

Psikolojik Esnekliğin Proaktif Kişilik ile Yaşam Doyumu İlişkisinde Aracılık Rolü

The Mediating Role of Psychological Flexibility in the Relationship between Proactive Personality and Life Satisfaction

Ahmet Keskin¹

Mikail Göksu²

Fulya Türk³

Zeynep Hamamcı⁴

Öz

Bu çalışmada psikolojik esnekliğin proaktif kişilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkideki rolü incelenmiştir. Bu çalışma Türkiye'de yaşları 18 ile 60 arasında değişen toplam 438 katılımcı ile yapılmıştır. Araştırmada veri toplamak için Kişisel bilgi formu, Kabul ve Eylem Formu-II, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Proaktif Kişilik Ölçekleri kullanılmıştır. Veri analizinde değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Katsayısı ve Yapısal Denklem Modellemesi (SEM) kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, proaktif kişilik ile psikolojik esneklik arasında olumlu yönde düşük düzeyde bir ilişki varken, psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Proaktif kişilik ile yaşam doyumu arasında ise anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Araştırmada Proaktif kişilik özelliğinin psikolojik esneklik ve yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca bireylerin proaktif kişilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Proaktif kişilik, Psikolojik Esneklik, Yaşam Doyumu

Abstract

In this study, the role of psychological flexibility in the relationship between proactive personality and life satisfaction was examined. This study was conducted with a total of 438 participants between the ages of 18 and 60 in Turkey. Personal information form, Acceptance and Action Form-II, Life Satisfaction Scale and Proactive Personality Scales were used to collect data in the study. Pearson Correlation Coefficient and Structural Equation Modeling (SEM) were used to examine the relationships between variables in data analysis. According to the results of the study, while there was a low positive relationship between proactive personality and psychological flexibility, a moderate positive relationship was found between psychological flexibility and life satisfaction. There is a significant and positive relationship between proactive personality and life satisfaction. In the study, it was determined that the proactive personality trait predicts psychological flexibility and life satisfaction. In the study, it was also determined that psychological flexibility has mediating role in the relationship between individuals' proactive personalities and life satisfaction.

Keywords: Proactive Personality, Psychological Flexibility, Life Satisfaction.

¹ MEB, Psk Dan., ahmetkeskn2590@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9547-0934>, <https://ror.org/05wxkj555>

² MEB, Psk Dan., mikailgoksuu@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-1987-5714>, <https://ror.org/020vvc407>

³ Prof. Dr. Yıldız Teknik Üniversitesi, fulya.turk@yildiz.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-1896-8418>, <https://ror.org/0547yzj13>

⁴ Prof. Dr., Arel Üniversitesi, zhamamci@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3678-9387>, <https://ror.org/03natay60>

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received Date: 12.07.2025 – **Kabul Tarihi/Accepted Date:** 10.03.2026

Atf İçin/For Cite: Keskin A., Göksu M., Türk F. ve Hamamcı Z., “Psikolojik Esnekliğin Proaktif Kişilik ile Yaşam Doyumu İlişkisinde Aracılık Rolü”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2026;25(2):200-219
<https://doi.org/10.17755/esosder.1740841>

License: [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Giriş

İnsanlar yaşamları boyunca duygu düşünce ve davranışlarının sonucunda bir doyum arayışında olmuşlardır. Bu olgu evrimsel süreç içerisinde organizmanın acıdan kaçıp hazza koşması şeklinde gözlemlenebilmektedir (Watson, 2020). Bu noktada birey yaşantısıyla ilgili hedeflerine, amaçlarına, istek veya arzuladıklarına ne ölçüde ulaşabilmişse o düzeyde yaşamdan keyif almakta ve yaşamdan doyum sağladığı ifade edilmektedir (Budak, 2000). Yaşam doyumunun, literatürde farklı kavramlarla da tanımlandığı görülmektedir. Bu durumun yaşam doyumunun, kişiye göre içeriğini oluşturan parametrelerin kısmen de olsa değişmesinden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir (Özer & Karabulut, 2003). Kişisel bir iyi oluşa zemin hazırlayan bu fenomen; bilişsel ve duygusal boyutlarda yaşamdan doyum almayı kapsamakta ayrıca yaşam koşullarının birtakım yargılar çerçevesinde değerlendirilmesi olarak açıklanmaktadır (Diener & Suh, 1997). Yaşam doyumunu, bireyin yaşamdan bekledikleri ile sahip olduğu gerçek koşulları karşılaştırarak ulaştığı genel memnuniyet düzeyi olarak değerlendirilebilir (Mutlu, 2012; Turan, 2013). Birey gelecekle ilgili istek, arzu ve beklentilerini gerçekleştirerek yaşamdan doyum almayı çeşitli şekillerde sağlamaya çalışmaktadır. Bunu mesleki anlamda kendini geliştirerek, medeni durumunda değişime giderek, bazen de maddi durumunu iyileştirerek veya çocuk sahibi olarak gerçekleştirilmeye çalışmaktadır (Sevindik, 2015). Bu süreçte de birey birçok engel veya zorlukla karşılaşmakta, bunların üstesinden gelmek için çaba sarf etmektedir. Bireyin kendini daha iyi hissetmesi, daha mutlu olmaya çalışması bir süreç olup bu süreçte pek çok faktörün etkili olduğu gözlemlenebilmektedir.

Yaşam doyumunun, bireyin sahip olduğu görece istikrarlı kişilik özellikleri ve içsel psikolojik kaynaklarla yakından ilişkili olduğu gösterilmektedir (Pyszkowska, 2020). Özellikle kişilik boyutlarının öz-şefkat, ego dayanıklılığı ve psikolojik esneklik gibi içsel düzenleyici mekanizmalar üzerinden yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde açıkladığı belirtilmektedir (Pyszkowska, 2020). Öz-şefkat ile yaşam doyumunu arasında orta ile yüksek düzey arasında değişen pozitif bir ilişki bulunduğu ve bu ilişkinin kültürler arası bağlamda da tutarlı biçimde gözlemlendiği meta-analitik bulgularla ortaya konmuştur (Wang & Lou, 2022). Benzer şekilde, psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkatin yaşam doyumunu bağımsız ve anlamlı biçimde yordadığı gösterilmiştir (Bag vd., 2022). Bu bulgular, yaşam doyumunun yalnızca dışsal yaşam koşullarının değil, bireyin kişisel psikolojik özelliklerinin ve içsel başa çıkma kaynaklarının önemli bir yansıması olduğunu düşündürmektedir (Bag vd., 2022; Wang & Lou, 2022).

Kabul ve Kararlılık Terapisine göre psikolojik esneklik kişinin içsel süreçlerinde oldukça etkili bir kavramdır (Yavuz, 2015). Psikolojik esnekliğin bireyin an ile temas etmesi ve değerleri doğrultusunda davranışları gerçekleştirebilmesi olarak tanımlandığı görülmektedir. Bunun tersi psikolojik katılık ise ana hatlarıyla bilişsel birleşme (düşüncelerimize ve yargılarımıza saplanmak), yaşantısal kaçınma, an ile bağlantının kaybolması, geçmişe ya da geleceğe takılma, kavramlaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma, kaçınma ve dürtüsellik olarak ifade edilmektedir. Psikolojik esnekliğin zayıf olduğu durumlarda yaşantısal kaçınma eyleminin arttığı belirtilmektedir. Modelin öncüleri; yaşantısal kaçınmayı, bireyin rahatsız edici düşünce ve duygularla temasa geçmek yerine bunlardan uzaklaşmayı seçmesi olarak tanımlamışlardır (Hayes vd., 1996). Bu durum paradoksal bir etki yaparak bireyin daha fazla, rahatsız edici deneyime maruz kalmasına neden olmaktadır (Hayes vd., 2012; Blackledge & Hayes, 2001). Rutter (2008) ise psikolojik katılığın karşıtı olan psikolojik esnekliğin, kişinin yaşamında karşılaştığı stresli olaylar karşısında, işlevsel olmayan yıkıcı duygu ve düşünceleri azaltıp uyum sağlama becerilerini arttırdığını ifade etmektedir.

Psikolojik esneklik ve katılığın genel olarak bireyin ruh sağlığı için önemli bir

kavram olduğu anlaşılmaktadır (Lucas & Moore, 2020). Psikolojik esnekliğin, bireyin sağlıklı bir ruh haline sahip olmasında temel faktörlerden biri olduğu literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Kashdan & Rottenberg, 2010; Leeming & Hayes, 2016). Leahy, Tirsch ve Melwani'nin (2012) gerçekleştirdiği çalışmada, depresyonun psikolojik esneklikle negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Richardson ve Jost'un (2019) bulgularına göre ise, psikolojik esnekliği düşük bireyler, travmatik yaşam olaylarının yarattığı olumsuz etkilerle başa çıkmakta daha fazla güçlük yaşamaktadır. Bireylerin psikolojik esnekliğinin artması sadece ruh sağlıklarını olumlu yönde etkilememekte aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini de arttırmaktadır (Harris, 2019). Bu bağlamdaki değerlendirmeleri göz önünde bulundurarak; yüksek düzeyde psikolojik esneklik becerisine sahip bireylerin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilendiği için bu durum yaşam doyumunda artışa, psikolojik katılığın ise yaşamsal kaçınmaya sebep olduğu için yaşam doyumunda azalmaya sebep olabileceği söylenebilir (Harris, 2019; Hayes & Lillis, 2021). Psikolojik esnekliğin değer odaklı adanmış bir eylemselliği ön plana çıkarmasından dolayı bireylerin yaşantısal bir kabul ile birlikte yaşam doyumlarının da artacağı söylenebilir (Harris, 2019; Karakuş, 2020).

Hayes, Strosahl ve Wilson (1999) tarafından alanyazına kazandırılan psikolojik esneklik kavramı; bireyin değerlerine ilişkin davranışlarında ısrarcı olması ve işlevsel olmayan davranışları değiştirmek kaydıyla şimdiki anda olması biçimde tanımlanmıştır (Hayes & Lillis 2021). Genel olarak bireylerin kişilik özelliklerinin onların davranış ve tutumlarını etkileyebileceği öngörülebilir. Psikolojik esneklik kavramına yakın bir diğer kavram da proaktif kişiliktir. Proaktif kişilik kavramının özüne detaylı bakıldığında; “pro” kelimesi ileriye yönelik, “activus” kelimesi ise etkin, aktif anlamında kullanılmakta olup kavram bu iki kelimenin birleşmesinden oluşmaktadır (Tunca, Elçi & Murat, 2018). Bu yapıdaki insanlar, değişim odaklı olup çevrelerini de olumlu yönde etkileyerek mevcut koşulları, benimsedikleri değerlere uyarlamaya çalışmaları olası görünmektedir (Van Vianen & De Pater, 2012). Proaktif kişiliğe sahip olan bireylerin davranışlarını, değerlerine ve amaçlarına uygun olarak gerçekleştirdiği, yaşamlarında olumlu yönde değişim sağlamak için harekete geçtikleri belirtilmektedir (Baltaş, 2008). Proaktif kişilik özelliği gösteren bireyler, işlevsiz davranışlarını kabul edip değiştirmeye çalışmakta bu nedenle de daha başarılı olmaktadır (Çini, 2014). Bu açıklamalar ışığında psikolojik esneklik kavramının, benimsenen değerlere ilişkin davranışlarda ısrarcı olmayı içermesi; proaktif kişilik yapısının da benzer şekilde, bireyin belirlediği değerlere göre davranış düzenlemesini içermesi bu iki kavramın ortak paydada bulunduğu işaret etmektedir. Bu değerlendirmelere bakıldığında psikolojik esnekliğe ve proaktif kişiliğe sahip bireylerin pasif ve işlevsiz davranış kalıplarını azalttıkları, dolayısıyla yaşamda daha işlevsel davranışlarda bulunarak yaşamdan doyum aldıkları söylenebilir.

Proaktif kişiliği olan bireylerin olumlu bir benlik yapısına sahip kişiler olarak karakterize edildikleri görülmektedir. Bu yapıdaki bireylerin; yetenekleri, sezgileri, bilişsel ve duygusal yapıları ile ruhsal zekâları arasında uyum olduğu ifade edilmektedir (Crant, 2000, s. 439). Proaktif kişilik yapısı, bireyin hedeflerine ulaşmak ve değişimi sağlamak için aktif olarak sürece katılmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda çevrelerini de harekete geçirip bu sürecin içinde uygulayıcı rolünü üstlendikleri görülmektedir (Frese & Fay, 2001). Bu yapıdaki insanlar çevrelerini de etkileme potansiyelleriyle mevcut şartları, edinilmiş hedef ve amaçlar doğrultusunda gerekli aktivasyonlarda bulunarak değiştirmektedir. Bu süreç içinde de ortaya koydukları karakteristik duruş ve farklı ruhsal yapılarıyla ayrıştıkları söylenebilir (Bateman & Crant, 1993). Dolayısıyla proaktif kişilik özelliği gösteren bireylerin gelecekle ilgili isteklerini gerçekleştirmeye veya beklentilerini karşılanmaya çalıştıkları için yaşam doyumlarının arttığı söylenebilir (Özer & Karabulut,

2003).

Bu bağlamda ulaşılmak istenen hedefler için gerekli değişimlerin sağlanmasını kolaylaştıran proaktif kişilik yapısıyla yaşam doyumu arasında pozitif ilişki bulunmaktadır (Wang vd., 2019: 2471). Psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma yapılmıştır (Ateş & Sağar, 2022; Karakuş & Akbay, 2022; Lucas & Moore, 2019; Graham vd., 2016). Benzer şekilde, proaktif kişilik ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıyı ele alan çalışmalarda da proaktif bireylerin daha etkili kararlar alabildiği ve bu karar alma becerisinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği gösterilmiştir (Greguras & Diefendorff, 2010, s. 539). Proaktif kişiliğin yaşam doyumunu artırdığına dair bulgular sunan araştırmalar da bulunmaktadır (Maurer & Chapman, 2018, s. 345). Aynı şekilde, proaktif kişilik ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirten başka bir çalışma daha vardır (Wang, Li & Tu, 2019, s. 2471).

Genel bir biçimde değerlendirme yapıldığında, bireyin mevcut yaşamdan alınan haz, yaşam doyumunu; şimdiki anla temas halinde olmak, duyguların ve düşüncelerin hoş gitmeyen nitelikte de olsa farkında olmak, değerler doğrultusunda hareket etmek psikolojik esnekliği; problemleri yeni bir öğrenme yaşantısına dönüştürmek ve olaylara gerçekçi yaklaşmak proaktif kişiliği göstermektedir. Bireylerin yaşamdaki diğer yollara ilişkin farkındalığının, yeni durumlara uyum sağlama ve esnek olabilme diğer bir deyişle psikolojik esneklik becerilerini etkin biçimde kullanabilme becerisinin, yaşam doyumunda önemli bir etki yaratabileceği düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında psikolojik esneklik, proaktif kişilik ve yaşam doyumunun birbiriyle ilişkili olabileceği özellikle psikolojik esnekliğin, yaşam doyumunda ve proaktif kişilik özellikleri arasında aracı bir rol oynayabileceği öngörülmektedir. Bu bağlamdaki en önemli soru, psikolojik esnekliğin proaktif kişilik ve yaşam doyumunda değişkenleri arasında ne tür bir aracılık yaptığı ile ilgilidir. Bu nedenle araştırmanın amacı proaktif kişilik ile yaşam doyumunda ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü oynayıp oynamadığını incelemektir. Araştırma kapsamında aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

Hipotez 1: Proaktif kişilik ölçeği puanları, yaşam doyumunda puanlarını anlamlı olarak yordamaktadır.

Hipotez 2: Kabul ve eylem formu ölçeği puan ortalaması, yaşam doyumunda ölçeği puan ortalamasını anlamlı olarak yordamaktadır.

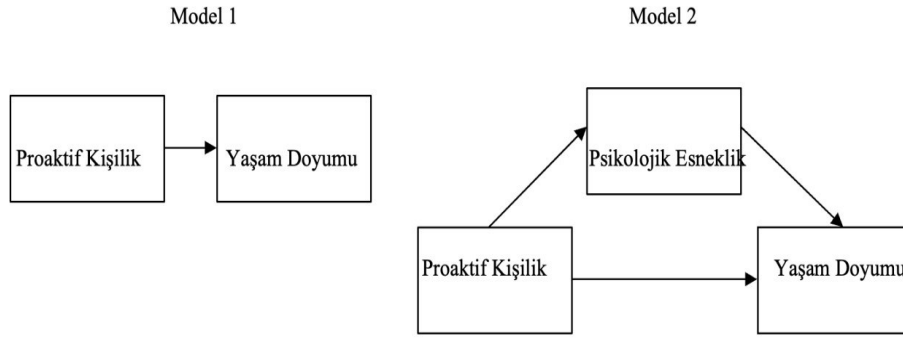
Hipotez 3: Kabul ve eylem formu ölçeği puan ortalaması, proaktif kişilik ile yaşam doyumunda ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahiptir.

1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, proaktif kişilik ile yaşam doyumunda ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü oynayıp oynamadığını incelemektir.

2. Yöntem

Araştırma betimsel nitelikte olup ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak, bireylerin proaktif kişilikleri ile yaşam doyumları arasındaki psikolojik esnekliğinin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada incelenen modeller aşağıda verilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın Modelleri

Bu araştırmada nicel ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve oluşturulan kavramsal model, yapısal eşitlik modellemesi (YEM) aracılığıyla test edilmiştir. Bu yöntemin tercih edilmesinin temel nedeni, proaktif kişilik, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri bütüncül bir biçimde inceleme amacıdır. Yapısal eşitlik modellemesi, sosyal bilimlerde teorik yapıların test edilmesi ve değişkenler arasındaki karmaşık ilişkilerin analiz edilmesi için yaygın biçimde kullanılan güçlü bir analiz tekniğidir (Çokluk, Şekercioğlu & Büyüköztürk, 2012).

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 438 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-60 yaş aralığında değişmekle birlikte yaş ortalaması 31,20 (SS: 0,019) dir. Katılımcıların çoğunluğunun (%56,2) kadınlardan (n=246) ve bekar bireylerden (n=246) oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%71) lisans mezunu (n=311) olmakla birlikte doktora, yüksek lisans, ortaöğretim ve ilkokul mezunları da çalışmada yer almıştır. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik Bilgiler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	246	56,2
	Erkek	192	43,8
Yaş	18-25	124	28,4
	26-40	245	56,0
	40-60	69	15,6
Medeni Durum	Evli	192	43,8
	Bekar	246	56,2
Eğitim Durumu	İlkokul	4	0,9
	Ortaöğretim	21	4,8
	Lisans	311	71
	Y.Lisans	81	18,5
	Doktora	21	4,8
Toplam		438	100

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında analize tabi tutulan veriler Kabul ve Eylem Formu-II, Yaşam Doyumu Ölçeği, Proaktif Kişilik Ölçeği ve demografik bilgiler formu kullanılarak elde edilmiştir. Veri toplama araçlarına dair detaylı açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeylerine yönelik sorular bulunmaktadır.

2.2.2. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)

Bond ve ark. (2011) tarafından 7 maddeden oluşan Kabul ve Eylem Formu-II geliştirilmiştir. Bu maddeler 1(hiçbir zaman doğru değil) ile 7 (her zaman doğru) arasında 7'li likert cevaplara sahiptir. Tüm maddelerin olumsuz ifadelerden oluştuğu bu ölçek, alınan toplam puan yükseldikçe yaşantısal kaçınma düzeyinin de yükseldiğini göstermekteyken alınan toplam puan düştükçe psikolojik esneklik düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Güvenirlilik çalışmaları incelendiğinde ölçeğin Cronbach alfa düzeyi .84, test tekrar-test yöntemi ile elde edilen değerleri (.81-.79) ölçeğin psikometrik özelliklerinin güçlü olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması ise Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılan ölçeğin Cronbach alfa değeri .84 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında da ölçeğin iç tutarlık katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır ($\alpha = .89$). Araştırmada kullanılan ölçek için gerekli izinler alınmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini ölçebilmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin değerine göre ($r=0.83$) yapı geçerliği açısından ölçeğin uygun bir faktör yapısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Toplam varyans açıklama oranının %51.76 olması, ölçeğin tek faktör olarak açıklanması bağlamında uygun olmaktadır. Bu sayede, Türkçe Kabul ve Eylem Formunun 7 maddeden meydana gelen tek faktörlü bir yapısının olduğu tespit edilmiştir. Ölçekte tüm maddeler ters kodlanmaktadır. Tüm maddelerden elde edilen puanlar toplanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar (en çok 49 puan) bireyin psikolojik katılık düzeyini göstermekte iken ölçekten alınan düşük puanlar (en az 7 puan) ise bireyin psikolojik esneklik düzeyini göstermektedir. Bulgular birlikte incelendiğinde, KEF-II klinik örneklemeler ile klinik olmayan örneklemeler üzerinde, bireylerin psikolojik esnekliğini ölçebilen tek boyuta sahip geçerli ve güvenilir bir ölme aracıdır (Çakır ve Çelik, 2024).

2.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDO)

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Beş maddeden oluşan ölçek, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarıyla desteklenmiş ve tek faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Ölçek, 5'li Likert tipi olarak düzenlenmiştir: Hiç katılmıyorum (1), Çok az katılıyorum (2), Orta düzeyde katılıyorum (3), Büyük oranda katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5). Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğunu; düşük puanlar ise yaşam doyumunun düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.88 ve test-tekrar test güvenirliliği ise .97 olarak bulunmuştur. Yapılan açımlayıcı faktör analizinde; KMO değeri 0,869; Bartlett testi χ^2 değeri 528,329 ($p<0,001$, $Sd=10$) ve açıklanan toplam varyansın %68,3 olduğu bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında ise; χ^2/sd 1,17; NFI .99; NNFI 1,00; CFI 1,00; SRMR .019; RMSEA .030; GFI .99; AGFI .97 değerleri bulunmuştur (Dağlı & Baysal, 2016). Bu araştırma kapsamında da ölçeğin iç tutarlık katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır ($\alpha = .87$). Araştırmada kullanılan ölçek için gerekli izinler alınmıştır.

2.2.4. Proaktif Kişilik Ölçeği (PKO)

İlk olarak Bateman ve Crant'ın (1993) geliştirdiği daha sonra Claes, Beheydt ve Lemmens'in (2005) kısalttığı Proaktif Kişilik Ölçeğinin Türkçe uyarlaması ve güvenilirlik-

geçerlik çalışmaları Akın ve ark. (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 17 madde ve 7'li (1 Kesinlikle katılmıyorum-7 Kesinlikle katılıyorum) Likert tipi cevaplardan oluşmaktadır ve tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekten alınan puan arttıkça bireylerin proaktif kişilik özelliği artmakta, ölçekten alınan puan azaldıkça proaktif kişilik özelliği azalmaktadır. Claes ve arkadaşları (2005) tarafından kısaltılan ölçek ise 10 maddeden oluşmaktadır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum indekslerine sahip olduğu görülmüştür ($\chi^2 /sd=1.65$, RMSEA=.044, NFI=.99, CFI=.99, IFI=.99, RFI=.97, GFI=.97, AGFI=.95 ve SRMR=.033). Ayrıca güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayısının .86 olduğu belirlenmiştir. Ölçekten elde edilen puanlar proaktif kişilik düzeyi ile pozitif korelasyon ilişkisine sahiptir. Bu araştırma kapsamında da ölçeğin iç tutarlılık katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır ($\alpha = .84$). Araştırmada kullanılan ölçek için gerekli izinler alınmıştır.

Bu araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli etik onay, Gaziantep Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 06.06.2023 tarihli ve 07.06.2023-E339058 sayılı karar ile alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bireyler, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılmışlardır. Katılımcılara, araştırmanın amacı, kapsamı ve süreçle ilgili bilgilendirme yapılmış; verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı açıkça ifade edilmiştir. Kullanılan ölçme araçlarında, katılımcıların kimliklerini ifşa edebilecek herhangi bir bilgiye yer verilmemiştir. Ayrıca, katılımcılara demografik bilgilerinin gizliliğinin korunacağı ve bu bilgilerin hiçbir kişi ya da kurumla paylaşılmayacağı taahhüt edilmiştir.

2.3. Verilerin Analizi

Bu araştırmada veri toplama sürecinde kullanılan ölçekler, öncelikle Google Formlar aracılığıyla çevrim içi formata dönüştürülmüştür. Ardından araştırmacılar tarafından katılımcılara yönelik kişisel bilgi formu ile gönüllülük esasına dayalı onam formu hazırlanmıştır. Verilerin toplanması 2024 yılı içerisinde çevrim içi platformlar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Verilerin analiz sürecinde IBM SPSS 24 ve IBM SPSS Amos 24 programlarından yararlanılmıştır. Araştırmada öne sürülen teorik modellerin sınanmasında Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yöntemi kullanılmıştır. Modelin analizinde En Çok Olabilirlik (Maximum Likelihood) tahmin yöntemi tercih edilerek değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Tüm istatistiksel değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi .05 olarak esas alınmıştır (Şimşek, 2007). Uyum iyiliği indekslerine ait değerler aşağıdaki tabloda görülmektedir.

Tablo 2. Uyum İyiliği İndekslerine Ait Değerler

Uyum Ölçüsü	Kesme Noktaları
X ²	-
X ² / sd	≤ 3 = mükemmel uyum ≤ 5 = orta düzeyde uyum
GFI / AGFI	≥ 0.90 = iyi uyum ≥ 0.95 = mükemmel uyum
RMSEA	≤ 0.05 = mükemmel uyum ≤ 0.08 = iyi uyum ≤ 0.10 = zayıf uyum
RMR / SRMR	≤ 0.05 = mükemmel uyum ≤ 0.08 = iyi uyum ≤ 0.10 = vasat uyum
CFI	≥ 0.90 = iyi uyum ≥ 0.95 = mükemmel uyum
NFI/NNFI	≥ 0.90 = iyi uyum ≥ 0.95 = mükemmel uyum

Araştırma kapsamında öncelikle kullanılan ölçme araçlarının güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış olup söz konusu değerler Tablo 3'te sunulmuştur. Ardından, verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup bu değerler Tablo 3'te açıklanmıştır. Bu analizler, verilerin istatistiksel işlemler için uygunluğunu değerlendirme sürecinde temel ölçütler olarak kullanılmıştır. Ardından modele konu olan değişkenler arasındaki korelasyon analizleri incelenerek tablo 3'te sunulmuştur. Bireylerin proaktif kişilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliklerinin aracılık rolü yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir.

Bu araştırmada aracılık etkisinin test edilmesinde geleneksel Baron ve Kenny (1986) yaklaşımı yerine, bootstrap temelli dolaylı etki analizi esas alınmıştır. Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen nedensel adımlar yaklaşımı, aracılık ilişkisini belirlemek için yordayıcı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olmasını ve bu etkinin aracı değişken modele dahil edildiğinde azalmasını temel almaktadır. Ancak bu yaklaşımın dolaylı etkiyi doğrudan test etmemesi ve düşük istatistiksel güce sahip olması nedeniyle güncel literatürde yetersiz kaldığı belirtilmektedir (Hayes, 2018; Preacher & Hayes, 2008; Zhao, Lynch, & Chen, 2010). Bu doğrultuda çalışmada dolaylı etkinin anlamlılığı, parametrik varsayımlara dayanmayan bootstrap yeniden örnekleme yöntemi ile test edilmiştir. Bootstrap analizinde belirlenen örneklem sayısı üzerinden oluşturulan güven aralıklarının sıfır değerini içermemesi durumunda dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu kabul edilmektedir (Preacher & Hayes, 2008). Bu yöntem, dolaylı etkinin dağılımına ilişkin normalite varsayımını gerektirmemesi ve daha yüksek istatistiksel güç sağlaması nedeniyle çağdaş aracılık analizlerinde önerilen temel yaklaşımdır (Hayes, 2018).

Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik varsayımına uygunluğunu değerlendirmek amacıyla her bir ölçeğe ait çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, tüm değerlerin -1.5 ile +1.5 aralığında olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, Can'ın (2019, s. 85) belirttiği gibi, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.96 ile +1.96 arasında yer almasının normallik varsayımını karşıladığına ilişkin ölçütler örtüşmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmada kullanılan ölçeklerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Ayrıca, araştırmada bootstrap katsayıları ve güven aralıklarının belirlenmesi amacıyla 5000 örneklem üzerinden özyükleme (bootstrap) yöntemi uygulanmıştır. Elde edilen istatistiksel bulgular, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği bir sonraki bölümde detaylı biçimde sunulmuş ve bu amaçla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları SPSS-24 paket programı aracılığıyla hesaplanarak tablo halinde düzenlenmiştir.

3. Bulgular

Kabul ve eylem formu, proaktif kişilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilere ait değerler aşağıdaki tabloda sunulmuştur. Ayrıca ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır.

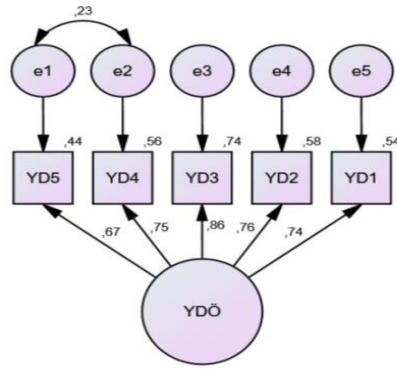
Tablo 3. Değişkenler Arası İlişkileri Gösteren Korelasyon Matrisi

	Çarpıklık	Basıklık	\bar{x}	Sd	Kabul ve eylem formu	Proaktif Kişilik	Yaşam Doyumu
Kabul ve eylem formu	,240	-,480	3,20	1,19	1	-,220*	-,361**
Proaktif Kişilik	-,608	-1,216	5,27	,78		1	,248**
Yaşam Doyumu	,015	-,129	2,78	,77			1

*p<.05 **p<.01

Tablo 3 incelendiğinde; Kabul ve Eylem formu ölçeğine ilişkin puanların Proaktif Kişilik ölçeği ile ilişki negatif yönde düşük düzeyde ve anlamlıdır ($r=-.220$, $p<.05$). Kabul ve Eylem formu ölçeğinin Yaşam Doyumu ölçeği ($r=-.361$, $p<.01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Proaktif Kişilik ölçeği ile Yaşam doyumu ölçeği arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde ve anlamlı ($r=.248$, $p<.01$) bir ilişki belirlenmiştir.

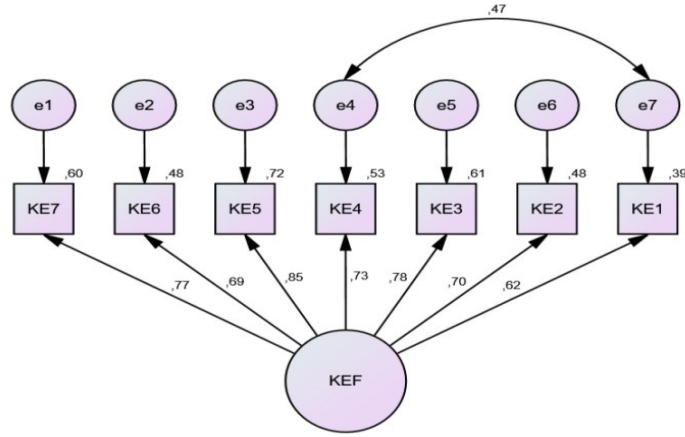
Şekil 2’de görüldüğü üzere Yaşam Doyumu Ölçeği’nin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin özgün formu tek faktörlü ve beş maddeden oluşmaktadır (Diener vd., 1985). Türkçe uyarlama çalışmasında da ölçeğin tek boyutlu yapısı korunmuştur (Dağlı ve Baysal, 2016). Bu doğrultuda mevcut araştırmada da tek faktörlü yapı test edilmiştir. İlk modelin incelenmesinin ardından modifikasyon indeksleri değerlendirilmiş ve yalnızca kuramsal olarak anlamlı görülen hata kovaryansı modele dahil edilmiştir. Bu kapsamda 1. ve 2. maddelerin hata terimleri (e1–e2) arasında kovaryans tanımlanmıştır. Maddeler içerik bakımından incelendiğinde, 1. madde (“İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.”) ile 2. madde (“Yaşam koşullarım mükemmeldir.”) bireyin yaşamını genel ve bütüncül biçimde değerlendirmesine ilişkin bilişsel yargıları yansıtmaktadır. Her iki madde de yaşamın mevcut durumunun bireysel beklentiler ve standartlarla karşılaştırılmasına dayalı genel değerlendirme sürecini temsil etmektedir. Bu tematik örtüşme, maddeler arasında yöntemsel ortak varyans oluşmasına neden olabilmektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde aynı gizil yapının benzer içerik alanlarını temsil eden maddeler arasında hata kovaryansı tanımlanmasının, kuramsal gerekçe sunulması koşuluyla kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (Brown, 2015; Kline, 2016). Bu bağlamda modele eklenen e1–e2 kovaryansı, gizil yapının yeniden tanımlanması anlamına gelmemekte; benzer içerik ve ifade yapısından kaynaklanabilecek ortak varyansın kontrol edilmesine yönelik istatistiksel bir düzenleme olarak değerlendirilmelidir. Yapılan modifikasyon sonrasında modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd = 3.1$, $p < .01$, GFI = .99, CFI = .99, RMSEA = .07). Literatürde önerilen eşik değerler dikkate alındığında modelin yeterli düzeyde uyum gösterdiği söylenebilir (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2015).



CMIN=12,678; DF=4; CMIN/DF=3,169; RMSEA=.070; CFI=.992; GFI=.992; NFI=.988

Şekil 2. Yaşam Doyumu Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

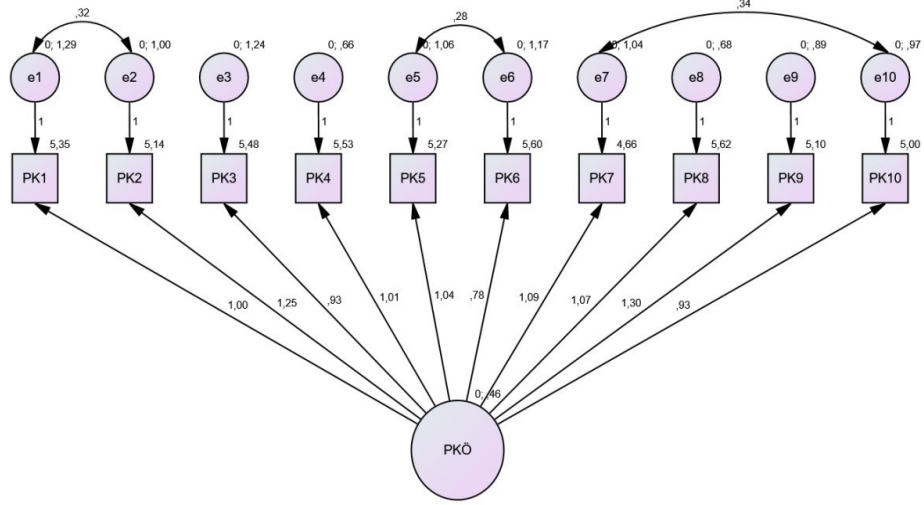
Şekil 3'te görüldüğü üzere, bu çalışmada Kabul ve Eylem Formu-II'nin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Tek faktörlü yapı test edilmiş ve başlangıç modelinin incelenmesinin ardından modifikasyon indeksleri değerlendirilmiştir. Kuramsal olarak anlamlı görülen tek hata kovaryansı (e4–e7) modele dahil edilmiştir. Ölçeğin maddeleri incelendiğinde, 4. madde (“Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.”) ile 7. madde (“Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.”) içerik bakımından benzer bir temayı yansıtmaktadır. Her iki madde de bireyin içsel deneyimlerinin (acı hatıralar ve endişeler) işlevselliğini ve değer odaklı yaşamını engelleyici etkisine vurgu yapmaktadır. Bu tematik örtüşme, maddeler arasında yöntemsel ortak varyansın ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde, aynı gizil yapının benzer içerik alanlarını temsil eden maddeler arasında hata kovaryansı tanımlanmasının, kuramsal gerekçe sunulması koşuluyla kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (Brown, 2015; Kline, 2016). Bu bağlamda modele eklenen e4–e7 kovaryansı, gizil yapının yeniden tanımlanması anlamına gelmemekte; benzer ifade yapısından kaynaklanan ortak varyansın kontrol edilmesine yönelik istatistiksel bir düzenleme olarak değerlendirilmelidir. Yapılan modifikasyon sonrasında modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd = 3.8$, $p < .01$, GFI = .97, CFI = .97, RMSEA = .08). Bu değerler literatürde önerilen eşik değerler çerçevesinde değerlendirildiğinde modelin yeterli düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2015).



CMIN=50,347; DF=13; CMIN/DF=3,873; RMSEA=,081; CFI=,977; GFI=,977; NFI=,969

Şekil 3. Kabul ve Eylem Formuna İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

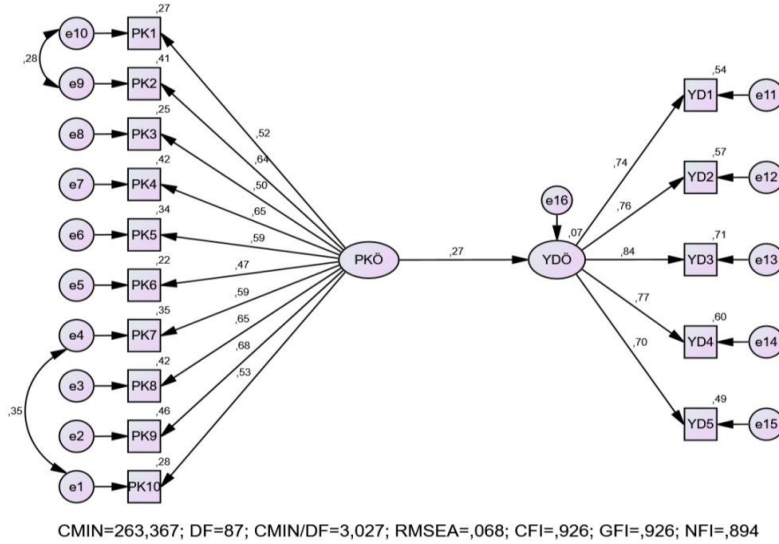
Şekil 4'te görüldüğü üzere Proaktif Kişilik Ölçeği'nin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin tek boyutlu yapısı test edilmiş ve başlangıç modeline ilişkin uyum indeksleri incelenmiştir. Modifikasyon indeksleri değerlendirildikten sonra, yalnızca kuramsal olarak anlamlı görülen hata kovaryansları modele dahil edilmiştir. Bu kapsamda e1–e2, e5–e6 ve e7–e10 hata terimleri arasında kovaryans tanımlanmıştır. Ölçek maddeleri içerik bakımından incelendiğinde, belirli madde çiftlerinin benzer tematik alanları yansıttığı görülmektedir. Birinci ve ikinci maddeler bireyin bulunduğu ortamda değişim yaratma ve etki oluşturma kapasitesine vurgu yapmaktadır. Beşinci ve altıncı maddeler bireyin kendi inançlarını sürdürmesi ve sosyal çevreden bağımsız biçimde hareket edebilmesi temasını paylaşmaktadır. Yedinci ve onuncu maddeler ise fırsatları fark etme ve olanakları değerlendirme eğilimini yansıtmaktadır. Aynı gizil yapının yakın içerik alanlarını temsil eden ve benzer ifade yapısına sahip maddeler arasında yöntemsel ortak varyans (method effect) oluşabileceği belirtilmektedir (Brown, 2015; Kline, 2016). Bu tür durumlarda, kuramsal gerekçe sunulması koşuluyla hata kovaryansı tanımlanması, model uyumunu iyileştirmeye yönelik kabul edilebilir bir uygulama olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda modele eklenen hata kovaryansları gizil yapının yeniden tanımlanması anlamına gelmemekte; maddelerin içerik benzerliğinden kaynaklanabilecek ortak varyansın kontrol edilmesine yönelik istatistiksel düzenlemeler olarak yorumlanmaktadır. Yapılan modifikasyonlar sonrasında modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd = 3.7$, $p < .01$, $GFI = .93$, $CFI = .93$, $RMSEA = .08$). Bu değerler literatürde önerilen eşik değerler çerçevesinde değerlendirildiğinde modelin yeterli düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2015).



CMIN=120,675; DF=32; CMIN/DF=3,771; RMSEA=,080; CFI=,931; GFI=,931; NFI=,909

Şekil 4. Proaktif Kişilik Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

Proaktif kişilik özelliğinin Yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı rolü test edilmiştir. Analiz sonucunda e9-e10, e1-e4 hata kovaryanslarının ilişkili olduğu görülmüş ve bunlar modele dahil edilerek model tekrar test edilmiş, sonuçlar ise Şekil 5'te sunulmuştur.

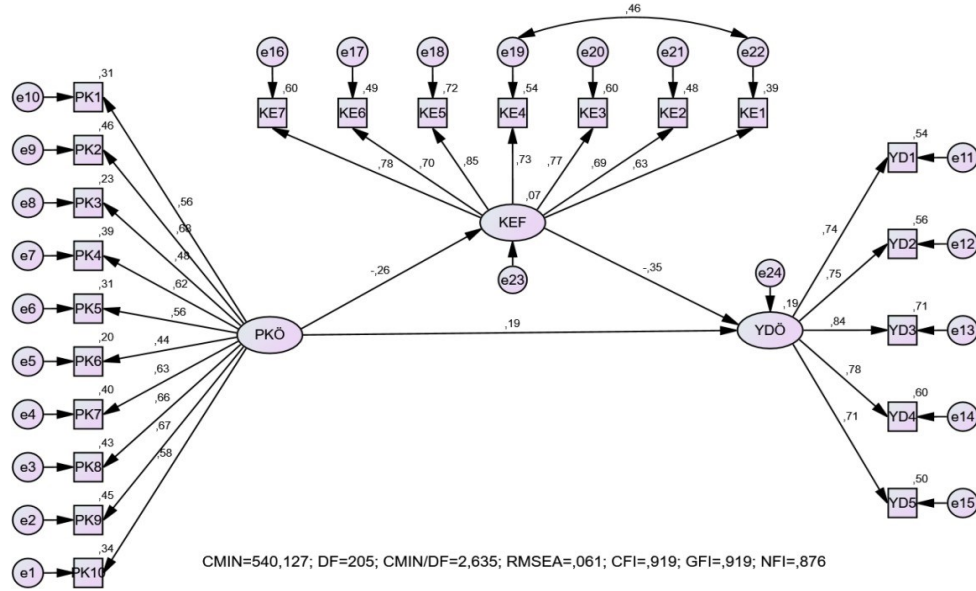


CMIN=263,367; DF=87; CMIN/DF=3,027; RMSEA=,068; CFI=,926; GFI=,926; NFI=,894

Şekil 5. Model 1

Model 1'e ilişkin uyum indeksleri verileri incelendiğinde değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir [$\chi^2/sd=3.0$; $p<.01$; GFI=.92; CFI=.92; NFI=.89; RMSEA=.06].

Proaktif kişilik özelliğinin Yaşam doyumu üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin aracılık rolü test edilmiştir. Analiz sonucunda e19-e22 hata kovaryanslarının ilişkili olduğu görülmüş ve bunlar modele dahil edilerek model tekrar test edilmiş, Proaktif kişilik özellikleri ve Yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolüne ilişkin yapısal modele yönelik bulgular şekil 6 da sunulmuştur.



Şekil 6. Model 2

Model 2'ye ilişkin veriler incelendiğinde iyilik uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir [$\chi^2/sd=2.6$; $p<.01$; $GFI=.91$; $CFI=.91$; $NFI=.87$; $RMSEA=.06$]. Doğrulanmış olan model 2'ye göre proaktif kişilik ölçeği, Kabul ve eylem formu ölçeğini negatif yönlü olarak $-.47$ düzeyinde ($p<.001$), yaşam doyumunu ise pozitif yönlü olarak $.19$ düzeyinde yordamaktadır.

Proaktif kişilik ile Yaşam doyumu arasındaki ilişkide Kabul ve eylem formunun etkisi yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Model 1'de proaktif kişilik ve yaşam doyumu ilişkisi incelenmiş ve iki değişken arasındaki regresyon katsayısı $\beta = .27$, ($p<.001$) olarak tespit edilmiştir. Model 2'de Kabul ve eylem formunun aracı değişken olarak etkisi incelenmiş, proaktif kişilik ve yaşam doyumu arasındaki regresyon katsayısının $\beta = .19$ olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen verilere göre Kabul ve eylem formunun proaktif kişilik ve yaşam doyumu arasında aracı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Özyükleme (bootstrap) güven aralığı verilerine göre de Kabul ve eylem formunun proaktif kişilik ve yaşam doyumu arasında aracılık etkisinden söz edilebilir (Byrne, 2001; Cheung & Lau, 2008; Howell, 2010; MacKinnon, 2008).

4. Tartışma

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu olarak, bireylerin proaktif kişilik özelliklerinin, psikolojik esneklik düzeylerinin yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Buna göre bireylerin proaktif kişilik özelliklerini kullanmaları arttıkça, psikolojik esneklik düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Proaktif bireylerin bireysel ve takım etkinliği için elverişli koşullar

yaratılan fırsatları belirleme veya yaratma eğiliminde olduklarını ifade eden Greguras ve Diefendorff (2010), proaktif kişiliğin yaşam doyumunu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Proaktivite ve psikolojik esneklik üzerine düşünüldüğünde bu kavramların olumlu kişilik özellikleri olduğu görülmekte özellikle literatürdeki tanımların ortak noktaları dikkat çekmektedir. (Bateman & Crant, 1993; Crant, 2000, s. 439; Çini, 2014; Frese & Fay, 2001; Harris, 2019; Tunca vd., 2018; Van Vianen & De Pater, 2012). Bu noktada söz konusu proaktivite ve psikolojik esneklik gibi olumlu kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin yaşam doyumlarının artabileceği ifade edilmektedir (Baltaş, 2008; Özer & Karabulut, 2003; Wang, Li & Tu, 2019: 2471).

Araştırmada ayrıca bireylerin psikolojik esneklikleri yaşam doyumlarını yordamaktadır şeklinde ifade edilen ikinci hipotezinin de elde edilen bulgularla doğrulandığı görülmektedir. Bu sonucu destekleyecek şekilde, alan yazında yaşam doyumunu ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye dikkat çeken araştırmalar bulunmaktadır (Odacı vd., 2019; Windle, 1986). Psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının artma eğilimi artmaktadır. Literatür incelendiğinde, psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin yüksek olduğu sonucunun yapılan bazı araştırmalarla tutarlı olduğu görülmektedir (Yelpaze & Yakar, 2019; Smith & Konik, 2022). Lucas ve Moore (2020) tarafından yürütülen çalışmada, psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada, psikolojik esnekliğin yaşam doyumunun temel bileşenlerinden biri olduğu da vurgulanmaktadır. Benzer şekilde, Graham ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir araştırmada da psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgularla paralel olarak, Ateş ve Sağar (2022) gerçekleştirdikleri çalışmada, psikolojik esnekliği yüksek bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuşlardır. Öte yandan, Bergquist (2015) ve Hudyma (2019) tarafından yapılan tez çalışmalarında da psikolojik esneklik düzeyindeki artışın, yaşam doyumunu düzeyinde artışla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Tüm bu bulgular, psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde etkileyen önemli bir değişken olduğunu desteklemektedir.

Son olarak, psikolojik esneklik düzeyinin proaktif kişilik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğu görülmüştür. Analiz sonuçları istatistiksel modelin hipotezi desteklediğini göstermektedir. Bir başka ifade ile bireylerin proaktif kişilik özellikleri arttıkça psikolojik esneklikleri de olumlu etkilenmekte, bu da bireylerin yaşam doyumlarının artmasına yol açmaktadır. Bireylerin proaktif kişilik özelliklerinden uzaklaşması ise onların psikolojik katılımlarını sergilemelerine yani bir başka ifade ile uzun vadeli amaçları ile uyumlu davranışlar sergileyememelerine, anda olmak yerine geçmiş ve geleceğe takılıp kalmalarına, rahatsız edici durumlardan ve hatırlatıcılardan kaçınmasına yol açmaktadır (Harris, 2019). Tüm bu yaşantılar bireylerin yaşamdan doyum elde etmesini olumsuz yönde etkiliyor olabilir. Proaktif kişilik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık etmesi literatürle uyumludur (Hayes & Lillis, 2021). Sonuçlar modelden elde edilen veriler, bireylerin proaktif kişilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide psikolojik katılımların aracılık rolü olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle bu değişkenler arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin de etkisi olduğu ancak aralarındaki ilişkinin tamamıyla bundan kaynaklanmadığı ifade edilebilir. Bir başka ifade ile psikolojik esneklik dışında proaktif kişiliğin yaşam doyumunu yordamasında çoklu etmenler olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma önemli sonuçlar içermekle birlikte bazı sınırlılıklara da sahiptir ve sonuçların buna göre yorumlanması gerekmektedir. Araştırmanın sınırlılıklarına baktığımızda; katılımcılara bizzat ulaşılmadığı için anketler çevrimiçi bir şekilde

doldurulmuştur. Araştırma grubunun % 56'sının 26-40 yaş grubu arasında olması da araştırma sonuçlarının genellenebilirliği açısından bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Araştırma hipotezini gerçekleştirmek için kesitsel verilerle aracılık analizi yapılmıştır. Kesitsel verilerle aracılık analizinde en önemli konulardan biri neden-sonuç çıkarımlarına yer verilmemesidir. Ek olarak, kesitsel tasarım, araştırmacıların değişkenleri belirli bir süre boyunca incelemesine izin vermez. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri tam olarak belirlemek zordur. Kişilik özelliklerinin yaşam doyumunda neden olduğu değişimin psikolojik esneklikle daha detaylı incelenebilmesi için gelecek çalışmaların boylamsal araştırmalar ve nitel yöntemlerle desteklenmesi önemlidir. Değişkenler arasındaki ilişki, farklı çalışma gruplarının gözlemlenmesi ve görüşme gibi nitel veri toplama teknikleri kullanılarak araştırılabilir. Ayrıca bu çalışmada psikolojik esnekliğin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü de belirlenmiştir. Benzer örneklem arasında yaşam doyumunu arttırmayı amaçlayan gelecek çalışmalarda yaşam doyumunu açıklamada etkili olan bilişsel esneklik gibi diğer değişkenler üzerinde çalışmak daha etkili olabilir.

Bu araştırmada, proaktif kişilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolüne ilişkin ulaşılan bulgular anlamlı ve değerli olmakla birlikte, çalışmanın nicel desenine dayalı yapısı bazı eleştirel sorgulamaları da beraberinde getirmektedir. Özellikle yapısal eşitlik modellemesiyle elde edilen verilerin, ilişki düzeyindeki betimleyici gücüne rağmen, neden-sonuç ilişkileri kurmaya yönelik sınırları dikkate alınmalıdır. Niteliksel verilerin yokluğu, katılımcıların yaşam deneyimlerine, bağlamsal anlam yapılarına ve subjektif dünyalarına dair derinlemesine bilgi sunamamaktadır. Bu durum, çalışmanın ortaya koyduğu bulguların ampirik düzeyde kalmasına ve yorumların teorik derinlikten yoksun olmasına neden olabilir.

Etik Kurul İzni/ Ethics Committee Approval Certificate: Gaziantep Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 07/06/2023-E339058 sayılı yazısı ile etik açıdan uygun görülmüştür. / *It was deemed ethically appropriate with the letter numbered 07/06/2023-E339058 of Gaziantep University Rectorate Ethics Committee.*

Etik Beyanı/ Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. / *It is hereby declared that scientific and ethical principles were adhered to during the preparation of this study and that all studies used as references are listed in the bibliography.*

Etik Bildirim/Ethics Notification: info@esosder.org

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı/ Declaration of the contribution rate of the researchers: Birinci yazar % 25, ikinci yazar % 25, üçüncü yazar %25 ve dördüncü yazar %25 oranında katkı sağlamıştır. / *The first author contributed 25%, the second author 25%, the third author 25% and the fourth author 25%.*

Çıkar Çatışması Beyanı/ Declaration of conflict of interest: Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır. / *There is no potential conflict of interest in this study.*

Yapay Zekâ Kullanımı /Use of Artificial Intelligence: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zekâ tabanlı herhangi bir araç veya uygulama kullanılmamıştır. Çalışmanın tüm içeriği, yazar(lar) tarafından bilimsel araştırma yöntemleri ve akademik etik ilkelere uygun şekilde üretilmiştir. / *No artificial intelligence-based tools or applications were used in the preparation of this study. All content of the study was produced by the author(s) in accordance with scientific research methods and academic ethical principles.*

Kaynakça

- Akın, A., Abacı, R., Kaya, M., & Arıcı, N. (2011). Kısaltılmış proaktif kişilik ölçeği'nin (KPÖ) Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *In ICES11 International Conference on Educational Sciences*, June (Vol. 22, p. 25). <https://www.researchgate.net/publication/264554607>
- Akın, M. (2008). Örgütsel destek, sosyal destek ve iş/aile çatışmalarının yaşam tatmini üzerindeki etkileri. *Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2), 141-170. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/219452>
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/555085>
- Antonacopoulou E. P. (2000). Employee development through self-development in three retail banks. *Personnel Review*, 29 (4), 491-508. www.researchgate.net/profile/Elena-Antonacopoulou/publication/238325137
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2022). The predictive role of psychological flexibility, self-efficacy and communication skills on life satisfaction in teacher candidates. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 11(1), 219-227. <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- Aydoğdu, F. (2021). Öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 13(Ek 1), 337– 360. <https://doi.org/10.18863/pgy.983099>
- Bag, S. D., Kilby, C. J., Kent, J. N., Brooker, J. E., & Sherman, K. A. (2022). Resilience, self-compassion, and indices of psychological wellbeing: A not so simple set of relationships. *Australian Psychologist*. <https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2089543>
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168–175. <https://doi.org/10.1080/17439760701409546>
- Baltaş, A. (2008). Girişimciliğin ardındaki insan profili. <http://www.baltasgrubu.com/Makaleler/girisimciligin-ardindaki-insan-profilini.html>. Adresinden 17 Mart 2024 tarihinde edinilmiştir.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173– 1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bateman, T. S., & Crant, J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of organizational behavior*, 14(2), 103-118. <https://doi.org/10.1002/job.4030140202>
- Bergquist, J. J. (2015). *Incremental validity of psychological flexibility, anxiety sensitivity, and mindfulness in the prediction of panic disorder symptomology and life satisfaction* (Doctoral dissertation). Appalachian State University. <https://core.ac.uk/download/pdf/345081436.pdf>
- Blackledge, J.T. & Hayes SC. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *J Clin Psychol.*;57 (2):243–255. [doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X)

- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). Guilford Press.
- Budak S. (2000). *Psikoloji sözcüğü* (1. baskı). Bilim ve Sanat Yayınları.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural Equation Modeling with amos: Basic Concepts, Applications, and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. doi.org/10.1207/S15327574IJT0101_4
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with amos: Basic concepts, applications and programming* (3rd Edition). Routledge.
- Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (8. baskı). Pegem Akademi.
- Cheung, G. W., & Lau, R. S. (2008). Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models. *Organizational Research Methods*, 11(2), 296-325. <https://doi.org/10.1177/1094428107300343>
- Claes R., Beheydt C. & Lemmens B. (2005). "Unidimensionality of abbreviated proactive personality scales across cultures". *Applied Psychology* 54/4 (2005) 476-489. doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00221.x
- Crant, J. M. (2000). Proactive behavior in organizations. *Journal of management*, 26(3), 435-462. <https://doi.org/10.1177/014920630002600304>
- Çakır, Y. ve Çelik, S. B. (2024), Psikolojik esneklik ölçeği Türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Nicel Bilimler Dergisi*, 6(1), 19-40. doi: 10.51541/nicel.1350589
- Çini, P. E. (2014). *Yönetici ve çalışanların proaktif kişilik özellikleri ve ilişkisel bağımlı benlik düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/?nden> erişilmiştir. (Tez No: 2000157245).
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. (2. baskı). Pegem Akademi.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). doi.org/10.17755/esosder.263229
- Diener, E. & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1006859511756>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Eken, F. O., ve Ebadi, H. (2019). Anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 112-126. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/657828>
- Feyerabend, P. K. (1975). *Against method*. New Left Books.
- Frese, M., & Fay, D. (2001). 4. Personal initiative: An active performance concept for work in the 21st century. *Research in organizational behavior*, 23, 133-187. [doi.org/10.1016/S0191-3085\(01\)23005-6](https://doi.org/10.1016/S0191-3085(01)23005-6)
- Frese, M., Kring, W., Soose, A. & Zempel, J. (1996). Personal Initiative at Work: Differences Between East and West Germany. *Academy of Management Journal*, 39 (1), 37-63.

- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N. & Gillanders, D. (2016). The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation Psychology*, 61(2), 210-217. <https://doi.org/10.1037/rep0000092>
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The Relationship *Between Life Satisfaction and Health Behavior: A Cross-cultural analysis of young adults. International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 259–268. doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x
- Greguras, G. J., & Diefendorff, J. M. (2010). Why does proactive personality predict employee life satisfaction and work behaviors? A field investigation of the mediating role of the self-concordance model. *Personnel Psychology*, 63(3), 539- 560. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2010.01180.x>
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri* (1. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Harris, R. (2019). *ACT'i kolay öğrenmek* (H. T., Karatepe ve K. F., Yavuz, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. (1. Ed.) Guilford Press.
- Hayes, S. C., ve Lillis, J. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi* (Aksoy, D., Çev. Ed.). Okyanus Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Howell, D.C. (2010) *Statistical methods for psychology*. (8 Ed.). Wadsworth Cengage Learning. labs.la.utexas.edu/gilden/files/2016/05/Statistics-Text.pdf
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hudyma, A. J. I. (2019). *The role of psychological flexibility in graduate student stress and well-being* (Publication No. 27547216) [Doctoral dissertation, Denver University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Karakuş S (2020) *Otantiklik ve yaşam yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/nden> erişilmiştir. (Tez No: 640664).
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2022). The mediating role of psychological flexibility in explaining authenticity and life satisfaction with alexithymia. *Participatory Educational Research*, 9(1), 285-302. <https://doi.org/10.17275/per.22.16.9.1>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychological Review*, 30, 865–878. doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4. Ed.). Guilford.
- Kuhn, T. S. (1970). *The structure of scientific revolutions* (2nd ed.). University of Chicago Press.
- Lakatos, I. (1978). *The methodology of scientific research programmes*. Cambridge University Press.

- Leahy, R. L., Tirsch, D. D. & Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 362-379. doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.362
- Leeming, E. M. & Hayes, S. C. (2016). Parents are people too: The importance of parental psychological flexibility. *Clinical Psychology Science and Practice*, 23, 158-160. doi:10.1111/cpsp.12147
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2019). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312–320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312-320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz004>
- MacKinnon, D. P. (2008). Introduction to statistical mediation analysis. *Taylor & Francis Group/Lawrence Erlbaum Associates*. doi.org/10.4324/9780203809556
- Maurer, T. J., & Chapman, E. F. (2018). Relationship of proactive personality with life satisfaction during late career and early retirement. *Journal of Career Development*, 45(4), 345-360. <https://doi.org/10.1177/0894845317697381>
- Mutlu, Z. (2012). *Yaşlı bireylerde yaşam tatmini ve sosyal destek ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ndn> erişilmiştir. (Tez No: 317144).
- Odacı, H., Çıkrıkçı, Ö., Çıkrıkçı, N., & Aydın, F. (2019). An exploration of the associations among cognitive flexibility, attachment styles and life satisfaction. *International Journal of Happiness and Development*, 5(3), 242-256. Doi: 10.1504/IJHD.2019.103401
- Özer, M., & Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrics*, 6(2), 72-74. http://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_146.pdf
- Parker, S.K., Williams, H.M. & Turner, N. (2006). Modeling The Antecedents of Proactive Behavior at Work. *Journal of Applied Psychology*, 91(3), 636-652. doi.org/10.1037/0021-9010.91.3.636
- Perrewé, P. L., Hochwarter, W. A., & Kiewitz, C. (1999). Value attainment: An explanation for the negative effects of work– family conflict on job and life satisfaction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(4), 318–326. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.4.4.318>
- Popper, K. (1959). *The logic of scientific discovery*. Hutchinson & Co.
- Pyszkowska, A. (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109932>
- Richardson, C. M. & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 141, 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029>
- Rutter, M. (2008). Developing concepts in developmental psychopathology. In J.J. Hudziak (ed.), *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*(pp. 3–22). American Psychiatric Publishing.
- Schwarzer, R. (1999). Proactive Coping Theory. *Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR)*, Cracow, Poland, July 12-14, 1999.

- Sevindik, D. (2015). *Orta yaş dönemi bireylerde dindarlık-mutluluk ilişkisi*: Denizli örneği. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/'nden> erişilmiştir. (Tez No: 396038).
- Smith, C. A., & Konik, J. (2022). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Current Psychology*, 41(12), 9019-9026. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01359-6>
- Şimşek, Ö.F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. (1. baskı). Ekinoks Yayınları.
- Tunca, S., Elçi, M. & Murat, G. (2018). Proaktif kişilik yapısının ve yenilikçi davranışın görev performansına etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 325-335. doi.org/10.30803/adusobed.413208
- Turan, M. E. (2013). *Ergenlerde kariyer ve yetenek gelişimi öz yeterliğinin, üstbilişsel farkındalık, yaşam doyumu ve algılanan arkadaş sosyal desteği ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/'nden> erişilmiştir. (Tez No: 336028).
- Uzun, G. (2021). *Mediating role of emotion regulation in age and life satisfaction/affect relations: socioemotional selectivity theory perspective* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/89579>
- Van Vianen, A. E. M., & De Pater, I. E. (2012). *Content and development of newcomer person-organization fit: an agenda for future research*. (Wanberg, C., Ed.). The Oxford handbook of socialization, Oxford University Press.
- Wang, H., & Lou, X. (2022). The correlation between self-compassion and life satisfaction varies across societal individualism–collectivism: A three-level meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. <https://doi.org/10.1177/00220221221109547>
- Wang, S., Li, Y., & Tu, Y. (2019). Linking proactive personality to life satisfaction in the Chinese context: The mediation of interpersonal trust and moderation of positive reciprocity beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2471-2488. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0056-2>
- Watson, P. (2020). *Fikirler Tarihi-Ateşten Freud'a*. (K. Akatay, N. Elhüseyni, K. Genç, B. Pala, ve B. Tırnakçı, Çev. Ed.). Yapı Kredi Yayınları.
- Windle, M. (1986). Sex role orientation, cognitive flexibility, and life satisfaction among older adults. *Psychology of Women Quarterly*, 10(3), 263-273. Doi: 10.1111/j.1471-6402.1986.tb00752.x
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935. dergipark.org.tr/en/download/article-file/813522