

# ÖĞRETMEN PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ' NİN GELİŞTİRİLMESİ<sup>1</sup>

## DEVELOPMENT OF THE TEACHER PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY SCALE

Hayrunnisa ÇELİK ASLAN<sup>2</sup> - Meliha TUZGÖL DOST<sup>3</sup>

### Öz

Bu çalışma, öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeylerini belirleyebilmek için bir ölçme aracı geliştirmeyi amaçlamaktadır. Psikolojik esneklik, 'Kabul ve Kararlılık Kuramı' nın temelidir ve kişinin şimdiki anda var olan duygu ve düşünceleriyle temasta olması ve kişinin kendisi için önemli olan değerleri doğrultusunda davranmasıdır. Öğretmenlerin eğitim ortamlarındaki psikolojik esneklik düzeylerini belirlemeye yönelik bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Bu amaçla geliştirilen Öğretmen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirliğini belirlemeye yönelik analizler 717 öğretmenden elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır. Yapı geçerliği analizleri, ölçeğin 6 faktörlü bir yapıdan oluştuğunu göstermektedir. Bu yapının, farklı bir örneklemden elde edilen verilerle uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu ( $\chi^2/df=1,52$ , RMSEA=.04, SRMR=.03, GFI=.90, AGFI=.87, CFI=.92 ve NNFI(TLI)=.91) kanıtlanmıştır. Ölçeğin, ölçüt bağımlı geçerliği, 'İş Yaşamında Kabul ve Eylem Formu' ve 'Kabul ve Eylem Formu-II' ile incelenmiştir. İş Yaşamında Kabul ve Eylem Formu ile ölçek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=.67$ ,  $p < .01$ ), Kabul ve Eylem Formu-II ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-.50$ ,  $p < .01$ ) belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği ise Cronbach Alpha katsayısı (Alpha = .80) ve test-tekrar test ( $r=.77$ ,  $p < .01$ ) korelasyonu ile test edilmiştir. Çalışma sonucunda, Öğretmen Psikolojik Esneklik Ölçeği, bilimsel kullanıma uygunluğu tartışılmış ve geliştirilmiş olan ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğuna karar verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Esneklik, öğretmen, ölçek geliştirme.

### Abstract

The current study aims at developing a measurement tool to identify teachers' level of psychological flexibility. Psychological flexibility is the foundation of Acceptance and Commitment Theory and defines as being on to one's emotions and feelings at the very present moment and behaving in accordance with one's important values. There is no reliable and valid measurement tool that can measure teachers' level of psychological flexibility at the work. Therefore, the researchers conducted the current study with 717 teachers in order to investigate the validity and reliability of Teacher Psychological Flexibility Scale. Exploratory Factor Analysis showed that the scale had 6 factors. It has been proven that this structure is compatible with the data obtained from a different sample and the goodness of fit indices are acceptable at an acceptable level ( $\chi^2/df=1,52$ , RMSEA=.04, SRMR=.03, GFI=.90, AGFI=.87, CFI=.92 ve NNFI(TLI)=.91). The criterion-related validity of the scale was examined with the 'Acceptance and Action Form in Business Life' and 'Acceptance and Action Form-II'. There was a positive and significant relationship between the Acceptance and Action Form in Business Life and the scale ( $r=.67$ ,  $p < .01$ ), and a negative significant relationship with the Acceptance and Action Form-II ( $r=-.50$ ,  $p < .01$ ). The reliability of the scale was tested with Cronbach's Alpha coefficient (Alpha = .80) and test-retest ( $r=.77$ ,  $p < .01$ ) correlation. The Teacher Psychological Flexibility Scale was discussed with regard to scientific use according to the study analysis and it was decided to be a reliable and valid measurement tool.

**Keywords:** psychological flexibility, teacher, scale development.

<sup>1</sup> Bu çalışma, birinci yazar tarafından ikinci yazar danışmanlığında hazırlanan doktora tezinin bir bölümüdür.

<sup>2</sup> Uzman Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, hayrunnisaaslan92@gmail.com, Orcid: 0000-0002-0617-2116

<sup>3</sup> Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, mtuzgol@hacettepe.edu.tr, Orcid: 0000-0001-7852-6633

## Giriş

Psikolojik esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisi' nin temel kavramıdır. Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy) davranışçı gelenekten gelen ve deneysel verilerle desteklenen bir psikoterapi yaklaşımıdır (Yavuz, 2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi, içsel yaşantıların işlevselliğe yönlendirilebileceğine odaklanan, felsefi temelini İşlevsel Bağlamsal Yaklaşım'na, teorik temelini ise İlişkisel Çerçeve Yaklaşımı' na dayandıran yeni bir terapidir (Hayes, 2004; Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). İşlevsel bağlamsal yaklaşım, insanların davranışlarının bir bağlam içerisinde oluştuğunu ve tüm davranışların bir işlevinin olduğunu varsaymaktadır. Davranışla ilgili değerlendirmelerde, davranışın gerçekleştiği bağlam derinlemesine incelenerek davranışın bu kişi için hangi işlevi gerçekleştirdiğine bakılmalıdır (Hayes vd., 2006). İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre ise insanlar sosyal ortam içerisinde diğer insanlarla ilişkili olaylarda öğrenirler. İlişkili olaylarla ifade edilen, bir nesneyi görmek, koklamak, bir insana dokunmak, duygu ve düşüncelere sahip olmak gibi yaşantılardır. İnsanlar bu yaşantılarını başka yaşantılarla ilişkilendirirler. İnsan dilinin ve bilişinin özü, olayları karşılıklı birlikte keyfi olarak birbiriyle ilişkilendirmeye çalışmasıdır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012; Luoma, Hayes ve Walser, 2007). Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin içsel yaşantılarının gerçekleştirdiği davranışın bağlamı içerisinde değerlendirilmesini vurgulamaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel amacı; bireylerin nasıl bir insan olmak ve neler yapmak istediklerini belirleyerek bu yönde davranışlarda bulunmalarını teşvik etmektir. Bu amaçla terapinin temel kavramı olan insanların psikolojik esneklik düzeylerini geliştirilmeye çalışılmaktadır. Psikolojik esneklik, bireylerin içinde buldukları ana bilinçli bir şekilde odaklanarak değerlerine yönelik olarak davranabilmesidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Anda yaşanan içeriğin ne olduğuna bakılmaksızın bu içeriği olduğu gibi kabul edip bireylerin değerleri doğrultusunda davranışlarda bulunmadır. Kısaca ifade edilecek olursa psikolojik esneklik bireylerin şimdi ve burada dolu dolu farkındalık ile yaşantılara açık bir şekilde değerleri doğrultusunda davranmasıdır (Harris, 2016). Psikolojik esneklik modeli altı temel sürece odaklanarak oluşmuştur. Bunlar, düşünceden ayrışma, kabul, belige bağlamsal bakış, şimdiki anla temas, değerlerde berraklaşma ve değerler doğrultusunda davranışlardır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Hayes ve Strosahl, 2005). Bu süreçlerin her biri, hem psikopatolojiden kurtulmanın bir yolu olarak değerlendirilir hem de pozitif psikolojik beceriler olarak da kavramsallaştırılabilir (Hayes vd., 2006).

Psikolojik esneklik modeline göre *düşünceden ayrışma*; insanların düşüncelerinin içeriğine takılıp kalmalarındansa düşüncelerini gözlemlemeleridir (Harris, 2009; Hayes vd., 2006; Springer, 2012). Düşünceden kişinin kendisini ayrabilmesi için; düşünceleriyle olan ilişkisine ve düşünceye bağlılığına odaklanıp bunu sağlamak için düşüncelerin sözlü ifadesine dikkat etmesi gerekir. Kişi çevresinde olup biten olaylara karşı sadece düşüncelerini dikkate almayıp farklı bilgi kaynaklarına da izin verdiğinde düşüncesinden ayrışabilir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). *Kabul*; duygular, düşünceler, anılar, fiziksel ağrılar, dürtüler vb. nedeniyle insanların acı çekmesi temeline dayanır. Yaşanan bu acıların ve ızdırabın, değerler doğrultusunda davranışlarda bulunmanın bir yolu olarak kabul edilmesi, benimsenmesi ve bireyin bu acılarla birlikte kalmasına izin verilmesi kabul olarak ifade edilebilir (Fletcher ve Hayes, 2005; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). *Benliğe bağlamsal bakışla*, kişinin benliği ile andaki yaşantıları arasında ayırım yapabilmesi ifade edilmektedir. Düşüncelerin, duyguların, dışsal yaşantıların değişmesi durumunda bu değişiklikleri gözlemleyen, sürekli olan ve değişmeyen bir yapının farkında olarak benliği ele almak bağlamsal bakıştır (Coyne, McHugh ve Martinez, 2011). Kişinin duyguları, değerleri, düşünceleri ve algıları zamanla değişse de değişmeyen yönlerine bakıştır (Bach ve Moran, 2008). *Şimdiki anla iletişim teması*; kişinin an içindeki yaşantısına kasıtlı olarak katılımını ifade eder (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Bulunduğu yerde ve şu anda yaşananları (hem içsel hem de çevresel yaşantılar) deneyimlemeye yönelik bir dikkatin varlığı şimdiki anla olmanın gerekliliğidir (Hoffman vd., 2016; Fletcher ve Hayes, 2005). *Değerlerde berraklaşma*; bireyin seçtiği bir yaşam yönünün olması ya da yaşamında önemli olan şeylerin belirgin olmasıdır. Seçilmiş yaşam yönü, kesinlikle bir nesne değil, ya da ulaşılması gereken bir hedef değil, amaçlı şekilde yapılan davranışların niteliği, özellikleridir (Harris, 2009; Hayes vd., 2006; Springer, 2012). *Değerler doğrultusunda davranışlar* ise; insanların kendisine ait tanımladığı değerlere uygun olarak yaptığı davranışları, seçtiği değerlere yönelik eylemleridir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Bireylerin karşısına zorluklar da çıksa bu zorluklara karşısında, nahoş durumlara rağmen değerleriyle uyumlu davranışlarda bulunması, değerleriyle uygun davranabilmek için ne gerekiyorsa yapmasıdır (Harris, 2009).

Yapılan araştırmalarda psikolojik esnekliğin psikopatolojik vakaların tedavisindeki etkililiğiyle (Morton, Snowdon, Gopold ve Guymer, 2012; Yadavaia, Hayes ve Vilaradaga, 2014; Kocovski, Fleming ve Rector, 2009; Woods, Wetterneck ve Flessner, 2006; Twohig, Whittal, Cox ve Gunter, 2010; Meuret vd., 2012) birlikte gündelik hayatta karşılaşılan sorunlarla baş etmede de etkili olduğu görülmektedir. Özellikle çalışma ortamlarında psikolojik esnekliğe ilişkin yapılmış pek çok araştırma bulunmaktadır. Psikolojik esnekliğin yüksekliğinin, iş ortamında performansı ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği (Bond ve Flaxman, 2006), psikolojik esnekliğin iş ortamındaki duygusal tükenmişlikle negatif ilişkisinin olduğu ve psikolojik esneklik temelli psikoeğitimin tükenmişliği ve stresi azalttığı (Lloyd, Bond ve Flaxman, 2013; Lamb, 2018; Puolakanahoa, Tolvanenb, Kinnunena ve Lappalainen, 2020), psikolojik esnekliğin yüksekliğinin iş ortamında uyumla ilişkili olduğu (Onwezen, Van Veldhoven ve Biron, 2014), psikolojik esnekliğin yüksekliğinin iş ortamındaki stresi azaltıp iyi oluşu artırdığı (Wersebe vd., 2018) araştırmalarda gözlenmiştir.

Öğretmenler çalışma ortamlarında pek çok güçlük ve değişiklik karşılı karşıya kalmaktadır. Toplumsal ve küresel değişiklikler, eğitim-öğretim ortamlarındaki teknolojik gelişmeler, sosyal ve kültürel farklılıklar, eğitim sistemindeki değişimler, bilimsel gelişmeler öğretmenlerin çalışma ortamlarında yaşadıkları önemli yaşantılardır. Öğretmenlerden bu değişimlere uyum sağlayarak eğitim-öğretim faaliyetlerini etkili bir şekilde sürdürmeleri beklenmektedir. Çalışma ortamında psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin karşılaştıkları sorunların çözümünde daha iyi kontrol sağladıkları, yaşadıkları duyguları kabul ederek anda kalabildikleri ve değerleri doğrultusunda işlerini yürütebildikleri görülmüştür (Bond ve Flaxman, 2006). Psikolojik esnekliği artırmaya yardımcı çalışmalar çalışma ortamında stresi azaltıp ruh ve beden sağlığını olumlu etkilemektedir (Donaldson-Feilder ve Bond, 2004; Flaxman ve Bond, 2010a, b). Öğretmenlerin çalışma ortamı olan eğitim kurumlarındaki psikolojik esneklik düzeylerinin belirlenerek psikolojik esnekliği artırıcı çalışmaların yapılması öğretmenlerin performanslarının artırabilir.

Psikolojik esnekliği düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilen Kabul ve Eylem Formu (Hayes vd., 2004) daha iyi psikometrik özelliklere sahip olması için yenilenmiş ve Kabul ve Eylem Formu-II (Bond vd., 2011) olarak yaygın şekilde kullanılmaktadır. Ancak psikolojik esneklik bağlama özel bir yapı olduğu için psikolojik esnekliğin ölçülmesi için de bulunduğu bağlama göre ölçülmesinin gerekliliği ortaya çıkmıştır (Moyer ve Sandoz, 2015; Bond, Lloyd ve Guenole, 2013). Bu nedenle genel olarak iş ortamındaki psikolojik esnekliği ölçmek (Bond vd., 2013), ebeveynlikle ilgili psikolojik esnekliği ölçmek (Wallace, McCracken, Weiss, Harbeck Weber; 2013; McCracken ve Gauntlett Gilbert, 2011), benden imajına yönelik psikolojik esnekliği ölçmek (Lucena-Santos, Carvalho, Oliveira ve Pinto-Gouveia, 2017; Sandoz, Wilson, Merwin ve Kellum, 2013), kronik ağrı ve acı yaşantılarında psikolojik esnekliği ölçmek (McCracken, Vowles ve Eccleston, 2004; McCracken, Vowles ve Eccleston, 2005), kanser, diyabet, epilepsi gibi sürece hastalıklara sahip bireyler için psikolojik esneklik

düzeylerini belirlemek (Arch & Mitchell, 2016; Lundgren, Dahl, Melin, & Kies, 2006; Lundgren, Dahl, & Hayes, 2008; Gregg, Callaghan, Hayes, & Glenn-Lawson, 2007; (Hamer, Chida, & Molloy, 2009; Bond et al, 2011), sosyal kaygı (MacKenzie, & Kocovski, 2010), obezite (Manwaring, Hilbert, Walden, Bishop, & Johnson, 2018), madde bağımlılığı (Luoma, Drake, Kohlenberg, & Hayes, 2011) bağlamlarında psikolojik esnekliği belirlemek amacıyla farklı ölçekler geliştirilmiştir. Ancak öğretmenlik mesleği ve öğretime yönelik psikolojik esnekliği belirlemek üzere geliştirilmiş geçerli ve güvenilir herhangi bir ölçek bulunmamaktadır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeylerini belirlemeye yardımcı olacak Türk kültüründe bir psikolojik esneklik ölçeğini geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin test edilmesi amaçlanmıştır. Geliştirilen psikolojik esneklik ölçeği bulgularıyla öğretmenlerin eğitim ortamlarındaki ruh sağlığını değerlendirme, ihtiyaçlarını belirleme ve iyileştirmeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

### **Yöntem**

#### *Çalışma Grubu*

Öğretmen Psikolojik Esneklik Ölçeği' nin geliştirilmesinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi okullarda görev yapmakta olan öğretmenlerden oluşan beş farklı çalışma grubundan veri toplanmıştır. İlk çalışma grubu olan 12 Kadın 3 Erkek öğretmen olmak üzere 15 öğretmenden elde edilen verilerden madde havuzu yazımında yararlanılmıştır. İkinci çalışma grubu olan, 16 kadın 4 erkek öğretmenden oluşan 20 öğretmenle pilot uygulama yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için örneklem büyüklüğünün hesaplanması için Bryman ve Cramer (2001) tarafından önerilen madde sayısının en az 5 katı olması yönünde önerisi dikkate alınmıştır. Bu nedenle uygulama formu üçüncü çalışma grubu olan 414 öğretmene uygulanmıştır. Üçüncü çalışma grubundan elde edilen verilerle açımlayıcı faktör analizi ve iç tutarlık katsayısı (alpha) hesaplaması yapılmıştır. Üçüncü çalışma grubuna katılan öğretmenlerin 279'u kadın (%67,4) 135'i erkektir (%32,6). Öğretmenlerin 62'si 20-30 yaş aralığında (%15), 198'i 31-40 yaş aralığında (%47,8), 105'i 41-50 yaş aralığında (%25,4) ve 49'u 51 yaş ve üzeri yaşlardadır. 318 öğretmen lisans (%76,8), 91 öğretmen yüksek lisans (%22) ve 5 öğretmen doktora (%1,2) eğitim düzeyindedir. Öğretmenlerin çalıştıkları kurumlar ise, 29 öğretmen okul öncesi kurumunda (%7), 98 öğretmen ilkokulda (%23,6), 117 öğretmen ortaokulda (%28,2), 150 öğretmen lisede (%36,2), 8 öğretmen Halk Eğitim Merkezlerinde (%2) ve 12 öğretmen Bilim ve Sanat Merkezlerinde (%3) çalışmaktadır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen 23 maddelik ölçeğin son hali dördüncü çalışma grubu olan 243 kişiye uygulanmıştır. Dördüncü çalışma grubundan elde edilen verilerle doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağlantılı geçerlik çalışması yapılmıştır. Dördüncü çalışma grubuna katılan öğretmenlerin 159'u kadın (%65,4) 84'ü erkektir (%34,6). Öğretmenlerin 35'i 20-30 yaş aralığında (%14,4), 79'u 31-40 yaş aralığında (%32,5), 91'i 41-50 yaş aralığında (%37,5) ve 38'i 51 yaş ve üzeri (%15,6) yaşlardadır. 183 öğretmen lisans (%75,3), 57 öğretmen yüksek lisans (%23,5) ve 3 öğretmen doktora (%1,2) eğitim düzeyindedir. Öğretmenlerin çalıştıkları kurumlar ise, 11 öğretmen okul öncesi kurumunda (%4,5), 54 öğretmen ilkokulda (%22,4), 50 öğretmen ortaokulda (%20,6), 84 öğretmen lisede (%34,3), 24 öğretmen Halk Eğitim Merkezlerinde (%9,9) ve 20 öğretmen Bilim ve Sanat Merkezlerinde (%8,3) çalışmaktadır. Son olarak 25 öğretmene ölçek üç hafta arayla uygulanmış ve elde edilen sonuçlarla test-tekrar test korelasyonu incelenmiştir. Sonuç olarak ÖPEÖ, psikometrik çalışmaları için toplam 717 farklı öğretmen ile çalışılmıştır.

*Madde Havuzunun Belirlenmesi ve Ölçek Geliştirme Süreci*

Ölçek maddeleri yazılmadan önce Kabul ve Kararlılık Terapisi literatürü ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. Psikolojik esneklik kavramı ve bu kavramı oluşturan temel bileşenleri öğretmenlerin nasıl algıladıklarını öğrenmek amacıyla açık uçlu sorular hazırlanmıştır. Öğretmenlerle görüşmeler yapılarak kavrama ilişkin öğretmen görüşleri analiz edilmiştir. Psikolojik esneklik literatürü ve öğretmen görüşlerine dayalı olarak madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzu, psikolojik esnekliğin altı temel bileşenini oluşturacak şekilde 72 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin geçerliğini artırmak için maddeler, iki Ölçme ve Değerlendirme uzmanı, dört Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık uzmanı, bir Psikoloji uzmanı, iki Türk Dili ve Edebiyatı alan uzmanının görüşüne sunulmuştur. Uzman görüşleri yazarlar tarafından tartışılarak gerekli 3 madde çıkartılmış, 2 madde ise düzeltilerek tekrar yazılmıştır. Uzman görüşlerine göre düzenlenen 69 maddelik form üzerinden pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama sonunda öğretmenlerden gelen dönütlere göre bir madde formdan çıkarılmış, bir madde ise düzenlenmiştir. 68 maddelik uygulama formunda 13 madde ters madde olarak yazılmıştır. Düşünceden ayrışma bileşeninden 14, kabul bileşeninden 11, benliğe bağlamsal bakış bileşeninden 10, şimdiki alda olma bileşeninden 11, değerlerde berraklaşma bileşeninden 10 ve değerler doğrultusunda davranış bileşeninden ise 12 madde yazılmıştır. Ölçek 5'li derecelendirmeden oluşan likert tipinde bir ölçek olarak hazırlanmıştır.

Çalışmanın verileri çevrimiçi olarak toplanmıştır. Tüm madde havuzu ve ölçüt geçerliği yapılacak ölçekler Google Forms uygulamasına girilerek online form hazırlanmıştır. Veri toplama sürecinde araştırmacılar okullara giderek okul idareleriyle görüşmüşlerdir. Araştırmanın elektronik linkleri okul idarelerinin yönlendirmesiyle öğretmenlere ulaştırılmıştır. Veriler 2022 yılının ocak ve şubat aylarında toplanmıştır.

*Veri Toplama Araçları*

Bu çalışmada açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinin yapılabilmesi için demografik bilgi formu ve madde havuzu kullanılmıştır. Ayrıca Öğretmen Psikolojik Esneklik Ölçeği' nin benzer ölçeklerle ilişkisini incelemek için Kabul ve Eylem Formu-II ve İş Yaşamında Kabul ve Eylem Formu kullanılmıştır.

*Demografik Bilgi Formu:* Çalışmaya katılan öğretmenlerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve çalıştıkları kurumla ilgili bilgi edinebilmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

*Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II):* ÖPEÖ' nün benzer ölçekler geçerliliğini incelemek için kullanılan ölçeklerden birisi Kabul ve Eylem Formu-II' dir. Kabul ve Eylem Formu, Hayes ve diğerleri (2004) tarafından geliştirilen ve psikolojik katılımı ölçmeyi amaçlayan 7 maddeli bir ölçme aracıdır. Ancak bu haliyle ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik sonuçları, psikometrik özellikler bakımından zayıftır. Bu nedenle Bond ve diğerleri (2011) tarafından, aynı maddeleri katılımcıların 1 (hiçbir zaman doğru değil) ve 7(daima doğru) arasında değerlendirebilecekleri ve daha iyi psikometrik özellikleri olan KEF-II geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Yavuz, Işkın, Ulusoy, Esen, Burhan ve Yavuz tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek için yapılan analizler sonucunda, Kaiser-Mayer-Olkin ( $r=.83$ ) indeksine göre uygun bir faktör yapısı olduğu görülmüştür (Bartlett chi-square=1151.20;  $p < .0001$ ). Güvenirlik için yapılan analizler sonucunda; Cronbach alfa katsayısı (0.84) ve 60 gün arayla yapılan test-tekrar test korelasyon ilişkisinin (0.85) iyi düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

*İş Yaşamında Kabul ve Eylem Formu (İYKEF):* ÖPEÖ' nün geçerliğini belirlemek için kullanılan bir diğer benzer ölçek ise Bond, Lloyd ve Guenole tarafından 2013 yılında

geliştirilen İYKEF'tir. İYKEF, iş yaşamında psikolojik esnekliğin ölçülmesi amacıyla geliştirilen 7 maddeli bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Aydın, Aydın ve Karacan Özdemir tarafından 2020 yılında yapılmıştır. Ölçeğin Kaiser-Mayer-Olkin indeksine göre ( $r=.83$ ) uygun bir faktör yapısında olduğu görülmüştür (Bartlett chi-square=264.914;  $p=.0001$ ). Güvenirlik analizi için yapılan Cronbach alfa katsayısının ise iyi düzeyde ( $.84$ ) olduğu gözlenmiştir.

### *Etik Çalışmalar ve Uygulama İzni*

Bu çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için, Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Etik Komisyonu (26.10.2021 tarih ve 1845438 sayılı yazı) ile T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'ndan (21.02.2022 tarih ve 44043948 sayılı yazı) gerekli araştırma izni alınmıştır. Katılımcılara gönüllü katılım formu aracılığıyla araştırma hakkında bilgi verilerek onam alınmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler 2022 yılı ocak ve şubat aylarında toplanmıştır.

### *Verilerin Analizi*

Araştırma kapsamında geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği çeşitli yöntemler kullanılarak test edilmiştir. Kapsam geçerliği için ilgili alanyazın taranmış ve alan uzmanlarından uzman görüşü alınmıştır. ÖPEÖ'nün uygulama formunda 13 madde ters madde olarak yazılmıştır. Bu ters maddeler analizden önce gerekli şekilde düzenlenmiştir. Veri setinde aykırı dağılım gösteren veriler ise Boxplot Grafiği'nden tespit edilerek 10 katılımcının verileri veri setinden çıkarılmış, ölçek analize hazır hale getirilmiştir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yöntemlerinden olan Temel Bileşenler Analizi kullanılmıştır. Bu yöntem aracılığıyla elde edilen ilişkiler Doğrulayıcı Faktör Analiziyle (DFA) test edilmiştir. Ayrıca ölçeğin geçerliğini belirlemek için benzer yapıyı ölçen iki ölçekle ilişkisi de incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği ise Cronbach Alpha katsayısı ve test-tekrar test yöntemiyle belirlenmiştir. Çalışma sürecinde AFA, ölçüt bağıntılı geçerlik, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test korelasyonu için SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. DFA analizi için ise AMOS 22.0 programı kullanılmıştır.

## **Bulgular**

### *ÖPEÖ'nün Geçerliği için Yapılan Çalışmalar*

*Açımlayıcı Faktör Analizi:* ÖPEÖ'nün yapı geçerliğinin incelenmesi için Temel Bileşenler Analizi kullanılmıştır. Bu amaçla ölçeğin faktör analizi için uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett's küresellik testi ile açıklanabilir. KMO katsayısının .80-.90 arasında olması ve Bartlett's testinin ise .05 düzeyinde anlamlı çıkması faktör analizi için uygunluğun göstergesidir (Leech, Barrette & Morgan, 2005). ÖPEÖ'nün KMO katsayısı .87 ve Bartlett's küresellik testi sonucu ise anlamlıdır ( $X^2(25) = 2547.612, P = .00$ ). Faktör analizi doğrultusunda faktörlerin bir değişken üzerindeki ortak faktör varyansı, maddelerin faktör yükleri, açıklanan varyans oranları incelenmiştir. İlgili faktörlerin yükleri değerlerinin .32'den yüksek olması beklenmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Faktör analizi sonucunda faktör yükleri .32'nin altında olan ve faktör yük değerleri birbirine yakın olup ayırt ediciliği düşük olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek faktörlerinin belirlenmesinde ise öz değeri 1'den büyük faktörler dikkate alınmıştır (Çokluk ve diğerleri, 2014). Ölçeğin faktör analizi sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. ÖPEÖ' ye İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Madde No	Fak. Ortak Varyansı	Madde No	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5	Faktör 6
M5	,593	M22	,751					
M8	,396	M46	,750					
M11	,525	M16	,736					
M16	,567	M40	,590					
M17	,501	M52	,505					
M21	,577	M43		,799				
M22	,571	M37		,789				
M27	,638	M55		,768				
M32	,427	M54			,768			
M33	,602	M60			,762			
M37	,643	M66			,736			
M40	,621	M64			,614			
M41	,421	M5				,723		
M43	,690	M11				,692		
M45	,574	M17				,495		
M46	,653	M41				,425		
M52	,540	M27					,759	
M54	,653	M21					,741	
M55	,676	M45					,649	
M56	,468	M33					,634	
M60	,618	M56						,655
M64	,509	M8						,535
M66	,557	M32						,501
Açıklanan Varyans:		Toplam: %56,609		Faktör 1: 25,837		Faktör 2: 8,680		
				Faktör 3: 7,718		Faktör 4: 5,383		
				Faktör 5: 4,622		Faktör 6: 4,36		

Tablo 1'de görüldüğü üzere ÖPEÖ öz değeri 1'den büyük 6 faktörlü bir yapıdadır. Maddelerin faktör yük değerleri ,42 ve ,79 arasında değişmektedir. Birinci faktörün 5 maddeden (22, 46, 16, 40, 52) oluşan değerler doğrultusunda davranışı ölçen yapıyı, ikinci faktörün 3 maddeden (43, 37, 55) oluşan şimdiki anla temasta olmayı ölçen yapıyı, üçüncü faktörün 4 maddeden (54, 60, 66, 64) oluşan düşünceden ayırmayı ölçen yapıyı, dördüncü faktörün 4 maddeden (5, 11, 17, 41) oluşan benliğe bağlamsal bakışı ölçen yapıyı, beşinci faktörün 4 maddeden (27, 21, 45, 33) oluşan değerlerde berraklaşmayı ölçen yapıyı ve altıncı faktörün 3 maddeden (56, 8, 32) oluşan kabulü ölçen yapıyı oluşturduğu görülmektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda 23 madde ve 6 faktörden oluşan bir ölçek yapısı oluşmuştur. Bu maddelerden 4 tanesi ters madde olarak yazılmıştır.

*Doğrulayıcı Faktör Analizi:* ÖPEÖ' nün AFA sonucundan elde edilen 6 faktörlü ve 23 maddeli yapının doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek üzere farklı bir öğretmen örneklemini üzerinde (n=243) DFA yapılmıştır. Analize başlamadan gerekli varsayımlar (uç değerler, doğrusallık ve normallik testi) test edilmiştir. Çalışmanın boxplot grafiğinde 229. sıradaki verinin uç değer olduğu tespit edilmiş ve analizleri etkilediği tespit edildiği için bu veri, setten çıkarılmıştır. Ardından doğrusallık varsayımı test edilerek çarpıklık (-0,335) ve basıklık (-0,329) değerlerinin Finney ve Distefano (2006) tarafından önerilen +/-1 değerleri arasında

olduğu görülmüştür. Histogram grafiği incelendiğinde de öğretmenlerden elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür.

Veriler üzerinde yapılan DFA sonuçlarından ilk olarak elde edilen uyum indeksleri ve uyum kriterleri (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003) aşağıda Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Önerilen Model İçin Uyum İndeksleri ve Standart Uyum İndeksleri

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Tahmin Edilen Modelin Uyum İndeksleri
$\chi^2/df$	$\leq 2$	$\leq 3$	1,58
RMSEA	$\leq ,05$	$\leq ,10$	,04
SRMR	$\leq ,05$	$\leq ,10$	,03
GFI	$\geq ,95$	$\geq ,90$	,89
AGFI	$\geq ,90$	$\geq ,85$	,86
CFI	$\geq ,95$	$\geq ,90$	,92
NNFI(TLI)	$\geq ,95$	$\geq ,90$	,90

Tablo 2’de 23 maddeli ve 6 faktörlü olarak önerilen yapıya ilişkin ilk DFA uyum indeksleri yer almaktadır. DFA ile test edilen modellerin yeterliliği hakkında pek çok uyum indeksine bakmak gerekir (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003). Bu değerlerden birisi ki-kare uyum indeksinin serbestlik derecesine bölünmesiyle elde edilebilir. Elde edilen bilgilere göre ki-kare değeri 340,259 ve serbestlik derecesi ise 215 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler birbirine oranlandığında 1,58 değerine ulaşılmıştır. Bu değer 3’ün altında olması mükemmel uyumun göstergelerinden birisi olduğu ifade edilebilir. Uyum indekslerinden RMSEA (,04) ve SRMR’nin (,03), .05’in altında olması ise mükemmel uyumun bir diğer göstergesi olarak ifade edilebilir. GFI değerinin ,89 ve AGFI değerinin ise ,86 olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre GFI değerinin zayıf uyum ve AGFI değerinin ise kabul edilebilir seviyede uyum gösterdiği ifade edilebilir (Hooper, Caughlan ve Mullen, 2008). Analiz sonuçlarına göre CFI değeri ,92 ve NNFI (TLI) değeri ,90 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre de uyum iyiliklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ifade edilebilir.

Analiz sonuçlarına göre elde edilen değerlere yönelik modifikasyon önerilerinin incelenmesinin ardından aynı faktör yapısı altında yer alan 11-14 ve 18-21 maddeleri arasında modifikasyon yapılmasıyla model daha iyi bir uyum gösterir hale gelmiştir. Modifikasyon sonrasında elde edilen uyum değerleri Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Önerilen Model İçin Modifikasyon Sonrası Uyum İndeksleri ve Standart Uyum İndeksleri

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Tahmin Edilen Modelin Uyum İndeksleri
$\chi^2/df$	$\leq 2$	$\leq 3$	1,52
RMSEA	$\leq ,05$	$\leq ,10$	,04
SRMR	$\leq ,05$	$\leq ,10$	,03
GFI	$\geq ,95$	$\geq ,90$	,90
AGFI	$\geq ,90$	$\geq ,85$	,87
CFI	$\geq ,95$	$\geq ,90$	,92
NNFI(TLI)	$\geq ,95$	$\geq ,90$	,91



Modifikasyon sonucu elde edilen uyum değerleri Tablo 3'te görüldüğü üzere  $\chi^2/df=1,52$ , RMSEA=.04, SRMR=.03, GFI=.90, AGFI=.87, CFI=.92 ve NNFI(TLI)=.91 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin tamamı kabul edilebilir ve mükemmel uyum değerlerini göstermektedir (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003).

*Ölçüt Bağıntılı Geçerlik:* ÖPEÖ' nün geçerliğini belirlemek için ölçüt bağıntılı geçerlik yönteminden de yararlanılmıştır. ÖPEÖ' nün psikolojik esneklik düzeylerini belirlemeyi amaçlayan Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) ve İş Yaşamında Kabul ve Eylem Formu (İYKEF) arasında benzer ölçek geçerliğine bakılmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyon değerlerine Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4. Ölçeğin Benzer Ölçekler Geçerliğine Yönelik Korelasyon Sonuçları

Ölçek	Öğretmen Psikolojik Esneklik Ölçeği(ÖPEÖ)	Kabul ve Eylem Formu II	İş Yaşamında Kabul ve Eylem Formu
Şimdiki Anla Temasta Olma	.565**	-.493**	.328**
Kabul Değerlerde	.518**	-.190**	.397**
Berraklaşma Değerler	.734**	-.358**	.458**
Doğrultusunda Davranış	.676**	-.213**	.400**
Benliğe Bağlamsal Bakış	.687**	-.230**	.411**
Düşünceden Ayrışma	.739**	-.447**	.654**
Öğretmen Psikolojik Esneklik Ölçeği (ÖPEÖ)	1.00	-.508**	.674**

\*\*p<.01

ÖPEÖ toplam puanı ve alt faktörleri ile benzer özelliği ölçtüğü varsayılan KEF-II arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-.504$ ) ve İYKEF ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=.674$ ) Tablo 4'te görülmektedir.

#### *ÖPEÖ' nün Güvenirliği için Yapılan Çalışmalar*

ÖPEÖ' nün güvenirliliğini test etmek için Cronbach Alpha (Alpha=.800) katsayısı ve üç hafta aryla uygulanan test-tekrar test korelasyonu ( $r=.77$ ,  $p<.01$ ) incelenmiştir. Cronbach Alpha katsayısının .70' den yüksek olması ölçme aracının kullanılabilirliği için yeterlidir (Fraenkel & Wallen, 2006). ÖPEÖ' nün madde güvenirlilik analizi sonuçları Tablo 5'te verilmektedir.

Tablo 5. ÖPEÖ' nün Madde Toplam Korelasyon Değerleri

Madde No	Madde Çıkarılırsa Ortalama	Madde Çıkarılırsa Varyans	Madde Toplam Korelasyonu	Madde Çıkarılırsa Alpha
M5	92,086	56,040	,409	,789
M8	91,898	57,779	,279	,795
M11	92,044	56,747	,304	,794
M16	91,987	57,099	,324	,793
M17	91,953	56,621	,476	,788
M21	91,685	57,338	,475	,790
M22	91,913	56,521	,360	,792
M27	91,636	57,771	,473	,791
M32	92,378	55,318	,361	,792
M33	91,769	56,202	,561	,786
M37	93,170	55,790	,198	,807
M40	91,858	55,834	,524	,786
M41	92,019	56,064	,422	,789
M43	92,836	53,889	,304	,799
M45	91,710	56,767	,548	,787
M46	91,896	56,093	,447	,788
M52	91,970	55,806	,515	,786
M54	92,158	54,680	,487	,785
M55	92,898	54,146	,311	,797
M56	94,747	63,281	,229	,822
M60	92,423	54,508	,409	,789
M64	92,245	55,446	,436	,788
M66	92,294	54,670	,389	,790

Tablo 5 incelendiğinde M37 ve M56' nın ölçekten çıkartılması ölçeğin güvenilirliğini oldukça az da olsa artırabileceği görülmektedir. Ancak bu maddelerle birlikte ölçeğin yapısı ve açıkladığı varyans yeterli düzeyde olduğu için belirtilen maddelerin ölçekte kalmasına karar verilmiştir.

### Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı Öğretmen Psikolojik Esneklik Ölçeği (ÖPEÖ) geliştirerek psikometrik özelliklerini araştırmaktır. Bu kapsamda öncelikle Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile yapılmıştır. 692 öğretmenden elde edilen verilerle yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre ÖPEÖ' nün, 23 maddeli ve 6 faktörlü bir yapı olduğu gözlenmiştir. Verilerin güvenilirliği yeterli düzeydedir. Genel psikolojik esnekliği ölçen Kabul ve Eylem Formu-II ile iş ortamındaki psikolojik esnekliği ölçen İş Yaşamında Kabul ve Eylem Formu' nun verileriyle orta düzeyde anlamlı bir ilişki içindedir.

Ölçeğin altı faktörlü yapısı psikolojik esneklik kavramını oluşturan temel bileşenleri oluşturmaktadır Düşünceden ayrışma yapısı 4 maddeden (18, 21, 22, ve 23. maddeler), şimdiki anla temas yapısı 3 ters maddeden (11, 14 ve 19. maddeler), benliğe bağlamsal bakış

yapısı 4 maddeden (1, 3, 5 ve 13. maddeler), kabul yapısı bir ters olmak üzere toplam 3 maddeden (2, 9 ve 20. maddeler), değerlerde berraklaşma yapısı 4 maddeden (6, 8, 10 ve 15. maddeler) ve değerler doğrultusunda davranış yapısı 5 maddeden (4, 7, 16 ve 17. maddeler) oluşmaktadır. Ölçekte yapılarına göre yer alan madde örneklerine Tablo 6' da yer verilmiştir.

Tablo 6. Ölçekte Yer Alan Madde Örnekleri

Alt Boyut	Madde Örnekleri
Düşünceden Ayrışma	Okuldaki verimliliğimi düşüren olumsuz düşüncelerimin beni etkilemesine izin vermem. Meslektaşlarımla ilişkilerimde genelleme içeren düşüncelerimi fark edip, durdurabilirim.
Şimdiki Anla Temasta Olmak	Okulda, yaşadığım duyguların ne olduğunu fark edemediğim olur Okuldayken özel hayatımla ilgili düşüncelere dalabilirim.
Benliğe Bağlamsal Bakış	Öğrenci ve öğretmenlerle ilişkilerimde doğal davranmadığım zamanları fark edebilirim. Duygularımın ve düşüncelerimin ders anlatırken beni nasıl etkilediğini gözlemleyebilirim.
Kabul	Okulda zorlayıcı duygular yaşadığımda bile okul dışı işlerimi devam ettirebilirim. Okulda geçen zamanımın büyük oranda mutlu anlardan oluşması beklerim.
Değerlerde Berraklaşma	Etkili bir öğretmen olmaya çabalamak benim için önemlidir. Mesleğimde benim için nelerin önemli olduğunun bilincindeyim.
Değerler Doğrultusunda Davranış	Mesleki kararlarımın değerlerimle uyumlu olması için çabalıyorum Yöneticilerle ilişkilerimi önem verdiğim ilkelerime göre düzenleyebiliyorum.

Psikolojik esneklik, bireylerin buldukları anda yaşadıkları zorluklarla birlikte değerleri doğrultusunda davranışlarda bulunabilmeleridir. Psikolojik esnekliğin yüksek olması ruh sağlığını olumlu yönde etkilerken, düşük olması da ruh sağlığı sorunları ve davranış problemleriyle ilişkili olduğu gözlenmiştir. (Bond ve Bunce, 2003; Gloster vd., 2011; Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2013). İş ortamlarında çalışanların psikolojik esnekliğinin yüksek olması genel ruh sağlığına ve iş ortamının devamlılığına olumlu katkılar sunmaktadır (Flaxman ve Bond, 2010a).

Eğitim ortamları pek çok faktörün bir arada olduğu, bununla birlikte pek çok güçlüğe rağmen eğitim faaliyetlerinin sürekli olması gerektiği yerlerdir. Öğretmenler eğitim ortamlarının önemli yapı taşlarıdır. Öğrencinin akademik başarısı, gelişimsel özellikleri, kültürel aktarım, bilimsel çalışmalar gibi pek çok konuda öğretmenlerin sorumluluğu oldukça fazladır. Bu sorumlulukları yürütürken öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin yüksek olması verimliliklerini artırabilir.

Psikolojik esneklik; Kabul ve Kararlılık Terapisi' ne göre içinde bulunulan bağlama göre değerlendirilmelidir (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). Bu nedenle bağlama göre farklı psikolojik esneklik ölçme araçları geliştirilmektedir. İş Yaşamında Kabul ve Eylem Formu (Bond, Lloyd ve Guenole, 2013), iş ortamlarında bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinde

belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Tüm iş alanlarının bağlamı birbirinden farklıdır. Bu nedenle Öğretmenlik mesleğine yönelik psikolojik esneklik ölçeği öğretmenlik bağlamında psikolojik esneklik düzeyinin belirlenmesine katkı sağlayabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda, öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeylerinin artırılmasına yönelik uygulamalar planlanabilir. Öğretmenlerin eğitim ortamlarındaki etkililiği, tükenmişliği, ruh sağlığı gibi değişkenlerle psikolojik esneklik düzeylerinin ilişkisi incelenebilir. Geliştirilmiş olan ölçeğin farklı kültürlerle uyarlanması yapılarak Kabul ve Kararlılık Terapisi literatürüne katkı sağlayabilir.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın güçlü yanlarıyla birlikte bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Araştırma verileri Türkiye’de resmi okullarda görev yapan öğretmenlerden toplanmıştır. Bu nedenle sonuçlar Türkiye’deki 717 farklı öğretmenin yanıtlarıyla sınırlıdır. Araştırmanın güvenilirliği Cronbach Alpha analizi ve test-tekrar test analizi sonuçlarıyla sınırlıdır. Araştırmanın örnekleme belirlenirken ulaşılabilir örneklemeden yararlanılmıştır. Bu nedenle cinsiyet dağılımında eşitsizlik vardır.

### **Araştırmacıların Katkı Oranı**

Bu çalışmada her iki yazar da teorik çerçeve, metodoloji, veri toplama, veri analizi, verilerin yorumlanması ve çalışmanın raporlaştırılmasında eşit oranda görev almıştır. Çalışmanın tamamında yazarlar birlikte çalışmıştır.

### **Çatışma Beyanı**

Her iki yazarda aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

### **Teşekkür**

Bu araştırmaya gönüllü bir şekilde katılarak deneyimlerini paylaşan 717 öğretmene teşekkür ederiz. Onların katılımı olmadan bu araştırmanın gerçekleşmesi mümkün olmazdı. Ayrıca madde yazımında değerli katkılarını sunan bilim uzmanlarına da çok teşekkür ederiz. Bu çalışmanın değeri onların görüşleridir.

### **Kaynakça**

- Arch, J. J. & Mitchell, J. L. (2016). An acceptance and commitment therapy (ACT) group intervention for cancer survivors experiencing anxiety at re-entry. *Psycho-Oncology*, 25(5), 610-615. <https://doi.org/10.1186/s12885-019-5289-x>.
- Aydın, G., Aydın, Y. & Karacan Özdemir, N. (2020). İş yaşamında kabul ve eylem formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 32-54.
- Bond, F. W. & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1057–1067. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057>
- Bach, P. & Moran, D. (2008). *ACT in practice: Case conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger.
- Bond, F. W. & Flaxman, P. E. (2006). The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26, 113-130. [https://doi.org/10.1300/J075v26n01\\_05](https://doi.org/10.1300/J075v26n01_05)

- 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>
- Bond, F. W., Lloyd, J. & Guenole, N. (2013). The work related acceptance and action questionnaire: Initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86, 331–347. <https://doi.org/10.1111/joop.12001>
- Bryman, A., & Cramer, D. (2001). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for windows: A guide for social scientists*. Routledge.
- Coyne, L.W., McHugh, L., Martinez, E. R. (2011). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): advances and applications with children, adolescents, and families. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(2), 379-99. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2011.01.010>
- DeVellis, R. F. (2003). *Scale development, theory and applications*. Sage.
- Donaldson-Feilder, E. J. & Bond, F. W. (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>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using SPSS*. Sage.
- Finney, S. J. & Distefano, C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. In G. R. Hancock & R. O. (Eds.), *Muller, Structural equation modeling: A second course* (ss. 269-314). Information Age.
- Flaxman, P. E. & Bond, F. W. (2010a). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behavior Research and Therapy*, 48, 816-820. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.004>
- Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010b). Worksite stress management training: Moderated effects and clinical significance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(4), 347–358. <https://doi.org/10.1037/a0020522>
- Fletcher, L. & Hayes, S. C. (2005). Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 23(4), 315-336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>
- Gloster, A. T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V. & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs? *Psychological Assessment*, 23(4), 970–982. <https://doi.org/10.1037/a0024135>
- Gregg, J. A., Callaghan, G. M., Hayes, S.C. & Glenn-Lawson, J. L. (2007). Improving diabetes self-management through acceptance, mindfulness, and values: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(2), 336-343. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.2.336>

- Hamer, M., Chida, Y., Molloy, G. J. (2009). Psychological distress and cancer mortality. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(3), 255-8. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.11.002>
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. T. In H.Karatepe & K. F. Yavuz (çev. ed.). Litera.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). Guilford.
- 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. (Eds.). (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science + Business Media.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 1-30). New York: Springer.
- 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., Strosahl, K. & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*, 44(2), 180–198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hoffmann, A. N., Contreras, B. P., Clay, C. J., Twohig, M. P. (2016). Acceptance and commitment therapy for individuals with disabilities: A behavior analytic strategy for addressing private events in challenging behavior. *Behavior Analysis in Practice*, 9(1), 14-24. <https://doi.org/10.1007/s40617-016-0105-4>
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6, 53-60.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31-36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575>
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., & Rector, N. A. (2009). Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: An open trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 276–289. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.004>
- Lamb, D. J. (2018). *Examining psychological flexibility at the individual, team, and leadership levels in crisis resolution teams* [Unpublished doctoral dissertation]. University College London.

- Leech, N.L., Barrett, K.C. & Morgan, G.A. (2005). *SPSS for Intermediate Statistics, Use and Interpretation*, (2nd Edition), Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress*, 27(2), 181–199. <https://doi.org/10.1080/02678373.2013.782157>
- Lucena-Santos, P., Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Gillanders, D., & Oliveira, M. S. (2017). Cognitive Fusion Questionnaire: Exploring measurement invariance across three groups of Brazilian women and the role of cognitive fusion as a mediator in the relationship between rumination and depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 53–62. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.004>
- Lundgren, T., Dahl, J., Melin, L., & Kies, B. (2006). Evaluation of acceptance and commitment therapy for drug refractory epilepsy: a randomized controlled trial in South Africa pilot study. *Epilepsia*, 47(12), 2173-2179. <https://doi.org/10.1111/j.1528-1167.2006.00892.x>
- Lundgren, L., Dahl, J., & Hayes, S.C. (2008). Evaluation of mediators of change in the treatment of epilepsy with acceptance and commitment therapy. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(3), 225,235. <https://doi.org/10.1007/s10865-008-9151-x>
- Luoma, J., Drake, C. E., Kohlenberg, B. S., & Hayes, S. C. (2011). Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addiction Research & Theory*, 19(1), 3–13. <https://doi.org/10.3109/16066359.2010.524956>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- MacKenzie, M. B., & Kocovski, N. L. (2010). Self-reported acceptance of social anxiety symptoms: Development and validation of the Social Anxiety—Acceptance and Action Questionnaire. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 214-232. <http://dx.doi.org/10.1037/h0100909>
- Manwaring, J., Hilbert, A., Walden, K., Bishop, E. R., & Johnson, C. (2018). Validation of the acceptance and action questionnaire for weight-related difficulties in an eating disorder population. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.09.004>
- McCracken, L. M. & Gauntlett Gilbert, J. (2011). Role of psychological flexibility in parents of adolescents with chronic pain: Development of a measure and preliminary correlation analyses. *The Journal of Pain*, 152, 780–785. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2010.12.001>
- McCracken, L. M., Vowles, K. E. & Eccleston, C. (2004). Acceptance of chronic pain: component analysis and a revised assessment method. *The Journal of Pain*, 107, 159-166. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2003.10.012>
- McCracken, L. M., Vowles, K. E. & Eccleston, C. (2005). Acceptance-based treatment for persons with complex, long standing chronic pain: a preliminary analysis of treatment outcome in comparison to a waiting phase. *Behavior Research and Therapy*, 43, 1335-1346. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.10.003>

- Meuret, A. E., Twohig, M. P., Rosenfield, D., Hayes, S. C., & Craske, M. G. (2012). Brief acceptance and commitment therapy and exposure for panic disorder: A pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 606–618. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.05.004>
- Morton, J., Snowden, S., Gopold, M., & Guymner, E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy group treatment for symptoms of borderline personality disorder: A public sector pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 527–544. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.03.005>
- Moyer, D. N. & Sandoz, E. K. (2015). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1406–1418. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9947-y>
- Onwezen, M. C., van Veldhoven, M. J. P. M., & 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. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2012.742242>
- Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, S. M. & Lappalainen, R. (2020). A psychological flexibility based intervention for burnout: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15(3), 52-67. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.007>
- Schermelleh-Engel, K. & Moosbrugger, 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.
- Sandos, E. M. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M. & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: The body image –Acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2, 39-48
- Springer, J. M. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: Part of the "third wave" in the behavioral tradition. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(3), 205-212. <https://doi.org/10.17744/mehc.34.3.9110205883653735>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Twohig, M. P., Whittal, M. L., Cox, J. M. & Gunter, R. (2010). An initial investigation into the processes of change in ACT, CT, and ERP for OCD. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(1), 67-83. <http://dx.doi.org/10.1037/h0100898>
- Wallace, D. P., McCracken, L. M., Weiss, K. E. & Harbeck Weber, C. (2015). The role of parent psychological flexibility in relation to adolescent chronic pain: Further instrument development. *The Journal of Pain*, 16, 235–246. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2014.11.013>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P. & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Woods, D. W., Wetterneck, C. T., & Flessner, C. A. (2006). A controlled evaluation of acceptance and commitment therapy plus habit reversal for trichotillomania. *Behaviour Research and Therapy*, 44(5), 639–656. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.006>



- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., Vilardaga, R. (2014). Using Acceptance and Commitment Therapy to Increase Self-Compassion: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 248-257. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.002>
- Yavuz K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal Psychiatry-Special Topics*, 8, 21-27.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. & 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*, 26(4), 329-444. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>