

**T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERGENLERDE MUTLULUK VE UMUT ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK  
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN  
Muhammet YILDIZ**

**GAZİANTEP-2022**

**T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERGENLERDE MUTLULUK VE UMUT ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK  
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN  
MUHAMMET YILDIZ**

**TEZ DANIŞMANI  
DR. ÖĞR. ÜYESİ GÖKÇEN AYDIN**

**GAZİANTEP- 2022**

## TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Ergenlerde Mutluluk ve Umut Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü**” başlıklı çalışmamın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 25/10/2022.

Muhammet YILDIZ

## ÖNSÖZ

Hasan Kalyoncu Üniversitesi'ne ve öğrencileri olduğum için gururlandığım Eğitim Fakültesi hocalarıma lisans ve lisansüstü eğitimim boyunca akademik gelişimime destek oldukları için çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her karanlık tünele girdiğimde elindeki feneriyle yolumu aydınlatan hem akademik hayatımda hem gerçek hayatımda kendime idol olarak aldığım değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN'a sonsuz teşekkür ve minnetlerimi sunarım.

Lisans ve lisansüstü eğitimim boyunca bana her anlamda destek olan, varlığından güç aldığım değerli hocam, abim Özgür Osman Demir ve Ahmet Ayaz'a teşekkür ederim. Tez jürimde yer almayı kabul eden, gölgesini her zaman hissettiğim ve tezin son haline gelmesinde değerli katkılarından dolayı Doç. Dr. Ramin ALİYEV'e; lisans eğitimimde bilgi ve deneyimlerini her daim içtenlikle paylaşan bir diğer tez jürim Dr. Büşra AKÇABOZAN KAYABOL'a çok teşekkür ederim.

Her düştüğümde kaldıran, bana güç veren, evladı olmaktan gurur duyduğum canım annem Ayşe Yıldız'a sonsuz sevgisi ve desteği için teşekkür ederim. Varlığıyla her zaman bana güç veren canım babam Sait Yıldız'a teşekkür ederim. Ablalarım Seher Türkaslan, Fatma Gümüştekin ve Nebile Yılmaz'a hayatım boyunca bana gösterdikleri sevgi ve destek için teşekkür ederim. Eğitim hayatım boyunca beni hep destekleyen Abdulkadir Yıldız ve Emine Yıldız'a teşekkür ederim. Lise yıllarında tanışıp hayatımın her anında bana destek olan Halil Kutlu, Mehmet Öz, Mehmet Ali Tekçe, Mustafa Kurt ve Cuma Özaslan'a teşekkür ederim. Lisans eğitimimde tanışmaktan şeref duyduğum değerli dostlarım Aysu Özalay, Hatice Tanrıöver, Abidin Aydın, Ahmet Akbaş, Deniz Çelik, İdil Çelik, Sefa Mutlu ve Denizcan Şavur'a teşekkür ederim. Değerli yüksek lisans arkadaşlarım, dostum, abim Emrah Işıktaş'a, Vuslat İş, Yağmur Duru, Ayça Polat ve Esra Er'e teşekkür ederim. Değerli mesai arkadaşlarım İrem Bircan, Süleyman Sürmelihindi ve Sevil Güneri'ye tezim boyunca bana verdikleri destek için teşekkür ederim.

Son olarak, varlığı bana mutluluk kaynağı olan küçük kardeşim Doğa Nur Tuana Yıldız'a teşekkür ederim.

Canım Anneme...

Muhammet YILDIZ

GAZİANTEP 2022

## ÖZET

Bu araştırmanın iki temel amacı vardır: Araştırmanın birinci amacı, Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği'ni (EPEÖ) geliştirmektir. Araştırmanın ikinci amacı ise, mutluluk ve umut arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Çalışmanın birinci bölümü olan ölçek geliştirme aşamasına Gaziantep ilinde eğitim öğretime devam eden 304 (168 kadın, 136 erkek), ikinci aşamasına ise 591 (396 kadın, 195 erkek) lise öğrencisi katılmıştır. Çalışmada ölçme aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu, Ergen Mutluluk Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, bu araştırma kapsamında geliştirilen Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerinin gerçekleştirilmesi için Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 26 kullanılarak yapılmıştır. Ayrıca aracılık rolünün test edilmesi için PROCESS Makro (Model 4) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, bu araştırma kapsamında geliştirilen, 5'li Likert tipi altı madde ve tek boyuttan oluşan EPEÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir. Araştırmanın ana amacına yönelik yapılan analizler sonucunda, psikolojik esnekliğin ergenlerde mutluluk ile umut arasındaki ilişkide pozitif yönde kısmi aracılık rolü oynadığı sonucuna varılmıştır. Elde edilen model toplam varyansın %34'ünü açıklamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış, araştırmacılar ve uygulamacılar için araştırma sonuçlarına dayalı öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, Umut, Psikolojik Esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Lise Öğrencileri, Ergenlik Dönemi

## ABSTRACT

This study had two main purposes: The first purpose was to develop the Psychological Flexibility Scale for Adolescents. The second purpose was to examine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between happiness and hope. The participants of the first study included 304 (168 women, 136 men) high school students, and the participants of the second study included 591 (396 women, 195 men) high school students in Gaziantep. Demographic Information Form, Adolescent Happiness Scale, Continuous Hope Scale, Psychological Flexibility Scale for Adolescents - developed within the scope of this study-, and Mindful Attention Awareness Scale and Acceptance and Action Questionnaire-II to test reliability and validity analyses of the Psychological Flexibility Scale for Adolescents were used as data collection instruments. Statistical analyzes of the data were utilized using the Social Sciences Statistics Package Program (SPSS) 26. In addition, the PROCESS Macro (Model 4) was used to test the mediation model. The findings showed that the unidimensional Psychological Flexibility Scale for Adolescents, consisting of six items on a 5-point Likert-type scale, was a valid and reliable measurement tool. The results of the analysis for the main purpose of the study revealed that psychological flexibility played a partial mediating role in the relationship between happiness and hope for the adolescents. The model explained 34% of the total variance. The findings were discussed in the context of the relevant literature, and suggestions based on the research results were presented for researchers and practitioners.

**Keywords:** Happiness, Hope, Psychological Flexibility, Acceptance and Commitment Therapy, High School Students, Adolescence

# İÇİNDEKİLER

<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Hipotezleri .....	5
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6
1.7. Tanımlar .....	7
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>8</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>8</b>
2.1. Pozitif Psikoloji.....	8
2.2. Mutluluk.....	9
2.3. Umut .....	12
2.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT).....	15
2.4.1. Felsefi ve Teorik Temelleri .....	15
2.4.2. Psikolojik Esneklik.....	16
2.4.3. Kabul .....	17
2.4.4. Bağlamsal Benlik .....	19
2.4.5. Anda Kalma .....	20
2.4.6. Değerler.....	20
2.4.7. Bilişsel Ayrışma .....	21
2.4.8. Kararlı Adım .....	22
2.5. İlgili Araştırmalar.....	23
2.5.1. Mutluluk ve Umut Arasında Yapılan İlgili Çalışmalar .....	24
2.5.2. Mutluluk ve Psikolojik Esneklik Arasında Yapılan İlgili Çalışmalar.....	24
2.5.3. Umut ve Psikolojik Esneklik Arasında Yapılan İlgili Çalışmalar .....	25
2.5.4. Mutluluk, Umut ve Psikolojik Esnekliğin Araştırıldığı Çalışmalar.....	26
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>27</b>
<b>YÖNTEM</b> .....	<b>27</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	27
3.2. Araştırmanın Örneklemi .....	27
3.3. Veri Toplama Araçları .....	29

3.3.1. Çalışma 1.....	29
3.3.1.1. Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği (EPEÖ).....	29
3.3.1.1.1 EPEÖ için Madde Havuzunun Oluşturulması.....	29
3.3.1.1.2. Uzman Görüşü .....	30
3.3.1.1.3. İfadelerin Ölçek Formatına Dönüştürülmesi ve Puanlama .....	30
3.3.1.1.4. Yapı Geçerliliği- Açıklayıcı Faktör Analizi.....	31
3.3.1.1.5. Yapı Geçerliliği- Doğrulayıcı Faktör Analizi .....	32
3.3.1.1.6. Ölçüt Geçerliliği.....	33
3.3.1.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği:.....	34
3.3.1.3. Kabul ve Eylem Formu-II: .....	34
3.3.2. Çalışma 2 .....	35
3.3.2.1. Ergen Mutluluk Ölçeği:.....	35
3.3.2.2. Sürekli Umut Ölçeği: .....	35
3.3.4. Veri Toplama Süreci .....	36
3.3.4.1. Çalışma 1.....	36
3.3.4.2. Çalışma 2.....	36
3.3.5. Verilerin Analizi.....	37
3.3.5.1. Çalışma 1 .....	37
3.3.5.2. Çalışma 2.....	37
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>39</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>39</b>
4.1. Veri Setinin İncelenmesi.....	39
4.2. Mutluluk ve Umut Arasında Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular ..	43
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>47</b>
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>47</b>
5.1. Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği Geliştirme Çalışmasının Bulgularının Tartışılması .....	47
5.2. Mutluluk ve Umut Arasındaki İlişki Bulgularının Tartışılması.....	49
5.3. Mutluluk ve Umut Arasında Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması .....	50
<b>ALTINCI BÖLÜM.....</b>	<b>52</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>52</b>
6.1. Sonuç.....	52
6.2. Öneriler .....	52
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>55</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>75</b>

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu .....	75
Ek 2. Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği Örnek Maddeleri .....	75
Ek 3. Mutluluk Ölçeği Örnek Maddeleri .....	75
Ek 4. Umut Ölçeği Örnek Maddeleri .....	76
Ek 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Örnek Maddeleri.....	77
Ek 7. Etik Kurul İzni .....	77
Ek 8. Ölçek İzin Yazıları.....	78



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Geliştirilmesi Sürecinde Cinsiyet ve Yaş Dağılımı (n=304).....	28
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Okul Türü, Sınıf Düzeyi, Ebeveyn Birliktelik Durumu, Kardeş Sayısı ve Yaş Dağılımı (n=561).....	28
<b>Tablo 3.</b> EPEÖ İçin AFA Sonuçları: Madde ve Madde-Faktör Korelasyonları.....	32
<b>Tablo 4.</b> Doğrulayıcı Faktör Analizi İçin Uyum İndeksleri .....	33
<b>Tablo 5.</b> Ölçüt Geçerliliğine İlişkin Bulgular .....	34
<b>Tablo 6.</b> Kabul ve Eylem Formu, Bilinçli Farkındalık, Mutluluk, Umut ve Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeklerine Ait Betimsel İstatistik Sonuçları (n=561).....	40
<b>Tablo 7.</b> Mutluluk, Umut ve Psikolojik Esneklik Puanları ile Cinsiyet ve Anne-Baba Birliktelik Durumuna Ait Betimsel İstatistik Sonuçları .....	40
<b>Tablo 8.</b> Mutluluk, Umut ve Psikolojik Esneklik Puanları ile Okul Türü, Sınıf Düzeyi ve Kardeş Sayılarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları .....	41
<b>Tablo 9.</b> Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları .....	43
<b>Tablo 10.</b> Aracılık Modelinin Etki Katsayıları .....	46

## ŞEKİLLER TABLOSU

Şekil 1. Psikolojik Esneklik Altıgeni .....	17
Şekil 2. Aracı Değişkenin Bulunmadığı Model.....	44
Şekil 3. Aracılık Modeli.....	44



## **KISALTMALAR**

**ACT: Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy)**

**EPEÖ: Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği**

**KEF-II: Kabul ve Eylem Formu-II**

**BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

**SPSS: Statistical Package for Social Sciences**

**N: Örneklem Sayısı**

**X: Ortalama**

**SS: Standart Sapma**

**t: T-Testi**

**sd: Serbestlik Derecesi**

**p: Anlamlılık Değeri**

**örn.: Örneğin**

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmanın varsayımları ve tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

İnsan hayatının kaçınılmaz bir parçası olumlu ve olumsuz duyguları bir arada yaşamasıdır çünkü yaşam döngüsü içinde bireyler birçok probleme maruz kalırlar. Bireyin gelişiminde en kritik dönem olarak adlandırılabilir ergenlik dönemi çocukluktan genç yetişkinliğe geçiş sürecidir (Gençtanırım-Kurt, 2010; Steinberg 2007). Bu geçiş sürecinde psikolojik, fizyolojik, sosyolojik ve bilişsel olmak üzere farklı alanlarda değişimler yaşayan bireyler ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş yaparlar (Kulaksızoğlu, 2016). Ergenlik döneminin 10-19 yaşları arasında olduğu kabul edilmektedir (Atak ve Çok, 2010). Ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş sürecinde bazı bireyler minimum düzeyde problem ile karşılaşırken bazı bireyler ise daha fazla problem ile karşı karşıya kalmaktadır (Avcı, 2010). Ergenlik döneminde birey, değişen gelişim alanlarına ve rollerine alışmaya çalışırken, kazandığı yeni deneyimlerle beraber birtakım kişisel ve sosyal değişiklikler yaşamakta ve bu durum uyum sorunlarına sebep olabilmektedir (Arslan ve Duru, 2014). Ergenlerde ortaya çıkan gelişimsel görevlerin başarılması, bireyin mutluluğunu güçlendirirken, bu görevlerin başarılabilmesi ise bireyin kendini kabul edişini zorlaştırmakta ve mutsuzluğa sebep olmaktadır (Thomas, 1999). Bu açıdan ergenlik dönemi, uyum sorunlarıyla birlikte gelen depresyon, öfke patlamaları, alkol kullanımı, sigara içme, madde bağımlılığı, akademik kaygı, intihar girişimi, aile içi yaşanan çatışmalar, psikolojik ve davranışsal problemlerin yaşanabileceği stresli bir dönemdir (Steinberg, 2007).

Ergenlik döneminde bireyin yaşadığı değişimlere uyum sağlamasıyla birlikte başarılması gereken gelişim görevleri psikolojik sağlığı açısından oldukça önemlidir. Araştırmacılar, başlangıçta hastalık modelini kullanarak insanı çözümlenmeye çalışmışlardır (Seligman, 2002). Hastalık modeli, diğer adıyla medikal model, temelde bozukluklara yoğunlaşarak kişideki eksiklikleri ortaya çıkarmaya odaklanmıştır (Maddux vd., 2004). Ruh sağlığının kavramları son

yıllarda değişti ruh sağlığı uzun zamandır patolojinin yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Lamers vd., 2010). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2004, s. 12) ruh sağlığını, “bir kişinin içinde bulunduğu iyi olma durumu” olarak tanımlar. Sağlıklı birey; kendi yeteneklerinin farkına varır, günlük hayatta karşılaştığı sorunlarla baş edebilir ve üreterek topluma katkı sağlar (WHO, 2004, s. 12).

Patoloji odaklı modeller uzun bir süre yaşamın değerli olduğunu ifade eden umut, yaratıcılık, cesaret, sorumluluk ve azim gibi olumlu kavramları göz ardı etmiştir (Shatte vd., 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu kavramların öne çıktığı pozitif psikolojinin amacı, bireydeki olumsuzlukları onarmak yerine, olumlu özelliklerini oluşturmak şeklindedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bireylerin neleri yaptığında daha sağlıklı olacağı ve mutluluğu nasıl elde edeceği yeterince açıklanamamasına rağmen (Seligman, 2002) psikoloji biliminin mutluluk, umut, güven, özsayęı, şekat gibi daha pozitif duygu durumlarına odaklandığı görölmektedir (Timur, 2008). Pozitif psikolojinin gelişimi ile beraber yaşam doyumu ve mutluluk gibi kavramlarla ruh sağlığı alanında yapılan çalışmaların odak noktası haline gelmiştir (Springer ve Hauser, 2006). Pozitif psikoloji mutluluk, iyi oluş ve umut gibi kavramları kapsamaktadır. Bu nedenle mutluluk ve umut kavramları pozitif psikoloji perspektifinden önemli ve birbiriyle ilişkili kavramlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İnsan sağlığının en temel unsuru Dünya Sağlık Örgütü tarafından mutluluk olarak açıklanmıştır (Cohn vd., 2009). Mutluluğun diğer olumlu katkıları da düşünöldüğünde ergen bireylerin gelişim sürecinde mutlu olmalarına yönelik vurgu artmaktadır (Diener ve Chan, 2011; Veenhoven, 2008). Pozitif psikolojide bir diğer önemli kavram olan umut, bireyin iyilik haliyle ilişkilendirilen ve bu nedenle kişinin ruh sağlığını koruyan bir faktör olarak ele alınmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Ergenlerin duygu ve düşönceleri üzerinde etkili olan umut kavramı (Cihangir ve Meydan, 2018), birçok araştırmacı tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Snyder ve Lopez (2001) umut kavramını; insanların amaçlarına ulaşmak için çeşitli yöntemler keşfetmelerini ve keşfettiği yöntemlerle amaçlarına ulaşmak için gerekli motivasyona sahip olacağı inançları olarak tanımlamaktadır.

Postmodern yaklaşımlarla birlikte bireylerin olumlu özellikleri üzerine durulmuş ve birçok farklı yaklaşım ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımlardan birisi de üçöncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlardan olan Kabul ve Kararlılık Terapisi'dir (Acceptance and Commitment Therapy-ACT). Kabul ve Kararlılık Terapisi İngilizce orijinal adının ilk harflerinden oluşacak şekilde ancak harflerin ayrı ayrı değil bütün olarak okunduğu ACT (/ækt/) biçiminde kısaltılır

(Aydın, 2022, s. 31; Hayes vd., 1999). Bu sebeple bu araştırma boyunca Kabul ve Karahlık Terapisi yerine orijinal bütünlüğü korumak adına ACT kullanılmıştır.

ACT'e göre, hayatta her zaman olumlu duygu ve düşünceler olmaz; olumsuz duygu ve düşünceler de insan hayatının bir gerçeğidir. Fakat insan, geçmiş yaşamından edindiği bilgiler neticesinde bu olumsuzluklar ile sürekli bir çatışma halindedir. ACT'e göre, insan hayatında her zaman mutlu olmaz ancak acı gibi olumsuz duygulardan kaçınmak bir çözüm değildir (Hayes ve Smith, 2005). Duygulardan kaçınmak ya da kaçmaya çalışmak bireyleri hayattaki hedeflerinden uzaklaştırır (Soo vd., 2011). Kayıplarıyla ve güzellikleriyle yaşamı olduğu gibi kabul edebilmek bireyin sahip olduğu psikolojik becerilerle yakından ilgilidir (Hayes vd., 2004; Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2012a).

ACT'in temel amaçlarından biri psikolojik esnekliği artırmaktır. ACT'in en temel kavramlarından biri olan psikolojik esneklik modeli, bireylerin problemleri ele alış biçimlerine farklı bir bakış açısı kazandırmaktadır. Psikolojik esneklik ACT'in altı bileşeni ile sağlanır ve bu altı bileşen sadece patolojik problemlerle ilgili değil aynı zamanda yaşam döngüsü içerisinde pozitif psikolojik becerilerdir (Hayes vd., 2004; Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2012b). Psikolojik esneklik, bilinçli olarak farkında olmak, an ile temas kurmak, değerlerin belirlenmesi ve bu değerler davranışlar sürdürülmesini temel alan bir kavramdır (Hayes ve Shenk, 2004). En genel tanımıyla psikolojik esneklik; bireyin, içinde bulunduğu ânda, olumsuz duygularıyla mücadele etmeden, bu duyguları olduğu gibi kabul ederek, bilişsel ayrışma yoluyla kendini bu duygular çerçevesinde tanımlamadan, belirlediği değerleri uğruna davranışlarına devam etmesi veya gerektiğinde bu davranışları değiştirmesidir (Hayes vd., 2012b). Psikolojik esneklik, bireyin günlük hayatta yaşadığı tecrübelerle uyum sağlaması ve davranışları farkında olarak gerçekleştirmesidir (Hayes vd., 2006). Russ Harris'e (2017) göre 'mutluluk' kelimesinin iki anlamı vardır; bir anlamı hayattan zevk almak iken diğer anlamı anlamlı bir yaşamdır. İnsanlar mutlu bir hayat yaşamak isterler ama her zaman olumlu duygular hissedemezler, hayatın içinde olumsuz duygular da vardır. Psikolojik esneklik ise bütün duygulara kucak açarak bireylerin mutluluk ve umut düzeylerini artırabilir.

Uluslararası alanyazında klinik veya klinik olmayan çalışma grupları ile yapılan birçok çalışmada psikolojik esneklik ile mutluluk değişkenleri arasında pozitif yönde olumlu ilişki bulunmuştur (Marshall ve Brockman, 2016; Polk ve Schoedorff, 2014). Alanyazın incelendiğinde mutluluk ve psikolojik esneklik arasında yapılan çalışmalarda, psikolojik esnekliğin mutluluğu pozitif yönde yordadığı görülmektedir (örn., Ryan, 2019; Solgi ve Ataie, 2008). Mutluluk kavramına psikolojik esnekliğin aracılık ettiği çalışmalar da alanyazında yer

almaktadır (örn., Azımıfar vd., 2016; Juang vd., 2021). Öte yandan umut ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmalara bakıldığında zaman psikolojik esnekliğin aracı bir değişken olarak kullanıldığı çalışmalar da (örn., Montazer vd., 2017; Sarıçam vd., 2015;) bulunmaktadır. Mutluluğun umudu yordadığını gösteren pek çok araştırma (örn., Çankaya ve Meydan, 2018; Namdar, 2018) mutluluk arttıkça umudun arttığını göstermektedir. Ancak alanyazın incelendiğinde ergenlerde mutluluk ve umut gibi pozitif psikoloji kavramlarına yönelik çalışmalar artsa da yeterli olmadığı görülmektedir.

Üçüncü dalga postmodern yaklaşımlardan birisi olan ACT'in temel kavramı olan psikolojik esneklik ile pozitif psikoloji kavramlarından olan mutluluk ve umut farklı bir bakış açısı bakış açısı kazandırmak önemlidir. Bu durum uluslararası alanyazında önemli olduğu kadar ulusal alanyazın için de önemlidir. Türkiye'de mutluluk ve umut ile ilgili çalışmalar bulunurken, mutluluk, umut ve psikolojik esnekliğin yer aldığı bir çalışma yapılmamıştır. Öte yandan Türkiye'de ACT ile yapılan çalışmalar giderek yaygınlaşsa da hala oldukça yenidir. Ayrıca psikolojik esneklik ile ilgili Türkiye'de ergenlerle yapılan çalışmalar sınırlıdır. Çünkü ergenlerin psikolojik esneklik becerilerini ölçecek bir ölçek bulunmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde Türkiye'de kullanılan psikolojik esneklik ölçeklerinin daha çok yetişkin ve üniversite öğrencisi için geliştirildiği ya da uyarlandığı görülmektedir. Örneğin Türkiye'de yapılan ACT çalışmalarında ölçme aracı olarak sıklıkla kullanılan Kabul ve Eylem Formu- II genç yetişkinler için uyarlanmış, ancak ergenler üzerinde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak kullanılmıştır.

Türkiye'de ACT ve ergenlerle yapılan çalışmaların sınırlı olduğu dikkate alındığında, psikolojik esnekliğin ölçülmesine yönelik ergenlerle kullanılacak kültüre özgü bir ölçme aracı geliştirmek, bu alandaki eksikliğin giderilmesi ve ileride yapılacak olan çalışmalar açısından önemlidir. Ayrıca pozitif psikoloji kavramlarının psikolojik esneklik ile ilişkisinin incelenmesinin, psikolojik açıdan ergenlerin güçlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın iki temel amacı vardır:

*Çalışma 1:* Ulusal alanyazına ACT'in temel kavramı olan psikolojik esnekliği ölçmek üzere ergenler için kültüre duyarlı bir ölçme aracının geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

*Çalışma 2:* Ergenlerde mutluluk ve umut arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

### 1.3. Araştırmanın Hipotezleri

**Hipotez 1:** Mutluluk ve umut arasında doğrudan bir ilişki vardır.

**Hipotez 2:** Umut ile psikolojik esneklik arasında doğrudan bir ilişki vardır.

**Hipotez 3:** Mutluluk ve umut arasında psikolojik esnekliğin dolaylı etkisi vardır.

### 1.4. Araştırmanın Önemi

Umudun yüksek olması sağlıklı olmayı ifade ederken, düşük düzeyde olması sıkıntıların ve mutsuzluğu ifade etmektedir (Martin, 2007). Ergenler ile yapılan birçok farklı çalışmada mutluluk kavramının yaşam coşkusu ve umut gibi kavramları yordadığı görülmektedir (Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018; Park ve Peterson, 2008). Ergenlerin umut düzeylerini yükseltmek, mutluluk düzeylerinde artış sağlayabilir. Snyder (2005) umut içeren düşünme biçiminin öğretilebilir ve artırılabilir bir yapı olduğunu savunmaktadır. Park ve Peterson'a (2008) göre bireylerde problem davranışların ortaya çıkmasını önleyecek ve gelişimlerini sağlayacak pozitif temelli çalışmaların yapılması desteklenmelidir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde ergenlerle yapılacak çalışmaların önemi artmaktadır. Umut etmenin mutluluğu bulmada etkisinin olmadığı sanılmaktadır ama genel olarak umut etme düzeyi yüksek olanların daha mutlu olduğu gözlemlenmektedir (Carr, 2016). Hedefine doğru umutla yola koyulan kişi, umudu sayesinde amacına ulaşmakta ve başarıyı tattığı için de mutluluk duygusunu hissetmektedir. Mutluluk ve umut birbirleriyle bağlantılıdır. Umut düzeyi yüksek olanların mutluluk düzeylerinin çoğunlukla daha yüksek olduğu bilinmektedir.

Ergenlerin okulda geçirdiği süre göz önüne alındığında mutluluklarını, umutlarını ve psikolojik esnekliklerini artırabilmelerinde okullar büyük önem taşımaktadır. Okullar öğrencilerin ruh sağlıklarının korunmasında ve geliştirilmesinde, olumsuz ruhsal durumların önlenmesinde çeşitli seçenekler sunmaktadır (Davis vd., 2006). Okullarda pozitif psikoloji temelinde yapılacak olan uygulamaların ergenlerin geleceğe yönelik bakış açılarında pozitif etkiye sahip olabileceği söylenebilir. Okul psikolojik danışmanlarının okullarda pozitif psikoloji uygulamaları son yıllarda artsa da öğrencilerin mutluluk ve umut düzeylerini artırmaya yönelik yapılan çalışmalar yeterli olmadığı gözlemlenmektedir.

Ergenlik süreci bireylerin fizyolojik, duyuşsal ve bilişsel olarak geliştikleri ve büyüdüğü bir evredir. Çocukluktan genç yetişkinliğe geçiş süreci olan bu evrede birçok farklılaşma geçirirler (Çankaya ve Meydan, 2018). Bu dönemde yaşanan duygusal, fiziksel ve psikolojik değişimler ergenlerin mutluluk, umut ve pozitif psikolojik becerilerini etkileyebilir. Dolayısıyla mutluluk, umut ve pozitif psikolojik beceriler bu dönemde, ergenler için daha önemli hale gelmektedir. Son yıllarda okullarda uygulanan pozitif psikoloji uygulamalarında artış olsa da pozitif psikoloji becerilerini kazandırmak için daha farklı uygulamalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle ergenlerin mutluluk düzeylerini araştırarak daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Post-modern yaklaşımlardan biri olan ACT'in temel kavramlarından olan psikolojik esneklik becerisinin ergenlere kazandırılması, mutluluk ve umut gibi temel yaşam motivasyonlarına farklı bir bakış açısı sunabilir. Türkiye'de genç yetişkinler ve yetişkinlerde psikolojik esnekliğin ölçülmesinde kullanılacak bir ölçme aracı bulunurken ergenler için bulunmamaktadır. Bu araştırma kapsamında geliştirilmesi amaçlanan EPEÖ ile alanyazındaki bu eksikliğin giderilmesi amaçlanmaktadır.

Ergenlere hayatta her zaman olumlu olayların olmadığı olumsuzlukların da olduğunu ve bunlarla yaşayabilme farkındalığını kazandırmak için psikolojik esneklik becerisini kullanmak önemlidir. Dolayısıyla ergenlerin mutluluk ve umutlarını artırmak için ACT'in kavramlarından biri olan psikolojik esnekliğin nasıl bir rol oynadığının araştırılması gereklidir. Türkiye'de son yıllarda giderek ACT çalışmaları artsa da yeteri kadar yapılmadığı görülmüştür. Ergenlerin psikolojik esnekliklerini ölçmek için geliştirilen ya da uyarlanan bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Ergenlerde psikolojik esneklik ölçeği geliştirilmesi bundan sonra ergenler ile yapılacak olan çalışmalar için önemlidir. Bu çalışma ile Türkiye'de mutluluk, umut ve psikolojik esneklik kavramları bir arada çalışılmış olacak olması çalışmanın önemini artırmaktadır.

### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırma örneklemini oluşturan katılımcıların evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırma kapsamında uygulanan kişisel bilgi formu ve ölçme araçlarını katılımcıların içtenlik ile cevaplandıkları varsayılmıştır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma yapılırken 12. sınıf öğrencilerine üniversite sınavına hazırlandıkları için ulaşılmakta güçlük çekilmiştir. Bu nedenle örneklemedeki temsil edilebilirlikleri sınırlıdır.
2. Araştırma yapılırken farklı okul türlerindeki katılımcıların araştırmaya eşit düzeyde dahil edilmesi hedeflense de Gaziantep ilinde Fen Lisesi sayısının az olmasından dolayı bu katılımcılara ulaşılmakta güçlük çekilmiştir. Bu nedenle fen lisesi öğrencileri örneklemede daha az sayıdadır.
3. Araştırma kapsamında kadın ve erkek katılımcıların sayısının eşit ya da eşite yakın olması hedeflense de rakamsal eşitlik sağlanmakta güçlük çekilmiştir. Araştırma bulguları yorumlanırken kadın katılımcıların fazla olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

## 1.7. Tanımlar

**Kabul ve Kararlılık Terapisi:** Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), anda olma ve kabul stratejilerini kullanarak, değerler doğrultusunda davranış değişikliğini ve değişen yeni davranışları kararlılıkla sürdürme amaçlarını bir araya getirerek psikolojik esnekliği arttırmayı hedefleyen bir terapidir (Levin ve Hayes, 2009).

**Psikolojik Esneklik:** Bireyin, içinde bulunduğu ânda, olumsuz duygularıyla mücadele etmeden, bu duyguları olduğu gibi kabul ederek, bilişsel ayrışma yoluyla kendini bu duygular çerçevesinde tanımlamadan, belirlediği değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürebilmesi veya gerektiğinde bu yönde davranışlarını değiştirebilmesi şeklinde tanımlamaktadır (Hayes vd., 2012a).

**Mutluluk:** Bireyin bir bütün olarak yaşamını takdir etmesidir (Veenhoven, 2010).

**Umut:** İstenilen hedeflere doğru ilerlemek ve bu hedeflere doğru ilerlerken eyleme geçmektir (Snyder, 2002).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Pozitif Psikoloji

Psikolojide insan doğasının olumsuzlukları üzerinde yoğunlaşan bakış açısı, 1998 yılında Martin Seligman'ın pozitif psikoloji yaklaşımının getirdiği yeni anlayışla olumluya odaklanmaya yönelmiştir. Seligman tarafından ortaya atılan pozitif psikoloji kavramı ile psikolojinin sadece olumsuz ruh sağlığına sahip olan bireylerin değil, normal ruh sağlığına sahip bireylerin de olumlu ve güçlü yönlerinin araştırılması gerektiği üzerinde durulmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman ile öne çıkan pozitif psikolojiyle birlikte bireylerin olumlu duygularına yönelmiş ve bireylerin pozitif durumlarını güçlendirmeyi hedefleyen çalışmalar önem kazanmıştır.

Pozitif psikoloji yaklaşımı; yaşantılara olumlu yönüyle bakabilmeyi, optimist olmayı ve deneyimlenen olayları olumlu yorumlayıp olumlu bir bakış açısı kazandırmaya çalışır (Karaca ve Kandemir, 2016). Pozitif psikolojinin amacı, bireylerin ve çevrelerinin mutluluk düzeylerini arttırmaktır (Hefferon ve Boniwell, 2018). Pozitif psikolojide, bireyin zayıf ya da eksik yönleriyle savaşmak yerine güçlü taraflarını geliştirmeye yönelik çalışmalar daha önemlidir. Bireyin eksik ve güçsüz olan yönlerini iyileştirmektense, güçlü özelliklerini geliştirmenin psikopatolojiyi önlemede daha etkili olacağı düşünülmektedir (Suldo ve Huebner, 2004). Bu doğrultuda pozitif psikoloji, ergenliği sürekli problemlili yönlerine odaklanmak değil, geliştirilecek bir değer olarak görmektedir (Damon, 2004). Pozitif psikoloji, ergenlerin hayat boyunca pozitif anlamda gelişmelerini sağlayacak kaynakların keşfetmelerini ve keşfettikleri kaynaklarını güçlendirilmesini temel alan bir bakış açısıdır (Park, 2004). Bu bakış açısı ile değerlendirildiğinde, ergenlerin problemlerini, yaşadıkları olumsuzlukları üzerine yoğunlaşan yaklaşımlar yerine ergenlerin geliştirilmesi gereken pozitif duygularını ortaya koymaya çalışan yaklaşımlar mutlu bireyler yetiştirmek için ön plana çıkmaktadırlar (Lerner ve Lerner, 2009; Schmid vd., 2011; Sun ve Shek, 2010).

Bütün insanlar mutlu olmak ister. Mutluluğu artıran değişkenlerin tam olarak bilinmemesi sebebiyle (Thoilliez, 2011) son yıllarda mutluluk kavramı ile yapılan çalışmaların

arttığı görülmektedir. Bireylerin yaşamında hastalıklar, patolojiler ve olumsuz duygular vardır. Pozitif psikoloji bireyin yaşamındaki tüm bu zorlukları kabul etmekle birlikte güçlü yönlere odaklanarak, bu güçlü yönlerin geliştirilmesi gerektiğini savunmuştur. Böylece bireylerin kapasitelerini maksimum düzeyde kullanmaları hedeflenmiştir (Compton ve Hoffman, 2019; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu doğrultuda bireylerdeki hastalıklarından ve patolojilerinden veya olumsuz duygularından ziyade; mutluluk, umut ve psikolojik esneklik gibi konulara odaklanılmıştır. Bu konu ve kavramların en başında ise insanın iyi oluşuna ve mutluluğuna dair sunulan bakış açısı yer almaktadır (Carr, 2016; Seligman, 2005; Snyder ve Lopez, 2001).

Pozitif psikolojinin en önemli kavramlarından ve çalışma alanlarından biri olan mutluluk kavramı (örn., Doğan ve Eryılmaz, 2013; Traş vd., 2019) pek çok insan için önem taşımakta (Csikszentmihalyi, 1990) ve ulaşılmak istenen bir hedef olarak görülmektedir (Diener, 1984). İnsan yaşamında mutlaka olması gereken bir değer olarak görülen mutluluk kavramı açıklanırken pozitif psikolojinin temelini oluşturan iyi olma, iyi oluş, iyilik hali, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş gibi birçok kavram kullanılmaktadır (Eryılmaz, 2016). Bu kavramları kesin çizgilerle ayırmak mümkün olmadığı için bazı araştırmalarda bu kavramlar birbirinin yerine kullanılabilir (Koca, 2019). Nitekim, mutluluk, psikolojide öznel iyi oluş kavramıyla değerlendirilmektedir (Eryılmaz ve Atak, 2011). Bu anlamda insanların genellikle mutluluk olarak bahsettikleri durumun karşılığı, pozitif psikolojide öznel iyi oluş olarak adlandırılmaktadır (Diener, 2000; Maddux, 2018; Veenhoven, 2018). Bu araştırma kapsamında mutluluk kavramı kullanılacaktır.

## **2.2. Mutluluk**

İnsanlar ezelden beri mutluluğu tanımlamak, anlamak ve hissetmek istemişlerdir (Kangal, 2013). Yani bireyin mutluluk arayışı ilk insanlara kadar uzanmaktadır (Sarı, 2018). Nietzsche'ye (2015, s. 207) göre, “mutluluk anlık ve gelip geçici bir duygu”dur. Kimse bu duyguya sürekli erişemez. İnsanlar güçlü hissettikleri zaman ve kişiliklerine uygun davranışlar sergiledikleri zamanlarda mutluluğu hissedebilir. Sokrates'in yaşamı nasıl yaşaması gerektiği ve nasıl bir hayatın onu mutlu edeceğine dair sorularına gelen cevaplar filozofları mutluluk hakkında düşünmeye yönlendirmiştir (Eryılmaz, 2016). İnsanların mutluluk kavramına ve tanımına ilişkin düşünceleri eski çağlardan beri devam etmektedir. Mutluluk kavramının derin felsefi ve dini kökleri bulunmaktadır (Diener vd., 1998). Günümüzde hala birçok araştırmacı mutluluk üzerine çalışmalarına devam etmektedir. İnsanlar yıllardır mutlu olmayı istemiş ve

bunun yollarını bulmak için uğraşmışlardır (Traş vd., 2019). Öyle ki, birçok bilimsel disiplin alanına konu olan (Eryılmaz ve Aypay, 2011) ve birçok insan tarafından yaşam ideali ve iyi bir yaşam ölçütü olarak görülen mutluluk kavramı (Türkdoğan, 2010) insanların yaşamları boyunca en fazla istedikleri şey olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000). Psikolojik iyi oluş veya mutluluk, insanların her zaman ilgisini çekmiştir ve tarih boyunca birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir (Bradburn, 1969).

Daha önce ifade edildiği gibi, alanyazında mutluk ve öznel iyi oluş kavramları farklı anlamlarda kullanılıyor gibi görünse de aslında birbirine çok yakın iki kavramdır. Öznel iyi oluş; bireyin yaşamında olumlu duygu ve düşüncelerin daha fazla olmasını ifade eder (Hofer vd., 2008). Bu anlamda insanların genellikle mutluluk olarak bahsettikleri durumun karşılığı, pozitif psikolojinin bakış açısıyla mutluluk kavramı öznel iyi oluşla aynı anlama gelmektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). İyi olma hâli, öznel iyi olma hâli, yaşamın niteliği, bireyin kendi özünde ve sosyal anlamda refah gibi pek çok kavramı içinde bulunduran mutluluğun birçok tanımını bulunmaktadır (Veehoven, 1997).

Mutluluk, bireye bir bütün olarak bakıldığında hayatından ne kadar tatmin olduğu, hayattan ne kadar çok hoşlandığı ve ne kadar iyi hissettiği, üzerine yaptığı kişisel bir değerlendirme olarak görülmektedir (Veehoven, 2006). Alanyazında mutluluk ile ilgili birçok farklı tanım yer almaktadır. Mutluluk eskiden beri insanların sürekli aradığı ve ulaşmaya çalıştığı bir kavram olarak değerlendirilmiştir (Çaykuş ve Eryılmaz, 2020). Csikszentmihalyi (2005) mutluluğu; insanların başka şeyleri umursamayacak kadar yaptıkları uğraşa kendilerini vermeleri olarak tanımladığı ‘akış’ ile elde edebileceklerini belirtmiştir. Diener’e (2000) göre, olumlu duyguları sıklıkla olumsuz duyguları ise daha az yaşamaktır. Mutluluk, kısa süreli, anlık ve gün içinde değişen duygu durumlarından daha çok uzun dönemli ve daha genel duygusal duruma göre tanımlamak daha doğru olacaktır. Mutluluk hakkında yapılan tanımlar incelendiğinde, mutluluğun belirli bir dönemi değil bütün yaşamı içine aldığı ve yaşamın geneline yönelik bir kavram olduğu görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bireylerin anlık değil genel mutluluğu çalışmalara konu olmuştur. Bundan dolayı kısa süreli mutluluklar, uzun süreli mutluluk ile ilgili doğru bilgiyi yansıtmamaktadır (Diener vd., 1997).

Mutluluk, iki farklı yaklaşımla incelenmektedir. Bunlardan ilki ‘haz’ (Diener, 2000), diğeri bireyin kendini gerçekleştirme, var olan potansiyelini en üst limitte kullanması ve anlamlı bir yaşam sürmesi anlamına gelen, psikolojik iyi oluşu içeren ‘eudamonia’ kavramıdır (Ryan ve Deci, 2001). Bu kavrama göre mutlu bir hayat, yaşamdan alınan zevk anlamına gelse de sadece zevkten ibaret değildir. Bireyin mutlu olabilmesi, kendini ve hayatını sevmesine,

olumlu duyguları sıklıkla ve olumsuz duyguları nadiren yaşamasına ve hayatında yüksek düzeyde memnuniyet duymasına bağlıdır (Diener, 2009). Mutluluğu açıklama yollarından bir başkası ise psikolojik iyi oluşu içeren ve Aristoteles'in belirttiği eudamonia kavramıdır (Ryan ve Deci, 2001). Aristo'ya göre, mutlu bir hayat sürmek hayattan alınan haz gibi görünse de mutluluk sadece haz değildir, mutluluğu 'iyi' kavramı ve 'erdemli' kavramlarıyla ilişkilendirerek açıklar (Sihlova, 2008). Eudimonia, bireyin potansiyelini en iyi şekilde kullanarak kendini gerçekleştirme ve yaşamında anlam bulmasıdır (Ryan ve Deci, 2001).

Seligman, anlık mutluluk ve kalıcı mutluluğu birbirinden ayırır. Pozitif psikolojinin anlık mutluluğu değil sürekli mutluluğu artırmayı amaçladığını belirtir. Bireyin sürekli mutluluğunu artıran şeylerin kişinin bilinçli davranışları olduğunu söyler ve mutluluk ve erdem ilişkisine dikkat çeker. Bireyin mutlu olmasını sağlayan isteyerek gerçekleştirilen eylemlerin büyük oranda erdemler ve ahlaki olaylar gerçekleştirilirken ortaya çıktığını belirtir (Seligman, 2007). Seligman'ın mutluluk yaklaşımına göre mutluluk, geçmişinden memnuniyet duymak, geleceğe pozitif bakabilmek ve yaşanan anda mutlu olmayı kapsar. Bu duygulardan memnuniyet, gurur, doyum, hoşnutluk ve dinginlik geçmişe dair olumlu duyguları; sakinlik, zevk, coşku, neşe, haz ve akış şimdiki zamana dair olumlu duyguları; umut, inanç, iyimserlik ve güven ise geleceğe dair olumlu duyguları belirtir (Seligman, 2007).

Mutluluk, bireylerin psikolojik sağlıklarının olumlu yönünü açıklamakta (Koivumaa-Honkanen vd., 2005) ve en üst iyilik hali olarak ifade edilmektedir (Diener, 2000). Mutluluğun kalıcı olarak yükseltilebileceğini düşünen Veenhoven'e (1991) göre mutluluk, bireyleri eyleme geçiren, sosyal birlikteliği sağlayan ve sağlığa fayda sağlayan olumlu işlevlere sahiptir. Mutluluğun bireyler üzerinde uyumsuzluk ve ilgisizlik gibi olumsuz değil (Veenhoven, 1991) olumlu etkileri bulunmaktadır (Aksoy ve Güngör-Aytar, 2017). Mutluluk bireylerin ruh sağlığını etkilemektedir.

Mutluluk düzeyinin yüksek olması ve hastalıkların bulunmaması ruh sağlığının iki önemli boyutunu oluşturmaktadır (Diener vd., 1994). Lyubomirsky'e göre (2001) mutlu bireylerin başına gelen olaylarını yorumlama, değerlendirme ve tepki verme tarzları mutsuz olan bireylerden farklıdır. Mutlu insanlar, yaşamın pozitif yönlerine daha çok odaklanmaktadır (Watkins vd., 2003). Bununla birlikte, mutlu bir bireyin yaşamını anlamlı bulma düzeyi diğer bireylere göre daha yüksektir (Wing ve Wong, 2016).

Bu çalışma kapsamında mutluluk kavramı pozitif psikoloji temelli açıklansa da mutluluk kavramını açıklayan başka kuramlarda vardır. Bu kuramlardan bazıları; Akış Kuramı,

Sabit Nokta Kuramı, Aşağıdan Yukarıya Yukarıdan Aşağı Kuramı, Erek Kuramı Etkinlik Kuramı ve Uyum Kuramı'dır. Akış kuramının temelini, yetenek ve meydan okuma arasındaki denge oluşturmaktadır. Csikszentmihayli'ye (1990) göre, insanların gerçekleştirdikleri etkinlikler, kendi yetenek düzeyinin altında kalıyorsa birey o etkinlikten sıkılır, kendi yetenek düzeyine eş bir etkinlik gerçekleştiriyorsa akış duygusunu hissederler ama kendi yetenekleri üzerinde ise o zaman da kaygı yaşarlar. Sabit nokta kuramı, bireyin mutluluk düzeyinin doğuştan getirdiği genetik özelliklere göre düzenlendiğini ifade etmektedir (Lucas, 2007). Genetik, insanların iyi oluşunu önemli düzeyde etkilemektedir (Hefferon ve Boniwell, 2018). Wilson'a göre (1967), aşağıdan yukarıya kuramının temelini bireyin temel ve evrensel ihtiyaçlarını giderebilmek için gerekli olan olanak ve koşullara sahip olmasının bireyi mutlu kıldığı düşüncesi oluşturmaktadır. Erek kuramına göre, bireyin istek ve hedeflerinin karşılanmasından duyduğu tatminin bireyi mutlu edeceği düşünülmektedir (Diener ve Seligman, 2002; Eryılmaz, 2016). Etkinlik kuramına göre ise mutluluk, bireyin belirlediği amaçlara ulaşabilmesi değil, bu amaç doğrultusunda yaptığı özel eylemler, boş zaman aktiviteleri ve kişiler arası ilişkilerdir. Yapılacak birtakım etkinlikler ile bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseltilebileceği belirtilmektedir (Diener, 1984). Son olarak, uyum kuramına göre, bireyin mutluluğunu belirleyen etmen, geçmişte yaşanan durumlar ile içinde bulunulan an arasında yapılan karşılaştırmadır (Helson, 1947). İnsan hayatında ilk defa deneyimlediği bir olay karşısında vereceği olumlu ya da olumsuz tepki uzun süre devam etmez, bu yüzden uzun süreli olarak bireyleri etkilemez (Eryılmaz, 2016).

### **2.3. Umut**

Pozitif psikolojinin uygulamalarına yönelik son yıllardaki artış, ruh sağlığı çalışanlarının ve araştırmacıların bireyin güçlü yönlerinin geliştirilmesine daha fazla önem vermesini sağlamıştır (Duckworth vd., 2005). Son dönemlerde pozitif psikolojinin önem kazanması ile birlikte umut ile ilgili çalışmalar artmıştır. Pozitif psikoloji çalışmaları artınca, umut kavramı ile ilgili yapılan araştırmaların da arttığı görülmektedir (Karaca ve Kandemir, 2016). Patoloji odaklı çalışmaların yerini insanın olumlu özelliklerini araştıran çalışmalar almaya başlamıştır. Son zamanlarda özellikle pozitif psikolojinin önem kazanmasıyla psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerin araştırılması umut kavramına ilgiyi arttırmış ve umut ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır (Atik, 2009).

Umut, gelecekte en iyiyi beklemek ve en iyinin olması için çalışmak; iyi bir geleceğin olabilecek bir şey olduğuna inanmak olarak tanımlanmıştır (Snyder, 2002). Umut insanın

mutlulukla geleceğe bağlayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Park vd., 2004). Umut kavramı için yapılan tanımlar incelendiği zaman umudun farklı bakış açıları ile tanımlandığı görülmüştür. Hinds (2000) umudu bir ihtiyaç olarak tanımlarken, Carson ve diğerleri (1988) içsel bir hazırlık oluşu, Owen (1989) ise insana has benzersiz bir tecrübe olarak tanımlamıştır. Umut kavramı duygu, düşünce ve davranışı bünyesinde bulunduran bir yapıdır (Dufault ve Martocchio, 1985; Herth, 1993). Snyder'a (2002) göre insanları arzuladıkları hedeflere giden yolları üretme, bu yolları harekete geçirme ve sürekli bu yolları kullanma yeteneğine dayalı bir düşünme biçimi; Erikson'a göre ise şiddet ve yıkıcı dürtülere rağmen, arzulara ulaşmadaki sağlam ve sürekli inançtır. Valle ve diğerleri (2006), kişiye olumsuzluklar karşısında cesaretlendirme görevi gören psikolojik bir güç ve koruyucu bir faktör olarak ele almışlardır. Folkman (2010) ise, umudun pozitif enerji sağlayan, motivasyonel bir güç olarak tanımlamıştır. Nietzsche, "acı çekmeyi uzatan aptalca bir alışkanlık", Plato, "aptal bir danışman", Euripedes, "insanlığın üzerindeki lanet", Bacon, "iyi bir kahvaltı ama kötü bir akşam yemeği" olarak tanımlarken aslında umudun karanlık yüzü olduğunu dile getirmektedirler (Akt; Snyder, 2000b). Snyder'in bu açıklamalarından anlaşıldığı gibi, önceleri bu düşünürler tarafından umut bir zayıflık olarak algılanırken, 1950-1990 yıllara gelindiğinde psikologlar ve psikiyatristler umudu pozitif beklentiler olarak tanımlamışlardır.

1990'lı yılların başında umut kavramı üzerine çalışmaya başlayan Snyder ve diğer bazı araştırmacılar umut teorisini geliştirmişlerdir (Snyder, 2000a). Snyder geliştirmiş olduğu umut teorisinde, bireylerin hedef oluşturmasını ve bu oluşturduğu hedeflere ulaşması için kendine özgü stratejiler kullanmasını ve bu stratejileri kullanacak gücü kendisinde bulması olarak tanımlamıştır. Hedeflerin değişebileceğini ve bazılarının gerçekleşmesinin zor olduğu ve bunların umut düzeylerinin farklı olduğu belirtilmiştir (Snyder, 2002; 2005). Snyder (2002) insanın yaşamında bir amaç oluşturup bu amaç doğrultusunda ilerlediğini bundan ötürü geliştirdiği umut modelinde temel olarak bilişsel ve duygusal parçalar olduğunu belirtmiştir. Hedeflerin farklı zamanlarda ve gerçekleşme ihtimali az olandan gerçekleşme ihtimali yüksek olana kadar birçok farklı derecede hedefler olabileceğini belirtmiştir (Snyder, 2002; 2005). Snyder'ın (2002) tanımladığı umut, düşünce ve davranış çerçevesinde kişinin hedeflerine yönelik "eyleme geçme düşüncesi", bu hedeflere ulaşmak için belirlediği "alternatif yollar düşüncesi" ve motivasyonel düşünce aşamalarını içeren pozitif düşünmenin ötesinde amaçlı eylemleri de içerisine alan kavram olduğunu belirtmiştir (Snyder vd., 1991; Snyder, 2002). Snyder (2002), umut kavramını ele alan teorisinde güdüsel ve bilişsel bir model önermiştir.

Umut, Snyder'ın modeli kapsamında “gelecek için belirlenen hedeflere ulaşmada farklı ve alternatif yollar belirleme ve belirlenen hedeflere ulaşmaya yönelik arzu” olarak tanımlanmıştır (Snyder, 2002, s. 3). Bu teori ile birlikte umut kavramını sadece duyuşsal bir kavram olarak değil bilişsel, eyleme dönük ve içsel bir süreç olarak ele almıştır (Kepir, 2011). Snyder'a göre umut, duyuşsal yapıdan daha çok bilişsel yapı içinde açıklanmaktadır (Snyder vd., 2006). Munoz ve diğerleri (2019) umudu, tüm insan davranışlarının bir hedefe ulaşması için temellendiğini varsayan motivasyonel bir süreç olarak tanımlamıştır.

Snyder ve diğerleri (1996) umudun hedef, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünceleri içeren bir yapı olduğunu ifade etmişlerdir. Umut teorisine göre umut üç bileşenli bir yapıdır: Bunlar “hedefe yönelim”, “alternatif yollar düşüncesi” ve “eyleyici düşünce”dir (Snyder vd., 2002). Snyder umut kavramının en önemli noktasını olarak bireylerin hedeflerine ulaşacak ve problemlerine çözüm sağlayabilecekleri düşünceleri bulmaları ve geliştirmesidir (Scheier ve Carver, 1985; Snyder, 2002). İnsan fitratından ötürü hedef yönelimlidir ve bu hedefler hayat döngüsü içinde nerede olmak, neyi başarmak istediğimize yönelik bize yol gösterir (Snyder, 2005).

İnsan eğer bir hedefe kesin ulaşacağını bilirse, bu kesinlikten ötürü motivasyon eksikliği yaşar. Bu sebeple umut teorisinde hedefler çok önemlidir (Snyder, 1994, 2000a, 2003). Snyder'in umut teorisinde insanların motivasyonun yüksek olması için ulaşılacak istenilen hedefler birazda olsa zor olmalıdır. Eğer birey hedefe ulaşılmaz gözüyle bakarsa bu seferde cesareti kırılacaktır. Diğer yönden bakacak olursak ise, insan hedefe kesin ulaşacağını düşünürse bu seferde motivasyonu düşecektir. Bu sebeple umut teorisinde hedefler çok önemlidir (Snyder, 1994, 2000a, 2003). Hedefe yönelmek, hedeflerin açık bir şekilde belirtilmesi; alternatif yollar düşüncesi, insanların hedeflerine ulaşabilmeleri için alternatif yollar bulması; eyleyici düşünce ise kişinin bu yolları gerçekleştirmek için gerekli olan motivasyonun ve içsel denetimin kişide var olması ve kararlı sürdürülmesi anlamına gelmektedir (Arslan vd., 2018). Zorluklarla mücadelede ve yeni beceriler edinmede büyük önem taşıyan umut (Westburg ve Martin, 2003) ergenlerin daha fazla olumlu duygu yaşamalarında etkilidir (Özer ve Tezer, 2010). Snyder (2000a) umudun oluşumunda, çocukluktan itibaren hedef, bu hedefe ulaşabilmek için yollar düşünme ve hedefe ulaşmadaki doyumun önemini belirtmiştir. Snyder ve diğerleri (2000) umutlu düşünce becerisinin küçük yaşlarda edinilmesini bu becerinin hayat boyunca devam etmesi için önemli bir rolü olduğunu belirtmişlerdir. Umut insan yaşamında sadece çocukluk ve ergenlikte değil yaşam boyu gelişim

sürecini şekillendirmektedir. Hedefler oluşturmak, alternatif yollar üretmek ve yapıcı bileşenler ilerleyen yaşlarda da umutlu olmak için gereklidir (Wroblewski ve Snyder, 2005).

Mutluluk ve umut gibi kavramlar pozitif psikoloji çerçevesinde açıklansa da bu kavramlar postmodern yaklaşımlarla da incelemiştir. Bu postmodern yaklaşımlardan biri de ACT'tir. ACT'in önemli kavramlarından olan psikolojik esneklik, bireylerin yaşantılar karşısında daha esnek olmasını ve dolayısıyla mutluluğa katkı sağlamaktadır.

## **2.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)**

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temelleri otuz yıla yakın bir zaman önce Amerika'da atılmıştır (Hayes ve Wilson, 1994). Bireylere, yaşadıkları problemlere karşı bakış açılarını ve problemler ile baş etme becerileri konusunda farklı bir yöntem sunan ACT, üçüncü dalga bilişsel ve davranışçı bir terapidir. Aynı zamanda ACT bilimsel olarak yapılandırılmış yeni bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bireyin zihninin nasıl çalıştığını araştıran İlişkisel Çerçeve Kuramı'nın temelleri üzerine kurulmuştur (Hayes ve Shenk, 2004). ACT psikolojik sorunların tedavisinde hem geleneksel davranışçıların gücünden yararlanırken hem de dil ve bilişle ilgili yeni davranışçı kavramsallaştırmaları içeren tekniklerinden faydalanmaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005). ACT, sevecen bir tutumla ve bilinçli şekilde bireylerin problem alanlarına ve kaygılarına yönelmekte, bunun yanında bireyleri için önemli olan değerleri peşinden gitmeleri yönünde onları cesaretlendirmektedir (Hayes vd., 1999). Bu terapi modelinde psikolojik acı oldukça önemlidir ve bireylerin deneyimleyebileceği normal bir duygu olarak görülmektedir (Hayes vd., 1999). Kayıplarıyla ve güzellikleriyle yaşamı olduğu gibi kabul edebilmek bireyin sahip olduğu psikolojik becerilerle yakından ilgilidir (Hayes vd., 2004; Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2012).

### **2.4.1. Felsefi ve Teorik Temelleri**

ACT, İlişkisel Çerçeve Kuramı ve İşlevsel Bağlamsalcılık felsefesini temel alır ve deneysel çalışmalarla desteklenmiştir (Levin ve Hayes, 2009). Bu bakış açısı ile ACT, insan hayatında olan problemleri, olumsuz duygu ve düşünceleri insan hayatının normal bir parçası olarak görmektedir. Bu duygu ve düşüncelerle savaşmak yerine bu deneyimlerini şimdiki anda olduğu gibi kabul ederek, onları "bir misafir" gibi algılamayı ve onlarla farklı ilişkiler kurmayı öğretmeyi hedeflemektedir (Eifert ve Forsyth, 2005). Birey psikolojik esnekliğin altı bileşenini gerçekleştirebildiğinde ise psikolojik esnekliğe ulaşabilecektir (Hayes vd., 1999). Bu sebepten

ACT kişilere istenmeyen olumsuz duygu ve düşünceleri haytalarından çıkarmayı değil onlarla yaşamayı öğretmeyi hedeflemektedir (Hayes ve Smith, 2005).

ACT'in kuramsal altyapısını temellendiren güçlü felsefi ve teorik kökenler İşlevsel Bağlamsal (Functional Contextualism) ve İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory)'dır. İşlevsel Bağlamsal'a göre, tek bir gerçek değil anlamların bütünü yani bağlamı önemlidir (Hayes vd., 2010). ACT ayrıca dil ve biliş ilişkisi için yine bağlamsal bir teori olan İlişkisel Çerçeveleme Kuramı'nı temel almaktadır (Hayes vd., 2001). İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre, dil ve biliş sayesinde insan, olayları sadece karşılıklı ve kombinasyonel şekilde değil öznel olarak da ilişkilendirerek ilgili olayların işlevlerini dönüştürebilmektedir (Levin ve Hayes, 2009). Dil ve zihnin insan davranışlarıyla bağlantılarını inceleyen ilişkisel çerçeve kuramı, ACT'in insan davranışını anlamlandırmasında referans olmaktadır (Hayes, 2004). Acıyı gündemde tutan zihnin ve dilin işlevidir, dolayısıyla bireyler bu işlevi değiştirerek tam anlamıyla işleyen bir yaşama sahip olabilirler (Hayes vd., 2010).

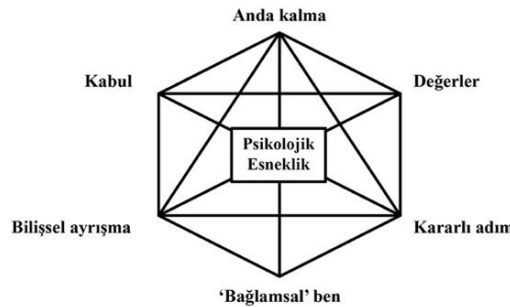
ACT aynı zamanda davranışçı bir terapi de olup insanın gerçekleştirdiği her şeyi davranış olarak adlandırır (Ramnerö ve Törneke, 2017). Bağlamsal davranış, dil ve bilişsel davranış teorilerindeki gelişmelere dayalı olarak, geleneksel davranış analizinin karmaşık insan davranışıyla evrimsel bir şekilde genişlemesini temsil eder (Levin ve Hayes, 2009). İşlevsel Bağlamsal'ta belirtilen faydacılık, bireyin davranışlarını anlamaya ve bu davranışı etkilemeye yarayan etkenleri belirlememizi sağlayan kriterdir (Ramnerö ve Törneke, 2017). Bir davranış sadece gerçekleştiği koşullar bütününde tanımlanıp anlaşılabilir (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013).

#### **2.4.2. Psikolojik Esneklik**

Psikolojik esneklik; kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, anda olma, değerler ve değerler doğrultusunda davranışı uygulayarak psikolojik esnekliği artırmaya çalışır (Hayes ve Lillis, 2012). Bireyler psikolojik esnekliği var olan deneyimi kabul ederek, o anda hissedilen duygulara odaklanarak, bilişsel ayrışma yaparak, bağlamsal benliklerini ve değerlerini keşfederek ve bu değerler doğrultusunda adım atarak yaparlar (Hayes ve Lillis, 2012).

Psikolojik esneklik, istenmeyen bir durumun varlığına rağmen değer odaklı yaşamın getirdiği hedeflerin peşinde koşmak olarak kısaca tanımlanabilir (Hayes vd., 2011; Kashdan vd., 2002). Psikolojik esneklik, ruh sağlığının ve davranışsal etkililiğin temel belirleyicilerindendir (Hayes, 2004). İnsanın olduğu yerde psikolojik esneklik de vardır.

Psikolojik esneklik öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Psikolojik esneklik duygu ve düşünceler ile ilişkilidir, insan zihninde istemediği düşünceleri, hissetmek istemediği duyguları ile sürekli çatışma halindedir ama bu çatışmalara gerek yoktur çünkü bu olumsuzluklar insan olmanın bir parçasıdır (Hayes, 2006). Bu bakış açısı ile ACT'in, insanın iyi hissettirmeyen duygu ve düşüncelerine ilişkin kabul etme becerisi geliştirmesi, yaşadığı anda olma yeteneğini artırılması, insanda bağlamsal benlik-gözlemleyen benlik algısının oluşturulması, problem oluşturan düşünce biçimlerini engellemek için bilişsel ayrışma stratejilerini kullanma, insanın farklı alanlardaki değerlerini netleştirme ve bu değerler doğrultusunda kararlı ve etkili eylemlerde bulunmasını sağlama gibi altı temel süreci güçlendiren psikolojik esnekliğin artırılmasına odaklanır (Levin ve Hayes, 2009). Psikolojik esneklik sadece olumsuz duygu ve durumlar ile değil daha kaliteli yaşam, duygusal iyi oluş, ile ilişkili bulunmuştur (Bond ve Bunce, 2003; Butler ve Ciarrochi, 2007). Duyguları, düşünceleri veya duyguları deneyimlemek anlamına gelen psikolojik esneklik yaratmak geçmişteki olayları değiştirmeye çalışmadan ve bilinçli olmayı sağlar (Hayes ve Lillis, 2012).



Copyright by Steven C. Hayes

**Şekil 1.** Psikolojik Esneklik Altıgeni (ACT Hexagon; Hayes vd., 2012, s.63)

### 2.4.3. Kabul

Bireyler hayatın her anında mutlu hissedemezler; bazen mutluluk, bazen de acı, keder, üzüntü gibi duygular insan içindir. İnsan hangi duyguyu hissederse hissetsin, bunları hayatın birer kılavuzu gibi kabullenmek, olaylar karşısında yaşanan acıyı hafifletecektir. Çünkü insan hayatının olduğu yerlerde olumlu ve olumsuz bütün duygular vardır.

Bu duyguları olumlu veya olumsuz gibi ayırmaktansa var olan duyguyu kabul etmek insan hayatını kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir. Bireyin yaşamış olduğu bir problemden ötürü acı vermemesi için yapması gereken ilk şey o acıyı kabul etmekten geçmektedir (Harris, 2009).

Kabul sürecinde, bireyin deneyimlemiş olduğu olumsuz yaşantılar için suçlu olarak kendisini bulmamasını, kişisel deneyimlerini, içsel kaynaklarını değiştirme uğraşına girmemesi, hayatta kendi için çizdiği devam ederken karşılaştığı sorunları ve korkularıyla yüzleşebilme cesaretini göstermesi hedeflenmektedir (Bolderston, 2013). Kabul, insanın yaşamış olduğu olumsuz durumları, duyguları, acı deneyimlere boyun eğmek, iyi duygular yaşamaya başlamak ya da affetmek değildir (Walser ve Westrup, 2007). Tam tersine kabul o duygu ile yaşamayı öğrenmektir.

Olayları kabul edebilmenin yöntemi ise psikolojik olarak esnek olmaktan geçmektir (Harris, 2009). Öte yandan insanlar olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulmaya çalışmaları kişiyi beklenen aksine o problemle daha fazla mağdur olmaları sebep olmakta, ama yaşanan duyguların zihnimize gelip gitmesine izin vermek o duyguyu, düşünceyi kabul etmek bir akış yakalamak bireyi istediği hayatı yaşamasına müsaade etmektedir (Walser ve Westrup, 2007). Bireylerin kabul becerisi, değerleri ile çelişen durumlarda problemlere rağmen kararlı bir şekilde harekete geçme fırsatı sağlar (Harris, 2016). Olumsuz yaşantılar savaşmak yerine yaşanan duygu ve düşüncelerin gelip gitmesine izin vermek bireyi daha az rahatsız olmasının sağlar (Harris, 2017). Kabul iç dünyamızdaki yaşantılara karşı şeffaf olarak, içsel yaşantılara karşı esnek bakış açısı sergilemektir (Yavuz, 2015).

ACT çalışan araştırmacı ve uygulayıcılar, “kontrol problemdir, çözüm değil” bakış açısı ile, bireylerin daha önce deneyimlemiş oldukları olumsuz duygu ve düşünceleri kontrol etmeye çalışmanın benliklerini verdiği zarar ile ilişki kurarak bundan sonra yaşanacak olaylara karşı kabul becerisini kullanmaya teşvik ederler (Hayes ve Strosahl, 2004). Kabullenme sürecinde önem verilmesi gereken diğer bir husus ise insanın istemediği duygu ve düşüncelerini yargılamadan birer misafir gibi gelip gitmelerine izin vermektir (Harris, 2016). Kabul ve Kararlık Terapisi pasif bir kabulü anlatmaz. Bireyin hayatı boyunca başına gelen her olayı kabul etmesini değil o olay ile ilgili duygu ve düşüncelerinin kendisine zarar vermemesi gerektiğini vurgular. Kişinin, tüm dikkatiyle anda olması da kabul sürecinin önemli bir aşamasıdır (Baer vd., 2006). Dolayısıyla kabul, insanın duygularının içine hapsolmeden hayatta ilerleme imkânı vermektedir (Harris, 2016). İnsanların davranışlarını değiştirmek yerine kabul becerisinin öğretilmesi daha işlevsel davranışlar sergilemesi adına umut vericidir (Hayes vd., 2005). Sonuç olarak, duygu ve düşünceleri kontrol ederken değerlere yönelik bir hayat idame ettirebiliyorsa sorun olmadığı düşünülmektedir (Harris, 2009).

#### 2.4.4. Bağlamsal Benlik

Psikolojik esneklik modelinin diğer bir bileşeni ise, bağlamsal benlik, başka bir deyişle gözlemleyen benliktir. Bireyin duygu, düşünce ve yaşantılarını fark ettiğinin farkına varmasını olarak ifade edilen saf farkındalıktır (Hayes vd., 1996). Birey düşünsel ve fiziksel bir belleğin yanında bu iki benliği gözetleyen bir bağlamsal benliğe sahiptir (Harris, 2009). Bağlamsal benlik, bireyin duygu ve düşünceleri ile kendini birleştirmeden, duygu ve düşüncelerinin farkında olması olarak bilinmektedir. Bireyler yaşamış oldukları duygu ve düşünceleri tecrübe ederek kendi benliğinin farkına varmaktadır (Kingston, 2008). Bireylere yöneltilen kendinizi nasıl tanımlarsınız benzeri sorularına verdikleri cevap ile bireylerin kendilerini nasıl gördüklerini hangi olumlu ya da olumsuz duygu ve düşünce ile kendilerini birleştirdiklerini görme imkânı sağlar ve verdikleri cevapların psikolojik esneklikleri nasıl etkilediğinin farkına varılmasını sağlar (Zettle, 2007). Bireyin kendi benliğini, kendiliğini bağlamsal olarak fark edebilmesi birçok katkısı olduğu belirtilmektedir (Hayes vd., 1999). Öncelikli olarak bu tarz bir yaklaşım insanın duygu ve düşüncelerini daha yararlı bir akış açısı ile bakabilmesini sağlar. Benliklerinin bu kalıcı yapısını fark eden bireyler için olumsuz duygu ve düşüncelerden ayrılmak daha kolaydır. Böylece deneyimledikleri olumsuz deneyimler ile öz benliklerini birleştirmemekte, tecrübe edindikleri deneyimlere farklı bakış açısı ile bakabilmekte ve bu yaşananların geçici olduğunu daha kolay kabul etmektedirler (Walser ve Westrup, 2007).

Bağlamsal benlik ile geliştirilen farkındalık en değerli kazanımlarından biri ise bireyin benliğine rahatsızlık veren olumsuz deneyimler, duygular ve düşüncelerin ilerisinde olduğunun farkına varılmasıdır (Walser ve Westrup, 2007). ACT perspektifine göre bağlamsal benlik, içsel yaşantıların farkındadır ve o yaşantılardan kaçmadan, bir yargıda bulunmadan ve kabul etmeden fark edebilir (Wilson ve Dufrene, 2008). Bağlamsal benliğin bireyin kendisini gözlemlenmesi saf farkındalık olarak da tanımlanmaktadır (Harris, 2016). Hayes ve diğerleri (2003) bağlamsal benliği “bir bağlam olarak kendilik” (self-as-context), bilinçli bir gözlem ya da dışarıdan farklı bir göz ile izleme şeklinde tanımlamışlardır. Başka bir deyişle insanın kendisiyle dışarıda olan dünya arasında bir çizgi çizmesi ve dışarıdan bir göz ile kendini incelesidir (Batten, 2011; Terzi ve Tekinalp, 2013). Saf farkındalık ve bağlamsal benlik algısı oluşturma biçimleri ile birey yaşamış olduğu acılarına, deneyimlerine ilişkin zarar göreceği korkusu hisseden bireylerin kabullenmeyi deneyimlemelerine, kavramsallaştırdığı benliğine çok fazla bağlı olan insanların ayrılmayı yaşamalarına ve düşünce ve duyguların davranışlarını

kontrol edemediği bir alan oluşturularak bilinçli seçimler ve davranışlar yapılmasına olanak sağlandığı söylenebilir (Harris, 2009).

#### **2.4.5. Anda Kalma**

Geçmişte yaşadığı olumsuzluklar üzerine pişmanlık yaşayan bireyler ve gelecek kaygısından dolayı anı yaşayamamaktadır (Hayes ve Smith, 2005). Çünkü yaşadığı olumsuzlukların tekrarının olmamasını isteyen kişi, deneyimleyeceği olaylara ilişkin geçmişle bağ kurduğu zaman uzaklaşmaktadır (Bolderston, 2013). Yaşanan anla ilişki kurma, uyanma, çevreyle ilişki kurma, dünyaya ile aktif bağ kurma ve anın değerini fark etme ile ilgilidir (Köroğlu, 2011). Anda olmak ile deneyimlenen olaylarla bireyin farkındalığının artırılarak, yaşanan olayın tam anlamıyla ne olduğuna ilişkin görüş kazanmak ve kazandığı görüş doğrultusunda davranışı değiştirme ya da devam ettirme konusunda karar alabilmek hedeflenmektedir (Harris, 2009). Başka bir deyişle anda olma, yeniden çerçeve oluşturmak için aracı bir rol oynamakta ve bireye olumsuzluk veren bütün deneyimleri geride bırakarak hayatın olumsuzluğundan ziyade olumlu yönlerine odaklanan bir bakış açısına taşımaktadır (Harris, 2009). Anda olma, gerçekleşmiş veya gerçekleşme ihtimali olan deneyimler ile bağlantı halinde değildir (Harris, 2009; Twohig ve Hayes 2008). Başka bir deyişle anda olma, geçmişte yaşadığımızı deneyimlerin ve gelecek hakkındaki düşüncelerimizin baskısını azaltmayı, esnek olmayı ve değerlerimiz doğrultusunda ilerleme aracı olarak görülmektedir (Hayes vd., 2006). Şimdiki anda deneyimlediği olaylar ile ilgili farkındalığa sahip olan, duygu ve düşüncelerini dışarıdan bir göz ile bakabilen bireyler her anın kıymetli olduğunu ve yaşadığı deneyimlere yönelik bir çözüm aracı olarak kullanabilirler (Walser ve Westrup, 2007). Anda olma, bilinçli farkındalık, farkında olarak davranışlarda bulunmak ve yargılarda bulunmadan kabul etme anlamlarını gelmektedir (Hayes ve Shenk, 2004). Anda olma aynı zamanda ayrışma, kabullenme ve bağlamsal benlikle ilişki kurabilmeye de katkı sağlamaktadır (Bach ve Moran, 2008).

#### **2.4.6. Değerler**

“Hayattaki en önemli şey nedir?” sorusunu insanlara yönelttiğimiz zaman her insan farklı cevaplar verebilmektedir. Bu cevaplardan bazıları; para, aşk ya da mutluluktur. Bu cevaplar bir insanın hayatında mutlaka önemlidir ama en önemli şey insanların değerlere sahip olmasıdır (Aydın ve Aydın, 2017). Değerler, insanların yaşamlarında ne yapmak, neyi temsil etmek ve nasıl bir insan olmak istediğini ve bu doğrultuda nasıl davranışlar sergilemesi

gerektiğini ifade eder (Hayes vd., 1999). İnsan davranışlarına yön veren ve daha kıymetli bir yaşam için bire için pusula görevi üstlenen değerler, insanın ömründe önem verdiği şeylerdir (Kalata ve Naugle, 2009). Değerler aynı zamanda insanların yaşamış oldukları olumsuz duygu ve düşüncelerini kabul etmesinde aracı bir rol üstlenirler (Hayes, 2004). Değerlerin belirlenmesi, anlamlı bir yaşam oluşturmak için temel bir yapı taşıdır (Harris, 2009). Değerler; sözel olarak inşa edilen, evrensel arzulan ve seçilen yaşam yönleridir (Hayes vd., 1999). Bu sebeple değerler, olaylardan kaçmak gibi problemleri sürdürmek yerine, alternatif davranışları düzenleyebilme kaynağı olarak da görülmektedir (Fletcher ve Hayes, 2005). Aynı zamanda değerleri süregelen yolculuğumuzu gösteren bir pusulaya benzetebiliriz (Brotan, 2013; Harris 2019; Luoma vd., 2017). İnsanın en derinde yatan isteklerini, hayallerini ve tercihlerini kapsamaktadır (Bach ve Moran, 2008). Değerler ve hedefler aynı anlama gelmemektedir, ama insanlar hedeflerine ulaşırken değerlerin etkisi vardır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009). Bireyler değerleri doğrultusunda adım attıklarında oluşacak yeni yaşam koşullarına, zorluklara göre hareket edebiliyorsa psikolojik esnekliğe de sahip oldukları söylenebilir (Harris, 2009). ACT bakış açısına göre değerler, nasıl bir hayat yaşamaya ilişkin yönlendirmeler, hedefler ise ulaşılan elde edilen şeyler anlamına gelmektedir (Hayes vd., 1999).

#### **2.4.7. Bilişsel Ayrışma**

Bilişsel ayrışma, düşünceler ve benlik arasında mesafe koymanın bir yoludur (Hayes ve Lillis, 2012). Bilişsel ayrışmanın amacı bireyleri rahatsız eden duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak değil bu düşüncenin birey üzerindeki etkisini azaltmaktır ve değerli bir hayat idame etmesi için önüne çıkan engellere karşı yardım etmektir (Harris, 2009). Bireyin istemediği duygu, düşünce ve anılarında kaçmaya çalışması onu olumsuzluklardan uzaklaştırmak yerine merkezine doğru çekmektedir (Hayes ve Smith, 2005). Bilişsel ayrışma düşünce ile düşünen insan arasında mesafe konulması olarak da tanımlanabilir (Walser ve Westrup, 2007). Başka bir deyişle ayrışma, insanın zihnindeki düşünce, anı ve imgelerden uzaklaşıp bakabilmeyi öğrenmesi, sürekli aynı düşünce ile zihnini meşgul etmeden o düşüncelerin zihninden gelip geçmesine izin vermektir (Harris, 2009). Bilişsel ayrışma, bireyin kendi düşünceleri ile arasında mesafe koyarak onlardan uzaklaşmasıdır (Harris, 2016). Bilişsel ayrışmanın amacı insanın kendisini daha iyi hissetmesini veya düşüncelerinden kurtulmak yerine faydası olmayan bilişsel süreçlerin davranış üzerinde etkisini en aza indirip bireyin psikolojik olarak anda olmasını sağlamaktır (Harris, 2016). İnsanın düşünceleri ile arasında mesafe koymanın ve bilişin bir ürünü

olduğunu fark edebilmenin, kişinin kendi hayatı için seçimler yapabilmesinin olasılığını arttıracığına inanılmaktadır (Hayes vd., 1999).

#### **2.4.8. Kararlı Adım**

Bireyin belirlediği değerleri doğrultusunda kararlı adım atabilmesidir (Hayes ve Lillis, 2012). Yaşamda ulaşılacak istenen değerlere doğru adım atılırken bazı problemlerin yaşanmasının kaçınılmaz olduğunu ve bireylerin bu bilinçle değerlerine odaklanarak kararlı adımlar atabilmesini temsil eder. Değerler insan yaşamın bir parçasıdır ve hayat boyu devamlı olarak gerçekleştirilebilir (Kingston, 2008). Değerler doğrultusunda davranış yani kararlı adım, bireyin kendisi için belirlediği değerler doğrultusunda harekete geçebilmeyi ve hareketi kararlılıkla sürdürebilmeyi ifade etmektedir (Dahl vd., 2005). Bu bağlamda değerlendirildiği zaman değerler ile ilgili en kıymetli yön, değerlerin yaşam içerisinde ulaşılacak hedeflerden öte anlamlı bir hayat yaşama için bu amaçla davranışlar gösterme kararlılığıdır (Bach ve Moran, 2008).

İnsan hayatında gerçekleştirdiği davranışları değer temelli gerçekleştirildiğinde daha verimli olmakta ve insanın mutluluğuna katkıda bulunmaktadır (Hayes vd., 1999). Öte taraftan, kararlı davranışla sergilemek, bireye rahatsızlık veren duygu ve düşünceleri kabul etme ve onlardan ayrışma, şu ânla temas etme, bağlamsal benlik gibi ACT bileşenleri ile birlikte bunları ele alabilme gücünü de gösterebilme anlamını taşımaktadır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009). Bireyin önemseydiği değerler doğrultusunda yaşaması, bu doğrultuda eylemlerde bulunması ve karşılaştığı zorluklardan dersler çıkarabilmesinin daha kıymetli olduğu belirtilmektedir (Walser ve Westrup, 2007).

Bireylerin kendilerini bulmaları ve yetişkinliğe geçiş için hazırladıkları ergenlik döneminde mutlu olmaları yolunda güçlü bir yaşam becerisi olan psikolojik esnekliklerini güçlendirmek çalkantılı olan ergenlik sürecinde yaşayabilecekleri problemlere karşı onları hazırlayabilir. Ergenlik sürecinde fiziksel, bilişsel ve duyuşsal olarak birçok değişimi yaşayan birey karşılaştığı durumlara karşı daha hassas olabilmektedir. Ergenlik sürecindeki bu değişim düşünüldüğünde bireylerin mutluluk düzeylerini artırmak için psikolojik esneklik becerisini kullanabilirler. Alanyazında birçok araştırma (örn., Namdar 2018; Sarıçam, 2015) mutluluğun umudu artırdığını saptamıştır. Bu bağlamda ergenlerin geleceğe yönelik daha umutlu bakabilmeleri için mutluluk düzeylerinin artması gerekmektedir.

Alanyazında ACT ve ergenler ile yapılan çalışmalar incelendiğinde ise; Wicksell ve diğerlerinin (2009) kronik ağrısı olan ergenlerle yaptığı çalışmada, ACT'in ağrıdan kaçınma ve baş etme stillerini değiştirerek ağrıyı azalttığı ve yaşam kalitesini arttırdığı saptanmıştır. Hayes ve diğerleri (2011) depresyon tanılı 38 ergen ile yaptığı çalışmada ACT ve BDT müdahale programlarını karşılaştırmıştır. ACT ile çalışılan grubun BDT'ye göre belirgin şekilde azaldığını ve müdahale sonrası süreçte de iyileşmenin devam ettiğini saptamıştır. Gaunlett-Gilbert ve diğerleri (2013) kronik ağrı sorunu olan ergenlerle yaptıkları çalışmada ACT uygulamaları sonrası; ağrı kesici kullanım düzeyleri, kaygı ve depresyon düzeylerinin azaldığını saptamışlardır. Livheim ve diğerlerinin (2015) farklı ülkelerde depresyon ve stres belirtileri gösteren ergenlerle yaptıkları ACT uygulamalarının depresyon, olumsuz değerlendirme ve algılanan stres düzeylerinde düşüşe yardımcı olduğu saptanmıştır. Usta (2017) ACT uygulamasının ergenlerin sosyal görünüş kaygısını azaltmada ve kabul ve eyleme geçmede anlamlı bir artış olduğunu saptamıştır. Kaya-Akdemir (2018) ergenlere yönelik sekiz oturumluk ACT uygulamasında başa çıkma stratejilerinde anlamlı bir artış olduğunu ve bu artışın kalıcı olduğunu saptamıştır. Uğur (2018) yetişkinler bireylerle yaptığı ACT uygulamasında psikolojik esnekliği artırmanın olumsuz değerlendirilme korkusunu azalttığını saptamıştır. Yalnız (2019) ergenlere yaptığı ACT uygulamasında zorbalık davranışlarında anlamlı bir şekilde azalış olduğunu saptamıştır. Özetle, ACT'in kronik ağrı, depresyon, stres, sosyal görünüş kaygısı, olumsuz değerlendirme kaygısı ve zorbalık gibi psikolojik problemlerde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca ACT temelli müdahalelerin psikolojik esnekliği artırdığı ve değişkenler arasında aracı rol oynadığı görülmektedir. Bu bağlamında değerlendirildiğinde psikolojik esnekliğin pozitif psikoloji kavramlarını güçlendirebilecek bir beceri olduğu söylenebilir.

## **2.5. İlgili Araştırmalar**

İlgili araştırmalar bölümünde öncelikle mutluluk ve umut arasında yapılan çalışmalar, mutluluk ve psikolojik esneklik arasında yapılan çalışmalar, umut ve psikolojik esneklik değişkenleri arasında yapılan çalışmalar, ardından mutluluk, umut ve psikolojik esneklik arasında yapılan çalışmalar ve ACT'in ergenler örnekleminde araştırıldığı çalışmalar yer almaktadır. Bu bölümde araştırmanın kavramlarından olan mutluluk, umut ve psikolojik esneklik ile ilgili ergenlerde az sayıda çalışmaya rastlanması sebebiyle farklı örneklem grupları da eklenmiştir.

### **2.5.1. Mutluluk ve Umut Arasında Yapılan İlgili Çalışmalar**

Umutla ilgili yapılmış araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmaların daha çok üniversite ve yetişkin örnekleminde yapıldığı görülmektedir, bu sebeple ergenlerin umut ve mutluluk düzeyleri ile ilgili sınırlı bilgi vardır (Padilla-Walker vd., 2011; Parker vd., 2015). Çankaya ve Meydan (2018) 506 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada umut ile mutluluk arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Türkiye’de yapılan bir diğeri araştırmada Namdar (2018) 10-14 yaş aralığında 150 öğrenci ile yaptığı araştırma sonucunda öğrencilerin mutluluk ve umut düzeyleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca ergen örnekleminde yapılan araştırmalar yüksek umut düzeyine sahip olmanın sosyal yeterlikle (Barnum vd., 1998) ve genel yaşam doyumuyla (Marques vd., 2011; Marques vd., 2013; Valle vd., 2004), öznel iyi oluşla (Kirmani vd., 2015) olumlu bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Üniversite örnekleminde yapılan araştırmalarda (Sarıçam 2015; Şahin Aydın ve Sarı, 2012; Wnuk vd., 2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma sonrası umut ve mutluluk arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Alanyazında mutluluk ve umut arasında yapılan araştırmalar kısıtlı olsa da bazı görüşler (Sayar, 2009; Tarhan, 2010) umut ve mutluluk arasındaki ilişkiden bahsetmişlerdir. Sayar’a (2009) göre umut etme davranışı mutluluk üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Tarhan (2010) umudun bireylerin farkındalık düzeylerini arttırdığı, artan farkındalık ile beraber hayatlarındaki küçük detayları gördükleri ve kendileri için hedefler koydukları ve mutluluğu yakaladıkları belirtmektedir. Yani öğrencilerin mutluluk düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeyleri düşmekte ve umut düzeyleri artmaktadır.

### **2.5.2. Mutluluk ve Psikolojik Esneklik Arasında Yapılan İlgili Çalışmalar**

Solgi ve Ataie (2018) ergenlerle yaptığı çalışmada, sekiz oturumluk psiko-eğitim programından sonra psikolojik esnekliğin ergenlerin mutluluğunu artırdığını saptamışlardır. Üniversite örnekleminde ise; Ryan (2019) psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Psikolojik esneklik ile mutluluk arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken, erteleme ve psikolojik esneklik arasında ise negatif güçlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Yetişkin örnekleminde ise; Juang ve diğeri (2021) psikolojik esnekliğin mutluluk ve nevrotilik arasında kısmi aracılık ettiğini saptamışlardır. Ayrıca psikolojik esneklik ile mutluluk arasında pozitif anlamlı ilişki bulmuşlardır. Evli çiftlerle yapılan çalışmalar, psikolojik esnekliğin evli çiftlerin mutluluklarını artırdığını göstermiştir (Azımıfar vd., 2016). Farhang ve diğeri (2017) ruhsal bozukluğu olan kadınlar ile yaptıkları çalışmada sekiz oturumluk psiko-eğitim çalışması sonrasında, psikolojik esnekliğin

ruhsal bozukluğu olan kadınların mutluluklarının anlamlı derecede arttığı, kaygı, uykusuzluk ve somatik rahatsızlıkların ise anlamlı derecede azaldığı saptanmıştır. Alanyazında yapılan araştırmalar ışığında psikolojik esneklik ile mutluluk arasında pozitif yönde ilişki olduğu söylenebilir. Ayrıca psikolojik esnekliğin erteleme, kaygı, uykusuzluk ve somatik rahatsızlıklar ile negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Son olarak psikolojik esnekliğin aracılık ettiği araştırmalarda alanyazında görülmektedir.

### **2.5.3. Umut ve Psikolojik Esneklik Arasında Yapılan İlgili Çalışmalar**

Araştırmacının bilgisi dahilinde alanyazında ergen örnekleme üzerinde umut ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak üniversite örnekleminde, Sarıçamlı ve diğerleri (2015) psikolojik esnekliğin, bilinçli farkındalık ve umut arasındaki ilişkide tam aracılık yaptığı sonucuna ulaşmışlardır. Psikolojik esneklik ile umut arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Montazer ve diğerleri (2017) kanser hastalığı bulunan bireylerle 12 haftalık psiko-eğitim programı sonucunda psikolojik esnekliğin meme kanseri hastaların umudunu artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Dadashi ve Momeni (2017) kanser hastası kadınlarla yaptığı psiko-eğitim programı sonrasında psikolojik esnekliğin umudu artırdığını bulmuştur. Benzer şekilde, Moghadamfar ve diğerleri (2018) meme kanseri olan kadınlar ile uyguladığı psiko-eğitim sonrasında psikolojik esnekliğin iyi oluş ve umudu pozitif anlamlı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Snyder ve diğerleri (1998), umut ile ilgili çalışmalarında cinsiyete göre oluşan farklılıklardan öte oluşan ortak noktaları bulmayı beklediğini belirtmiştir. Alanyazında bazı araştırmalar cinsiyet değişkenine göre umut düzeyi açısından anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir (Atik ve Kemer, 20012; Aydın, 2010; Gerede, 2002; Ottekin, 2009; Vahapoğlu, 2013). Yarcheski ve Mahon (2014) tarafından 1990'dan 2012'ye kadar yayımlanan umut çalışmalarının incelenmesi sonucunda; 10 ile 23 yaşlarındaki ergenlerde umudun en güçlü yordayıcıları olarak, sosyal destek, benlik saygısı, yaşam doyumu ve iyimserlik olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerle yürütülen diğer çalışmalarda da umut düzeyinin yüksek olmasının yaşam doyumu (Marques vd., 2013; Marques vd., 2011; Valle vd., 2006) ve iyi oluşla (Kirmani vd., 2015) pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Alanyazın ışığında psikolojik esnekliğin, kanser hastalarının umut düzeylerini artırdığı görülmektedir.

#### 2.5.4. Mutluluk, Umut ve Psikolojik Esnekliğin Araştırıldığı Çalışmalar

Martine (2012) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre, ACT'in psikolojik esnekliği hedefleyerek ve farkındalığı artırarak pozitif ruh sağlığını (mutluluk, umut iyi oluş gibi) geliştirmede ve psikolojik sıkıntıyı azaltmada etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Marmarchinia (2017) 15 kontrol 15 deney grubu olmak üzere 30 ergenle gerçekleştirdiği psiko-eğitim programı sonucunda psikolojik esnekliğin mutluluğu ve umudu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite örnekleminde ise Renshaw (2018), psikolojik esneklik ile mutluluk ve psikolojik esneklik ve umut arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Moslem ve diğerleri (2019) 30 sklerozlu yetişkin hasta ile sekiz oturumluk psikolojik esneklik uygulaması sonrasında, deney grubunun mutluluk düzeylerinin %36, umutlarının ise %54 arttığını saptamıştır. Hatami ve diğerleri (2021) gazilerle gerçekleştirdikleri psiko-eğitim programı sonucunda ACT'in mutluluk ve umut değişkenlerini yordamakta etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Farklı örneklem gruplarıyla yapılan araştırmalar ışığında psikolojik esnekliğin, mutluluk ve umut arasında pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmektedir.

Alanyazında yapılan araştırmalar incelendiği zaman, bu araştırmanın değişkenlerinin birbirleri ile ilişkileri olduğu görülmektedir. Mutluluk, umut ve psikolojik esneklik kavramlarıyla yapılan araştırmalarda birbirleri ile olan ilişkilerinde pozitif ilişkinin yansırı birbirlerini yordadıkları görülmektedir. Ayrıca alanyazın incelendiğinde psikolojik esneklik kavramının birçok araştırmada aracı değişken olarak çalıştığı görülmektedir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma iki bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın birinci bölümünde ölçek geliştirmek amaçlanmıştır (Çalışma 1). Araştırmanın ikinci bölümünde, değişkenler arasındaki ilişkide aracılık rolünün test edilmesini amaçlanmış ve korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır (Çalışma 2). Büyüköztürk ve diğerleri (2020, s. 191), korelasyonel araştırmayı ‘iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalar’ olarak tanımlamıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Örnekleme

*Çalışma 1:* Araştırmanın örneklemini Gaziantep ili Şahinbey ilçesinde bulunan özel ve devlet liselerindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcılar yaşları 13 ila 18 arasında değişen ( $SD=15.59$ ) ve 168 kadın 136 erkek olmak üzere uygun örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 304 öğrenciden oluşmaktadır (bkz. Tablo 1). “Uygun örnekleme, zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabılır ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir” (Büyüköztürk vd., 2020, s. 95).

*Çalışma 2:* Araştırmanın örnekleme grubunu 396’sı (%65.2) kadın ve 195’i (%34.8) erkek olmak üzere toplam 561 lise öğrencisi oluşturmaktadır (bkz. Tablo 2). Araştırmaya katılan öğrencilerin 335’i (%59.7) Anadolu lisesi, 151’i (%13,4) Meslek lisesi ve 75’i (%26.9) Fen lisesinde eğitim hayatlarına devam etmektedirler. Öğrencilerin sınıf düzeylerine bakıldığında, 142’sinin (%25.3) 9. sınıf, 113’ünün (%20.1) 10. sınıf, 251’inin (%44.7) 11. sınıf ve 55’inin (9.8) 12. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların 517’si (%92.2) ebeveynleri birlikte iken 44’ünün (%7.8) ebeveynleri ayrı yaşamaktadır. Katılımcıların kaç kardeşe sahip oldukları ise şöyledir: 0-1 kardeşe sahip olan 93 (%16.6), 2 kardeşe sahip olan 106 (%18.9), 3 kardeşe sahip olan 172 (%30.7), 4 kardeşe sahip olan 100 (%17.8) ve 5 ve üzeri

kardeşe sahip olan katılımcı sayısı ise 90'dır (%5.9). On dört yaşında olan 78 (13.9), 15 yaşında olan 116 (%20.7), 16 yaşında olan 145 (%39.6) ve 17 ve üzeri yaşında olan 220 (%39.6) katılımcı yer almaktadır.

**Tablo 1.** *Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Geliştirilmesi Sürecinde Cinsiyet ve Yaş Dağılımı (n=304)*

		N	%
Cinsiyet	Kadın	168	55.26
	Erkek	136	44.73
Yaş	14 Yaş	78	25.65
	15 Yaş	66	21.71
	16 Yaş	51	16.77
	17 +	109	35.85

**Tablo 2.** *Katılımcıların Okul Türü, Sınıf Düzeyi, Ebeveyn Birliktelik Durumu, Kardeş Sayısı ve Yaş Dağılımı (n=561)*

Değişken	Kategori	N	%
Okul Türü	Anadolu Lisesi	335	59.7
	Meslek Lisesi	151	13.4
	Fen Lisesi	75	26.9
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	142	25.3
	10. Sınıf	113	20.1
	11. Sınıf	251	44.7
	12. Sınıf	55	9.8
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	517	92.2
	Ayrı	44	7.8
Kardeş Sayısı	0-1 kardeş	93	16.6
	2 kardeş	106	18.9
	3 kardeş	172	30.7
	4 kardeş	100	17.8
	5 ve üzeri	90	5.9
Yaş	14	78	13.9

15	116	20.7
16	145	25.8
17 +	220	39.6

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, kişisel bilgi formu, Ergen Mutluluk Ölçeği (Işık ve Atalay, 2019), Sürekli Umut Ölçeği (Tarhan ve Bacanlı, 2015) (Çalışma 2) ve araştırmacılar tarafından geliştirilen Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği (Çalışma 1) aracılığıyla toplanmıştır.

#### 3.3.1. Çalışma 1

##### 3.3.1.1. Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği (EPEÖ)

Araştırmanın bu bölümünde; Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin geliştirilme süreci ve bulgularına yer verilmiştir.

##### 3.3.1.1.1 EPEÖ için Madde Havuzunun Oluşturulması

Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin (EPEÖ) geliştirilmesi için sistematik bir yol izlenmiş ve ölçek geliştirme aşamaları detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Öncelikle alanyazın taraması yapılarak, psikolojik esneklik ölçeğinin geliştirilmesi ve madde havuzunun oluşturulması için ulusal ve uluslararası alanyazında geliştirilmiş psikolojik esneklik ölçekleri; Kabul ve Eylem Formu-2 (Yavuz vd., 2016), Psikolojik Esneklik Ölçeği (Karakuş ve Akbay, 2020), BAU Çocuklar için Mindfulness Ölçeği (Taşkın, 2018) ve Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Ölçeği (Ulubay, 2020) incelenmiştir. Aynı zamanda, ACT'in temel kitaplarından olan İnsan Davranışının ABC'si (Ramnerö ve Törneke, 2017), Gerçeğin Tokadı (Harris, 2020), Zihnimden Çık Hayatıma Gir (Hayes, 2021), Gelişen Genç (Hayes ve Ciarrochi, 2019) ve Radikal Değişimler İçin Kısa Müdahaleler (Strosahl vd., 2019) kitapları incelenerek psikolojik esnekliği Türk kültüründe en iyi ifade edecek şekilde 46 madde yazılmıştır. Psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla geliştirilen Psy-Flex (Gloster vd., 2021) ölçeği referans alınarak psikolojik esnekliğin her bir bileşenini en iyi açıklayan ifadeyi bulabilmek amacıyla, anda olma için 7; bilişsel ayrılma için 7; kabul, değerler, kararlı adım ve bağlamsal ben bileşenleri için 8 madde olmak üzere toplam 46 madde oluşturulmuştur. Psy-Flex Ölçeği ACT alanında uzun yıllardır çalışan araştırmacılar tarafından psikolojik esnekliğin her bileşenini birer maddeyle ölçen

güncel bir ölçme aracıdır. Bu doğrultuda, yapılan analizler sonucunda ölçek havuzundan psikolojik esnekliğin kabul, anda kalma, değerler, bilişsel ayrışma, bağlamsal ben ve kararlı adım bileşenleri için en güçlü faktör yükü ve madde toplam korelasyonu olan maddeler seçilmiştir.

### **3.3.1.1.2. Uzman Görüşü**

Araştırmacılar tarafından 46 sorudan oluşan madde havuzu oluşturulduktan sonra uzman görüşüne başvurulmuştur. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik anabilim dalından üç öğretim üyesi ve Ölçme ve Değerlendirme anabilim dalından bir öğretim üyesinin ölçek maddelerine ilişkin uzman görüşü vermesi istenmiştir. Ayrıca ölçeğin dil bilgisi, noktalama ve yazım kuralları açısından incelenmesi için Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev alan dört ortaöğretim Türkçe öğretmeninden uzman görüşü istenmiştir. Alınan uzman görüşleri doğrultusunda, bazı maddelerin açık olmadığı, bazı maddelerin ölçmek istenen özelliği ölçmediği ya da iki özelliği birden ölçebileceği bilgisinden yola çıkarak bu maddeler madde havuzundan çıkarılmıştır. Türkçe öğretmenleri ise bazı ifadeleri araştırmanın örneklem grubunun anlamakta zorluk çekebileceğini belirterek bu maddeler için alternatif ifadeler kullanılması gerektiğini iletilmişlerdir. Tüm bu görüşlerden sonra madde havuzunda yer alan maddeler tekrar revize edilerek 26 maddelik deneme formu oluşturulmuştur. Bu formda her bir bileşeni en iyi şekilde temsil ettiği düşünülen ifadeler yer almaktadır. 26 maddelik deneme formu oluşturulduktan sonra 12 ergen bireylerle pilot uygulama yapılmıştır. Uygulama sırasında katılımcılara maddelerin anlaşılır ve net olup olmadığı sorulmuş, ayrıca maddelerin ne demek istediği katılımcılara sorulmuştur.

### **3.3.1.1.3. İfadelerin Ölçek Formatına Dönüştürülmesi ve Puanlama**

Uzman görüşü alındıktan sonra maddeler ölçek formatına dönüştürülürken benzer kavramları ölçen maddelerin ardışık şekilde sıralanmamasına özen gösterilmiştir. Ölçek formatının giriş bölümüne gönüllü katılım formu, ölçeğin geliştirilme amacı, işaretlenmenin nasıl yapılacağı ve puanlamanın ne kadar zaman alacağına dair yönerge konulmuştur. Bireylerin, ölçekte yer alan ifadelere katılma düzeyleri beşli Likert tipi (5: Tamamen Katılıyorum, 4: Çoğunlukla Katılıyorum, 3: Biraz Katılıyorum, 2: Çoğunlukla Katılmıyorum, 1: Hiç Katılmıyorum) şeklinde derecelendirilmektedir. Oluşturulan formda yer alan bütün maddeler olumlu ifadelerdir. Ölçekte ters puanlanacak madde bulunmamaktadır. Ölçeğin cevaplandırma süresi, 10-15 dakika arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan

ise 30'dur. Ölçekten düşük puan almak psikolojik esneklik becerisinin düşük olduğu anlamına gelirken, yüksek puan almak psikolojik esneklik becerisinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

#### **3.3.1.1.4. Yapı Geçerliliği- Açımlayıcı Faktör Analizi**

Ergenlerde Psikolojik Esnekliği Ölçeğinin faktör yapısını incelemek ve yapı geçerliğini test etmek için Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. Ölçek geliştirme çalışmalarında belirli bir örneklem sayısına ulaşmak gerekmektedir. Alanyazında farklı görüşler olsa da genel olarak örneklem grubunun madde sayısının 5-10 katı kadar olması beklenmektedir (Kass ve Tinsley; Kiline, 2011). Alanyazın ışığında araştırmanın örneklem grubu 304 katılımcıdan oluşmaktadır. Toplanan verilere AFA uygulanabilmesi için öncelikle Kaiser-Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi ile incelenmiştir, KMO katsayısı toplanan veri setinin analiz için uygun ve yeterli olduğunu gösteren bir testtir. KMO katsayısının 1 olması veri setinin mükemmel olduğunu 1'e yaklaşması ise verilerin AFA uygunluğunu göstermektedir. Yapılan analizler sonucunda KMO katsayısı 0.77 bulunmuştur. Veri setinin evrende normal dağılıp dağılmadığını ölçmek amacıyla Barlett Sphericity testi uygulanmış ve chi-square anlamlı çıkmıştır ( $\chi^2 = 12243.169$ ;  $p < .00$ ). Yapılan analizler sonucunda edilen bulgular doğrultusunda veri setinin AFA için uygun olduğu saptanmıştır. Uygulanan ilk faktör analizi ve temel bileşenler analizleri doğrultusunda maddelerin 3 faktörlü yapı içerisinde gelişigüzel dağıldığı, bazı maddelerin birden fazla faktöre yüklendiği ve bazı faktör yüklerinin .30 altında kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan ışığında psikolojik esnekliği oluşturan 6 bileşenin faktör olarak değil birer beceri olarak ele alınmasından yola çıkılarak (Psy-Flex; Gloster vd., 2021) psikolojik esnekliğin her bir bileşenini (becerisi) en iyi açıklayan ifade alınmıştır. Yani her bir bileşenin faktör yükü en yüksek olan, dolayısıyla o bileşeni en güçlü açıklayan maddesi alınarak, 6 bileşeni temsil eden 6 maddelik ergenlerde psikolojik esneklik ölçeği elde edilmiştir.

Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği geliştirilmesi sürecinde yapılan AFA'da, temel bileşenler analizi uygulanmıştır. Birden fazla faktöre yük olan maddeler ve faktör yükleri .30 altında kalan maddeler ayıklanmıştır. Nihai olarak altı maddelik tek faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarında ölçekte yer alan maddeler için madde toplam korelasyonları hesaplanmış ve Tablo 3'te faktör yükleri ve ortak faktör varyansları gösterilmiştir. Yapılan analizler ışığında ortaya çıkan tek faktörlü yapının açıkladığı varyans ise % 41.16 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin açıkladıkları varyans oranı ölçeklerin ölçmek istedikleri özelliği ne

kadar ölçtüklerini gösterir. Sosyal bilimler alanında açıklanan varyans oranının % 40.00 ile % 60.00 arasında değişen değerlerde yer alması yeterli görülmektedir (Tavşancıl, 2005).

**Tablo 3.** EPEÖ İçin AFA Sonuçları: Madde ve Madde-Faktör Korelasyonları

Maddeler	Yük değeri	X	S	Madde toplam korelasyonu
10	.61	2.97	1.27	.43
11	.70	3.85	1.09	.50
13	.63	3.10	1.35	.44
14	.62	3.84	1.11	.41
15	.62	4.07	1.06	.41
21	.65	2.89	1.22	.46
<b>Açıklanan toplam varyans</b>	41.16			

Psikolojik esneklik ölçeğinde yer alan maddelerin, ölçmek istediği özelliği ölçüp ölçmediği belirlemek ve bireyleri ayırt etmekte yeterli olup olmadıklarını saptamak için madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Tablo 2’de verilen Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeğinin her bir maddesine ait madde-toplam korelasyonu incelendiğinde değerlerin ( $r=0.41$ ) ile ( $r=0.50$ ) arasında değiştiği saptanmıştır. Madde toplam korelasyonlarının .30 ve .30’dan yüksek olması maddelerin geçerliliğine dair bir kanıttır (Nunnally ve Bernstein, 1994). Madde-toplam test korelasyonları incelendiğinde, EPEÖ’de yer alan maddelerin .30’un üzerinde yer aldığı görülmektedir. Bu durum, ölçek maddelerinin ölçülmek istenen özelliği ölçtüğüne işaret etmektedir.

### 3.3.1.1.5. Yapı Geçerliliği- Doğrulayıcı Faktör Analizi

AFA sonuçlarından ortaya çıkan modelin, yapı geçerliğini saptamak için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA çalışması 561 (396 kadın, 195 erkek) lise öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın model uyum indeksleri olarak  $\chi^2 /sd$  Chisquare/Degree of freedom, Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), Standardized Root Mean Square Residual (SRMR), Comparative Fit Index (CFI), The Tucker-Lewis Index (TLI), ve Indicators of Financial Integration (IFI) kriterleri referans alınmıştır.

Oluşan yapıya ilişkin uygulanan DFA’da model üzerinde herhangi bir modifikasyon uygulanmamıştır. Yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan uyum iyiliği indeksleri Tablo 5’te gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Doğrulayıcı Faktör Analizi İçin Uyum İndeksleri

$\chi^2$	$df$	$p$	$\chi^2/df$	$IFI$	$CFI$	$TLI$	$RMSEA$	$SRMR$
29.2	9	.00	3.24	.96	.96	.94	.06	.03

Modelin uyum iyiliği indekslerine bakıldığında,  $\chi^2/df$  değerinin 3.24 olduğu görülmektedir.  $\chi^2/df$  değerinin 5 veya 5’in altında bir değer alması durumunda modelin uyum iyiliğinin kabul edilir düzeyde olduğunu gösterir (Kline, 2011). DFA sonuçlarından elde edilen uyum indekslerinin değerlendirilmesi için bazı kriterler göz önüne alınmıştır. Yapılan çalışma bulgularında;  $RMSEA = .06$ ,  $SRMR = .03$ ,  $IFI = .96$ ,  $CFI = .96$  ve  $TLI = .94$  olarak bulunmuştur.

$RMSEA$  ve  $SRMR$  değerlerinin .05’in altında yer alması modelin iyi uyum gösterdiğine, .08’in altında yer alması ise kabul edilebilir bir uyum indeksi olduğunu gösterir (Schermelleh-Engel vd., 2003).  $IFI$ ,  $CFI$  ve  $TLI$  değerlerinin .90 ve üzerinde olması modelin iyi bir uyum gösterdiğine işarettir (Schermelleh-Engel vd., 2003).  $IFI$ ,  $CFI$  ve  $TLI$  uyum indeks değerlerinin her biri .90’ın üzerinde olduğundan modelin iyi bir uyum gösterdiği söylenebilir. Sonuç olarak, EPEÖ’nün yapı geçerliliğini test etmek üzere test edilen DFA modelinin sahip olması gereken uyum iyiliği indekslerini sağladığı söylenebilir. Geliştirilen ölçeğin yapısal olarak geçerli bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır.

### 3.3.1.1.6. Ölçüt Geçerliliği

EPEÖ’nün AAQ-II ve BİFÖ ölçeklerinin sonuçları kullanılarak gerçekleştirilen ölçüt geçerliliği çalışmasında, ölçeklerden elde edilen toplam puanlar arasında korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Bu ölçümlere ilişkin bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

**Tablo 5. Ölçüt Geçerliliğine İlişkin Bulgular**

	1	2	3
1.EPEÖ	1.00	-.34	.33
2. AAQ-2		1.00	-.33
3.BİFÖ			1.00

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin EPEÖ toplam puanları ile BİFÖ arasında pozitif anlamlı bir ilişki varken ( $r=.33$ ), EPEÖ ile AAQ-2 arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-.34$ ) görülmektedir. Yani bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeyleri artarken, psikolojik katılık düzeyleri azalmaktadır.

**3.3.1.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği:** Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (Mindful Attention Awareness Scale) Türkçeye uyarlama çalışmaları Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Ölçek altılı Likert tipi (1=Hemen hemen her zaman, 6=Hemen hemen hiçbir zaman) toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek tek faktörlüdür ve toplam puan alınabilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Yapılan test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .86 olarak saptanmıştır (Özyeşil vd., 2011). Ölçeğin ergenler üzerinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığı Yavuz ve diğerleri (2019) tarafından test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre; uyum indeksleri  $\chi^2/df$ : 3.73, *GFI*: .96, *CFI*: .93, *NFI*: .92, *TLI*: .92, *RMSEA*: .05 olarak saptanmıştır (Yavuz, vd., 2019). Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .81'dir (Yavuz, vd., 2019). Bu sonuçlar ışığında Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin ergen örnekleminde kullanılabileceği saptanmıştır (Yavuz, vd., 2019). Bu araştırma kapsamında Cronbach alfa değeri .82 bulunmuştur.

**3.3.1.3. Kabul ve Eylem Formu-II:** Bond ve diğerleri (2011) tarafından psikolojik esneklik düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması ise Yavuz ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-2) daha önce geliştirilen AAQ-1 formunun yeniden düzenlenmiş halidir. Ölçek yedili Likert tipi (1=Hiçbir zaman doğru değil, 7=Her zaman doğru) yedi madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak minimum değer yedi iken maksimum değer ise 49'dur. Ölçek psikolojik esnekliğin tersi olan psikolojik katılığı ölçmektedir. Ölçekte yer alan bütün maddeler negatif ifadelerden oluşmaktadır. Bireylerin ölçekten aldıkları puan arttıkça psikolojik katılık düzeylerinin yüksek olduğunu

göstermektedir. Düşük puan almak ise psikolojik olarak esnek olduklarını göstermektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .78 ile .88 arasında değişmekte, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .81 olarak ölçülmüştür. Ölçeğin uyarlama çalışmasında ise iç tutarlılık sayısı .84, test- tekrar test güvenilirliği ise .85 bulunmuştur. Kabul ve Eylem Formu-II ölçeğinin ergenler üzerinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığı Usta (2017) tarafından test edilmiştir. 14-17 yaş aralığında 324 lise öğrenci ile yapılan DFA analizleri sonucunda ölçeğin uyum indeksleri ( $\chi^2/sd=2.82$ ,  $RMSEA=.053$ ,  $AGFI=.89$ ,  $CFI=.93$ ,  $GFI=.95$ ,  $IFI=.93$ ,  $NFI=.91$ ,  $NNFI=.88$ ,  $RFI=.85$  ve  $SRMR=.043$ ) olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında Cronbach alfa değeri .87 bulunmuştur.

### 3.3.2. Çalışma 2

**Kişisel bilgi formu:** Yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi okul türü, anne ve baba ilişki durumu ve kardeş sayısı soruları yöneltilmiştir.

**3.3.2.1. Ergen Mutluluk Ölçeği:** Işık ve Üzbe-Atalay (2019) tarafından ergenlerin mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup 15 maddeden oluşan beşli Likert tipi (1=Hiç katılmıyorum, 5=Tamamen katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesinde kullanılan faktör analizi sonuçlarına göre mutluluk ölçeği tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçüt geçerliğine bakıldığında bu ölçek ile Panas ölçeği arasındaki ilişkide, olumlu duygular ve bireylerin şu anki mutluluk düzeylerinin pozitif yönlü anlamlı ilişkiye; negatif duygularla ise negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ilk uygulama için .92, ikinci uygulama için .91 olduğu; test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .74 olduğu saptanmıştır. Bu araştırma kapsamında Cronbach alfa değeri .92 bulunmuştur.

**3.3.2.2. Sürekli Umut Ölçeği:** Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen ölçek bireylerin umut düzeylerini ölçmektir. Ölçek Türkçeye Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekte toplam 12 madde bulunmaktadır. Sekizli Likert tipine (1=Kesinlikle yanlış, 8=Kesinlikle doğru) göre uyarlanan ölçek 15 yaş üstündeki bütün bireylere uygulanabilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8 iken en yüksek puan ise 40'dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar umut düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin iki alt boyutu vardır: Bunlar; 'Alternatif Yollar Düşüncesi' ve 'Eyleyici Düşünceler'dir.

Ölçekte ayrıca umut düzeyini ölçmenin dışında dolgu maddelerde yer almaktadır. Ölçeğin geçerlilik çalışması için Yaşam Doyumu Ölçeği ile ilişkisine bakılmış ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Yalnızlık, Sürekli Kaygı ve Beck Depresyon ölçekleri ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tarhan ve Bacanlı, 2015). İç tutarlılık katsayıları ise ‘Alternatif Yollar Düşüncesi’ alt boyutu için .78, ‘Eyleyici Düşünceler’ alt boyutu için .81 ve ölçeğin toplamı için .86 olarak bulunmuştur (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Bu araştırma kapsamında Cronbach alfa değeri .81 bulunmuştur.

### **3.3.4. Veri Toplama Süreci**

#### **3.3.4.1. Çalışma 1**

Ölçek maksimum çeşitliliği sağlamak amacıyla fen ve teknoloji lisesi, anadolu lisesi ve meslek lisesi gibi farklı okul türündeki lise öğrencilerine uygulanmıştır. Uygulama yapılan okullar arasında üç devlet okulu ve iki özel okul yer almaktadır. Veri toplamak için hazırlanan ölçek bataryasında kişisel bilgi formu ve araştırmacı tarafından geliştirilen Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet ve yaşını belirtebilecekleri bir bölüm yer almaktadır. Ölçek bataryası, bizzat araştırmacı tarafından her okul yöneticisinin bilgisi dahilinde sınıflara girilerek kâğıt-kalem formu kullanılarak uygulanmıştır. Araştırmacı, ölçek formunun doldurulmasında gönüllülük esasını ve öğrencilerin gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtılmalarını titizlikle vurgulamıştır.

#### **3.3.4.2. Çalışma 2**

Araştırma kapsamında kullanılacak olan, Ergen Mutluluk Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II için ölçme araçlarını geliştiren ve uyarlayan bilim insanlarından gerekli izinler alınmıştır. Araştırmayı gerçekleştirmek için Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Ölçekleri uygulama esnasında katılımcılara kolaylık sağlamak adına bütün ölçekler bir araya getirilmiş ve belirli bir sistematik halinde sıraya konulduktan sonra bir ölçek bataryası oluşturulmuştur. Gaziantep ilinde öğrenimine devam eden öğrencilere uygulama yapmak için Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğüne başvuruda bulunulmuştur. Uygun örnekleme yoluyla okullar belirlenmiş ve her okul türünden sayı dengesi göz önünde bulundurulmuştur. Okullara gidildiğinde okul idarecilerine gerekli izinler ve çalışmanın kapsamı hakkında bilgilendirme yapılmış ve veli

onam formu alınmıştır. Veriler araştırmacılar tarafında yüz yüze toplanmıştır. Uygulamaya başlanmadan önce araştırmacılar tarafından sınıflara bilgilendirilmiş onam formu dağıtılmış ve öğrencilere gizlilik ilkesi açıklanmıştır. Yapılan bilgilendirmelerden sonra katılımcılara ölçek bataryaları dağıtılmıştır. Ölçeklerin cevaplama süresi yaklaşık dakikadır. Ölçek maddeleri doldurulurken araştırmacılar sınıflarda kalmış ve katılımcıların soruları cevaplandırılmıştır. Verilerin toplanması Nisan- Mayıs 2022 tarihleri arasında Gaziantep ilinde gerçekleştirilmiştir.

### **3.3.5. Verilerin Analizi**

#### **3.3.5.1. Çalışma 1**

Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinden önce, elde edilen veriler üzerinde ön incelemeler gerçekleştirilmiştir. PEÖ toplam puanları standart z puanı hesaplanmış ve (-3. +3) aralığından sapan kalan 4 değer saptanmıştır. Bu değgerlere sahip olan katılımcıların ortalamadan önemli sapma gösterdiği kabul edilmiş ve bu katılımcılar veri setinden çıkarılmıştır. Çok değerli uç değişkenler ise Mahalanobis uzaklıkları üzerinden incelenmiş ve merkeze uzaklığı manidar olan ( $p<.001$ ) 28 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Değişkenlerin normallik varsayımı için histogram grafikleri incelenmiş ve normal dağılıma sahip oldukları görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde değerlerin -1.00 ile +1.00 arasında yer aldığı görülmüş ve değişkenlerin normalden aşırı sapma göstermediği sonucuna varılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için açımlayıcı ve doğrulamayı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca ölçeğin geçerliğini test etmek için benzer ölçek geçerliği testi uygulanmıştır. Güvenirliğini sınamak için ise iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır.

#### **3.3.5.2. Çalışma 2**

Verilerin toplanmasından sonra Kişisel Bilgi Formu, Ergenlerde Psikolojik Esnekliği Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılarak toplanan verilerin işlenmesi için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23.0 ve Jamovi programı kullanılmıştır. Toplanan veriler titizlikle bu programlara aktarılmıştır. Verilerin analiz süreci üç aşamada ele alınmıştır. İlk aşamada analizler yapılmadan önce her bir değişken için frekanslar alınarak hatalı veri girişinin olup olmadığı kontrol edilmiştir. İkinci aşamada veri setinde kayıp ve uç değerler analizi yapılmış, veri setinde kayıp veriler için kayıp veri ataması yapılırken uç değerler için ölçek standart toplam puanları standart z puanına dönüştürülmüş ve (-3, +3)

değerinin dışında kalan 8 değer bulunduğ u görülmüştür. Bu değerlere sahip olan kişilerin ortalamadan önemli sapma gösterdiği kabul edilmiş ve ilgili satırların veri setinden çıkarılmasına karar verilmiştir. Çok değişkenli uç değerler ise Mahalanobis uzaklıkları üzerinden incelenmiş ve merkeze uzaklığı manidar olan ( $p<.001$ ) 28 satır, veri setinden çıkarılmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, mutluluk, umut ve ergenlerde psikolojik esneklik, değişkenlerine ait betimsel istatistik değerlerine ve mutluluk, umut ve psikolojik esneklik değişkenleri ile cinsiyet, anne-baba birliktelik durumu, okul türü, sınıf düzeyi ve kardeş sayısı ait betimsel istatistik bulgularına yer verilmiştir. Araştırmanın asıl amacına uygun olarak yapılan, mutluluk ve umut arasında psikolojik esnekliğin aracı rolüne ilişkin analiz bulgularına yer verilmiştir.

#### 4.1. Veri Setinin İncelenmesi

Araştırma kapsamında toplanan ölçekler önce numaralandırılmış ve SPSS programına aktarılmıştır. Analizlere başlanmadan önce toplanan verinin kontrolü için frekans analizi gerçekleştirilmiş ve yanlış girilen bir veriye rastlanmamıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerde herhangi bir ters madde olmadığı için, ters madde kodlanması yapılmamıştır. Sürekli Umut Ölçeği'nde yer alan dört dolgu madde veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra kayıp veri (missing value) analizi yapılmıştır. Kayıp veri analizi yapıldıktan sonra, kayıp verilerin %5'ten az olması nedeniyle, kayıp verilere seri ortalaması atanmıştır. Veri ortalaması atamak sıklıkla başvurulan bir yöntemdir (Roderick vd., 2002). Bu yöntem ile veri setindeki maddelerin ortalaması alınarak atama yapılır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırma kapsamında kullanılan ergenlerde mutluluk, sürekli umut ve psikolojik esneklik ölçeklerinin toplam puanları alınmış ve z puanları hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre z puanlarının -3.29 ile +3.29 aralığında bulunması gerekmektedir. Bu değer aralıkları arasında yer almayan 10 katılımcının değerleri veri setinden çıkarılmıştır. Çok değerli uç değişkenler ise Mahalanobis uzaklıkları üzerinden incelenmiş ve merkeze uzaklığı manidar olan ( $p < .001$ ) 38 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Değişkenlerin normallik varsayımı için histogram grafikleri incelenmiş ve normal dağılıma sahip oldukları görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde değerlerin -1.00 ile +1.00 arasında yer aldığı görülmüş ve değişkenlerin normalden aşırı sapma göstermediği sonucuna varılmıştır.

**Tablo 6.** Kabul ve Eylem Formu, Bilinçli Farkındalık, Mutluluk, Umut ve Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeklerine Ait Betimsel İstatistik Sonuçları (n=561)

	Ortalama	Orta Değer	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Mutluluk	49.7	51.0	13.2	-0.41	-0.37
Umut	46.4	48.0	9.65	-0.81	0.78
EPE*	21.0	22.0	4.39	-0.53	0.17

\*Ergenlerde Psikolojik Esneklik

Kabul ve Eylem Formu-II, Bilinçli Farkındalık, Mutluluk, Umut ve Ergenlerde Psikolojik Esneklik ölçeklerine ait katılımcı sayısı, tepe değer, aritmetik ortalama, ortanca, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayıları ile ilgili değerlere Tablo 6’da yer verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde; çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olduğu; tepe değer, ortanca ve aritmetik ortalama değerlerinin birbirine yakın olduğu; histogram grafikleri incelendiğinde dağılımların normal dağılım özelliğine oldukça yakın bir görüntü oluşturmasından dolayı ölçek puanları normal dağılım özelliği göstermektedir (Büyüköztürk, 2020). Bundan dolayı parametrik testler kullanılmıştır.

**Tablo 7.** Mutluluk, Umut ve Psikolojik Esneklik Puanları ile Cinsiyet ve Anne-Baba Birliktelik Durumuna Ait Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS
Mutluluk	Kadın	366	47.7	13.02
	Erkek	195	53.4	12.62
	Anne-Baba Birlikte	517	45.4	12.94
	Anne-Baba Ayrı	44	48.2	14.14
Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS
Umut	Kadın	366	45.4	9.51
	Erkek	195	48.2	9.68
	Anne-Baba Birlikte	517	46.4	9.40
	Anne-Baba Ayrı	44	45.7	12.33

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS
Psikolojik Esneklik	Kadın	366	20.3	4.27
	Erkek	195	22.4	4.31
	Anne-Baba Birlikte	517	21.1	4.34
	Anne-Baba Ayrı	44	19.9	4.87

Mutluluk, umut ve psikolojik esneklik puanlarının cinsiyet ve anne-baba birliktelik durumu değişkenlerinin betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde; Erkeklerin mutluluk ortalamaları ( $\bar{X}$ =53.4), kadınların mutluluk ortalamalarından ( $\bar{X}$ =47.7) daha yüksektir. Anne-babaları ayrı olanların mutluluk ortalamaları ( $\bar{X}$ =48.2), anne-babaları birlikte olanların mutluluk ortalamalarından ( $\bar{X}$ =45.4) daha yüksektir. Erkeklerin umut ortalamaları ( $\bar{X}$ =48.2), kadınların umut ortalamalarından ( $\bar{X}$ =45.4) daha yüksektir. Anne-babaları birlikte olanların umut ortalamaları ( $\bar{X}$ =46.4), anne-babaları ayrı olanların umut ortalamasından ( $\bar{X}$ =45.7) yüksektir. Erkeklerin psikolojik esneklik ortalamaları ( $\bar{X}$ =22.4), kadınların ortalamalarından ( $\bar{X}$ =20.3) daha yüksektir. Anne-babaları birlikte olanların psikolojik esneklik ortalamaları ( $\bar{X}$ =21.1), anne-babaları ayrı olanların ortalamalarından ( $\bar{X}$ =19.9) daha yüksektir.

**Tablo 8.** Mutluluk, Umut ve Psikolojik Esneklik Puanları ile Okul Türü, Sınıf Düzeyi ve Kardeş Sayılarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	
Mutluluk	Okul Türü	Anadolu	335	50.44	13.0
		Fen	75	53.42	12.3
		Meslek	151	46.1	13.2
	Sınıf Düzeyi	9	142	46.8	12.8
		10	113	46.8	9.6
		11	251	51.6	9.5
		12	55	54.1	12
		Kardeş Sayısı	1	93	49.3
	2		106	49.4	14.0
	3		172	51.0	12.2
	4		190	46.4	13.2
	Anadolu		335	46.34	10.0
Umut					

Psikolojik Esneklik	Okul Türü	Fen	75	47.1	8.2
		Meslek	151	46.1	9.6
	Sınıf Düzeyi	9	142	44.4	9.9
		10	113	46.0	9.5
		11	251	47.4	9.6
		12	55	47.3	8.8
		Anadolu	335	21.4	4.36
	Okul Türü	Fen	151	21.0	4.45
		Meslek	75	20.2	4.4
	Sınıf Düzeyi	9	142	19.9	4.5
		10	113	20.1	4.4
		11	251	21.6	4.3
		12	55	22.8	3.3
		Anadolu	335	21.0	4.4
	Kardeş Sayısı	1	93	21.0	4.4
		2	106	20.0	5.0
3		172	21.7	4.3	
4		190	20.3	3.9	

Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin sınıf düzeyi, okul türü ve kardeş sayısı değişkenlerine ait betimsel istatistik sonuçlarına göre; okul türü fen lisesi olan öğrencilerin mutluluk ortalamaları ( $\bar{X}=53.42$ ), anadolu ve meslek lisesine giden öğrencilerin mutluluk ortalamalarından daha yüksektir. 12. sınıfa giden öğrencilerin mutluluk ortalamaları ( $\bar{X}=54.1$ ) diğer sınıf düzeylerinde öğrenimine devam eden öğrencilerin mutluluk ortalamasından daha yüksektir. Üç kardeşe sahip olanların mutluluk ortalamaları ( $\bar{X}=51.0$ ), bir kardeşe, iki kardeşe ve dört ve üzeri kardeşe sahip olanların mutluluk ortalamalarından daha yüksektir.

Okul türü fen lisesi olan öğrencilerin umut ortalamaları ( $\bar{X}=47.1$ ), anadolu ve meslek lisesine giden öğrencilerin umut ortalamalarından daha yüksektir. 11. sınıfa giden öğrencilerin umut ortalamaları ( $\bar{X}=47.4$ ) diğer sınıf düzeylerinde öğrenimine devam eden öğrencilerin umut ortalamasından daha yüksektir. İki kardeşe sahip olanların umut ortalamaları ( $\bar{X}=49.4$ ), bir

kardeşe, üç kardeşe ve dört ve üzeri kardeşe sahip olanların umut ortalamalarından daha yüksektir.

Okul türü anadolu lisesi olan öğrencilerin psikolojik esneklik ortalamaları ( $\bar{X}=21.41$ ), fen ve meslek lisesine giden öğrencilerin psikolojik esneklik ortalamalarından daha yüksektir. 9.sınıfa giden öğrencilerin psikolojik esneklik ortalamaları ( $\bar{X}=19.9$ ) diğer sınıf düzeylerinde öğrenimine devam eden öğrencilerin psikolojik esneklik ortalamasından daha yüksektir. Üç kardeşe sahip olanların psikolojik esneklik ortalamaları ( $\bar{X}=21.7$ ), bir kardeşe, iki kardeşe ve dört ve üzeri kardeşe sahip olanların psikolojik esneklik ortalamalarından daha yüksektir.

**Tablo 9.** Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

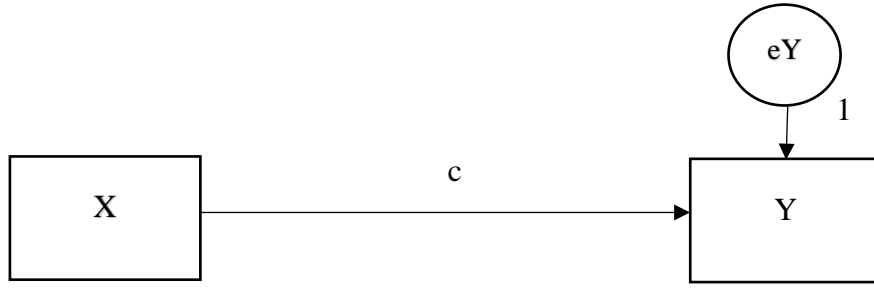
	1	2
1. Mutluluk	1.00	.55**
2. Umut	.55**	1.00
3. Psikolojik Esneklik	.48**	.59**

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

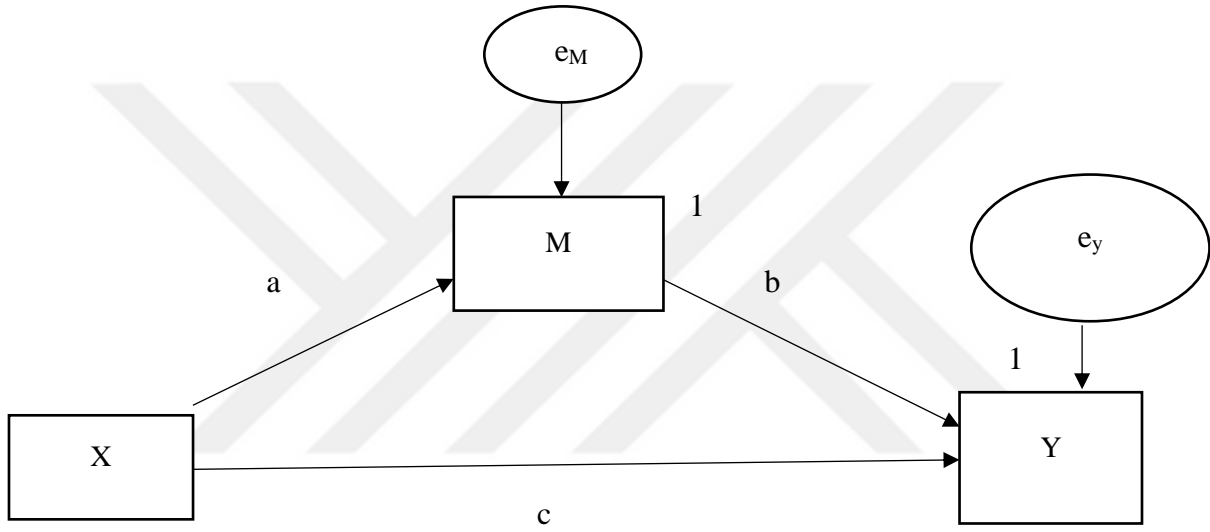
Buna göre, araştırmanın bağımlı değişkeni olan mutluluk ile bağımsız değişkenlerinden umut ( $r=.55$ ,  $p<.01$ ) arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki, benzer şekilde diğer bağımsız değişken olan psikolojik esneklik ( $r=.55$ ,  $p<.01$ ) arasında da orta düzeyde pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Umut ile psikolojik esneklik arasında ise ( $r=.59$   $p<.01$ ) yine orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani ergenlerin umut ve psikolojik esneklikleri artıkça mutlulukları artmaktadır. Bununla beraber psikolojik esneklikleri artıkça umutları artmaktadır.

#### 4.2. Mutluluk ve Umut Arasında Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında mutluluk ve umut arasında psikolojik esnekliğin aracı rolü test edilmiştir. Bu bölümde, araştırmada test edilen modele dair istatistiksel analizler ve bu analizlerin bulgularına yer verilmektedir. Şekil 2’de aracı değişkenin bulunmadığı bir modeldeki X’in Y üzerindeki etkisi c yolu ile belirtilmekteyken, bu çalışmada kullanılan basit aracılık modeli Şekil 3’de gösterilmektedir.



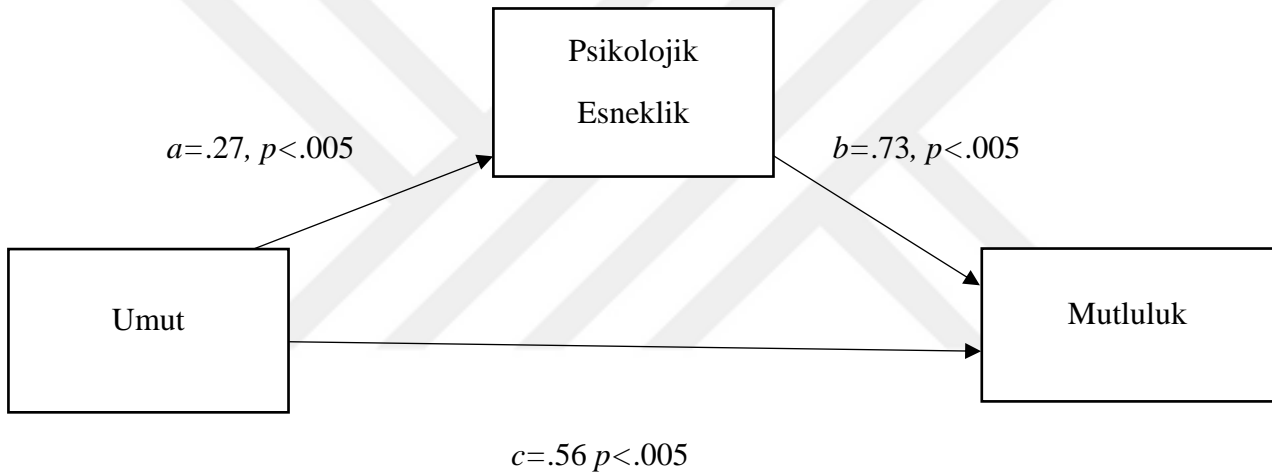
**Şekil 2.** Aracı Değişkenin Bulunmadığı Model



**Şekil 3.** Aracılık Modeli

Bu model tekli aracılık modeli olup X'in Y'yi M aracı değişkeni yoluyla dolaylı olarak etkilediği nedensel bir diziyi göstermektedir (Hayes ve Preacher, 2013). Tekli aracılık modelinde X bağımsız değişken, Y bağımlı değişken, M ise aracı değişken olarak ifade edilmektedir. Bu modelde modelde X'in M üzerindeki etkisi a yolu ile, M'nin Y üzerindeki etkisi b yolu ile sembolize edilmiştir. Aracı değişken olan M ile X aynı anda modele dahil edildiğinde, X'in Y'ye olan etkisi ise c' yolu ile gösterilmiştir. Modeldeki c' ile gösterilen etkiye doğrudan etki, a ve b yollarının çarpımı ile elde edilen etkiye ise dolaylı etki (ab) denilmektedir (Hayes ve Preacher, 2013; Hayes ve Scharkow, 2013; Preacher ve Hayes, 2004). Etki yolları olarak sembolize edilen harfler regresyon katsayılarını ifade etmektedir (Hayes, 2018; Hayes ve Preacher, 2010).

Yeni yaklaşımlarda aracılık etkisinin hesaplanmasının bootstrap tekniği ile test edilmesi önerilmektedir. Analizdeki etkinin anlamlılığına dolaylı etkinin güven aralıklarının incelenmesiyle ulaşılmalıdır. Güven aralıklarının alt ve üst değerlerinin aynı yönde olması yani arasında sıfırı içermemesi gerekmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Aracılık etkisinin anlamlı olduğu %95'lik güven aralığında sıfır olmaması ile tespit edilmektedir (Hayes, 2013). Yapılan araştırmada da Hayes'in (2013) aracı model için koşulları sağlanmak üzere, aracı etkinin varlığını belirlemek üzere Hayes'in (<http://afhayes.com>) geliştirdiği ve SPSS üzerinde çalışan PROCESS isimli makroda Model 4 (1 bağımlı, 1 bağımsız ve 1 aracı değişkenli model) kullanılmıştır. Analizlerde bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Yapılan aracılık analizinin anlamlılık düzeyi .005 olarak kabul edilmiştir.



**Şekil 4. Araştırmanın Modeli**

Elde edilen bulgular incelendiğinde, umut ile mutluluk arasında doğrudan pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $b=.5568$ ,  $se=.0580$ ,  $p<.001$ ). Bağımsız değişken umut ile modele aracı değişken olarak eklenen psikolojik esneklik ile pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $b=.2695$ ,  $se=.0155$ ,  $p<.001$ ). Umudun psikolojik esneklik aracılığıyla mutluluk üzerinde dolaylı etkisi anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ( $b=.7253$ ,  $se=.1274$ ,  $p<.001$ );  $IE=.1955$   $SS$   $\%95CI=(.1218 - .2708)$ ]. Analizin güven aralığı incelendiğinde (.1218 - .2708) değerlerin arasında sıfırın olmadığı yani aynı yönde oldukları belirlenmiştir. Ayrıca toplam etki (.4428 - .6707) ve doğrudan etkinin de (.2391 - .3000) güven aralıkları incelendiğinde sıfırın olmadığı görülmektedir. Çıkan sonuçlar değerlendirildiğinde nihai olarak, ergenlerin umut düzeyleri

artıkça ve buna psikolojik esneklik düzeylerindeki artışta eklendiğinde mutlulukları da artmaktadır.

**Tablo 10.** *Aracılık Modelinin Etki Katsayıları*

	<i>B</i>	<i>Shb</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 Güven Aralığı		<i>R</i> <sup>2</sup>
					<i>Alt</i>	<i>Üst</i>	
Umut- Mutluluk	.56	.06	9.59	.00	.44	.67	
Umut- Psikolojik Esneklik	.27	.01	17.37	.00	.23	.30	.35
Psikolojik Esneklik- Mutluluk	.72	.12	5.69	.00	.47	.97	
Umut-Psikolojik Esneklik- Mutluluk	.19	.038	15.65	.00	.12	.27	.34

Elde edilen bulgular incelendiğinde, umut ile mutluluk arasında doğrudan pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $b=.5568$ ,  $se=.0580$ ,  $p<.001$ ). Bağımsız değişken umut ile modele aracı değişken olarak eklenen psikolojik esneklik ile pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $b=.2695$ ,  $se=.0155$ ,  $p<.001$ ). Umudun psikolojik esneklik aracılığıyla mutluluk üzerinde dolaylı etkisi anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır [( $b=.7253$ ,  $se=.1274$ ,  $p<.001$ ;  $IE=.1955$   $SS$  %95CI= (.1218, .2708)].

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular alanyazın kapsamında tartışılıp yorumlanmıştır. Bunun yanında ayrıca bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar kapsamında önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerin mutluluk ve umut düzeyleri arasında psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Elde edilen bulgular mutluluk ve umut arasında psikolojik esnekliğin aracı rol oynadığını göstermiştir. Mutluluk, umut ve psikolojik esneklik değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bölümde araştırmanın sonuçları alanyazın ışığında ayrıntılı olarak tartışılacak ve yorumlanacaktır.

#### **5.1. Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği Geliştirme Çalışmasının Bulgularının Tartışılması**

Bu çalışmanın temel amaçlarından birincisi, ergenlerde psikolojik esnekliği ölçmeyi amaçlayan kültüre duyarlı bir ölçme aracı geliştirmektir. Bu amaçla geliştirilen Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği 5'li Likert tipinde 6 maddeden oluşmaktadır. Tek faktörden oluşan ölçek, Türk kültüründe sıklıkla kullanılan Kabul ve Eylem Formu-II ölçeğinden farklı olarak psikolojik katılığı değil psikolojik esnekliği ölçmektedir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 6 iken maksimum puan 30'dur. Alınan puanın yüksekliği psikolojik esnekliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek geliştirme sürecinde alan uzmanlarından uzman görüşü alınmış, pilot uygulama yapılmış, açımlayıcı faktör analiz ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için iki hafta arayla yapılan ölçümler sonucunda pearson korelasyon katsayısı .84 bulunmuştur. Geçerlilik çalışmaları kapsamında ise; ölçeğin bilinçli farkındalık ölçeği ile pozitif, kabul ve eylem formu-II ile ise negatif korelasyonda olduğu bulunmuştur. Yani bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeyleri artarken, psikolojik katılık düzeyleri azalmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde psikolojik esnekliği ölçmek adına Türk kültüründe kullanılan ölçme amaçlarının başka bir dilden uyarlama çalışması olduğu ve ergenler için kullanılan bir ölçme aracı olmadığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerine ve yetişkinlere yönelik ise ulusal alanyazında sıklıkla Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmaktadır. Kabul ve Eylem Formu-II,

Kabul ve Eylem Formu-I'in geliştirilmiş versiyonudur. Bond ve diğerleri (2011) tarafından revize edilen ölçek tek faktörden ve yedi maddeden oluşmaktadır. Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek psikolojik katılığı ölçmektedir. Yani psikolojik esnekliği doğrudan ölçen Türkçe bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Ayrıca Kabul ve Eylem Formu-II yetişkinlerle kullanılmaktadır. Bir başka deyişle, Kabul ve Eylem Formu-II psikolojik katılığı ölçen bir ölçek iken bu araştırmada geliştirilen EPEÖ psikolojik esnekliği ölçmektedir. Kabul ve Eylem Formu-II örneklem grubunu patolojik rahatsızlıkları olan katılımcılar oluştururken, EPEÖ örneklem grubunu patolojik belirtileri olmayan lise öğrencileri oluşturmaktadır.

Ölçek geliştirme ve uyarlama sürecinde elde edilen bulgular incelendiğinde, Türkiye'de sıklıkla kullanılan ve ergenler için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Kabul ve Eylem Formu-II'nin açıkladığı varyans %51.76 iken ergenler için kültüre özgü geliştirilen psikolojik esneklik ölçeğinin açıkladığı toplam varyans %41.16'dır. Her iki ölçeğinde açıkladığı varyans oranlarını iyi olduğu görülmektedir. Kabul ve Eylem Formu-II'nin ergen örneklem grubunda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığını test etmek için Usta (2017) tarafından doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin iyi uyum endekslerine sahip olduğu saptanmıştır. Öte yandan ölçeğin orjinal geliştirme sürecinde yetişkinlere yönelik olması ve Türk kültürüne özgü olmaması sebebiyle bu çalışmada geliştirilen EPEÖ'nün alana önemli bir katkı sunduğu ve psikometrik özelliklerinin alanyazında kullanılmak için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu gösterdiği sonucuna varılmıştır. Ulusal alanyazında geliştirilen ve uyarlanan ölçme araçları incelendiğinde, ölçme araçlarının bazılarının yetişkinler için uyarlandığı ya da geliştirildiği bazılarının esnekliği değil katılığı ölçtüğü görülmektedir. Ayrıca bazı ölçme araçlarının faktör sayılarının fazla olduğu saptanmıştır.

Yukarıda bahsedilen ölçme araçlarına detaylıca bakıldığında; Karakuş ve Akbay (2020) tarafından uyarlanan psikolojik esneklik ölçeği 28 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. ACT temelinde psikolojik esnekliğin altı bileşenini içeren orijinal ölçek Türkçeye beş alt bileşeni içerecek şekilde uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçekte değerler ve değerler doğrultusunda davranış bileşenleri aynı faktörde ele alınmıştır. Bu araştırma kapsamında geliştirilen EPEÖ'de Hayes'in modelinde yer aldığı şekliyle altı bileşen için birer madde yer almaktadır. Bu Gloster vd.'nin (2021) yine yetişkin örnekleme için geliştirdiği Psy-Flex ölçeğine benzere şekildedir. Türkiye'de uyarlanan diğer bir ölçme aracı ise Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Ölçeği'dir (Ulubay, 2020). Çok boyutlu psikolojik esneklik ölçeği ise psikolojik katılık ve psikolojik esneklik kavramlarını aynı anda ölçmeyi amaçlayan ve 55 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır.

Uyarlanan ölçme aracında her alt boyut için altı madde yazmak amaçlanırken, yaşantısal kaçınma alt boyutunda yalnızca bir madde yer almaktadır. Türkiye’de geliştirilen ölçekler incelendiğinde iki ölçek karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan ilki Durmuş (2021) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği’dir. Durmuş (2021) tarafından geliştirilen ölçek beş faktör ve 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin faktörleri bilişsel esneklik, odaklanma, varoluşsal esneklik, uyum ve davranışsal esnekliktir. Fakat psikolojik esneklik kavramını geliştiren ve araştıran bilim insanlarının çalışmalarına bakıldığı zaman bu alt boyutlarla ilişkilendirilebilecek çalışmalara rastlanmamıştır. Ayrıca Durmuş (2021) tarafından geliştirilen ölçeğin örneklem grubunu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Son olarak Türkiye’de BAU Çocuklar için Mindfulness Ölçeği (Taşkın, 2018) geliştirilmiştir fakat yalnızca çocuklarda mindfulness kavramını ölçmede kullanılan bu ölçme aracının örneklem grubunu 3. ve 4. sınıfa giden öğrenciler oluşturmaktadır.

## **5.2. Mutluluk ve Umut Arasındaki İlişki Bulgularının Tartışılması**

Araştırma sonuçlarına göre, mutluluk ve umut arasında doğrudan pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bireyin olumlu ve güçlü yönlerinin keşfedilmesi, bireylerin yaşamını zenginleştirmeye ve yaşam doyumlarını artırmaya katkı sağlamaktadır (Kararımak ve Siviş, 2008). Ergenlerin olumlu özelliklerini ortaya çıkarmak ve bunları güçlendirmek geleceğe dair pozitif beklentilerinin güçlenmesini sağlayabilir. Gable ve Haidt (2005) olumsuz odaklanıldığı kadar olumlu olana da odaklanılması gerektiğini vurgular.

Benard (1991) bireyin sahip olduğu en önemli özelliklerden birinin umut olduğunu söylemektedir. Bu araştırma sonuçları göstermiştir ki umut düzeyleri yüksek olan ergenlerin mutluluk düzeyinde artış olmaktadır. Bu bulgulara paralel olarak ulusal ve uluslararası alanyazında yapılan çalışmalar da bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Ayrıca alanyazında lise örneğinde yaptıkları çalışmalarda mutluluk ve umut arasında pozitif anlamlı ilişki bulan araştırmalarda vardır (Bayırlı, 2021; Deniz, 2020; Namdar, 2018). Ayrıca Türkiye’de üniversite örnekleminde Şahin-Aydın ve Sarı (2012), Bayırlı (2021) ve Tarhan (2010) yaptıkları araştırmalarda mutluluk ve umut arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Özetle bu araştırma kapsamında bulunan değişkenler arasındaki pozitif ilişki daha önce lise ve üniversite örneklemlerinde de bulunmuştur. Küsgülü (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma bulgularına göre, mutluluk ve umut arasında orta düzey bir ilişki olduğunu saptamıştır. Pozitif psikoloji, bireylerin karakter güçlerini ve olumlu özelliklerini geliştirmek yoluyla, psikolojik sağlamlık düzeylerini artırarak,

iyimserlik ve umut düzeylerini artırarak, daha affedici olmalarını sağlayarak, yaşamda anlam ve amaç bulmalarına yardımcı olarak ve nihayetinde mutluluk düzeylerini yükselterek önleyici nitelikte işlev görür (Korkut, 2020). Önleyicilik, bireylerin yaşayabileceği ruh sağlığı sorunlarının olmasını ya da tekrarlanmasını azaltmaya yönelik çabalardır ve hedef kitle de henüz olumsuzluklardan etkilenmemiş ya da ruh sağlığı bozulmamış kişilerdir (Korkut, 2003).

Uluslararası alanyazın incelendiğinde de araştırma bulgularına paralel olarak, umut ve mutluluk arasında pozitif anlamlı ilişki bulan çalışmalara ulaşılmıştır (Budhiraja ve Midha, 2015; Dasht-Bozorgi ve Homaei, 2018; Kato ve Snyder, 2005; Kaye-Tzadok vd., 2018; Kirmani vd., 2015; Liu vd., 2018; Plugin vd., 2018; Shenaar ve Golam, 2015). Yani ulusal ve uluslararası çalışmalar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Ayrıca alanyazında umudun mutluluğun yordayıcısı olduğunu gösteren çok sayıda araştırma yer almaktadır (örn., Budhiraja ve Midha, 2015; Dasht-Bozorgi ve Homaei, 2018; Kashdan ve diğerleri, 2002; Magaletta ve Oliver, 1999; Michael ve Snyder, 2005; Shorey ve diğerleri, 2003; Snyder ve diğerleri, 1996; Vacek ve diğerleri, 2010; Valle vd., 2006). Alanyazından yola çıkılarak umut düzeyi yüksek olan ergenlerin geleceğe dair pozitif düşüncelerinin olacağı, hedeflerine ulaşmak için alternatif yollar planlayacağı ve hedeflerine ulaşmak için gerekli olan motivasyona sahip olacakları düşünülmektedir.

### **5.3. Mutluluk ve Umut Arasında Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların**

#### **Tartışılması**

Bu araştırmanın temel amacı olan, mutluluk ve umut arasında psikolojik esnekliğin aracı rolünün test edilmesine ilişkin bulgular incelendiğinde psikolojik esnekliğin pozitif yönlü anlamlı aracı etkisi tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, ergenlerin umut düzeyi arttıkça ve ergenler psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olduğunda mutlulukları artmaktadır. Psikolojik esnekliğin bileşenleri olan, kabul, bağlamsal benlik, anda kalma, değerler, bilişsel ayrışma ve kararlı adım becerilerinin artırılması ergenlerin mutluluk düzeylerine pozitif yönde katkı sağlayacaktır.

Araştırma sonuçlarına paralel olarak, Martine (2012) ve Renshaw (2018) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, psikolojik esnekliğin mutluluk ve umudu artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırmalar, psikoeğitim programlarının psikolojik esneklik ile mutluluk ve umut arasında pozitif anlamlı ilişkileri, yani psikolojik esnekliğin mutluluk ve umudu artırdığını göstermiştir (örn., Hatami vd., 2021; Khanı vd., 2019; Marmarchinia, 2017).

Ergenlerin umutlu olmaları mutluluklarını artırırken, psikolojik esneklik becerisine sahip olmaları mutluluk düzeylerini daha fazla artırmaktadır.

Alanyazında mutluluk, umut ve psikolojik esnekliğin bir arada araştırıldığı çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Fakat psikolojik esnekliğin ulusal ve uluslararası alanyazında birçok araştırmada aracı değişken olarak kullanıldığı görülmektedir. Özdemir (2021) çocukluk travmaları ve somatizasyon arasında psikolojik esnekliğin aracı rolü olduğunu saptamıştır. Günel ve Aydın (2022) mesleki doyum ve psikolojik iyi oluş arasında psikolojik esnekliğin kısmi aracı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Uludağ (2021) psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında aracı rol oynadığı sonucuna ulaşmıştır. Yaşar (2022) psikolojik esnekliğin ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğunu saptamıştır. Uluslararası alanyazında ise, Richardson ve Jost (2019) yaptıkları araştırmada, erken yaşam travması ve psikolojik belirtiler arasında psikolojik esnekliğin aracı role sahip olduğunu saptamışlardır. Masuda ve diğerleri (2011) psikolojik esnekliğin kendini gizleme ve olumsuz psikolojik sonuçlar arasında aracı role sahip olduğunu bulmuşlardır. Ulusal ve uluslararası alanyazın psikolojik esnekliğin birçok araştırmada aracı olarak çalışıldığını ve anlamlı bir değişken olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, psikolojik esneklik becerisinin güçlü bir yaşam becerisi olduğu ve birçok problemle baş etmede kullanılabilecek bir yöntem olduğu söylenebilir.

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde mutluluk ve umut arasında psikolojik esnekliğin aracı rolünün açıklanmasına yönelik elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlar ışığında psikolojik danışma ve rehberlik, psikoloji ve eğitim alanında gerçekleştirilecek olan yeni araştırmalar ve uygulamalara yönelik öneriler ele alınmıştır.

#### 6.1. Sonuç

Bu araştırmanın temel sorusu olan ‘Mutluluk ve umut arasında psikolojik esnekliğin rolü nedir?’ sorusuna cevap olarak, ergenlerde psikolojik esnekliğin mutluluk ve umut arasında aracı rolü olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönlü olduğu saptanmıştır. Bu bulgular ışığında Hipotez 1’in doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca umut ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulunan bu anlamlı ilişki Hipotez 2’yi doğrulamıştır. Son olarak mutluluk ve umut arasında psikolojik esnekliğin dolaylı etkisi olduğu, yani mutluluk ve umut arasında psikolojik esnekliğin aracı rol oynadığı saptanmıştır. Böylece Hipotez 3 doğrulanmıştır. Öğrencilerin umut düzeyleri artıkça ve buna psikolojik esneklik becerilerindeki artış eklendikçe mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Mutluluk ve umut, mutluluk ve psikolojik esneklik ve umut ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mutluluk, umut ve psikolojik esneklik değişkenlerinden biri artıkça diğeri de artmaktadır ya da biri azaldıkça diğeri de azalmaktadır.

#### 6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçlarının ışığında ileride yapılacak olan çalışmalar için araştırmacılara ve alan çalışanlarına yönelik öneriler yer almaktadır.

##### 6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın örnekleme Gaziantep ili merkezinde öğrenim hayatlarına devam eden lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin niteliğini artırmak ve daha kapsamlı sonuçlar elde etmek için farklı şehir, kültür ve farklı lise türlerindeki öğrenciler üzerinde benzer araştırmalar yapılabilir. Ayrıca araştırmanın örneklem grubunu lise öğrencileri

oluşturmaktadır. İlkokul, ortaokul ve üniversite öğrencileri ile de benzer değişkenler ile araştırmalar yapılabilir. Bu araştırma kapsamında sadece öğrencilerden bilgi toplanmıştır. Araştırmanın daha nitelikli sonuç vermesi lise öğrencileri ile iletişimde olan öğretmenler, veliler ve yöneticilerden bilgi toplanarak karma araştırmalar yapılabilir. Lise öğrencileri ile psikolojik esnekliğin uluslararası alanyazında çalışılmış olan, kronik ağrı, kanser, depresyon, beden algısı, olumsuz değerlendirme korkusu ve diyabet gibi konularda da çalışmalar yapılabilir.

Türkiye’de pozitif psikoloji kavramları ve psikolojik esneklik ile yapılan çalışmalar son yıllarda artsa da daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Bunun yanında psikolojik esnekliğin aracı rolü üzerine yapılacak olan çalışmaların da önemi büyüktür. Araştırma kapsamında olmayan diğer pozitif psikoloji kavramları (azim, iyimserlik, travma sonrası gelişim, yılmazlık vb.) ile psikolojik esneklik arasında ilişki olup olmadığını test etmek için korelasyonel araştırmalar yapılabilir. Farklı değişkenler ile yapılacak olan çalışmalarda yapısal eşitlik modellemesi ile bu ilişkilerin araştırıldığı diğer modeller test edilebilir. Bu araştırma belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilen kesitsel bir araştırmadır; daha kapsamlı sonuçlar için boylamsal ve deneysel çalışmalar yapılabilir. Son olarak, bu araştırma kapsamında demografik değişken olarak cinsiyet, anne-baba birliktelik durumu, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı ve yaş değişkenleri kullanılmıştır. Fakat bu demografik değişkenler açısından ilişkiler derinlemesine analiz edilmemiştir. Dolayısıyla yukarıda bahsedilen değişkenler ile psikolojik esnekliğin ilişkisini inceleyen araştırmalar yapılması önerilmektedir.

### **6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

Bu araştırmanın bulgularının ruh sağlığı çalışanlarına yol göstereceği düşünülmektedir. Lise öğrencilerinin mutluluk ve umut düzeylerinin yüksek olması önemlidir. Bu çalışma, lise öğrencilerinin mutluluk ve umut düzeylerindeki artışta psikolojik esnekliğin önemli bir aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Bu sonuçtan yola çıkılarak, okul psikolojik danışmanları okullarda psikolojik esneklik ve umut temelli önleyici ve müdahale programları hazırlayabilirler. Lise kademesinde çalışan okul psikolojik danışmanları, öğrencilerin mutluluk ve umut düzeylerini belirlemek adına tarama çalışmaları yapabilirler. Böylece öğrenciler kazandıkları psikolojik esneklik becerileri ile hayata karşı daha mutlu ve umutlu olabilirler. Ayrıca ergenlik döneminde yaşayabilecekleri zorluklara karşı psikolojik esneklik düzeyinin artırılması öğrencilerin baş etme becerilerini de güçlendirebilir.

Lise öğrencilerinin hayatında önemli bir yeri olan anne-babalara ve öğretmenlere yönelik psikolojik esnekliğin bir yaşam becerisi olarak kazandırılması konusunda bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Böylece ergenlik döneminin daha az sancılı geçmesi için öğrenciler desteklenebilir. Son olarak okul yöneticileri ergenlerde psikolojik esneklik çalışmalarının yapılmasına destek vererek, öğrencilerin mutluluk ve umut düzeylerinin artırılmasına katkı sağlayabilirler.



## KAYNAKÇA

- Aksoy, A. B., Güngör Aytar, A. ve Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25 (3), 1119-1132.
- Arslan, C., Oral, T. ve Karababa, A. (2018). Ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerinin, kaygı, depresyon ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 43 (194), 101-110.
- Arslan, G. ve Duru, E. (2014). Girl adolescents who run away from home to get married: A phenomenological study. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 36-48
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Atik, G. (2009). Zorbalığı yordayıcı bir değişken olarak umut. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 42(1), 53-68.
- Avcı, M. (2010). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-63. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisobil/issue/2817/37925>
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Aydın, Y. ve Aydın, G. (2017). Değer Verme Ölçeği'nin (Valuing Questionnaire) Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 64-77. <http://dx.doi.org.10.17240/aibuefd.2017.17.28551-304621>
- Azımıfar, S., Fatehizadeh, M., Bahramı, F., Ahmadi, A. & Abedi, A. (2016). Comparing the effects of cognitive-Behavioral Couple Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on marital happiness of dissatisfied couples. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 3(2), 56-81.
- Bach, P. A. & Moran, D. J. (2008). *ACT in practice case conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- 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.

- Barnum, D. D., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., Mani, M. M. & Thompson, R. (1998). Hope and social support in psychological adjustment of children who have survived burn injuries and their matched controls. *Children's Health Care*, 27(1), 15-30.
- Batten, S. (2011). *Essentials of Acceptance and Commitment Therapy*. Sage Publications.
- Bayırlı, K. (2021) *Lise öğrencilerinin umut ve mutluluk düzeylerinin kişilik özellikleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Benard, B. (1991), "Fostering Resiliency in Kids" <http://hopeworks.org/formation/documents/FosteringResiliency.pdf>, 20.03.2010
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J., & Deane, F. P. (Eds.). (2009). *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary theory research and practice*. Australian Academic Press. (s 41-58)
- Bolderston, H. (2013). *Acceptance and Commitment Therapy: Cognitive Fusion and Personality Functioning*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Southampton.
- Bond, F. W. & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 8(6), 1057-1067. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N. & 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, 676-688.
- Bond, F. W., Lloyd, J. & Guenole, N. (2013). The work-related acceptance and action questionnaire: Initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), 331-347. <https://doi.org/10.1111/joop.12001>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company.
- Brotten L. (2013). *A brief Acceptance and Commitment Therapy protocol for depression in an inpatient setting: An effectiveness study* (Unpublished Doctoral Dissertation). Western Michigan University.

- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <http://dx.doi.org.10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Butler, J. & Ciarrochi, J. (2007). Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Quality of Life Research*, 6(4), 607-615. <https://doi.org/10.1007/s11136-006-9149-1>
- Budhiraja A., & Midha, P. (2015). Hope and spirituality as portals to subjective well-being among geriatrics. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(2), 175-177. <https://doi.org/10.15614/ijpp%2F2015%2Fv6i2%2F73843>
- Büyüköztürk, Ş, Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş, & Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji*. (Çev. Ü. Şendilek). Kaknüs Yayıncılık.
- Carson, V., Soeken, K. & Grimm, P. (1988). Hope and its relationship to spiritual wellbeing. *Journal of Psychology and Theology*, 16, 159-167.
- Cihangir Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. <http://dx.doi.org.10.17755/esosder.316977>
- Cohn, M., Fredrickson, B., Brown, S., Mikels, J. & Conway, A. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368.
- Compton, W. C. & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Mutluluk bilimi*. HYB Yayıncılık.
- Çaykuş, Emir Tufan, Ç. ve Eryılmaz, A. (2020). Beliren yetişkinlerin pozitif psikoterapi yapıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*. 7(5). 319-331.
- Dadashi, S. & Momeni, F. (2017). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on hope in women with breast cancer undergoing chemotherapy. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 5(2), 107-114.
- Dahl, J. C., Wilson, K. G., Luciano, C. & Hayes, S. C. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for chronic pain*. New Harbinger Publications.

- Damon, W. (2004). What is positive youth development? *Annals of the American Academy of Political and Social Sciences*, 591, 13-24.
- Dasht-Bozorgi, Z., & Homaei, R. (2018). The relationship between self-compassion, social support and hope with subjective well-being of nursing students. *Iranian Journal of Nursing Research*, 12(6), 37-44. <http://ijnr.ir/article-1-1945-fa.html>
- Davis, A. S., Kruczek, T. & McIntosh, D. E. (2006). Understanding and treating psychopathology in schools: Introduction to the special issue. *Psychology in the Schools*, 43(4), 413-417. <http://dx.doi.org.10.1002/pits.20155>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2001). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self – determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 4(11). 227- 268.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95(3). 542-575.
- Diener, Ed. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*. 31(2), 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. Diener, E. (Ed.). *The science of well-being: The collected work*. Springer.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E. & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H. & Shao, L. (1994). National differences in reported subjective wellbeing: Why do they occur? *Social Indicators Research*, 34, 7–32.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, Ed., Sapyta, J.J. & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3)
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33). 107-117.

- Dufault, K. & Martocchio, B. C. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20, 379-391.
- Durmuş, G. (2021). *Psikolojik esneklik ölçeğinin geliştirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Eifert, G. H. & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for anxiety disorders*. New Harbinger Publications.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz Saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 10(37). 170-181.
- Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji*. Pegem Yayınevi.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ailesi ile yaşayan yaşlılarda mutluluk modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 48(4). 227-33.
- Eryılmaz, A. ve Aypay. A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 11(3), 189-203.
- Farhang, M., Ghaderi, M., Soleimani, R. & Arabshahi, F. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment group therapy in general health, happiness, and general well-being among mental disorder patients. *Saussurea*, 6(1), 99-117.
- Fletcher, L. & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315-336.
- Folkman, S. (2010). Stres, coping and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gauntlett-Gilbert, J., Connell, H., Clinch, J., & McCracken, L. M. (2013). Acceptance and values-based treatment of adolescents with chronic pain: Outcomes and their relationship to acceptance. *Journal of pediatric psychology*, 38(1), 72-81.

- Gençtanırım-Kuru, D. (2010). *Ergenlerde riskli davranışların yordanması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Gerede, A. (2002). *İlköğretimde okuyan çocukların umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi.
- Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T., Benoy, C., & Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (Çev. H. T. Karatepe). Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2017). *Mutluluk tuzağı*. (Çev. Ç. Saher). Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2020) *Gerçeğin Tokadı*. (Çev. Ç. Şaher, Çev. Ed. K F, Yavuz). Litera Yayıncılık.
- Hatami, M., Golkar, M. K. N. & Farshadi, S. (2021). Comparação do efeito da terapia cognitivo-comportamental e terapia de aceitação e compromisso na esperança, resiliência e felicidade dos veteranos com psicopatía. *Laplage Em Revista*, 7(3A), 707-718. <https://doi.org/10.24115/S2446-6220202173A1761p.707-718>
- Hayes, S. C. (2012). Humanistic psychology and contextual behavioral perspectives. *Psychotherapy*, 49(4), 455-460.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication monographs*, 85(1), 4-40. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17(2), 289-303. <https://doi.org/10.1007/BF03392677>
- Hayes, S. C., & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 249.
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: the new Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.

- Hayes, A. F. & Preacher, K. J. (2010). Quantifying and testing indirect effects in simple mediation models when the constituent paths are nonlinear. *Multivariate Behavioral Research*, 45(4), 627-660. <https://doi.org/10.1080/00273171.2010.498290>
- Hayes, S. C. & Lillis, J. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: Theories of psychotherapy series. *American Psychological Association*.
- Hayes, A. F., & Preacher, K. J. (2013). Conditional process modeling: Using structural equation modeling to examine contingent causal processes. In G. R. Hancock & R. O. Mueller (Eds.), *Structural equation modeling: A second course* (pp. 219–266). IAP Information Age Publishing.
- Hayes S., & Smith S. (2021) *Zihnimden Çık Aklıma Gir (Get Out Of Your Mind and Into Your Life)*. (Çev.İlkay, Ş., Çev. Ed. K. F. Yavuz). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Bond, F. W., & Barnes-Holmes, D. (2006). Expanding the scope of organizational behavior management: Relational frame theory and the experimental analysis of complex human behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1), 25–54. <https://doi.org/10.1300/J075v26n01>
- Hayes S. C., Barnes-Holmes, D. & Wilson, K. G. (2012a). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 1-16 <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004>
- Hayes, S. C., Pistorello, J. & Levin, M. E. (2012b). 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., Barnes-Holmes, D. & Roche, B. (Eds.). (2001). Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition. *Kluwer Academic/Plenum Publishers*.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T. Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M.A & Mccurry, S.M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.115>.
- Hayes, S., Strosahl, K., Bunting, K., Twohig, M. & Wilson, K. G. (2010). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes and Strosahl, K (Ed), *A 170 practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. Springer
- Hayes S., & Ciarrochi J. (2019) *Gelişen Genç* (The Thriving Adolescent). (Yavuz, F., Çev, Ed) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hefferon, K. & Ilona, B. (2018). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (Çev. C. Topuz, A. Eryılmaz, M. Tekin, T. Doğan). Nobel Akademi Yayıncılık.
- Helson, H. (1947). Adaptation-level as frame of reference for prediction of psychophysical data. *American Journal of Psychology*, 60(1), 1-29.
- Herth, K. (1993). Hope in the family caregiver of terminally ill people. *Journal of Advanced Nursing*, 18, 538–548.
- Hinds, P. S. (2000). Fostering coping by adolescents with newly diagnosed cancer. *Seminars in Oncology Nursing*, 16, 317-327.
- Hofer, J., Busch, H. & Kiessling, F. (2008). Individual pathways to life satisfaction: The significance of traits and motives. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 503-520.
- Işık, Ş. ve Üzbe Atalay, N. (2017). Çocuklarda mutluluğunun incelenmesine yönelik nitel bir Çalışma. *Paper presented at the end Eurasian Congress of Positive Psychology*, (12-14 May), İstanbul, Turkey. Retrieved from <http://www.ppcongress2017.org/uploads/file/ppcongress-2017-kitapcik.pdf?55>
- Işık, Ş. ve Üzbe Atalay, N. (2019). Developing The Adolescent Happiness Scale: Validity and reliability study. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(3), 673-696. <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2019.022>

- Işık-Terzi, Ş. ve Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel yaklaşımlar*. Pegem Akademi.
- Juang, H. L., Chang, Y. Y. C., Tseng, B. L., Chang, C. C. & Shiah, Y. J. (2021). Role of psychological acceptance between personality and happiness. *Current Psychology*, 40(3), 1048-1055.
- Kalata, A. H. & Naugle, A. E. (2009). Positive psychology: A behavioral conceptualization and application to contemporary behavior therapy. O'Donohue, W.T. and Fisher, J. E. (Edt.). *General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy* (s. 445–454). John Wiley & Sons, Inc.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (44), 214-233. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/esosder/issue/6158/82771>
- Karaca, F., & Kandemir, F. (2016). Karaca-Kandemir Umut Ölçeği (KKUÖ). *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(9), 7-34.
- Kararımk, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <http://dx.doi.org/10.17860/mersinefd.669825>
- Kass, R. A. & Tinsley, H. E. (1979). Factor analysis. *Journal of Leisure Research*, 11(2), 120-138.
- Kashdan, T. B., Pelham, W. E., Lang, A. R., Hoza, B., Jacob, R. G., Jennings, J. R., Blumenthal, J. D. & Gnagy, E. M. (2002). Hope and optimism as human strengths in parents of children with externalizing disorders: Stress is in the Eye of the Beholder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 441–468.
- Kato, T., & Snyder, C. R. (2005). The relationship between hope and subjective well-being: Reliability and validity of the dispositional hope scale, Japanese version. *Japanese Journal of Psychology*, 76(3), 227–234. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.76.227>
- Kaya-Akdemir, M. (2018). *Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının başa çıkma yeterliliği üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.

- Kaye-Tzadok, A., Ben-Arieh, A., & Kosher, H. (2018). Hope, material resources, and subjective well-being of 8-to 12-year-old children in Israel. *Child Development, 90*(2), 344-358. <https://doi.org/10.1111/cdev.13130>
- Kepir, D. D. (2011). *Üniversite adaylarında meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar, mesleki olgunluk ve umut düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Kemer, G., ve Atik, G. (2012). Hope and social support in high school students from urban and rural areas of Ankara, Turkey. *Journal Happiness Study, 13*, 901–911. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9297-z>
- Kingston, J. (2008). *Acceptance and Commitment Therapy (act) process and outcome: A systematic evaluation of act for treatment resistant patient*. [Doctoral Dissertation]. University of Southampton.
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M. & Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies, 2*(1), 262-270.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. The Guilford Press.
- Koca, D. (2019). *Üstün yetenekli ergenlerde öz yeterlik ve iyi oluş: Duygu düzenlemenin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Korkut T, F. (2003). Rehberlikte önleme hizmetleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9*(9), 441-452.
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R. J., Viinamäki, H. & Koskenvuo, M. (2005). The Stability of life satisfaction in a 15-year follow-up of adult finns healthy at baseline. *BioMed Cent Psychiatry, 5*(4). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-5-4>
- Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler: Temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. HYB Basım Yayın.
- Kulaksızoğlu, A. (2016). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitapevi.
- Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi. Tokat İli Örneği*: (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi.

- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of clinical psychology, 67*(1), 99-110.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol., 1*, 629-651.
- Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2009). Report of the findings from the first six years of the 4-H study of positive youth development. Medford, MA: *Institute for Applied Research in Youth Development*.
- Levin, M. & Hayes, S. C. (2009). Act, rft and contextual behavioral science. Blackledge, J. T., Joseph, C. and Frank, P. D. (Edt.). *Acceptance and commitment therapy: Contemporary research and practice*. Australian Academic Press.
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnúsdóttir, T.B., Högfeldt, A., Rowse, J.L., Turner, S., Hayes, S.C. & Tengström, A. (2015). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes. *Journal of Child and Family Studies, 24*, 1016-1030.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjectivewellbeing: doeshappinesschangeaftermajor life events? *CurrentDirectionsIn PsychologicalScience, 16*(2), 75-79.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C, & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An Acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *AmericanPsychologist. 56*(3). 239–249.
- Maddux, J. E. (2018). Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures. In *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 3-31). Routledge.
- Maddux, J.E., Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2004). Toward a positive clinical psychology: Deconstructing the illness ideology and constructing an ideology of human strengths and potential. Linley, P. A. and Joseph, S. (Edt.). *Positive psychology in practice* (320-334). John Wiley.

- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology, 55*(5), 539–551. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199905\)55:53.0.co;2-g](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199905)55:53.0.co;2-g)
- Marques, S. C., Lopez, S. J. & Mitchell, J. (2013). The role of hope, spirituality and religious practice in adolescents' life satisfaction: Longitudinal findings. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 251-261.
- Marques, S., Lopez, S. & Pais-Ribeiro, K. (2011). Building hope for the future: A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies, 12*, 139-152.
- Marshall, E. J. & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 30*(1), 60-72. <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- Martin, R. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier Academic Press.
- Martine, F. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy for the public mental health*. [Published Thesis]. University of Twente. ISBN: 978-90-365-3313-3.
- Masuda, A., Anderson, P. L., Wendell, J. W., Chou, Y. Y., Price, M., & Feinstein, A. B. (2011). Psychological flexibility mediates the relations between self-concealment and negative psychological outcomes. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 243-247.
- Michael, S. T. & Snyder, C. R. (2005). Getting Unstuck: The roles of hope, finding meaning and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies, 29*, 435–458.
- Moghadamfar, N., Amraei, R., Asadi, F. & Amani, O. (2018). The efficacy of acceptance and commitment therapy (act) on hope and psychological well-being in women with breast cancer under chemotherapy. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing, 6*(5), 1-7.
- Montazer, A., Nemati, F., Dehghani, F., & Fallah, T. (2017). Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy on breast cancer female patients' hope. *Iranian Journal of Cancer Prevention, 10*(2), 5526. <https://doi.org/10.5812/ijcp.5526>
- Moslem Khani, M., Ebrahimi, M. E. & Sahebi, A. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (act) on happiness and hope of hamedanian multiple sclerosis patients. *Pajouhan Scientific Journal, 17*(2), 15-23. <https://doi.org/10.29252/psj.17.2.15>

- Munoz, R. T., Quinton, K. A., Worley, J. A., & Hellman, C. M. (2019). Locus of hope: External hope in parents/guardians as an antecedent of adolescents' internal hope and life satisfaction. *Child Indicators Research*, 12(3), 1107-1124.
- Namdar, A. (2018). *Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Nietzsche, F. W. (2015). *Böyle buyurdu zerdüşt*. (Çev. M. Batmankaya). Say Yayınları.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Owen, D. C. (1989). Nurses' perspectives on the meaning of hope in patients with cancer: A qualitative study. *Oncology Nursing Forum*, 16(1), 75-79.
- Özdemir, İ. (2021). *Çocukluk travmaları ve somatizasyon arasındaki ilişkide; Bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik, deneyimsel kaçınma ve bilişsel esnekliğin aracılık rolleri*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir Ekonomi Üniversitesi.
- Özer, B. U. ve Tezer, E. (2010). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Padilla-Walker, L. M., Hardy, S. A. & Christensen, K. J. (2011). Adolescent hope as a mediator between parent-child connectedness and adolescent outcomes. *Journal of Early Adolescence*, 31(6), 853-879.
- Park, N. & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85-92. <https://doi.org/10.1177/2156759X0801200214>
- Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 40-54.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.

- Parker, P. D., Ciarrochi, J., Heaven, P., Marshall, S., Sahdra, B., & Kiuru, N. (2015). Hope, friends, and subjective well-being: A social network approach to peer group contextual effects. *Child Development, 86*(2), 642-650.
- Polk, K. And Schoendorff, B. (2014). *The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations*. New Harbinger Publications.
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 36*(4), 717-731.
- Ramnerö, J. & Törneke, N. (2017). *İnsan davranışlarının ABC'si*. (Çev. K. F. Yavuz ve H.T. Karatepe). Litera Yayıncılık.
- Renshaw, T. L. (2018). Probing the relative psychometric validity of three measures of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science, 7*, 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.12.001>
- Roderick, J., Little, A. & Rubin, D. B. (2002). *Statistical analysis with missing data*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Ryan, Chloe (2019) *Investigating the interaction effects of academic procrastination and psychological flexibility on happiness*. University of Chester. (Unpublished)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*(1), 141-166.
- 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>
- Sarı, E. (2018). *Mutluluğun kitabı*. Antalya Nokta E-kitap. <https://books.google.com.tr/09.09.2018>].
- Sarıçam, H. (2015). Subjective happiness and hope. *Universitas Psychologica, 14*(2), 685-694. <http://dx.doi.org.10.1H44/Javeri-ana.upsy14-1.shah>
- Sayar, K. (2009). *Yavaşla*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.

- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schmid, K. L., Phelps, E. & Lerner, R. M. (2011). Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents' hopeful future expectations and intentional self regulation in predicting positive youth development. *Journal of Adolescence*, 34, 1127-1135.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder and Lopez, S. (Edt.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk*. (Çev. S. Kunt). HYB Yayınları.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Shatté, A. J., Reivich, K. J., Gillham, Jane and Seligman, M. E. P. (1999). Learned Optimism In Children. *Coping: The psychology of what works*. 165–181. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195119343.003.0008>
- Shenaar-Golan, V. (2015). Hope and subjective well-being among parents of children with special needs. *Child & Family Social Work*, 22(1), 306–316. <https://doi.org/10.1111/cfs.12241>
- Sihlova, J. (2008). Happiness in ancient philosophy. *Happiness: Cognition, Experience*. *Language*, 3, 12-22.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X. & Lewin, M. R. (2003). The Role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 685–715.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. & Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570-585.

- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Simon and Schuster.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000a). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- Snyder, C. R. (2000b). Hypothesis: there is hope. Snyder, C. R. (Edt.). *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications* (s. 3-18). Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249- 275. [https://doi.org/ 10.1207/s15327965li1304\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965li1304_01)
- Snyder, C. R. (2003). *The psychology of hope: You can get there from here*. Free Press.
- Snyder, C. R. (2005). Teaching: The lessons of hope. *Journal of social and clinical psychology*, 24(1), 72-84. [https://doi.org/ 10.1521/jscp.24.1.72.59169](https://doi.org/10.1521/jscp.24.1.72.59169)
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A. & Higgins, T. F. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321-335.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S. & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Solgi, Z. & Ataie, V. (2018). The efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) on type A personality, happiness and loneliness in adolescents living in the correctional and rehabilitation center. *Quarterly Social Psychology Research*, 7(28), 41-54
- Soo, C., Tate, R. L. & Lane-Brown, A. (2011). A systematic review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for managing anxiety: Applicability for people with acquired brain injury? *Brain Impairment*, 12(1), 54-70. <https://doi.org/10.1375/brim.12.1.54>
- Springer, K. W. & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080–1102.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (Çev. F. Çok). İmge Kitabevi.
- Strosahl K., Robinson P., & Gustavsson, T. (2019). *Radikal Değişimler İçin Kısa Müdahaleler* (Brief Interventions for Radical Change). İstanbul Litera Yayıncılık.

- Suldo, S. M. & Scott, H. E. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93-105.
- Sun, R. C. & Shek, D. T. (2010). Life satisfaction, positive youth development and problem behaviour among Chinese adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 95(3), 455-474.
- Şahin, M., Aydın, B. ve Sarı, S. V. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Tarhan, N. (2010). *Duyguların psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well – Being*, 3(1), 1-14.
- Taşkın, S. Z. (2018). *Okul çağı çocuklarının mindfulness seviyelerinin ölçülmesi: BAU çocuklar için mindfulness ölçeğinin (BAU-ÇMÖ) geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Terzi, B. E. ve Tekinalp, Ş. I. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Thoilliez, B. (2011). How to grow up happy: An exploratory study on the meaning of happiness from children's voices. *Child Indicators Research*, 4, 323–351.
- Thomas, R. M. (1999). *Human Development Theories*. International Educational and Professional Publisher.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Traş, T., Öztemel, K. ve Koçak, M. (2019). Öğretmen adaylarının öznel niteliklerine göre mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(1), 47-56.

- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi.
- Twohig, M. P. & Hayes, S. C. (2008). *ACT verbatim for depression & anxiety: Annotated transcripts for learning acceptance & commitment therapy*. New Harbinger & Reno, NV: Context Press.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Ulubay, G. (2020). *Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi.
- Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Ön lisans öğrencilerinin umut düzeyleri ve başarı yönelimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Valle, M. F., Huebner, E. S. & Suldo, S. M. (2004). Further evaluation of the children's hope scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 22(4), 320-337.
- Valle, M. F., Huebner, E. S. & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393-406.
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative? *Social Indicators Research*. 24(1), 1- 34.
- Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Published in French in Revue Québécoise de Psychologie*, 18, 29-74.

- Veenhoven, R. (2006). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. USA: Paper presented at conference on 'New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449-469.
- Veenhoven, R. (2010). How universal is happiness? Diener, E., Helliwell, J. F., & Kahneman, D. (Edt), *International differences in well-being* (s.328-351). Oxford University Press.
- Veenhoven, R. (2018). *Sociological Theories of Subjective Well-Being*. In J. E. Maddux (Ed.), Subjective well being and life satisfaction. Psychology Press. Routledge.
- Walser, R. D. & Westrup, D. (2007). *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems*. New Harbinger Publications.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*. 31(5), 431-451.
- Westburg, N. G. & Martin, D. 2003). The relationship between a child's hope, a parent's hope and student-directed, goal-oriented academic instruction. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42, 152-164.
- World Health Organization. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary Report). Geneva: WHO.
- Wicksell, R. K., Melin, L., Lekander, M. & Olsson, G. L. (2009). Evaluating the effectiveness of exposure and acceptance strategies to improve functioning and quality of life in longstanding pediatric pain--a randomized controlled trial. *Pain*, 141(3), 248–257.
- Wing, C. & Wong, M. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: *Relationship and Self Concept*. *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, 125(3), 1035-1051.
- Wilson, K. G. & DuFrene, T. (2008). *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. New Harbinger Publications, Inc.

- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Wroblewski, K. K. & Snyder, C. R. (2005). Hopeful thinking in older adults: Back to the future. *Experimental Aging Research*, 31, 217-233.
- Wnuk, M., Marcinkowski, J. T., & Fobair, P. (2012). The relationship of purpose in life and hope in shaping happiness among patients with cancer in Poland. *Journal of psychosocial oncology*, 30(4), 461-483.
- Yalnız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Yarcheski, A. & Mahon, N. E. (2014). Meta-analysis of predictors of hope in adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 38(3) 345-368.
- Yaşar, S. ve Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 4 (1), 126-145. <https://doi.org/10.47793/hp.1037046>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 21-27. <http://psikiyatridizini.net/articles.aspx?journalid=47&year=2015&volume=8&number=2>
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 329-444. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yavuz, M., Çalkan, B., Sönmez, E., Tetik, G. ve Kadak, M. T. (2019). Ergen Yaş Grubunda Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 26(2), 68-74. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2019.2018.07.022>
- Zettle, R. D. (2007). *Act for depression: a clinician's guide to using Acceptance and Commitment Therapy in treating depression*. New Harbinger Publications.
- Marmarchinia, M., & Zoghi Paidar, M. R. (2017). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on hope and happiness of female adolescents under welfare protection. *Journal of Applied Psychology*, 11(3), 157-174.

## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Muhammet Yıldız tarafından Dr. Gökçen AYDIN danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini araştırmaktır. Bu çalışmaya katılmak yaklaşık 5 dakikanızı alacaktır. Soruları yanıtlarken sizi en doğru ifade eden seçeneği işaretlemeniz ve samimi olmanız, ayrıca soruları boş bırakmamanız önemlidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Anket sorularında sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Muhammet YILDIZ

Kişisel Bilgi Formu	
1.Cinsiyetiniz:	Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>
2.Okul Türü:	Anadolu lisesi <input type="checkbox"/> Fen lisesi <input type="checkbox"/> Meslek lisesi <input type="checkbox"/> İmam-Hatip lisesi <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
3. Sınıfınız:	9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 4. Yaşınız: .....

### Ek 2. Ergenlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği Örnek Maddeleri

Psikolojik Esneklik Ölçeği: Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Sizden istediğimiz her bir ifadeyi dikkatle okuyarak ifadelere katılma derecenizi belirtmenizdir. İfadelere katılma dereceniz “hiç katılmıyorum” ise (1), “katılmıyorum” ise (2), “kararsızım” ise (3), “katılıyorum” ise (4) ve “tamamen katılıyorum” ise (5) seçeneğine (X) işareti koyunuz. Formda yer alan ifadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur, eksiksiz ve samimi bir şekilde cevaplamanız yeterlidir.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Düşüncelerime kendimi kaptırmadan, onlarla arama mesafe koyabilirim.	①	②	③	④	⑤
6. Hissettiğim bir duygu (örneğin kaygı) benim o duyguyla bütünleştiğim (kaygılı olduğum) anlamına gelmez.	①	②	③	④	⑤

### Ek 3. Mutluluk Ölçeği Örnek Maddeleri

<b>Mutluluk Envanteri:</b> Aşağıda yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Sizden isteğimiz her bir ifadeyi dikkatle okuyarak ifadelere katılma derecenizi belirtmenizdir. İfadelere katılma dereceniz “hiç katılmıyorum” ise (1), “çoğunlukla katılmıyorum” ise (2), “biraz katılıyorum” ise (3), “çoğunlukla katılıyorum” ise (4) ve “tamamen katılıyorum” ise (5) seçeneğine (X) işareti koyunuz. Formda yer alan ifadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur, eksiksiz ve samimi bir şekilde cevaplamanız yeterlidir.	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Hayatın tadını çıkaran biriyim.	①	②	③	④	⑤
9. Her ne olursa olsun hayatımın eğlenceli olduğunu düşünürüm.	①	②	③	④	⑤
15. Geleceğe umutla bakarım.	①	②	③	④	⑤

#### Ek 4. Umut Ölçeği Örnek Maddeleri

<b>Umut Ölçeği:</b> Aşağıda yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Sizden isteğimiz her bir ifadeyi dikkatle okuyarak ifadelere katılma derecenizi belirtmenizdir. İfadelere katılma dereceniz “hiç katılmıyorum” ise (1), “çoğunlukla katılmıyorum” ise (2), “biraz katılıyorum” ise (3), “çoğunlukla katılıyorum” ise (4) ve “tamamen katılıyorum” ise (5) seçeneğine (X) işareti koyunuz. Formda yer alan ifadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur, eksiksiz ve samimi bir şekilde cevaplamanız yeterlidir.	Kesinlikle yanlış	Yanlış	Kararsızım	Doğru	Kesinlikle doğru
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	①	②	③	④	⑤
9. Geçmiş yaşantılarım beni geleceğe iyi hazırladı.	①	②	③	④	⑤
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.	①	②	③	④	⑤

<b>Kabul ve Eylem Formu-II:</b> Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz.	Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

### Ek. 5 Kabul ve Eylem Formu-II Örnek Maddeleri

### Ek 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Örnek Maddeleri

<b>Bilinçli Farkındalık Ölçeği:</b> Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminizi ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.	<b>Hemen Hemen Her Zaman</b>	<b>Çoğu Zaman</b>	<b>Bazen</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Oldukça Seyrek</b>	<b>Hemen Hemen</b>
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	①	②	③	④	⑤	⑥
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	①	②	③	④	⑤	⑥
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum	①	②	③	④	⑤	⑥

### Ek 7. Etik Kurul İzni



T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE  
YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI

<b>TOPLANTI TARİHİ</b> 21.02.2022	<b>TOPLANTI NO</b> 2022-004
--------------------------------------	--------------------------------

Sayı : E-97105791-050.01.01-11271  
Konu : Etik Kurul Hk.

Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	"Ergenlerde Mutluluk ve Umut İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü"
Yürütücü / Danışman	Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN
Yazar	Muhammet YILDIZ
Karar	Olumlu

Prof. Dr Mehmet Lütfi YOLA  
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. İbrahim Halil GÜZELBEY  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Enver BOZKURT  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE  
Etik Kurul Üyesi

Ek:doc05082420220218173304

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : \*BSRFCJRUU\*

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5999&eD=BSRFCJRUU&eS=11271>

Adres:Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep  
Telefon:0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks:0 (342) 211 80 81  
e-Posta:info@hku.edu.tr Web:www.hku.edu.tr  
Kep Adresi:hasankalyoncu.unv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Nida ÇALIŞKAN  
Unvanı: Memur  
Tel No: 0(342) 211 8080



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## Ek 8. Ölçek İzin Yazıları



**fatih yavuz**

Alıcı: ben ▾

Merhaba Muhammet Bey,  
Ölçeği tez çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim.

K. Fatih Yavuz

Doç.Dr., Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Başkan, Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

Şahsi web sayfası: [www.fatihyavuz.net](http://www.fatihyavuz.net)

Baglamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği web sayfası: [www.baglamsalbilimler.org](http://www.baglamsalbilimler.org)



**Sinem Tarhan**

Alıcı: ben ▾

Muhammed merhaba,  
yüksek lisans tezinde Sürekli Umut Ölçeği'ni kullanabilirsin. başarılar dilerim

muhammed yıldız

13 Şub 2022 Paz, 20:30 tarihinde şunu yazdı:

...

--

Doç. Dr. Sinem TARHAN  
Bartın Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Bşk.



**şerife ışık**

Alıcı: ben ▾

Merhaba Muhammed,  
Ölçeği ve bilgileri ekte gönderiyorum, sevgiler.

muhammed yıldız

24 Oca 2022 Pzt, 16:58 tarihinde şunu yazdı:

...

--

Prof. Dr. Şerife Işık  
Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı



**Zümra Atalay**

Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz,

Ektedir.