, September 20). Is Psychological Flexibility a Coping Mechanism? <https://doi.org/10.31234/osf.io/ebw4g>
- Tov, W., Diener, E. (2007). Culture and subjective well-being. In S. Kitayama & D.Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 691-713). New York: Guilford.
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Pereira, A. (2018). Profiles of psychological flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, 014544551882003. <https://doi.org/10.1177/0145445518820036>
- Ulubay, G., & Güven, M. (2022). Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmaların incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 8(2), 92–101. <https://doi.org/10.34137/jilses.1109608>
- Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 159-175.
- Ünver, L. (2021). *Psikayatri hemşirelerinde psikolojik esneklik ve profesyonel yaşam kalitesi arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Uzun, G. (2021). *Mediating role of emotion regulation in age and life satisfaction/affect relations: socioemotional selectivity theory perspective* [Unpublished doctoral thesis] Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Xiaofu, P., & Qiwen, Q. (2007). An analysis of the relation between secondary school organizational climate and teacher job satisfaction. *Chinese Education & Society*, 40(5), 65-77. <https://doi.org/10.2753/CED1061-1932400507>

- Yaşar, S., & Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 4 (1), 126-145. <https://doi.org/10.47793/hp.1037046>
- Yavuz, C., & Karadeniz, C.B. (2009). Sınıf öğretmenlerinin motivasyonunun iş tatmini üzerine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(9), 507-519. <https://www.sosyalarastirmalar.com/articles/sinif-retmenlernn-motvasyonunun-tatmn-zerne-etks.pdf> adresinden alınmıştır.
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/813522> adresinden alınmıştır.
- Yenihan, B., Öner, M., & Balcı, B. (2016). İş doyumu ve yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin çalışanları üzerine bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 33-49. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1023604> adresinden alınmıştır.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29 (3), 277-289. <https://doi.org/10.1007/BF01079516>
- Yetim, U. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research*, 61(3), 297-317. <https://doi.org/10.1023/A:1021911504113>
- Zarvijani, S. A. H., Moghaddam, L. F., & Parchebafieh, S. (2021). Acceptance and commitment therapy on perceived stress and psychological flexibility of psychiatric nurses: a randomized control trial. *BMC Nursing*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00763-4>