

Psychological Inflexibility, Mindfulness, Emotion Regulation, Self-compassion, and Anxiety in Adults: A Serial Mediation Model

Engin BÜYÜKÖKSÜZ*¹ Rana KAYAALP-PEHLİVAN²

About the Article

Received: 20.02.2025

Accepted: 28.05.2025

Published: 29.05.2025

Keywords

Acceptance and
Commitment Therapy
Psychological Inflexibility
Mindfulness
Emotional Regulation
Self-compassion
Mediation Analysis

Abstract

This study examines the mediating roles of mindfulness, emotion regulation, and self-compassion in the relationship between psychological inflexibility and anxiety in adults. The research was conducted within the scope of a quantitative study using a cross-sectional design, and data were collected from 443 university students. Participants completed validated measurement instruments assessing psychological inflexibility, mindfulness, emotion regulation, self-compassion, and anxiety. Mediation analyses revealed that psychological inflexibility significantly predicted higher levels of anxiety and that this relationship was partially mediated by mindfulness, emotion regulation, and self-compassion. Specifically, psychological inflexibility was found to increase difficulties in emotion regulation and negatively affect mindfulness and self-compassion, which in turn contributed to higher anxiety levels. These findings highlight the importance of targeting psychological flexibility, mindfulness, emotion regulation, and self-compassion in clinical interventions aimed at reducing anxiety. The results provide empirical support for acceptance-based interventions, such as Acceptance and Commitment Therapy, in promoting psychological well-being.

For Citation

Büyüköksüz, E. & Kayaalp-Pehlivan, R. (2025). Psychological Inflexibility, Mindfulness, Emotion Regulation, Self-Compassion, and Anxiety in Adults: A Serial Mediation Model. *MSKU Journal of Education* 12(1), 107-134. 10.21666/muefd.1643883

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a therapy model developed to enable individuals to take actions consistent with their values based on the concept of psychological flexibility (Hayes et al., 2012). Psychological flexibility is defined across six interrelated dimensions: acceptance, cognitive defusion, being present, self as context, values, and committed action. Psychological inflexibility, conceptualized as the opposite of flexibility, is marked by rigid responses to internal experiences and is a key vulnerability factor for a range of psychological disorders (Curtiss & Klemanski, 2014).

Two central processes underpin psychological inflexibility; experiential avoidance and cognitive fusion. Experiential avoidance refers to the tendency to evade or suppress unpleasant internal experiences—such as distressing thoughts, memories, or emotions—which, while momentarily relieving, often amplify distress over time. Cognitive fusion, on the other hand, denotes the process by which individuals become overly entangled with their thoughts, treating them as absolute truths and allowing them to dictate behavior. These mechanisms disrupt adaptive emotional processing and are strongly implicated in the development and maintenance of psychopathology (Cookson et al., 2020; Roush et al., 2019; Soltani et al., 2023).

* Corresponding author

¹ PhD., Istanbul Technical University, Psychological Counseling and Guidance Center, Istanbul, Türkiye. E-mail: buyukoksuz@itu.edu.tr - ORCID: 0000-0003-1579-8003

² Istanbul Technical University, Psychological Counseling and Guidance Center, Istanbul, Türkiye. E-mail: kayaalp@itu.edu.tr - ORCID: 0009-0002-3524-2301

To counteract psychological inflexibility, ACT promotes acceptance—a mindful, open, and non-judgmental stance toward inner experiences—as a healthier alternative to avoidance (Levin et al., 2024). In this regard, mindfulness emerges as a core process that enables individuals to relate differently to their internal experiences. Defined as present-moment, non-reactive awareness, mindfulness encourages disengagement from automatic avoidance patterns by cultivating openness and observation without judgment (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness is associated with improvements in emotional functioning and has been shown to mitigate anxiety and depression symptoms (Ari, 2023; Arslan et al., 2025; Cheng et al., 2021; Crego et al., 2022; Faustino, 2021; Flujas-Contreras et al., 2021; Flujas-Contreras et al., 2022; Germer, 2023; Gorinelli et al., 2022; Khanjani et al., 2021; Li et al., 2023; Naderian et al., 2022; Seekis & Kennedy, 2023; Tan et al., 2022; Torres-Fernández et al., 2022; Yadavaia et al., 2014).

Building upon the foundation of mindfulness, self-compassion offers a relational approach to internal suffering. Whereas mindfulness involves awareness of experience, self-compassion adds an emotional attitude of kindness and care toward oneself during moments of distress. It consists of three elements: self-kindness, common humanity, and mindful awareness (Neff, 2003). Self-compassion encourages a nurturing internal dialogue and reduces the tendency for harsh self-criticism, making it a valuable resource for regulating emotional responses to adversity (Kashdan et al., 2006; Neff, 2023; Neff & Germer, 2013).

Both mindfulness and self-compassion are not only conceptually linked but functionally intertwined in fostering emotion regulation, the ability to monitor, evaluate, and modify emotional reactions. Research suggests that mindfulness provides the attentional and metacognitive skills necessary for recognizing emotions as transient events, while self-compassion creates the affective warmth needed to tolerate and accept them. Together, they reduce the need for experiential avoidance and cognitive fusion by fostering acceptance-based responding (Guendelman et al., 2017; Hölzel et al., 2011).

Emotion regulation itself serves as a pivotal mechanism through which psychological flexibility can buffer against anxiety and other forms of psychopathology. Poor emotion regulation has been implicated in numerous mental health conditions, including generalized anxiety disorder, depression, and post-traumatic stress disorder (Aldao et al., 2010; Gross & Jazaieri, 2014). ACT-based interventions, by targeting core inflexible processes, have demonstrated efficacy in improving emotion regulation strategies, leading to decreased psychological reactivity and enhanced emotional resilience (Hofmann et al., 2023; Smith & Liu, 2021; Zetterqvist et al., 2018).

Furthermore, psychological flexibility and its related constructs have proven relevant beyond psychopathology, particularly in managing chronic conditions such as pain and fatigue, however inflexibility exacerbates symptom severity (Jonsjö et al., 2019; Rabinowitz et al., 2024). In anxiety specifically—an emotion arising from anticipated threat—experiential avoidance may provide short-term relief, but over time it undermines value-driven action and contributes to long-term distress (Palm Reed et al., 2018). Psychological flexibility, supported by mindfulness, self-compassion, and effective emotion regulation, offers an alternative route grounded in acceptance, present-focused awareness, and value-consistent behavior.

In this context, the interplay between mindfulness, self-compassion, and emotion regulation becomes critical. While these constructs have been studied individually in relation to psychological flexibility/inflexibility and anxiety, few studies have examined the sequential mediating roles of these variables. The present study proposes a serial mediation model in which psychological inflexibility leads to reduced mindfulness, which in turn impairs emotion regulation; impaired emotion regulation then undermines self-compassion, ultimately heightening anxiety symptoms. This theoretical model reflects a developmental and functional sequence in which core ACT processes and third-wave constructs interact to shape mental health outcomes. Such an integrative perspective provides a more comprehensive understanding of how psychological inflexibility translates into anxiety through interconnected mechanisms.

Overview of the Present Study

Recent research highlights the interplay between psychological inflexibility, mindfulness, emotion regulation, and self-compassion, particularly in relation to anxiety disorders (Büyükoğuz, 2025). Self-compassion, defined as treating oneself with kindness and understanding during times of suffering, is associated with reduced experiential avoidance and enhanced emotional resilience (Davey et al., 2020; Neff, 2003). Mindfulness practices, integral to ACT, promote non-judgmental awareness of the present moment, reducing cognitive fusion and facilitating greater acceptance of internal experiences (Palm Reed et al., 2018).

The results of this investigation hold considerable promise for advancing both theoretical frameworks and practical applications. From a theoretical perspective, the research may enhance current models of anxiety by integrating mindfulness, emotional regulation, and self-compassion as essential mediators, thereby deepening our comprehension of coping mechanisms and recovery processes related to psychological inflexibility. On a practical level, the findings could guide the development of intervention strategies and therapeutic approaches designed to foster these qualities in clients.

While existing literature has examined the connection between psychological inflexibility and anxiety, there remains a gap in understanding the mediating effects of mindfulness, emotional regulation, and self-compassion within this context. Consequently, the present study aims to investigate the mediating roles of mindfulness, emotional regulation, and self-compassion in the interplay between psychological inflexibility and anxiety among adults.

To achieve this primary aim, the study posits two hypotheses:

1. Psychological inflexibility is a significant predictor of anxiety, and
2. Mindfulness, emotional regulation, and self-compassion collectively mediate the relationship between psychological inflexibility and anxiety (Hayes & Rockwood, 2017).

Method

The study employed a cross-sectional design with a parallel serial mediation model to assess participants' perspectives in a natural setting without intervention.

Participants and Procedure

Approval for the study was granted by the research ethics committee at Istanbul Okan University (date: 29.03.2023; protocol number: 164) in Türkiye. Although classes were selected based on scheduling availability, the study employed a non-probability, convenience sampling strategy. Participants were voluntary students from the Faculty of Education. The researchers personally facilitated all data collection sessions to ensure accuracy and engagement.

Informed consent forms were obtained from all participants before the study, detailing objectives, duration, confidentiality, and voluntary participation. The study took approximately 20 minutes per participant. Of the 460 participants, 17 responses were excluded due to incomplete or erroneous data, resulting in a final sample of 443 university students (160 males, 283 females; M age = 24.34 years, SD = 7.11).

Measures

Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)

The AAQ-II, created developed by Bond et al. (2011), serves as a tool for evaluating psychological inflexibility. The Turkish version of this scale was adapted by Yavuz et al. (2016), who validated its unidimensional structure comprising seven items. The scale utilizes a 7-point Likert scale (1 = “never

true”; 7 = “always true”. The scale demonstrated robust internal consistency, achieving a Cronbach’s alpha of .84. Test-retest reliability, assessed through the Pearson correlation coefficient, was reported at .85 (Yavuz et al., 2016). In the study, the internal consistency or reliability of the AAQ-II was assessed using Cronbach’s alpha (α), yielding a value of .88. In the current study, the analysis of the overall score for this instrument produced a reliability coefficient of α .89.

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

The FFMQ initially created by Baer et al. (2006), serves as a prominent self-report instrument aimed at evaluating mindfulness through five specific dimensions: *observing, describing, acting with awareness, nonjudging of inner experience, and nonreactivity to inner experience*. The adaptation of the FFMQ for Turkish speakers was conducted by Kinay (2013) to assess its validity and reliability within this demographic. Respondents evaluate each item using a 5-point Likert scale (1 = “never or very rarely true”; 5 = “very often or always true”). Exploratory factor analysis confirmed the five-factor model, aligning with the original framework, with item loadings ranging from .38 to .79. Analyses of internal consistency showed that α coefficient values varied from .67 to .85 across the subscales, reflecting acceptable reliability. Additionally, test-retest reliability coefficients ranged from .23 to .71, further affirming the scale’s temporal stability. In the current study, the reliability coefficient of α = .65.

Difficulties in Emotion Regulation Scale-16 (DERS-16)

The DERS-16 is a comprehensive questionnaire comprising 16 items categorized into five distinct subscales (clarity, goals, impulse, strategies, and non-acceptance). Responses are measured on a 5-point Likert scale (1= “almost never”; 5= “almost always”) with higher scores reflecting greater difficulties in emotion regulation. In research conducted by Bjureberg et al. (2016), the adaptation by Yiğit and Güzey-Yiğit (2019) indicated a reliability coefficient of α .76 for the DERS-16. In the current study, the scale showed a reliability coefficient of α = .93.

Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF)

The Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF), developed by Raes et al. (2011) and translated into Turkish by Büyüköksüz et al. (2021), is a widely used self-report instrument designed to evaluate self-compassion. The scale measures self-compassion across two dimensions: positive (self-kindness, common humanity, mindfulness) and negative (self-judgment, isolation, over-identification). 12 items make up the SCS-SF, which is scored on a 5-point Likert scale (1 = “almost never”; 5 = “almost always”). The Turkish version of SCS-SF was found to have a reliability of α .74 for the positive subscale and 0.78 for the negative subscale. According to Büyüköksüz et al. (2021), the test-retest reliability, assessed through the Pearson correlation coefficient, was determined to be .83. In the current study, the reliability coefficient of α .84.

State-Trait Anxiety Inventory (STAI)

The STAI, created by Spielberger et al. in 1970, comprises 40 items, divided into two sections: 20 items that assess state anxiety (STAI-S) and 20 items that evaluate trait anxiety (STAI-T). This research specifically utilized the STAI-S. Each item is rated on a 4-point Likert scale, where 1 indicates “almost never”; 4 “almost always”. The total score derived from this scale ranges from 20 to 80, with elevated scores reflecting increased anxiety levels. In this study, a Turkish version of the STAI-S was employed (Öner, 2012). The STAI-S demonstrated a Cronbach’s alpha (α) of 0.76 (Öner, 2012). In the current study, the reliability coefficient of α .94.

Data Analysis

This study investigated the mediating role of social capital in the relationship between psychological inflexibility and resilience. Before examining the mediation, descriptive statistics, including means and standard deviations, as well as the interrelations among the variables, were analyzed (refer to Table 1).

The skewness (g_1) and kurtosis (g_2) values for all variables were found to be within the acceptable thresholds set by Kline (2023), specifically with skewness $< |3|$ and kurtosis $< |10|$.

After confirming these assumptions, a mediation analysis was performed. The methodology described by Hayes (2017) was utilized to assess the mediating effect. The researchers applied the Bootstrap Confidence Interval (CI) technique, as proposed by Shrout and Bolger (2002) and further developed by Preacher and Hayes (2008). In this analysis, the sample distribution for the mediation was generated using the Bootstrap method, with the mediation effect estimated 5000 times. The results were derived using the Bias Corrected (BC) Bootstrapped CI method, which provides a robust and reliable evaluation of the mediation effect (Hayes, 2017). Subsequently, both direct and indirect effects were calculated using the regression-based PROCESS model, following the guidelines of Preacher and Hayes (2008). To confirm the significance of the mediation effect, bootstrapping was employed. All analyses were carried out using IBM SPSS Statistics version 22.00.

Results

Preliminary analyses

Preliminary analysis revealed that kurtosis scores varied between $-.584$ and $-.119$, while skewness scores ranged from $-.100$ to $.439$, indicating a normal distribution for all variables (Table 1).

Table 1.

Descriptive statistics and bivariate correlations for the study variables ($n = 443$)

Measure	<i>M</i>	<i>SD</i>	g_1	g_2	1	2	3	4
1. Psychological inflexibility (AAQ-II)	23.84	10.52	.421	-.584	-	-	-	-
2. Mindfulness (FFMQ)	64.12	8.55	.040	-.119	-.527**	-	-	-
3. Emotion Regulation (DERS-16)	43.79	14.59	.414	-.489	.742**	-.579**	-	-
4. Self-Compassion (SCS-SF)	37.25	8.57	-.100	-.528	-.589**	.497**	-.657**	-
5. Anxiety (STAI)	39.64	12.58	.439	-.459	.527**	-.348**	.507**	-.443**

Note. *M*: Mean; *SD*: Standard deviations; g_1 : Skewness; g_2 : Kurtosis. ** $p < .001$.

Furthermore, Pearson's correlation analysis identified significant relationships between psychological inflexibility and mindfulness ($r = -.527, p < .01$), emotion regulation ($r = .742, p < .01$), self-compassion ($r = -.589, p < .01$), and anxiety ($r = .527, p < .01$), all exhibiting medium effect sizes (refer to Table 1). Mindfulness was also significantly correlated with emotion regulation ($r = -.579, p < .01$), self-compassion ($r = -.497, p < .01$), and anxiety ($r = -.348, p < .01$), indicating medium effect sizes. Additionally, emotion regulation demonstrated significant correlations with self-compassion ($r = -.657, p < .01$) and anxiety ($r = .507, p < .01$), both reflecting medium effect sizes. Lastly, self-compassion exhibited significant negative correlations with anxiety ($r = -.443, p < .01$), also indicating medium effect sizes.

Testing the proposed model

Following a thorough examination of the preliminary analyses, we investigated the mediating roles of mindfulness, emotion regulation, and self-compassion in the relationship between psychological inflexibility and anxiety among adults. The results of the serial mediation model confirmed that psychological inflexibility significantly predicted all three proposed mediators and ultimately, anxiety.

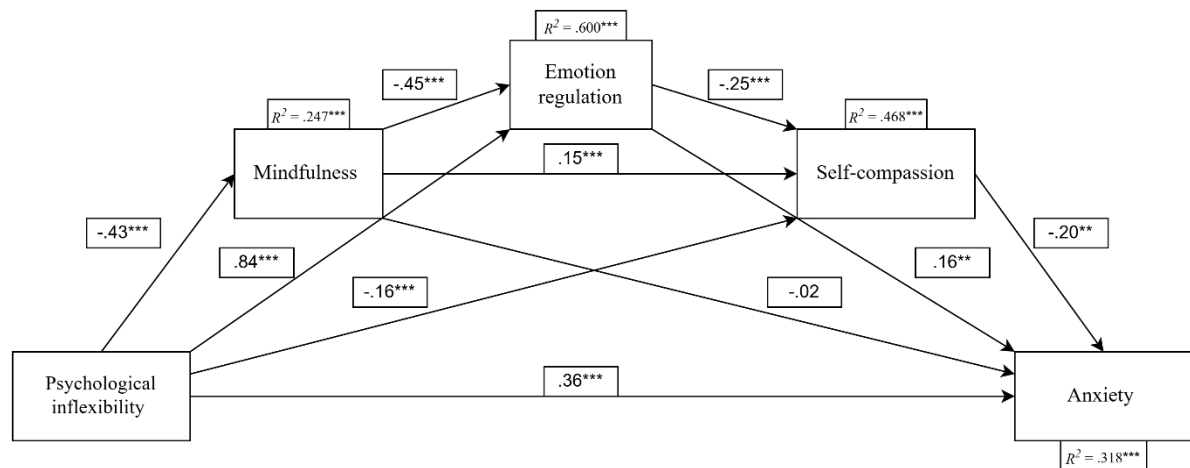
Psychological inflexibility was found to be a significant negative predictor of mindfulness ($\beta = -.43, p < .01$), indicating that individuals with higher levels of inflexibility tend to report lower levels of mindful awareness. This relationship accounted for 24.7% of the variance in mindfulness ($R^2 = .247$), which can be interpreted as a medium effect size (Cohen, 1988), suggesting a moderately strong impact of inflexibility on individuals' ability to remain open and attentive to present experiences.

Further analyses revealed that psychological inflexibility significantly predicted emotion regulation ($\beta = .84, p < .01$). When mindfulness was added as a mediator, psychological inflexibility continued to

exert a significant indirect effect on emotion regulation ($\beta = -.41, p < .01$), with the combined predictors explaining a substantial 60% of the variance in emotion regulation ($R^2 = .600$). This large effect size indicates that psychological inflexibility and mindfulness together are strong predictors of emotional regulation capacity in adults.

In addition, psychological inflexibility significantly predicted self-compassion through the mediating effects of both mindfulness and emotion regulation ($\beta = -.25, p < .01$), with the model accounting for 46.8% of the variance in self-compassion ($R^2 = .468$). This large proportion of explained variance suggests that psychological inflexibility has a robust and multifaceted influence on how individuals relate to themselves during emotional hardship, primarily through impairments in mindfulness and regulation skills.

Finally, the full serial mediation model demonstrated that psychological inflexibility significantly predicted anxiety through the combined pathways of mindfulness, emotion regulation, and self-compassion ($\beta = -.20, p < .01$). The total model explained 31.8% of the variance in anxiety levels ($R^2 = .318$), which represents a medium-to-large effect size. This indicates that the proposed mediators collectively play an important role in understanding how inflexibility translates into anxiety symptoms in adult.



Note: ** $p < .01$. *** $p < .001$,

Figure 1. The indirect effect of psychological inflexibility on anxiety through mindfulness, emotion regulation, and self-compassion

Table 2 presents non-standardized total, direct, and indirect effects, along with 95% bias-corrected confidence intervals predicting anxiety scores. However, mindfulness does not only act as the mediating role in the association between psychological inflexibility and anxiety ($\beta = -0.009, p > .05$). The findings highlight the mediating role of all paths in the association between psychological inflexibility and anxiety (see Table 2).

Table 2.

Unstandardized total, direct, and indirect effects for the anxiety model.

Path	Effect	SE	BootLLCI	BootULCI
Total effect	.629	.048	.534	.724
Direct effect	.360	.073	.217	.502
Total indirect effect	.270	.059	.155	.385
Psychological inflexibility -> Mindfulness -> Anxiety	.009	.030	-.046	.070
Psychological inflexibility -> Emotional regulation -> Anxiety	.135	.053	.030	.237
Psychological inflexibility -> Self-compassion -> Anxiety	.031	.018	.003	.072

Psychological inflexibility -> Mindfulness ->	.031	.013	.006	.057
Emotional regulation -> Anxiety				
Psychological inflexibility -> Mindfulness -> Self-compassion -> Anxiety	.013	.007	.001	.030
Psychological inflexibility -> Emotional regulation -> Self-compassion -> Anxiety	.042	.019	.006	.082
Psychological inflexibility -> Mindfulness -> Emotional regulation -> Self-compassion -> Anxiety	.010	.005	.001	.020

Note: Standard error: SE; BootLLCI: Bootstrap Lower-Level Confidence Interval; BootULCI: Bootstrap Upper-Level Confidence Interval.

Discussion

The current investigation sought to elucidate the role of mindfulness, emotion regulation, and self-compassion as mediators in the relationship between psychological inflexibility and anxiety among adults in Türkiye. The findings corroborate both correlational and experimental research documented in existing literature yet offer important nuances within the Turkish cultural context.

Firstly, our study reveals a significant positive correlation between psychological inflexibility and anxiety. This suggests that individuals who demonstrate psychological inflexibility are at an increased risk of experiencing anxiety in later stages of life (Figueiredo et al., 2024). Supporting this assertion, previous research has indicated that psychological inflexibility correlates positively with heightened psychological distress and anxiety-related symptoms, such as depression, intrusive thoughts, and reduced well-being (Fernández Rodríguez et al., 2022; Yao et al., 2023). In the Turkish sociocultural context, where emotional expression and mental health discourse may be constrained by collectivistic values or stigma, individuals may be less inclined to adopt flexible coping strategies. As a result, they may rely more on avoidance and suppression, exacerbating anxiety (Xiong et al., 2021). Additionally, individuals exhibiting psychological inflexibility may have been raised in familial and social contexts marked by anxiety and overprotectiveness, a pattern frequently observed in collectivist cultures. These familial environments could further reinforce experiential avoidance and cognitive fusion. In this regard, our findings extend the literature by emphasizing the cultural and socialization-based reinforcement mechanisms that may intensify inflexibility-related anxiety in non-Western populations. In summary, our results underscore the idea that psychological inflexibility may represent a culturally embedded and developmentally reinforced risk factor for anxiety in adults.

A second key finding of our study indicates that psychological inflexibility serves as a significant predictor of anxiety symptoms, mediated by mindfulness, emotional regulation, and self-compassion. This observation highlights a multicomponent protective pathway that could inform both theory and intervention. Supporting this conclusion, prior research has established a positive correlation between psychological inflexibility and emotion regulation difficulties (Kennedy et al., 2021), while demonstrating a negative relationship with both mindfulness (Cheng et al., 2021) and self-compassion (Büyüköksüz & Tekin, 2023; Kılıç et al., 2022). This triangulation of findings underscores the interconnectedness of third-wave therapeutic processes in reducing anxiety.

The unique contribution of our study lies in the simultaneous inclusion of mindfulness, emotion regulation, and self-compassion as mediators, an approach that integrates and extends existing models. While previous work has investigated these constructs separately, our findings suggest that their combined mediating effects may offer a more comprehensive buffer against psychological inflexibility. Importantly, these mediators are not only theoretically aligned with the ACT framework but also culturally adaptable, as mindfulness and self-compassion practices are increasingly being integrated into mental health interventions within Türkiye. Nevertheless, alternative explanations should be considered. For instance, it is possible that underlying personality traits (e.g., neuroticism) or unmeasured

environmental stressors may account for both psychological inflexibility and anxiety, partially confounding the observed mediating effects. Additionally, bidirectional relationships between variables (e.g., anxiety reducing mindfulness capacity) cannot be ruled out in a cross-sectional design.

Theoretical and Clinical Implications

Theoretically, our study contributes to the transdiagnostic model of psychological inflexibility by integrating emotional and self-relational processes. Psychological inflexibility has been identified as a common mechanism across anxiety, depression, and stress-related disorders (Cookson et al., 2020), and our findings confirm that this rigidity in responding is associated with poor emotion regulation and diminished mindfulness and self-compassion. The inclusion of mindfulness and self-compassion as mediators expands previous models and emphasizes their relevance as therapeutic targets. These constructs foster emotional openness, present-moment awareness, and reduced self-criticism, thus counteracting the rigidity characteristic of inflexibility.

From a clinical standpoint, the results provide empirical support for ACT, particularly its emphasis on psychological flexibility and experiential openness (Gloster et al., 2020). Furthermore, the mediating roles of mindfulness and self-compassion suggest that incorporating these components into ACT protocols may enhance their effectiveness, especially in cultures where emotional suppression and self-judgment are prevalent. Given the collectivist and hierarchical social structures in Türkiye, interventions that emphasize emotional self-kindness and non-judgmental awareness may empower clients to reinterpret emotional distress without shame or avoidance. Such culturally sensitive adaptations could improve client engagement and outcomes. Moreover, as our sample consisted of university students, these findings underscore the relevance of emotion regulation training in early adulthood, a developmental stage marked by identity transitions and increased stress vulnerability.

Moreover, the sequential structure identified in the current model—mindfulness → emotion regulation → self-compassion—may offer a practical roadmap for clinicians employing ACT-based interventions. This pathway reflects a progressive therapeutic trajectory, whereby cultivating mindful awareness serves as the foundation for enhancing emotional regulation capacity, which subsequently enables the development of a more compassionate stance toward the self. Mindfulness facilitates present-moment awareness and decentering from distressing thoughts (Kabat-Zinn, 2003), which allows individuals to become more attuned to their emotional states without overreacting or suppressing them. As emotional clarity and tolerance improve, individuals are better positioned to adopt self-compassionate attitudes, such as self-kindness and acceptance, in the face of distress (Neff & Germer, 2013).

In this light, integrating these three constructs in a structured, stepwise fashion within therapeutic protocols may enhance treatment outcomes by addressing distinct yet interconnected levels of psychological functioning. For example, ACT-based interventions may begin with mindfulness training to reduce cognitive fusion, followed by emotion regulation exercises (e.g., acceptance of emotional responses), and culminate in self-compassion practices to transform internal self-relating. This approach not only reinforces the core ACT process of psychological flexibility but also provides clinicians with a multi-tiered strategy to support clients across emotional, cognitive, and interpersonal domains. Thus, conceptualizing mindfulness, emotion regulation, and self-compassion as a dynamic intervention cycle holds promise for more personalized and durable therapeutic effects in anxiety treatment (MacBeth & Gumley, 2012).

Limitations

Despite the significant contributions of this study to the understanding of the relationship between psychological inflexibility, emotion regulation, and anxiety, certain limitations must be acknowledged. First, the cross-sectional design precludes any causal inferences regarding the relationships between these variables. Longitudinal or experimental studies would provide a more robust understanding of

how psychological inflexibility influences emotion regulation and anxiety over time (Zhang et al., 2018). The directionality of influence remains uncertain; for example, chronic anxiety could impair emotion regulation and reduce mindfulness capacity, rather than the reverse.

Second, the study relied on self-report measures, which may introduce biases such as social desirability or response distortion (Neff, 2023). Although scales like the AAQ-II and FFMQ have demonstrated robust psychometric validity, subjective evaluations may not fully capture dynamic processes like emotion regulation. Incorporating behavioral tasks, ecological momentary assessments, or physiological markers (e.g., heart rate variability) would enrich the ecological validity of future studies (Gross & Jazaieri, 2014; Hofmann et al., 2023).

Furthermore, the generalizability of the findings is limited by the demographic characteristics of the sample—university students from a single cultural context. Although this population is at elevated risk for anxiety due to academic and developmental pressures, findings may not generalize to older adults, clinical populations, or individuals from different cultural or socioeconomic backgrounds. Cultural norms surrounding emotion expression and psychological flexibility may moderate the strength of observed relationships (Büyükoğuz, 2025; Jankowski et al., 2022). Thus, replication in diverse populations is essential to fully understand the role of these psychological processes across contexts.

Future Directions

Future research should investigate whether targeted interventions aimed at increasing psychological flexibility can lead to sustained improvements in emotion regulation and mental health outcomes. Randomized controlled trials examining the long-term impact of ACT and mindfulness-based interventions on emotion regulation and anxiety are warranted (Thompson et al., 2021). Moreover, comparative effectiveness studies could examine whether integrating self-compassion training into existing ACT protocols produces additive benefits in clinical settings.

Neuroimaging techniques could be used to explore the neural correlates of psychological inflexibility and emotion regulation processes, particularly the roles of the prefrontal cortex and limbic system in mediating emotional responses (Gross & Jazaieri, 2014). In addition, studies might investigate how socio-cultural variables (e.g., collectivism, power distance, emotional suppression norms) shape the development of psychological inflexibility, and whether culturally tailored interventions yield better outcomes.

In conclusion, this study highlights the critical role of psychological inflexibility in emotion regulation and anxiety, underscoring the importance of incorporating mindfulness, self-compassion, and ACT-based strategies into therapeutic interventions. By addressing these limitations and expanding upon the present findings, future research can further elucidate the mechanisms by which psychological flexibility contributes to mental health and well-being—especially within culturally diverse populations.

Author contributions

Conceptualization: E. B., R. K-P.; Data curation: E. B.; Formal analysis: E. B.; Investigation: E. B.; Methodology: E. B.; Data collection: E. B.; Software: E. B.; Writing, review and editing – E. B., R. K-P.

Funding

There wasn't funding to report for this submission

Availability of data and materials

Data are available in a public, open-access repository.

Declarations

Ethics approval

Ethics committee approval with 164 protocol number and 29.03.2023 date was obtained from the Institutional Review Board of the Istanbul Okan university.

Informed consent

Consent to participate

Informed consent was obtained from all individual participants included in the study.

Consent to publish

The participant has consented to the submission of the case report to the journal

I confirm that the manuscript has been not submitted to any journal and is not published, in press, or submitted elsewhere

Conflict of Interest

The authors declare that they have no conflict of interest

Artificial Intelligence Use Statement

No, artificial intelligence tools were not used.

References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Ari, E. (2023). The mediating role of cognitive flexibility between self-compassion and anxiety symptoms. *Nesne*, 11(30), 520-531. DOI:10.7816/nesne-11-30-01
- Arslan, G., Bişkin, S. Ö., & Kocaayan, F. (2025). Adverse childhood experiences, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder. *Children and Youth Services Review*, 169, 108109. DOI:10.1016/j.chilyouth.2024.108109
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. DOI: 10.1177/1073191105283504
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 284-296. DOI: 10.1007/s10862-015-9514-x
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. C., 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 flexibility and acceptance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. DOI:10.1016/j.beth.2011.03.007
- Büyükkörsüz, E. (2025). The Turkish validation of the short form of the Avoidance and Fusion Questionnaire (AFQ-Y8): Factor structure, measurement invariance, and incremental validity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 35, 100864. DOI:10.1016/j.jcbs.2024.100864
- Büyükkörsüz, E., & Tekin, I. (2023). Self-compassion as a mediator of the relationship between psychological inflexibility and resilience. *Spiritual Psychology and Counseling*, 8(2), 179-193. DOI: 10.37898/spiritualpc.1276031
- Büyükkörsüz, E., Erözkan, A., & İlkay, Ş. (2021, 14-16 Ocak). Öz-şefkat ölçeği-kısa formu (ÖŞÖ-KF): Yetişkin Türk Örnekleme Üzerine Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları [Sözlü bildiri]. 5th International Mardin Artuklu Scientific Researches Conference. Mardin, Türkiye
- Cheng, Z. H., Lozier, C. C., Lewis, M. M., O'Neil, M. E., Luoma, J. B., & Morasco, B. J. (2021). Investigating the role of psychological inflexibility, mindfulness, and self-compassion in PTSD. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 102-107. DOI: 10.1016/j.jcbs.2021.10.004
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Academic Press.
- Cookson, C., Luzon, O., Newland, J., & Kingston, J. (2020). Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(3), 456-473. DOI:10.1111/papt.12233

- Crego, A., Yela, J. R., Riesco-Matías, P., Gómez-Martínez, M. Á., & Vicente-Arruebarrena, A. (2022). The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2599–2620. DOI:10.2147/PRBM.S359382
- Curtiss, J., & Klemanski, D. H. (2014). Teasing apart low mindfulness: Differentiating deficits in mindfulness and in psychological flexibility in predicting symptoms of generalized anxiety disorder and depression. *Journal of Affective Disorders*, 166, 41–47. DOI:10.1016/j.jad.2014.04.062
- Davey, A., Chilcot, J., Driscoll, E., & McCracken, L. M. (2020). Psychological flexibility, self-compassion and daily functioning in chronic pain. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 79–85. DOI:10.1016/j.jcbs.2020.06.005
- Faustino, B. (2021). Transdiagnostic perspective on psychological inflexibility and emotional dysregulation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(2), 233–246. DOI:10.1017/S1352465820000600
- Fernández Rodríguez, C., Coto Lesmes, R., Martínez Loredó, V., & Cuesta Izquierdo, M. (2022). Psychological inflexibility, anxiety and depression: The moderating role of cognitive fusion, experiential avoidance and activation. *Psicothema*, 34(2), 240–248. DOI:10.7334/psicothema2021.344
- Figueiredo, D. V., Alves, F., & Vagos, P. (2024). Psychological inflexibility explains social anxiety over time: a mediation analyses with a clinical adolescent sample. *Current Psychology*, 43(5), 4404–4415. DOI: 10.1007/s12144-023-04650-w
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2021). Effectiveness of a web-based intervention on parental psychological flexibility and emotion regulation: A pilot open trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2958. DOI:10.3390/ijerph18062958
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2022). Parenting intervention for psychological flexibility and emotion regulation: clinical protocol and an evidence-based case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5014. DOI:10.3390/ijerph19095014
- Germer, C. (2023). Self-compassion in psychotherapy: Clinical integration, evidence base, and mechanisms of change. In: Finlay-Jones, A., Bluth, K., Neff, K. (eds) *Handbook of Self-Compassion. Mindfulness in Behavioral Health* (pp. 379–415). Cham: Springer International Publishing.
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181–192. DOI: 10.1016/j.jcbs.2020.09.009
- Gorinelli, S., Gallego, A., Lappalainen, P., & Lappalainen, R. (2022). Psychological processes in the social interaction and communication anxiety of university students: The role of self-compassion and psychological flexibility. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 22(1), 5–19. Retrieved 17.02.2025 from https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_81641
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. DOI:10.1177/2167702614536164
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00220
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press
- Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour Research and Therapy*, 98, 39–57. DOI:10.1016/j.brat.2016.11.001
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

- Hofmann, S. G., Asmundson, G. J., & Hayes, S. C. (2023). The efficacy of acceptance and commitment therapy in emotion regulation: A meta-analytic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 45-56. DOI:10.1016/j.jcbs.2023.01.005
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. DOI: 10.1177/1745691611419671
- Jankowski, P. J., Murphy, S., Johnson, J., Sandage, S. J., Wang, D. C., & Tomlinson, J. (2022). The influence of experiential avoidance, humility and patience on the association between religious/spiritual exploration and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2137–2156. DOI:10.1007/s10902-021-00488-w
- Jonsjö, M. A., Wicksell, R. K., Holmström, L., Andreasson, A., & Olsson, G. L. (2019). Acceptance & commitment therapy for ME/CFS (chronic fatigue syndrome)—A feasibility study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 89–97. DOI:10.1016/j.jcbs.2019.02.008
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. DOI: 10.1016/j.brat.2005.10.003
- Kennedy, C., Deane, F. P., & Chan, A. Y. (2021). Intolerance of uncertainty and psychological symptoms among people with a missing loved one: Emotion regulation difficulties and psychological inflexibility as mediators. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 48-56. DOI: 10.1016/j.jcbs.2021.05.006
- Khanjani, M. S., Kazemi, J., Younesi, J., Dadkhah, A., Biglarian, A., & Barmi, B. E. (2021). The effect of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and emotional regulation in patients with spinal cord injuries: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(2), e105378. DOI:10.5812/ijpbs.105378.
- Kılıç, A., Hudson, J., Scott, W., McCracken, L. M., & Hughes, L. D. (2022). A 12-month longitudinal study examining the shared and unique contributions of self-compassion and psychological inflexibility to distress and quality of life in people with Type 2 Diabetes. *Journal of Psychosomatic Research*, 155, 110728. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2022.110728
- Kınay, F. (2013). *The adaptation of five facets mindfulness questionnaire into Turkish: Validity and reliability study* (Unpublished doctoral dissertation). Istanbul Science University - Institute of Social Sciences, İstanbul.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Levin, M. E., Krafft, J., & Twohig, M. P. (2024). An overview of research on Acceptance and Commitment Therapy. *Psychiatric Clinics of North America*, 47(2), 419–431. DOI:10.1016/j.psc.2024.02.007
- Li, J., Xu, C., Wan, K., Liu, Y., & Liu, L. (2023). Mindfulness-based interventions to reduce anxiety among Chinese college students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1031398. DOI:10.3389/fpsyg.2022.1031398
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. DOI:10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Naderian, M. R., Gazanfari, A., Ahmadi, R., & Chorami, M. (2022). Effectiveness of emotion-focused group therapy in social intimacy, social acceptance, and self-compassion of clients with anxiety referring to counseling centers. *Razavi International Journal of Medicine*, 10(1), 71-79. DOI:10.30483/RIJM.2022.254296.1130
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. DOI:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218. DOI:10.1146/annurev-psych-032420-031047
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. DOI: 10.1002/jclp.21923

- Öner, N. (2012). *Türkiye’de kullanılan psikolojik testlerden örnekler bir başvuru kaynağı* (7. bs). İstanbul: Boğaziçi üniversitesi Yayınevi.
- Palm Reed, K. M., Cameron, A. Y., & Ameral, V. E. (2018). A contextual behavior science framework for understanding how behavioral flexibility relates to anxiety. *Behavior Modification*, 42(6), 914-931. DOI:10.1177/0145445517730830
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. DOI:10.3758/BRM.40.3.879
- Rabinowitz, E. P., Ripley, G., Levin, M. E., Allen, P. A., & Delahanty, D. L. (2024). Limited effects of phone coaching in an RCT of online self-guided acceptance and commitment therapy for chronic pain. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 34, 100828. DOI:10.1016/j.jcbs.2024.100828
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Roush, J. F., Mitchell, S. M., Brown, S. L., & Cukrowicz, K. C. (2019). Experiential avoidance, cognitive fusion, and suicide ideation among psychiatric inpatients: The role of thwarted interpersonal needs. *Psychotherapy Research*, 29(4), 514–523. DOI:10.1080/10503307.2017.1395923
- Seekis, V., & Kennedy, R. (2023). The impact of beauty and self-compassion tiktok videos on young women’s appearance shame and anxiety, self-compassion, mood, and comparison processes. *Body Image*, 45, 117-125. DOI: 10.1016/j.bodyim.2023.02.006
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422–445. DOI:10.1037/1082-989X.7.4.422
- Smith, J. R., & Liu, X. (2021). The impact of acceptance and commitment therapy on emotional resilience: A systematic review. *Behavior Research and Therapy*, 145, 103935. DOI:10.1016/j.brat.2021.103935
- Soltani, E., Wong, Q. J. J., Ahmadzadeh, L., & Sheikholeslami, S. S. (2023). Cognitive maintaining factors and social anxiety: The mediating role of cognitive fusion and experiential avoidance. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 38(1), 78–92. DOI:10.1891/JCP-2022-0010
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *State trait anxiety manual*. California: Consulting Psychologists Press.
- Tan, Z.Y.A., Wong, S.H., Cheng, L.J., & Lau, S. T. (2022). Effectiveness of Mobile-Based Mindfulness Interventions in Improving Mindfulness Skills and Psychological Outcomes for Adults: A Systematic Review and Meta-regression. *Mindfulness*, 13(10), 2379–2395 DOI:10.1007/s12671-022-01962-z
- Thompson, E. M., Destree, L., Albertella, L., & Fontenelle, L. F. (2021). Internet-based acceptance and commitment therapy: a transdiagnostic systematic review and meta-analysis for mental health outcomes. *Behavior Therapy*, 52(2), 492–507. DOI:10.1016/j.beth.2020.07.002
- Torres-Fernández, G., Rodríguez-Valverde, M., Reyes-Martín, S., & Hernández-Lopez, M. (2022). The role of psychological inflexibility and experiential approach on mental health in children and adolescents: An exploratory study. *Behavioral Sciences*, 12(7), 201. DOI:10.3390/bs12070201
- Xiong, A., Lai, X., Wu, S., Yuan, X., Tang, J., Chen, J., ... & Hu, M. (2021). Relationship between cognitive fusion, experiential avoidance, and obsessive–compulsive symptoms in patients with obsessive–compulsive disorder. *Frontiers in Psychology*, 12, 655154. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.655154
- 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. DOI:10.1016/j.jcbs.2014.09.002
- Yao, X., Xu, X., Chan, K. L., Chen, S., Assink, M., & Gao, S. (2023). Associations between psychological inflexibility and mental health problems during the COVID-19 pandemic: A three-level meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 320, 148-160. DOI: 10.1016/j.jad.2022.09.116

- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. DOI:10.5455/bcp.20160223124107
- Yiğit, İ., & Guzey-Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. DOI:10.1007/s12144-017-9712-7
- Zetterqvist, V., Grudin, R., Rickardsson, J., Wicksell, R. K., & Holmström, L. (2018). Acceptance-based behavioral treatment for insomnia in chronic pain: A clinical pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 9, 72–79. DOI:10.1016/j.jcbs.2018.07.003
- Zhang, C. Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P. K., Hagger, M. S., & Hayes, S. C. (2018). Acceptance and commitment therapy for health behavior change: A contextually-driven approach. *Frontiers in Psychology* (8)2350, 1–6. DOI:10.3389/fpsyg.2017.02350

Yetişkinlerde Psikolojik Katılık, Farkındalık, Duygu Düzenleme, Öz-Şefkat ve Kaygı: Seri Arabuluculuk Modeli

Engin BÜYÜKÖKSÜZ*³ Rana KAYAALP-PEHLİVAN⁴

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 20.02.2025
Kabul Tarihi: 28.05.2025
Yayın Tarihi: 29.05.2025

Anahtar Kelimeler

Kabul ve Kararlılık Terapisi
Psikolojik Katılık Farkındalık
Duygu Düzenleme
Öz-şefkat
Aracılık Analizi

Özet

Bu çalışma, yetişkinlerde psikolojik katılık ile kaygı arasındaki ilişkide farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkatin aracılık rollerini incelemektedir. Araştırma, kesitsel desen kullanılarak gerçekleştirilen nicel bir çalışma kapsamında yürütülmüş ve 443 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Katılımcılar, psikolojik katılık, farkındalık, duygu düzenleme, öz-şefkat ve kaygıya ilişkin ölçme araçlarını tamamlamışlardır. Yapılan aracılık analizleri, psikolojik katılığın daha yüksek kaygı düzeylerini anlamlı biçimde yordadığını ve bu ilişkide farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkatin kısmi aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Özellikle, psikolojik katılığın duygu düzenleme güçlüklerini artırdığı, farkındalık ve öz-şefkati olumsuz etkilediği; bunun da daha yüksek kaygı düzeylerine katkı sağladığı belirlenmiştir. Bu bulgular, kaygıyı azaltmaya yönelik klinik müdahalelerde psikolojik esneklik, farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkati hedeflemenin önemini vurgulamaktadır. Elde edilen sonuçlar, Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi kabul temelli müdahalelerin psikolojik iyi oluşu desteklemede ampirik kanıt sunduğunu göstermektedir.

Atıf İçin

Büyükoğsüz, E. & Kayaalp-Pehlivan, R. (2025). Yetişkinlerde Psikolojik Katılık, Farkındalık, Duygu Düzenleme, Öz-Şefkat ve Kaygı: Seri Arabuluculuk Modeli. *MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 107-134. 10.21666/muefd.1643883

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin psikolojik esneklik kavramına dayalı olarak değerleriyle tutarlı eylemlerde bulunmalarını sağlamak amacıyla geliştirilmiş bir terapi modelidir (Hayes vd., 2012). Psikolojik esneklik, birbirleriyle ilişkili altı boyutta tanımlanır: kabullenme, bilişsel ayrışma, şimdiki anda bulunma, bağlam olarak benlik, değerler ve kararlı eylem. Psikolojik esnekliğin karşıtı olarak kavramsallaştırılan psikolojik katılık ise içsel yaşantılara karşı katı tepkilerle karakterize edilir ve çok sayıda psikolojik bozukluk için temel bir risk faktörüdür (Curtiss & Klemanski, 2014).

Psikolojik katılığın iki temel süreci vardır: yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme. Yaşantısal kaçınma, bireylerin rahatsız edici düşünceler, anılar veya duygular gibi hoş olmayan içsel yaşantılardan kaçınma ya da onları bastırma eğilimini ifade eder—ki bu durum kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede sıkıntının artmasına neden olur. Bilişsel birleşme ise bireylerin düşüncelerine aşırı derecede takılıp kalmaları, onları mutlak gerçekler olarak görmeleri ve bu düşüncelerin davranışlarını yönlendirmesine izin vermeleri sürecini ifade eder. Bu mekanizmalar uyumlu duygusal işlemleri bozar ve psikopatolojinin gelişimi ile sürdürülmesinde önemli rol oynar (Cookson vd., 2020; Roush vd., 2019; Soltani vd., 2023).

* Sorumlu Yazar

³ Dr., İstanbul Teknik Üniversitesi, Psikolojik Danışman ve Rehberlik Merkezi, İstanbul, Türkiye. Elektronik posta: buyukoksuz@itu.edu.tr - ORCID: 0000-0003-1579-8003

⁴ İstanbul Teknik Üniversitesi, Psikolojik Danışman ve Rehberlik Merkezi, İstanbul, Türkiye. Elektronik posta: kayaalp@itu.edu.tr - ORCID: 0009-0002-3524-2301

Psikolojik katılığı azaltmak için ACT, yaşantısal kaçınmanın sağlıklı bir strateji olduğunu kabul eden ve içsel yaşantılara karşı açık, farkında ve yargılayıcı olmayan bir tutum olan kabul etmeyi teşvik eder (Levin vd., 2024). Bu bağlamda, farkındalık (mindfulness), bireylerin içsel yaşantılarıyla farklı bir şekilde ilişki kurmalarını sağlayan temel bir süreç olarak öne çıkar. Şimdiki ana odaklanan, tepkisiz bir farkındalık olarak tanımlanan farkındalık, bireylerin otomatik kaçınma kalıplarından uzaklaşmasını sağlar ve açık, gözlemleyici ve yargılamayan bir tutum geliştirmelerine katkı sunar (Kabat-Zinn, 2003). Farkındalık, duygusal işlevsellikte iyileşmelerle ilişkilendirilmiş ve kaygı ile depresyon semptomlarını hafiflettiği gösterilmiştir (Arı, 2023; Arslan vd., 2025; Cheng vd., 2021; Crego vd., 2022; Faustino, 2021; Flujas-Contreras vd., 2021; Flujas-Contreras vd., 2022; Germer, 2023; Gorinelli vd., 2022; Khanjani vd., 2021; Li vd., 2023; Naderian vd., 2022; Seekis & Kennedy, 2023; Tan vd., 2022; Torres-Fernández vd., 2022; Yadavaia vd., 2014).

Farkındalık temelinde yükselen öz-şefkat ise içsel acıya yönelik daha ilişkisel bir yaklaşım sunar. Farkındalık deneyimin farkındalığını içerirken, öz-şefkat acı anlarında bireyin kendisine nazik ve şefkatli yaklaşmasını sağlayan duygusal bir tutum ekler. Öz-şefkat, üç temel unsurdan oluşur: öz-nezaket, insan olmanın ortak hali ve farkındalık (Neff, 2003). Öz-şefkat, bireyin içsel eleştiriyi azaltarak daha destekleyici bir içsel diyalog kurmasına yardımcı olur ve zorlu duygusal yaşantılara karşı daha etkili tepkiler geliştirmesini sağlar (Kashdan vd., 2006; Neff, 2023; Neff & Germer, 2013).

Farkındalık ve öz-şefkat yalnızca kavramsal olarak değil, işlevsel olarak da birbiriyle iç içe geçmiştir ve duygu düzenlemeyi destekleyerek psikolojik esnekliğe katkı sağlar. Araştırmalar, farkındalığın duyguları geçici olaylar olarak tanımaya yönelik dikkat ve üst-bilişsel becerileri sağladığını; öz-şefkatin ise bu duyguların tolere edilmesi ve kabulü için gerekli olan duygusal sıcaklığı sunduğunu göstermektedir. Bu iki süreç birlikte, yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmenin yerini alacak şekilde kabule dayalı bir tepki biçimini teşvik eder (Guendelman vd., 2017; Hölzel vd., 2011).

Duygu düzenleme, psikolojik esneklik için kaygı ve diğer psikopatolojilere karşı koruyucu etkisini sağlayan merkezi bir mekanizma olarak öne çıkar. Yetersiz duygu düzenleme, yaygın kaygı bozukluğu, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi pek çok ruhsal sağlık sorunuyla ilişkilendirilmiştir (Aldao vd., 2010; Gross & Jazaieri, 2014). ACT temelli müdahaleler, temel katı süreçleri hedef alarak duygu düzenleme stratejilerini geliştirmekte, bu sayede psikolojik tepkiselliği azaltmakta ve duygusal dayanıklılığı artırmaktadır (Hofmann vd., 2023; Smith & Liu, 2021; Zetterqvist vd., 2018).

Ayrıca, psikolojik esneklik ve ilişkili yapılar yalnızca psikopatoloji ile sınırlı olmayıp, özellikle ağrı ve yorgunluk gibi kronik durumların yönetiminde de önem taşımaktadır; oysaki bu tür durumlarda psikolojik katılık semptom şiddetini artırmaktadır (Jonsjö vd., 2019; Rabinowitz vd., 2024). Özellikle kaygı—beklenen bir tehdide verilen bir tepki—durumunda, yaşantısal kaçınma kısa vadede rahatlık sağlasa da, uzun vadede değer odaklı davranışları engelleyerek sıkıntının sürmesine katkıda bulunur (Palm Reed vd., 2018). Psikolojik esneklik ise, farkındalık, öz-şefkat ve etkili duygu düzenleme tarafından desteklenen bir alternatif yol sunar; bu yol kabule, şu an odaklı farkındalığa ve değerlerle uyumlu davranışa dayanır.

Bu bağlamda, farkındalık, öz-şefkat ve duygu düzenleme arasındaki etkileşim kritik bir öneme sahiptir. Bu yapılar psikolojik esneklik/katılık ve kaygı ile bireysel olarak ilişkilendirilmiş olsa da, bu değişkenlerin sıralı aracılık rolleriyle birlikte ele alındığı çalışma sayısı sınırlıdır. Bu çalışma, psikolojik katılığın farkındalığı azaltmasına, bunun duygu düzenlemeyi bozmasına, bozulmuş duygu düzenlemenin öz-şefkati zayıflatmasına ve nihayetinde artan kaygı semptomlarına yol açmasına dayanan sıralı bir aracılık modeli önermektedir. Bu kuramsal model, temel ACT süreçlerinin ve üçüncü dalga kuramlarının işlevsel ve gelişimsel bir sıra içinde etkileşimini yansıtarak ruh sağlığı sonuçlarının nasıl şekillendiğine dair daha bütüncül bir anlayış sunmaktadır.

Mevcut Çalışmanın Genel Özeti

Güncel araştırmalar, özellikle kaygı bozuklukları bağlamında psikolojik katılık, farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkat arasındaki etkileşimi vurgulamaktadır (Büyüköksüz, 2025). Sıkıntı zamanlarında bireyin kendisine nazik ve anlayışlı davranması olarak tanımlanan öz-şefkat, yaşantısal kaçınmayı azaltmakta ve duygusal dayanıklılığı artırmaktadır (Davey vd, 2020; Neff, 2003). ACT'nin temel bileşenlerinden biri olan farkındalık uygulamaları ise, şimdiki ana yönelik yargılayıcı olmayan bir farkındalık geliştirilmesini sağlayarak bilişsel birleşme azaltmakta ve içsel yaşantıların daha fazla kabul edilmesini kolaylaştırmaktadır (Palm Reed vd, 2018).

Bu araştırmanın sonuçları, hem kuramsal modellerin gelişimi hem de uygulama alanları açısından önemli katkılar sunma potansiyeline sahiptir. Kuramsal açıdan bakıldığında, bu çalışma, farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkati temel araçlar olarak dahil ederek kaygıya yönelik mevcut modelleri geliştirebilir; böylece psikolojik katılıkla ilişkili başa çıkma mekanizmaları ve iyileşme süreçlerine dair anlayışımızı derinleştirebilir. Uygulama düzeyinde ise, elde edilen bulgular, danışanlarda bu niteliklerin geliştirilmesine yönelik müdahale stratejileri ve terapötik yaklaşımlar oluşturulmasına rehberlik edebilir.

Mevcut literatürde psikolojik katılık ile kaygı arasındaki ilişki incelenmiş olsa da, bu bağlamda farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkatin aracılık etkilerine dair bilgiler sınırlıdır. Bu nedenle, bu çalışma, yetişkin bireylerde psikolojik katılık ile kaygı arasındaki ilişkide farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkatin aracılık rollerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu temel amacı gerçekleştirmek üzere çalışma iki hipotez ortaya koymaktadır:

1. Psikolojik katılık, kaygının anlamlı bir yordayıcısıdır,
2. Farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkat, psikolojik katılık ile kaygı arasındaki ilişkide birlikte aracılık ederler (Hayes & Rockwood, 2017).

Yöntem

Bu çalışma, katılımcıların müdahale olmaksızın doğal bir ortamda bakış açılarını değerlendirmek amacıyla kesitsel desen ve paralel sıralı aracılık modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar ve Süreci

Araştırma, Türkiye'de İstanbul Okan Üniversitesi Araştırma Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (tarih: 29.03.2023; protokol numarası: 164). Sınıflar, ders programı uygunluklarına göre seçilmiş olsa da, çalışmada olasılıksız, kolayda örnekleme stratejisi kullanılmıştır. Katılımcılar, Eğitim Fakültesi'nden gönüllü öğrencilerden oluşmaktadır. Tüm veri toplama süreci, doğruluk ve katılımı sağlamak amacıyla araştırmacılar tarafından doğrudan yürütülmüştür.

Araştırma öncesinde tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formları alınmıştır. Bu formlarda çalışmanın amacı, süresi, gizlilik ilkeleri ve gönüllülük esasları hakkında bilgiler yer almıştır. Araştırma her bir katılımcı için yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Toplamda 460 katılımcıdan veri toplanmış, eksik veya hatalı veri içeren 17 yanıt dışlanarak analizlerde 443 üniversite öğrencisinden oluşan nihai örneklem kullanılmıştır (160 erkek, 283 kadın; Ort. yaş = 24.34, Standart Sapması = 7.11).

Ölçme Araçları

Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)

Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen KEF-II, psikolojik katılığı değerlendirmeye yönelik bir araçtır. Bu ölçeğin Türkçe formu Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından uyarlanmış ve yedi maddeden oluşan tek boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Ölçek, 7 dereceli Likert tipi bir format kullanır (1 = “hiçbir zaman doğru değil”; 7 = “daima doğru”). Ölçeğin iç tutarlılığı yüksek düzeyde bulunmuş ve Cronbach alfa katsayısı .84 olarak rapor edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği ise Pearson korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiş ve .85 olarak bildirilmiştir (Yavuz vd., 2016). Bu çalışmada, KEF-II'nin iç tutarlılığı Cronbach alfa (α) katsayısı ile değerlendirilmiş ve $\alpha = .88$ bulunmuştur. Mevcut çalışmada, bu ölçeğin toplam puanına ilişkin güvenilirlik katsayısı $\alpha = .89$ olarak elde edilmiştir.

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBFÖ)

İlk olarak Baer ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen BBFÖ, farkındalığı beş özgül boyut üzerinden değerlendiren yaygın bir öz-bildirim aracıdır: gözlemlenme, tanımlama, farkındalıkla hareket etme, içsel yaşantıyı yargılamama ve içsel yaşantıya tepkisizlik. Türkçe uyarlaması, Kınay (2013) tarafından gerçekleştirilmiş ve ölçeğin geçerlik-güvenirliği Türk örnekleminde test edilmiştir. Katılımcılar her maddeyi 5 dereceli Likert tipi bir ölçekle değerlendirmiştir (1 = “kesinlikle doğru değil”; 5 = “her zaman doğru”). Açımlayıcı faktör analizi sonucunda beş faktörlü model, orijinal yapı ile uyumlu şekilde doğrulanmış; madde faktör yükleri .38 ile .79 arasında değişmiştir. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık analizleri sonucunda Cronbach alfa (α) katsayılarının .67 ile .85 arasında değiştiği görülmüş ve bu da ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, test-tekrar test güvenilirliği katsayıları .23 ile .71 arasında değişerek ölçeğin zamana karşı tutarlılığını desteklemiştir. Mevcut çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .65$ 'tir.

Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği-16 (DERS-16)

DERS-16, duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek üzere geliştirilmiş ve beş alt boyutta gruplanmış 16 maddeden oluşan kapsamlı bir ölçektir (duyguları anlama, hedeflere ulaşma, dürtü kontrolü, stratejiler, kabul etmeme). Yanıtlar 5 dereceli Likert ölçeğiyle değerlendirilir (1 = “hemen hemen hiç”; 5 = “hemen hemen her zaman”); yüksek puanlar, daha fazla duygu düzenleme güçlüğüne yansır. Bjureberg ve arkadaşlarının (2016) çalışmasına dayalı olarak Yiğit ve Güzey-Yiğit (2019) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında, DERS-16 için güvenilirlik katsayısı $\alpha = .76$ olarak bildirilmiştir. Mevcut çalışmada, bu ölçek için elde edilen güvenilirlik katsayısı $\alpha = .93$ 'tür.

Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)

Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF), Raes ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye ise Büyükoğsüz ve arkadaşları (2021) tarafından uyarlanmıştır. Öz-şefkati değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek, öz-şefkati iki boyutta ölçer: pozitif (öz-nezaket, ortak insanlık, farkındalık) ve negatif (kendini yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme). Toplam 12 maddeden oluşan ölçek, 5 dereceli Likert tipi (1 = “hemen hemen hiçbir zaman”; 5 = “hemen hemen her zaman”) olarak yapılandırılmıştır. Türkçe versiyonu için pozitif alt ölçek için güvenilirlik katsayısı $\alpha = .74$ ve negatif alt ölçek için $\alpha = .78$ olarak rapor edilmiştir. Büyükoğsüz ve arkadaşları'na (2021) göre, test-tekrar test güvenilirliği Pearson korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiş ve .83 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise bu ölçek için güvenilirlik katsayısı $\alpha = .84$ 'tür.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri – Durumluk Form (STAI-S)

Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilen STAI, toplam 40 maddeden oluşmakta olup, 20 madde durumluk kaygıyı (STAI-S), 20 madde ise sürekli kaygıyı (STAI-T) ölçmektedir. Bu araştırmada yalnızca STAI-S formu kullanılmıştır. Her madde 4 dereceli Likert ölçeği ile

değerlendirilmiştir; 1 = “hiç”; 4 = “tamamıyla”. Ölçekten elde edilen toplam puan 20 ile 80 arasında değişmektedir ve yüksek puanlar daha yüksek kaygı düzeyini göstermektedir. Bu çalışmada, STAI-S’in Türkçe versiyonu kullanılmıştır (Öner, 2012). STAI-S formunun Cronbach alfa (α) katsayısı $\alpha = .76$ olarak rapor edilmiştir (Öner, 2012). Mevcut çalışmada ise bu ölçek için elde edilen güvenilirlik katsayısı $\alpha = .94$ ’tür.

Data Analysis

Bu çalışmada, psikolojik katılık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sosyal sermayenin aracılık rolü incelenmiştir. Aracılık analizine geçmeden önce, değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler—ortalama (M), standart sapma (SD) değerleri ve değişkenler arası ilişkiler—analiz edilmiştir (bkz. Tablo 1). Tüm değişkenler için çarpıklık (g_1) ve basıklık (g_2) değerleri, Kline (2023) tarafından belirtilen kabul edilebilir sınırlar içerisinde bulunmuştur; çarpıklık $< |3|$ ve basıklık $< |10|$.

Bu varsayımlar doğrulandıktan sonra aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Aracılık etkisini değerlendirmek için Hayes (2017) tarafından tanımlanan yöntem kullanılmıştır. Araştırmacılar, Shrout ve Bolger (2002) tarafından önerilen ve Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen Bootstrap Güven Aralığı (GA) tekniğini uygulamıştır. Bu analizde, aracılık etkisini değerlendirmek amacıyla örnekleme dağılımı Bootstrap yöntemi ile oluşturulmuş ve aracılık etkisi 5000 kez tahmin edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, yanlılık düzeltilmiş (Bias Corrected - BC) Bootstrap Güven Aralığı yöntemi kullanılarak değerlendirilmiş ve bu yöntem aracılık etkisinin sağlam ve güvenilir biçimde analiz edilmesini sağlamıştır (Hayes, 2017). Ardından, doğrudan ve dolaylı etkiler, regresyona dayalı PROCESS modeliyle hesaplanmış ve bu süreç Preacher ve Hayes (2008) tarafından önerilen yönergelere uygun şekilde yürütülmüştür. Aracılık etkisinin anlamlılığını doğrulamak için Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Tüm analizler IBM SPSS Statistics 22.00 sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Ön Analizler

Yapılan ön analizler sonucunda basıklık (kurtosis) değerlerinin $-.584$ ile $-.119$ arasında; çarpıklık (skewness) değerlerinin ise $-.100$ ile $.439$ arasında değiştiği görülmüştür. Bu bulgular, tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır (bkz. Tablo 1).

Tablo 1.

Çalışma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve İkili Korelasyonlar ($n = 443$)

Boyut	M	SD	g_1	g_2	1	2	3	4
1. Psikolojik Katılık (Psychological inflexibility) (KEF-II)	23.84	10.52	.421	-.584	-	-	-	-
2. Farkındalık (Mindfulness) (BBFÖ)	64.12	8.55	.040	-.119	-.527**	-	-	-
3. Dugu Düzenleme (Emotion Regulation) (DERS-16)	43.79	14.59	.414	-.489	.742**	-.579**	-	-
4. Öz-şefkat (Self-Compassion) (ÖŞÖ-KF)	37.25	8.57	-.100	-.528	-.589**	.497**	-.657**	-
5. Kaygı (Anxiety) (STAI)	39.64	12.58	.439	-.459	.527**	-.348**	.507**	-.443**

Not. g_1 : çarpıklık; g_2 : basıklık. ** $p < .001$.

Ayrıca, Pearson korelasyon analizi psikolojik katılık ile farkındalık ($r = -.527$, $p < .01$), duygu düzenleme ($r = .742$, $p < .01$), öz-şefkat ($r = -.589$, $p < .01$) ve kaygı ($r = .527$, $p < .01$) arasında anlamlı ilişkiler ortaya koymuştur; bu ilişkilerin tümü orta düzeyde etki büyüklüğü sergilemiştir (bkz. Tablo 1). Farkındalık değişkeni ayrıca duygu düzenleme ($r = -.579$, $p < .01$), öz-şefkat ($r = -.497$, $p < .01$) ve kaygı ($r = -.348$, $p < .01$) ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuş ve bu ilişkiler de orta düzeyde etki

büyüklüğü göstermiştir. Bununla birlikte, duygu düzenleme öz-şefkat ($r = -.657, p < .01$) ve kaygı ($r = .507, p < .01$) ile anlamlı korelasyonlar göstermiştir; bu iki ilişki de orta düzeyde etki büyüklüğüne sahiptir. Son olarak, öz-şefkat ile kaygı arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki saptanmıştır ($r = -.443, p < .01$); bu ilişki de orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Hipotezin Test Edilmesi

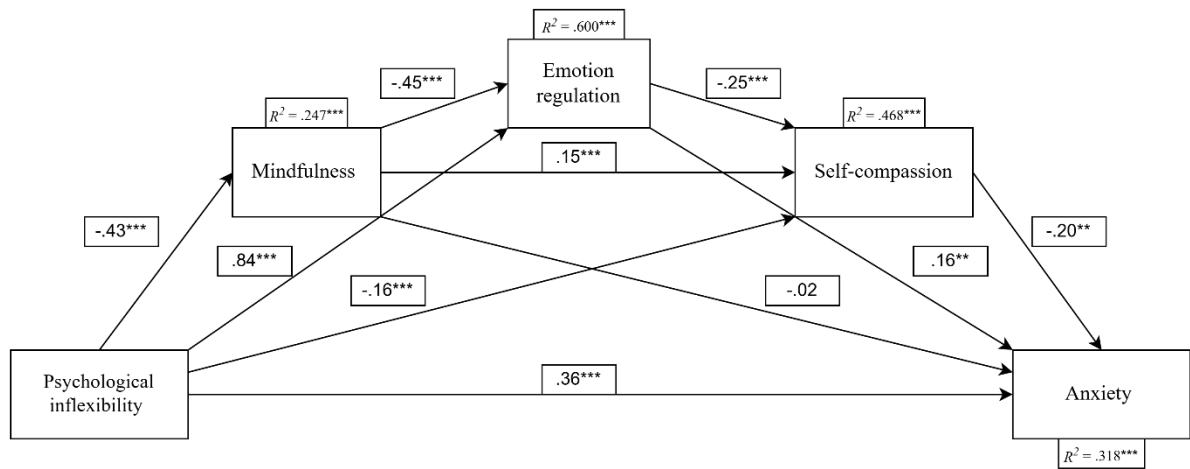
Ön analizlerin ayrıntılı bir şekilde incelenmesinin ardından, yetişkin bireylerde psikolojik katılık ile kaygı arasındaki ilişkide farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkatin aracılık rolleri incelenmiştir. Sıralı aracılık modelinin sonuçları, psikolojik katılığın önerilen üç aracı değişkeni ve nihayetinde kaygıyı anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur.

Psikolojik katılık, farkındalığın anlamlı ve negatif bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($\beta = -.43, p < .01$). Bu bulgu, psikolojik katılığı yüksek olan bireylerin, şimdiki ana açık ve dikkatli kalma düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu ilişki, farkındalık değişkenindeki varyansın %24.7'sini açıklamaktadır ($R^2 = .247$). Bu oran, Cohen (1988) tarafından tanımlanan orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmekte ve psikolojik katılığın bireylerin farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisinin oldukça güçlü olduğunu göstermektedir.

İleri düzey analizlerde, psikolojik katılığın duygu düzenlemeyi anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = .84, p < .01$). Farkındalık aracı değişken olarak modele eklendiğinde, psikolojik katılık duygu düzenleme üzerinde anlamlı dolaylı bir etki göstermeye devam etmiştir ($\beta = -.41, p < .01$). Bu iki yordayıcı birlikte duygu düzenleme değişkenindeki varyansın %60'ını açıklamıştır ($R^2 = .600$). Bu büyük etki büyüklüğü, psikolojik katılık ve farkındalığın birlikte yetişkin bireylerin duygu düzenleme kapasitesini güçlü biçimde öngördüğünü göstermektedir.

Ayrıca, psikolojik katılık, hem farkındalık hem de duygu düzenleme aracılığıyla öz-şefkati anlamlı şekilde yordamıştır ($\beta = -.25, p < .01$). Model, öz-şefkat değişkenindeki varyansın %46.8'ini açıklamıştır ($R^2 = .468$). Bu yüksek açıklanan varyans oranı, psikolojik katılığın bireylerin duygusal zorluklar karşısında kendilerine nasıl yaklaştıkları üzerinde çok yönlü ve güçlü bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin büyük ölçüde farkındalık ve düzenleme becerilerindeki bozulmalar yoluyla ortaya çıktığını göstermektedir.

Son olarak, tam sıralı aracılık modeli, psikolojik katılığın farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkat yoluyla kaygıyı anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur ($\beta = -.20, p < .01$). Model, kaygı düzeylerindeki varyansın %31.8'ini açıklamıştır ($R^2 = .318$); bu oran, orta ile büyük arasında bir etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir. Bu durum, önerilen aracı değişkenlerin birlikte ele alındığında psikolojik katılığın kaygı semptomlarına nasıl dönüştüğünü anlamada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.



Şekil 1. Psikolojik katılığın kaygı üzerindeki dolaylı etkisi: farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkat aracılığıyla

** $p < .01$. *** $p < .001$,

Tablo 2, kaygı puanlarını yordamada kullanılan model için standartlaştırılmamış toplam, doğrudan ve dolaylı etkileri ile %95 yanlılık düzeltilmiş güven aralıklarını sunmaktadır. Ancak, farkındalık, psikolojik katılık ile kaygı arasındaki ilişkide tek başına anlamlı bir aracı rol üstlenmemektedir ($\beta = -0.009$, $p > .05$). Bulgular, psikolojik katılık ile kaygı arasındaki ilişkide tüm yolların aracılık rolü oynadığını ortaya koymaktadır (bkz. Tablo 2).

Tablo 2.

Kaygı modeline ilişkin standartlaştırılmamış toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler.

Yol	Etki	SH	BootLLCI	BootULCI
Toplam etki	.629	.048	.534	.724
Doğrudan etki	.360	.073	.217	.502
Toplam dolaylı etki	.270	.059	.155	.385
Psychological inflexibility -> Mindfulness -> Anxiety	.009	.030	-.046	.070
Psychological inflexibility -> Emotional regulation -> Anxiety	.135	.053	.030	.237
Psychological inflexibility -> Self-compassion -> Anxiety	.031	.018	.003	.072
Psychological inflexibility -> Mindfulness -> Emotional regulation -> Anxiety	.031	.013	.006	.057
Psychological inflexibility -> Mindfulness -> Self-compassion -> Anxiety	.013	.007	.001	.030
Psychological inflexibility -> Emotional regulation -> Self-compassion -> Anxiety	.042	.019	.006	.082
Psychological inflexibility -> Mindfulness -> Emotional regulation -> Self-compassion -> Anxiety	.010	.005	.001	.020

Not: *Psychological inflexibility*: Psikolojik katılık; *Mindfulness*: Farkındalık; *Emotional regulation*: Duygu düzenleme; *Self-compassion*: Öz-şefkat; *Anxiety*: Kaygı; *SH*: Standart hata; *BootLLCI*: Alt Bootstrap Güven Aralığı Sınırı; *BootULCI*: Üst Bootstrap Güven Aralığı Sınırı.

Tartışma

Bu çalışma, Türkiye’de yetişkin bireylerde psikolojik katılık ile kaygı arasındaki ilişkide farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkatin aracı rollerini açıklığa kavuşturmayı amaçlamıştır. Bulgular, mevcut literatürde yer alan korelasyonel ve deneysel çalışmaları desteklemekle birlikte, Türk kültürel bağlamına özgü önemli nüanslar da sunmaktadır.

Öncelikle, çalışmamız psikolojik katılık ile kaygı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, psikolojik katılık gösteren bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde kaygı yaşama riskinin arttığını düşündürmektedir (Figueiredo vd., 2024). Bu görüşü destekleyen önceki araştırmalar, psikolojik katılığın artmış psikolojik sıkıntı ve kaygıyla ilişkili semptomlar—örneğin depresyon, müdahaleci düşünceler ve azalmış iyilik hali—ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Fernández Rodríguez vd., 2022; Yao vd., 2023). Türkiye gibi kolektivist değerlerin etkili olduğu sosyokültürel bağlamlarda, duygusal ifade ve ruh sağlığına dair konuşmaların damgalanma veya sosyal normlar nedeniyle kısıtlanabileceği düşünüldüğünde, bireyler esnek başa çıkma stratejilerini benimsemekte daha az istekli olabilir. Bu durum, kaçınma ve bastırma gibi stratejilerin daha fazla kullanılmasına neden olarak kaygının artmasına yol açabilir (Xiong vd., 2021). Ayrıca, psikolojik katılık gösteren bireyler, kaygı ve aşırı koruyuculuğun hâkim olduğu ailevi ve sosyal ortamlarda yetişmiş olabilirler; bu durum kolektivist kültürlerde sıklıkla gözlemlenen bir örüntüdür. Böyle ortamlar yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme eğilimlerini pekiştirebilir. Bu açıdan, bulgularımız psikolojik katılıkla ilişkili kaygının kolektif olmayan toplumlara kıyasla kolektif toplumlarda daha yoğun

yaşanabileceğini ve bunun kültürel ve sosyalleşme temelli pekiştirme mekanizmalarıyla açıklanabileceğini vurgulayarak literatüre katkı sunmaktadır. Özetle, sonuçlarımız psikolojik katılığın yetişkinlerde kaygı açısından kültürel olarak içselleştirilmiş ve gelişimsel olarak pekiştirilmiş bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir.

Çalışmanın ikinci önemli bulgusu ise, psikolojik katılığın kaygı semptomlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ve bu ilişkinin farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkat yoluyla aracılığıyla gerçekleştiğini göstermesidir. Bu bulgu, hem kuramsal modellemelere hem de müdahale yaklaşımlarına ışık tutabilecek çok bileşenli koruyucu bir yolak ortaya koymaktadır. Bu sonucu destekleyen önceki çalışmalar, psikolojik katılık ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu (Kennedy vd., 2021); psikolojik katılığın hem farkındalık (Cheng vd., 2021) hem de öz-şefkat (Büyüköksüz & Tekin, 2023; Kılıç vd., 2022) ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulguların kesişimi, üçüncü dalga terapi süreçlerinin kaygıyı azaltmadaki bütüncül etkisini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın özgün katkısı, farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkat değişkenlerinin aynı anda araçlar olarak modele dahil edilmesidir. Bu yaklaşım, mevcut kuramsal modelleri bütünleştirerek genişletmektedir. Önceki çalışmalar bu değişkenleri çoğunlukla ayrı ayrı ele alırken, bizim bulgularımız bu süreçlerin birleşik aracılık etkilerinin psikolojik katılığa karşı daha kapsamlı bir tampon işlevi görebileceğini önermektedir. Ayrıca, bu araçlar yalnızca ACT kuramı ile kuramsal uyum içinde olmakla kalmayıp, aynı zamanda kültürel olarak da uyarlanabilir özellik taşımaktadır; çünkü farkındalık ve öz-şefkat uygulamaları Türkiye'deki ruh sağlığı müdahalelerine giderek daha fazla entegre edilmektedir. Bununla birlikte, alternatif açıklamaların da dikkate alınması gerekmektedir. Örneğin, altta yatan kişilik özellikleri (örn. nevrotiklik) veya ölçülmemiş çevresel stres faktörleri hem psikolojik katılığı hem de kaygıyı açıklayarak gözlenen aracılık etkilerini kısmen çarpıtıyor olabilir. Ayrıca, değişkenler arasında çift yönlü ilişkiler (örn. kaygının farkındalık kapasitesini azaltması) de kesitsel bir araştırma deseninde tamamen dışlanamaz.

Kuramsal ve Klinik Yansımalar

Kuramsal açıdan bakıldığında, çalışmamız duygusal ve benliğe ilişkin süreçleri bütünleştirerek psikolojik katılığın transdiagnostik modeline katkı sağlamaktadır. Psikolojik katılık; kaygı, depresyon ve stresle ilişkili bozukluklar arasında ortak bir mekanizma olarak tanımlanmıştır (Cookson vd., 2020) ve bulgularımız, bu katı tepki verme biçiminin zayıf duygu düzenleme, azalmış farkındalık ve öz-şefkat ile ilişkili olduğunu doğrulamaktadır. Farkındalık ve öz-şefkatin aracı değişken olarak modele dahil edilmesi, önceki modelleri genişletmekte ve bu yapıların terapötik hedefler olarak önemini vurgulamaktadır. Bu yapılar; duygusal açıklık, şimdiki ana odaklı farkındalık ve kendine yönelik eleştirinin azaltılmasını teşvik ederek katılıkla karakterize edilen katılığı dengelemektedir.

Klinik açıdan bakıldığında, elde edilen sonuçlar ACT yaklaşımını—özellikle psikolojik esneklik ve yaşantısal süreçlere açıklığa yaptığı vurgu açısından—ampirik olarak desteklemektedir (Gloster vd., 2020). Ayrıca, farkındalık ve öz-şefkatin aracılık rolleri, bu bileşenlerin ACT protokollerine entegre edilmesinin etkililiği artırabileceğini göstermektedir. Bu durum, özellikle duygusal bastırma ve kendini yargılama eğilimlerinin yaygın olduğu kültürlerde daha da önem kazanmaktadır. Türkiye'deki kolektivist ve hiyerarşik sosyal yapılar göz önünde bulundurulduğunda, duygusal kendine nezaket ve yargılamadan farkındalık vurgusu yapan müdahaleler, bireylerin duygusal sıkıntıyı utanmadan veya kaçınmadan yeniden anlamlandırmalarını sağlayabilir. Bu tür kültürel olarak duyarlı uyarlamalar, danışan katılımını ve terapi sonuçlarını iyileştirebilir. Ayrıca, örneklemimiz üniversite öğrencilerinden oluştuğundan, bu bulgular duygusal düzenleme becerilerinin erken yetişkinlikte—kimlik geçişlerinin ve artan stres hassasiyetinin yaşandığı gelişimsel bir dönemde—önemini ortaya koymaktadır.

Bunun yanı sıra, mevcut modelde tanımlanan sıralı yapı—farkındalık → duygu düzenleme → öz-şefkat—ACT temelli müdahaleler uygulayan klinisyenler için pratik bir yol haritası sunabilir. Bu yol, terapötik sürecin ilerleyici bir yapısını yansıtmakta; farkındalığın geliştirilmesiyle duygusal düzenleme

kapasitesinin artırılmasını, bunun da bireylerin kendilerine daha şefkatli bir bakış açısı geliştirmesini kolaylaştırdığını göstermektedir. Farkındalık, bireyin şimdiki ana odaklanmasını ve rahatsız edici düşüncelerden uzaklaşmasını (Kabat-Zinn, 2003) teşvik ederek, duygusal durumlara aşırı tepki vermeden ya da onları bastırmadan daha uyumlu bir şekilde yaklaşılmasını sağlar. Duygusal netlik ve tolerans geliştikçe, bireyler sıkıntı karşısında öz-nezaket ve kabullenme gibi öz-şefkatli tutumları benimsemeye daha açık hale gelir (Neff & Germer, 2013).

Bu bağlamda, terapötik protokollerde bu üç yapının yapılandırılmış ve adım adım bir şekilde bütünleştirilmesi, psikolojik işleyişin birbirine bağlı fakat farklı düzeylerini hedef alarak tedavi sonuçlarını güçlendirebilir. Örneğin, ACT tabanlı bir müdahale farkındalık eğitimiyle başlayarak bilişsel birleşmeyi azaltmayı hedefleyebilir; ardından duygusal tepkilerin kabullenilmesine yönelik duygu düzenleme egzersizleriyle devam edebilir ve içsel kendilik ilişkilerini dönüştürmeye yönelik öz-şefkat uygulamalarıyla tamamlanabilir. Bu yaklaşım, yalnızca ACT'nin temel süreci olan psikolojik esnekliği pekiştirmekle kalmaz; aynı zamanda klinisyenlere duygusal, bilişsel ve kişilerarası alanlarda danışanları desteklemek için çok katmanlı bir strateji sunar. Bu nedenle, farkındalık, duygu düzenleme ve öz-şefkatin dinamik bir müdahale döngüsü olarak kavramsallaştırılması, kaygı tedavisinde daha kişiselleştirilmiş ve kalıcı terapötik etkiler açısından umut vaat etmektedir (MacBeth & Gumley, 2012).

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın psikolojik katılık, duygu düzenleme ve kaygı arasındaki ilişkiye dair önemli katkılar sunmasına rağmen, bazı sınırlılıkların da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. İlk olarak, araştırmanın kesitsel deseni, değişkenler arasındaki ilişkiler konusunda nedensel çıkarımlarda bulunmayı olanaksız kılmaktadır. Psikolojik katılığın zaman içinde duygu düzenleme ve kaygıyı nasıl etkilediğini daha sağlam bir şekilde anlamak için boylamsal veya deneysel çalışmalar gereklidir (Zhang vd., 2018). Etki yönü hâlâ belirsizliğini korumaktadır; örneğin, kronik kaygı, duygu düzenleme becerilerini bozabilir ve farkındalık kapasitesini azaltabilir—bu durum tersinden de olabilir.

İkinci olarak, çalışmada öz-bildirim (self-report) ölçekleri kullanılmıştır; bu durum sosyal beğenilme eğilimi veya yanıtlarda çarpıtma gibi yanlılıklara neden olabilir (Neff, 2023). AAQ-II ve BBFÖ gibi ölçekler güçlü psikometrik geçerlilik göstermiş olsa da subjektif değerlendirmeler, duygu düzenleme gibi dinamik süreçleri tam olarak yansıtamayabilir. Gelecek araştırmalarda davranışsal görevlerin, ekolojik anlık değerlendirmelerin ya da kalp atım hızı değişkenliği gibi fizyolojik göstergelerin kullanılması, bulguların ekolojik geçerliliğini artıracaktır (Gross & Jazaieri, 2014; Hofmann vd., 2023).

Ayrıca, elde edilen bulguların genellenebilirliği, örneklemin demografik özellikleriyle sınırlıdır—katılımcılar, tek bir kültürel bağlamdan gelen üniversite öğrencileridir. Bu grup, akademik ve gelişimsel baskılar nedeniyle kaygı açısından yüksek risk altında olsa da bulgular daha ileri yaştaki yetişkinlere, klinik örneklemelere veya farklı kültürel ya da sosyoekonomik geçmişe sahip bireylere genellenemeyebilir. Duygu ifadesi ve psikolojik esnekliğe ilişkin kültürel normlar, gözlemlenen ilişkilerin gücünü değiştirebilir (Büyüköksüz, 2025; Jankowski vd., 2022). Bu nedenle, bu psikolojik süreçlerin farklı bağlamlarda nasıl işlediğini tam olarak anlayabilmek için farklı ve çeşitli örneklemeler üzerinde tekrar eden araştırmalar yapılması büyük önem taşımaktadır.

Gelecek Araştırmalar

Gelecekte yapılacak araştırmalar, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik hedeflenmiş müdahalelerin duygu düzenleme ve ruh sağlığı sonuçlarında sürdürülebilir iyileşmelere yol açıp açmadığını incelemelidir. Duygu düzenleme ve kaygı üzerindeki uzun vadeli etkileri değerlendiren rastgele kontrollü çalışmalar, özellikle ACT ve farkındalık temelli müdahaleler için gereklidir (Thompson vd., 2021). Ayrıca, karşılaştırmalı etkililik çalışmaları, öz-şefkat eğitiminin mevcut ACT protokollerine entegre edilmesinin klinik ortamlarda ek faydalar sağlayıp sağlamadığını değerlendirebilir. Psikolojik katılık ve duygu düzenleme süreçlerinin nöral karşılıklarını araştırmak için beyin görüntüleme teknikleri kullanılabilir; özellikle prefrontal korteks ve limbik sistemin duygusal tepkileri

nasıl aracı olduğu bu bağlamda değerlendirilebilir (Gross & Jazaieri, 2014). Buna ek olarak, sosyo-kültürel değişkenlerin (örn. kolektivizm, güç mesafesi, duygusal bastırma normları) psikolojik katılımın gelişiminde nasıl rol oynadığı ve kültüre özel uyarlanmış müdahalelerin daha iyi sonuçlar verip vermediği de araştırılabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma, psikolojik katılımın duygu düzenleme ve kaygı üzerindeki kritik rolünü ortaya koymakta ve terapötik müdahalelere farkındalık, öz-şefkat ve ACT temelli stratejilerin entegre edilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu sınırlamaların ele alınması ve mevcut bulguların genişletilmesiyle, gelecekteki araştırmalar psikolojik esnekliğin ruh sağlığı ve iyilik haline nasıl katkı sağladığını—özellikle kültürel olarak çeşitlilik gösteren örneklemde—daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir.

Yazar Katkıları

Kuramsal çerçeve: E. B., R. K-P.; Veri düzenleme: E. B.; İstatistiksel analiz: E. B.; Araştırma: E. B.; Yöntem: E. B.; Veri toplama: E. B.; Yazılım: E. B.; Yazım, gözden geçirme ve düzenleme: E. B., R. K-P.

Finansman

Bu başvuru için bildirilecek herhangi bir finansman bulunmamaktadır.

Veri ve materyal erişilebilirliği

Veriler herkese açık, açık erişimli bir arşivde mevcuttur.

Beyanlar

Etik onay

İstanbul Okan Üniversitesi Kurumsal Etik Kurulu'ndan 164 protokol numarası ve 29.03.2023 tarihli etik kurul onayı alınmıştır.

Bilgilendirilmiş onam

Katılım onayı:

Çalışmaya katılan tüm bireylerden bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Yayın onayı:

Katılımcı, vaka raporunun dergiye gönderilmesine onay vermiştir.

Bu makalenin herhangi bir dergiye daha önce gönderilmediğini, yayımlanmadığını, yayıma kabul edilmediğini veya başka bir yerde değerlendirilmediğini teyit ederim.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar, herhangi bir çıkar çatışmaları olmadığını beyan etmektedir.

Yapay Zekâ Kullanım Beyanı

Yapay zekâ araçları kullanılmamıştır.

Kaynakça

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Arı, E. (2023). The mediating role of cognitive flexibility between self-compassion and anxiety symptoms. *Nesne*, 11(30), 520-531. DOI:10.7816/nesne-11-30-01
- Arslan, G., Bişkin, S. Ö., & Kocaayan, F. (2025). Adverse childhood experiences, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder. *Children and Youth Services Review*, 169, 108109. DOI:10.1016/j.childyouth.2024.108109

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. DOI: 10.1177/1073191105283504
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 284-296. DOI: 10.1007/s10862-015-9514-x
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. C., 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 flexibility and acceptance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. DOI:10.1016/j.beth.2011.03.007
- Büyükoğuz, E. (2025). The Turkish validation of the short form of the Avoidance and Fusion Questionnaire (AFQ-Y8): Factor structure, measurement invariance, and incremental validity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 35, 100864. DOI:10.1016/j.jcbs.2024.100864
- Büyükoğuz, E., & Tekin, I. (2023). Self-compassion as a mediator of the relationship between psychological inflexibility and resilience. *Spiritual Psychology and Counseling*, 8(2), 179-193. DOI: 10.37898/spiritualpc.1276031
- Büyükoğuz, E., Erözkan, A., & İlkay, Ş. (2021, 14-16 Ocak). Öz-şefkat ölçeği-kısa formu (ÖŞÖ-KF): Yetişkin Türk Örnekleme Üzerine Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları [Sözlü bildiri]. 5th International Mardin Artuklu Scientific Researches Conference. Mardin, Türkiye
- Cheng, Z. H., Lozier, C. C., Lewis, M. M., O'Neil, M. E., Luoma, J. B., & Morasco, B. J. (2021). Investigating the role of psychological inflexibility, mindfulness, and self-compassion in PTSD. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 102-107. DOI: 10.1016/j.jcbs.2021.10.004
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Academic Press.
- Cookson, C., Luzon, O., Newland, J., & Kingston, J. (2020). Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(3), 456–473. DOI:10.1111/papt.12233
- Crego, A., Yela, J. R., Riesco-Matías, P., Gómez-Martínez, M. Á., & Vicente-Arruebarrena, A. (2022). The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2599–2620. DOI:10.2147/PRBM.S359382
- Curtiss, J., & Klemanski, D. H. (2014). Teasing apart low mindfulness: Differentiating deficits in mindfulness and in psychological flexibility in predicting symptoms of generalized anxiety disorder and depression. *Journal of Affective Disorders*, 166, 41-47. DOI:10.1016/j.jad.2014.04.062
- Davey, A., Chilcot, J., Driscoll, E., & McCracken, L. M. (2020). Psychological flexibility, self-compassion and daily functioning in chronic pain. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 79–85. DOI:10.1016/j.jcbs.2020.06.005
- Faustino, B. (2021). Transdiagnostic perspective on psychological inflexibility and emotional dysregulation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(2), 233–246. DOI:10.1017/S1352465820000600
- Fernández Rodríguez, C., Coto Lesmes, R., Martínez Loredo, V., & Cuesta Izquierdo, M. (2022). Psychological inflexibility, anxiety and depression: The moderating role of cognitive fusion, experiential avoidance and activation. *Psicothema*, 34(2), 240-248. DOI:10.7334/psicothema2021.344
- Figueiredo, D. V., Alves, F., & Vagos, P. (2024). Psychological inflexibility explains social anxiety over time: a mediation analyses with a clinical adolescent sample. *Current Psychology*, 43(5), 4404-4415. DOI: 10.1007/s12144-023-04650-w
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2021). Effectiveness of a web-based intervention on parental psychological flexibility and emotion regulation: A pilot open trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2958. DOI:10.3390/ijerph18062958

- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2022). Parenting intervention for psychological flexibility and emotion regulation: clinical protocol and an evidence-based case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5014. DOI:10.3390/ijerph19095014
- Germer, C. (2023). Self-compassion in psychotherapy: Clinical integration, evidence base, and mechanisms of change. In: Finlay-Jones, A., Bluth, K., Neff, K. (eds) *Handbook of Self-Compassion. Mindfulness in Behavioral Health* (pp. 379-415). Cham: Springer International Publishing.
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. DOI: 10.1016/j.jcbs.2020.09.009
- Gorinelli, S., Gallego, A., Lappalainen, P., & Lappalainen, R. (2022). Psychological processes in the social interaction and communication anxiety of university students: The role of self-compassion and psychological flexibility. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 22(1), 5-19. Retrieved 17.02.2025 from https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_81641
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. DOI:10.1177/2167702614536164
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00220
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press
- Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour Research and Therapy*, 98, 39–57. DOI:10.1016/j.brat.2016.11.001
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hofmann, S. G., Asmundson, G. J., & Hayes, S. C. (2023). The efficacy of acceptance and commitment therapy in emotion regulation: A meta-analytic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 45-56. DOI:10.1016/j.jcbs.2023.01.005
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. DOI: 10.1177/1745691611419671
- Jankowski, P. J., Murphy, S., Johnson, J., Sandage, S. J., Wang, D. C., & Tomlinson, J. (2022). The influence of experiential avoidance, humility and patience on the association between religious/spiritual exploration and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2137–2156. DOI:10.1007/s10902-021-00488-w
- Jonsjö, M. A., Wicksell, R. K., Holmström, L., Andreasson, A., & Olsson, G. L. (2019). Acceptance & commitment therapy for ME/CFS (chronic fatigue syndrome)—A feasibility study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 89–97. DOI:10.1016/j.jcbs.2019.02.008
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. DOI: 10.1016/j.brat.2005.10.003
- Kennedy, C., Deane, F. P., & Chan, A. Y. (2021). Intolerance of uncertainty and psychological symptoms among people with a missing loved one: Emotion regulation difficulties and psychological inflexibility as mediators. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 48-56. DOI: 10.1016/j.jcbs.2021.05.006
- Khanjani, M. S., Kazemi, J., Younesi, J., Dadkhah, A., Biglarian, A., & Barmi, B. E. (2021). The effect of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and emotional regulation in

- patients with spinal cord injuries: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(2), e105378. DOI:10.5812/ijpbs.105378.
- Kılıç, A., Hudson, J., Scott, W., McCracken, L. M., & Hughes, L. D. (2022). A 12-month longitudinal study examining the shared and unique contributions of self-compassion and psychological inflexibility to distress and quality of life in people with Type 2 Diabetes. *Journal of Psychosomatic Research*, 155, 110728. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2022.110728
- Kınay, F. (2013). *The adaptation of five facets mindfulness questionnaire into Turkish: Validity and reliability study* (Unpublished doctoral dissertation). Istanbul Science University - Institute of Social Sciences, İstanbul.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Levin, M. E., Krafft, J., & Twohig, M. P. (2024). An overview of research on Acceptance and Commitment Therapy. *Psychiatric Clinics of North America*, 47(2), 419–431. DOI:10.1016/j.psc.2024.02.007
- Li, J., Xu, C., Wan, K., Liu, Y., & Liu, L. (2023). Mindfulness-based interventions to reduce anxiety among Chinese college students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1031398. DOI:10.3389/fpsyg.2022.1031398
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. DOI:10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Naderian, M. R., Gazanfari, A., Ahmadi, R., & Chorami, M. (2022). Effectiveness of emotion-focused group therapy in social intimacy, social acceptance, and self-compassion of clients with anxiety referring to counseling centers. *Razavi International Journal of Medicine*, 10(1), 71–79. DOI:10.30483/RIJM.2022.254296.1130
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. DOI:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. DOI:10.1146/annurev-psych-032420-031047
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. DOI: 10.1002/jclp.21923
- Öner, N. (2012). *Türkiye’de kullanılan psikolojik testlerden örnekler bir başvuru kaynağı* (7. bs). İstanbul: Boğaziçi üniversitesi Yayınevi.
- Palm Reed, K. M., Cameron, A. Y., & Ameral, V. E. (2018). A contextual behavior science framework for understanding how behavioral flexibility relates to anxiety. *Behavior Modification*, 42(6), 914–931. DOI:10.1177/0145445517730830
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. DOI:10.3758/BRM.40.3.879
- Rabinowitz, E. P., Ripley, G., Levin, M. E., Allen, P. A., & Delahanty, D. L. (2024). Limited effects of phone coaching in an RCT of online self-guided acceptance and commitment therapy for chronic pain. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 34, 100828. DOI:10.1016/j.jcbs.2024.100828
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://DOI.org/10.1002/cpp.702>
- Roush, J. F., Mitchell, S. M., Brown, S. L., & Cukrowicz, K. C. (2019). Experiential avoidance, cognitive fusion, and suicide ideation among psychiatric inpatients: The role of thwarted interpersonal needs. *Psychotherapy Research*, 29(4), 514–523. DOI:10.1080/10503307.2017.1395923
- Seekis, V., & Kennedy, R. (2023). The impact of# beauty and# self-compassion tiktok videos on young women’s appearance shame and anxiety, self-compassion, mood, and comparison processes. *Body Image*, 45, 117–125. DOI: 10.1016/j.bodyim.2023.02.006
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422–445. DOI:10.1037/1082-989X.7.4.422

- Smith, J. R., & Liu, X. (2021). The impact of acceptance and commitment therapy on emotional resilience: A systematic review. *Behavior Research and Therapy*, 145, 103935. DOI:10.1016/j.brat.2021.103935
- Soltani, E., Wong, Q. J. J., Ahmadzadeh, L., & Sheikholeslami, S. S. (2023). Cognitive maintaining factors and social anxiety: The mediating role of cognitive fusion and experiential avoidance. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 38(1), 78–92. DOI:10.1891/JCP-2022-0010
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *State trait anxiety manual*. California: Consulting Psychologists Press.
- Tan, Z.Y.A., Wong, S.H., Cheng, L.J., & Lau, S. T. (2022). Effectiveness of Mobile-Based Mindfulness Interventions in Improving Mindfulness Skills and Psychological Outcomes for Adults: A Systematic Review and Meta-regression. *Mindfulness*, 13(10), 2379–2395 DOI:10.1007/s12671-022-01962-z
- Thompson, E. M., Destree, L., Albertella, L., & Fontenelle, L. F. (2021). Internet-based acceptance and commitment therapy: a transdiagnostic systematic review and meta-analysis for mental health outcomes. *Behavior Therapy*, 52(2), 492–507. DOI:10.1016/j.beth.2020.07.002
- Torres-Fernández, G., Rodríguez-Valverde, M., Reyes-Martín, S., & Hernández-Lopez, M. (2022). The role of psychological inflexibility and experiential approach on mental health in children and adolescents: An exploratory study. *Behavioral Sciences*, 12(7), 201. DOI:10.3390/bs12070201
- Xiong, A., Lai, X., Wu, S., Yuan, X., Tang, J., Chen, J., ... & Hu, M. (2021). Relationship between cognitive fusion, experiential avoidance, and obsessive–compulsive symptoms in patients with obsessive–compulsive disorder. *Frontiers in Psychology*, 12, 655154. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.655154
- 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. DOI:10.1016/j.jcbs.2014.09.002
- Yao, X., Xu, X., Chan, K. L., Chen, S., Assink, M., & Gao, S. (2023). Associations between psychological inflexibility and mental health problems during the COVID-19 pandemic: A three-level meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 320, 148–160. DOI: 10.1016/j.jad.2022.09.116
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397–408. DOI:10.5455/bcp.20160223124107
- Yiğit, İ., & Guzey-Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503–1511. DOI:10.1007/s12144-017-9712-7
- Zetterqvist, V., Grudin, R., Rickardsson, J., Wicksell, R. K., & Holmström, L. (2018). Acceptance-based behavioral treatment for insomnia in chronic pain: A clinical pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 9, 72–79. DOI:10.1016/j.jcbs.2018.07.003
- Zhang, C. Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P. K., Hagger, M. S., & Hayes, S. C. (2018). Acceptance and commitment therapy for health behavior change: A contextually-driven approach. *Frontiers in Psychology* (8)2350, 1–6. DOI:10.3389/fpsyg.2017.02350