



BEYPAZARI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI

**“ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİKLERİNİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

**EXAMINATION OF TEACHERS' PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY ACCORDING
TO VARIOUS VARIABLES”**

ARAŞTIRMACILAR

PSİK. DAN. Dr. ÇİĞDEM KEVEN AKLİMAN

PSİK. DAN. Uzm. PELİN DOĞAN

PSİK. DAN. ZEYNEP UYSAL

AĞUSTOS-2023

ANKARA



ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİKLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

EXAMINATION OF TEACHERS' PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES

Dr. Çiğdem KEVEN-AKLİMAN, Pelin ARAS-DOĞAN, Zeynep UYSAL

ÖZET

Araştırmanın amacı Öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeyinin cinsiyet, yaş, kıdem yılı görev aldığı kademe düzeyine göre incelemektir. Araştırma Ankara'nın Beypazarı ilçesinde görev yapan 66'sı kadın, 26'sı erkek, yaş ortalaması 36,5 toplam 88 öğretmen üzerinde yürütülmüştür. Ölçme aracı olarak gönüllü katılımcılara kişisel bilgi formu ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlik Psikolojik Esneklik Ortalamasının (PEO) orta düzeyde ($\bar{x}=4,591$) bir psikolojik esnekliğe sahip oldukları, ortalamasının cinsiyete, yaşa göre değişmedi ancak ilkökul ve ortaokul öğretmenleri ile kıdem yılı 2 yılın üzerinde olan öğretmenleri psikolojik esnekliklerinin okul öncesi, lise ve kıdem yılı 20 yılın altında olanlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçları dikkate alındığında öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin artıracak hizmet içi eğitimlere ihtiyaç duyuldu ve bu eğitimlerin ilgili değişken açısından da uyarlamaya ihtiyaç olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik esneklik, öğretmen, davranış esnekliği

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the level of psychological flexibility of teachers according to gender, age, seniority and level of employment. The research was conducted on 88 teachers, 66 women and 26 men, with an average age of 36.5, working in the Beypazarı district of Ankara. As a measurement tool, a personal information form and Psychological Resilience Scale were applied to the volunteer participants. According to the results of the research, the Psychological Flexibility Average of teaching (PEO) has a medium level ($\bar{x}=4.591$) psychological flexibility, the average did not change according to gender, age, but primary and secondary school teachers and teachers with a seniority year of more than 2 years have a moderate level of psychological flexibility. It has been observed that the year is higher than those with less than 20 years. Considering the results of the research, in-service trainings

that will increase the psychological flexibility of teachers were needed and it is thought that these trainings will need to be adapted in terms of the relevant variable.

Keywords: Psychological flexibility, teacher, behavioral flexibility

GİRİŞ

Bir toplumun geleceğine yön veren ve bunu yaparken toplumun en küçük yapıtaşı olan bireyi, küçük yaşlardan itibaren akademik, davranışsal ve ruhsal olarak eğiten, etkileyen ve şekillendiren öğretmenlik mesleği şüphesiz en önemli meslek grupları arasında yer almaktadır. Ailelerinden ayrılan çocukların bağımsızlığın ve sosyalleşmenin ilk adımı olan okula başlama sürecinde bilişsel, duyuşsal ve sosyal becerilerinin gelişim açısından öğretmenler büyük rol oynamaktadır. Öğretmenlerin yetiştirdiği ve şekillendirdiği bireyler ise toplumların temellerini oluşturmakta ve atılan bu temeller ülkelerin gelecekteki refah seviyelerini büyük oranda etkilemektedir. Bu yüzden ki Türkiye’de dahil olmak üzere dünya üzerindeki pek çok toplum tarafından öğretmenlik mesleği en saygın meslekler arasında görülmektedir (Sunar, 2020). Bir öğretmenin derslerine girdiği sınıflara, dolaylı yoldan ailelerine ve çalışma ortamındaki iş arkadaşlarına temas ettiğini düşündüğümüzde öğretmenliğin çok geniş bir kitleye hitap eden bir meslek olduğu görülmektedir.

Kabul ve Kararlılık yaklaşımını temel alan psikolojik danışma yaklaşımı günümüzde yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Kişinin geçmiş ve geleceğe takılı kalmak yerine anı yaşamaya çalışmasını, duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olmasını, kabullenmesini amaçlayan Kabul ve Kararlılık temelli yaklaşımlarda en önemli kavramlardan birisi psikolojik esnekliktir. Frankl (2013), hayatın acı verici koşullar altında bile anlamlı olabileceğini ve insanların kendilerini acıya karşı koruyabileceğini ifade eder. Benzer şekilde, Kabul ve Kararlılık yaklaşımında şu anda yaşananlar ne olursa olsun, bireylerin bunu sıkıntı ve acı karşısında olduğu gibi kabul etmeleri gerektiği ve bu deneyimlerden haberdar olarak yaşamı kucaklamaları gerektiği vurgulanmaktadır (Terzi ve Tekinalp, 2013). Hayatı bir bütün olarak olumlu ve olumsuz yönleriyle bütünleştiren zihinsel ve duygusal kabuller, bireyin yaşamının kontrol edilemeyen taraflarına karşı kişisel gücünü artırır (Wong, 2015).

Kabul ve Kararlılık yaklaşımının da temel kavramlarından biri olan ve bu anlatılanları karşılayan kavram ise ‘psikolojik esneklik’tir (Yavuz, 2015). Psikolojik esneklik, bireyin

geçmiş ve geleceğe takılı kalmayıp içinde olduğu an ile temas etmesi ve belirlemiş olduğu değerleri doğrultusunda davranışlar gerçekleştirmesidir (Luoma, Hayes ve Walser, 2010). Psikolojik katılık ise bunun tam tersini ifade etmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) psikopatoloji modelini psikolojik katılık altıgenini kullanarak açıklamıştır. Psikolojik esneklik modeli de bu altıgen doğrultusunda oluşturulmuştur (Harris, 2009).

Psikolojik esnekliğin de psikolojik katılığın zıttı olacak şekilde Kabul, Ayrışma, An'da Olmak, Bağlamsal Benlik, Değerler ve Değerler Doğrultusundaki Davranışlar olmak üzere altı boyutu bulunmaktadır (Luoma, Hayes ve Walser, 2010). Bu boyutların ilk dördü 'kabul ve an'a odaklanma süreçlerini tanımlarken, son dördü değerler doğrultusundaki davranış değişikliği ile ilgili süreçlerdir. An'da olmak ve bağlamsal benlik her iki tarafla da ilişkilidir. Altı bileşenin her biri, bir diğeri ile ilişkilendirildiğinde daha anlamlı olmaktadır (Hayes, Levin, Plumb-Villardaga, Villatte ve Pistorello, 2013).

Kabul boyutu bireye üzüntü ya da acı veren duygu, düşünce ve anılara açık olması anlamına gelmektedir. Birey bu anılarla ya da olaylarla mücadele etmeyi bırakarak kabullenir. Bu bireyin bu olayları sevdiği ya da istediği anlamına gelmemekle birlikte sadece bu olaylara direnmek yerine kendi iç dünyasında yer açtığını göstermektedir (Harris, 2009). Kabul boyutu, terapötik olarak psikolojik katılığın alt boyutu olan yaşantısal kaçınmanın alternatifi olarak düşünülebilir. Örneğin kaygı yaşayan bireyler duygusal olarak herhangi bir direnç göstermeden kabul etmeleri yönünde cesaretlendirilir, bireylere buna yönelik egzersizler yaptırılır (Luoma, Hayes ve Walser, 2010). Ayrışma bireyin zihnindeki sorun yaratan anılardan, düşüncelerinden bir adım uzaklaşması anlamına gelmektedir. Bireyin aklına gelen düşüncelerle mücadele içinde olması yerine onları önünden geçen araba gibi izlemesi önerilmektedir. Egzersizler de bu doğrultuda planlanıp uygulanmaktadır (Harris, 2009). Geleneksel bilişsel terapiler düşüncüyü sorunun kaynağı olarak görmekte ve bu yaklaşım bu yönüyle diğer görüşlerden ayrılmaktadır (Hayes, 2004).

An'da olma bireyin "şimdi ve burada" olma halidir. Birey düşünceleri ile boğuşmakta ve yaşamını "otomatik pilot" gibi sürdürmektedir. Anda olmakla anlatılmak istenen bireyin hem dış hem de iç dünya ile temas edebilmesidir. Birey bu şekilde işlevsiz davranış kalıplarının yerine koyabileceği davranışları fark edebilir.

Kendinelik temelli terapilerin tümü bu alanda çalışmaktadırlar (Harris, 2009; Hayes, 2004). Diğer alt boyut olan bağlamsal benliğin ne anlama geldiğini anlayabilmek için iki ayrı benliği

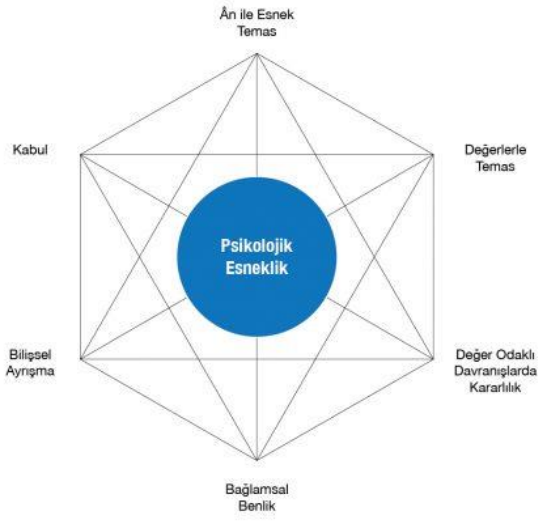
açıklamak gerekmektedir: Düşünen benlik ve gözlemleyen benlik. Düşünen benlik, benliğin inanç, hatıra, hayal ve plan gibi düşünce üzerine yoğunlaşan kısmıdır.

Gözlemleyen benlik (KKT literatüründeki adıyla bağlamsal benlik) ise tüm yaşam boyunca beden değişirken, düşünceler, duygular, hayattaki roller değişirken tüm bu değişimlere tanıklık eden, bu değişimleri izleyen ve kendisi hiç değişmeyen benlik parçasıdır. Kişilerin tüm içinde bulunduğu içsel yaşantılarına, acı verici deneyimlerine ve kaygılarına rağmen bu benlik parçalarını fark etmeleri psikolojik esnekliklerini arttırarak değerlerini fark etmelerini kolaylaştırır (Harris, 2009; Hayes, 2004; Luoma, Hayes ve Walser, 2010).

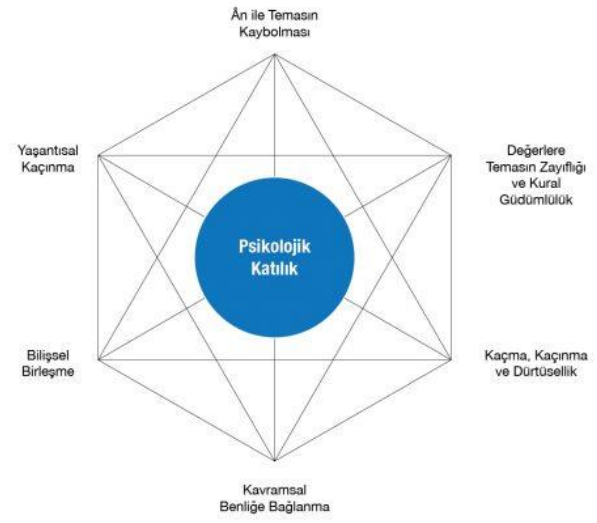
Değerler, kişilerin gündelik yaşamı içerisindeki rutinden uzaklaşarak kendilerine “bu hayatı ne için yaşıyorum?” sorusuna verdikleri cevaplardır (Harris, 2009). Kabul ve Kararlılık yaklaşımına göre Karakuş ve Akbay 34 birey kabul ya da bilişsel ayrışma süreçlerini yerine getirse de değerleri netleşmezse istenilen sonuca ulaşamaz. Bu durum araba kullanmayı bilen bir şoförün nereye gitmek istediğini bilmemesine benzetilebilir.

Değerler doğrultusundaki davranışlar ise Kabul ve Kararlılık yaklaşımına dayalı psikolojik danışmanın en temel hedeflerinden birisidir. Yine araba örneğinden yola çıkacak olursak, sadece araba kullanmayı ve gidilecek yolu bilmek işe yaramaz, yola çıkıldığı zaman bu bilgiler anlamlı olur. Alıştırma (exposure), davranış aktivasyonu, beceri eğitimi gibi geleneksel davranışçı müdahalelerinin tümü psikolojik esneklik modelinin bu bölümünde kullanılabilirler (Harris, 2009).

Psikolojik katılık, bireyin uzun vadeli amaçları ile uyumlu davranışlar sergileyememesine sebep olmaktadır (Yavuz, 2015).



Şekil 1. ACT'in Psikolojik Esneklik Modeli



Şekil 2. ACT'in Psikopatoloji Modeli (Psikolojik Katılık)

Psikolojik katılık kavramının ‘Yaşantısal Kaçınma, Bilişsel Birleşme, Kavramsal Geçmiş ve Geleceğin Baskınlığı, Kavramsal Benliğe Bağlanma, Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve İşlevsiz Davranış’ olmak üzere 6 adet boyutu vardır. Bu boyutlar birbiriyle ilişkili olduğundan altıgen ağ biçiminde örülü şekilde bulunmaktadır (Luoma, Hayes ve Walser, 2010). Yaşantısal kaçınma; bireyin istemediği duygu, düşünce, anılarından istemli ve amaçlı bir şekilde kaçma, kaçınma ya da bastırma gibi stratejileri kullanmasıdır. Bu süreç aslında herkesin kullandığı ve çoğu zaman patolojik olarak adlandırılmamaktadır. Örneğin bir yerimiz ağrıdığı anda ağrı kesici ilaç içmemiz işlevsel yaşantısal kaçınma örneklerinden birisidir. Ancak zaman zaman bu stratejilerin madde bağımlılığında olduğu gibi işlevsiz kullanıldığı ve yaşanan zorluk ile acıyı arttırdığı görülmektedir. Çünkü bu maddeler kısa vadede bireyin yaşadığı acıyı azaltırken uzun vadede hayattaki değer verdiği alanlardan uzaklaştıracağından daha çok acı çekmesine sebep olabilmektedir. Depresyon ve anksiyete bozuklukları da bu döngüye benzer şekilde açıklanabilmektedir (Harris, 2009). Bilişsel birleşmede birey düşünceleriyle birleşmiş durumdadır. Bireyin zihni faşizan bir diktatöre benzetilebilir ve birey düşüncelerinin etkisi altındadır. Bireyin kendine yönelik farkındalığı ve şu an ile teması yok denecek kadar azdır. Bu duruma örnek olarak depresyondaki bireyler verilebilir. Çünkü depresyonda olan birey “kötüyüm, hiçbir işe yaramıyorum, hiçbir şey değişmeyecek” gibi düşüncelerle; geçmişinde

yaşadığı hayal kırıklığı yaratan olaylarla birleşip kendini sosyal çevresinden ya da keyif aldığı aktivitelerden uzaklaştırır (Harris, 2009). Bir OKB hastasının “ellerimi yıkamazsam, eve mikrop bulaştırıp sevdiğim ölümüne sebep olabilirim” düşüncesi sonrası ortaya çıkan kompulsif eylemleri de tipik bir bilişsel birleşmenin sonucudur (Luoma, Hayes ve Walser, 2010). Sonuç olarak, bilişsel birleşmenin şiddeti ve sıklığının artması ile bireyin çevresel uyaranlara göre değil, düşüncelerine göre davranmasına sebep olabilir (Yavuz, 2015). Kavramsal geçmiş ve geleceğin baskınlığı; bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmanın bir sonucu olarak şimdi ve burada olamama; şu ana odaklanamama durumudur. Geçmişte bireye acı veren ve üzüntü yaşamasına sebep olan anılarla aşırı meşgul olma, yapılan ruminasyonlar ya da gelecekte başına Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması 35 gelebilecek olaylar ile ilgili yaşanan kaygı diye tanımlanabilmektedir (Harris, 2009). Bu şekilde birey, yeni davranış denemekten kaçınıp geçmişteki işlevsiz davranış kalıplarını tekrarlayabilir (Luoma, Hayes ve Walser, 2010). Diğer alt boyut olan kavramsal benliğe bağlanmada her bireyin kim olduğuna dair (isim, cinsiyet, medeni hal, yaş) ve hayatta üstlendiği roller, güçlü- zayıf yönler, sevilen ya da hoşlanılmayan şeyler, hayaller, çekilen acılar, yaşanan üzüntüler gibi bir hikâyesi vardır. Birey kendi hikâyesiyle birleştiğinde ve sadece kendisinin bu hikâyeden ibaret olduğunu düşündüğünde sorun yaşamaya başlar ve bu durum kavramsal benliğe bağlanma olarak adlandırılmaktadır. Bu duruma bir örnek olarak “Panik atak geçiriyorum” demek yerine “benim panik atağım var” diyen bireyler verilebilir. Çünkü bu bireyler bu hastalığı kendi benliklerinin parçasıymış gibi algılayıp ona göre davranış sergilemektedirler (Harris, 2009). Birey bu düşünceleriyle birleşmesinin ve yaşantısal olarak kaçınmasının sonucu olarak bireyden bireye değişebilen değer alanlarından (aile, arkadaşlık, toplumsal sorumluluk, eğitim, meslek) gittikçe uzaklaşabilmektedir. Bu şekilde hareket eden bireylerde davranış planı yaparken bu alanlardan yararlanamazlar (Harris, 2009). İşlevsiz davranışlar ise bireyin yaşadığı an ile temasının kesilmesi, değer alanlarından uzak olması, yaşamını anlamlandırabilmesi yerine zorlaştıran davranış kalıplarını kullanmasıdır. Depresyondaki bireylerin günlerinin büyük çoğunluğunu yatarak geçirmeleri, aşırı alkol tüketmeleri, keyif aldıkları bireylerden ve aktivitelerden uzaklaşmaları, intihar girişimleri bu davranışların örnekleridir (Harris, 2009).

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2022-2023 yılında Ankara Beypazarı'nda görev yapan 66'sı kadın, 26'sı erkek, yaş ortalaması 36,5 toplam 88 öğretmenden oluşmaktadır.

Ölçme Araçları

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik esneklik ölçeği 2016 yılında Francis, Dawson ve Golijani Moghaddam tarafından geliştirilmiştir. Karakuş ve Akbay tarafından 2020 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Psikolojik esneklik ölçeğinin „Değerler ve değerler doğrultusunda davranış”, „An“da olma”, „Kabul”, „Bağlamsal benlik” ve „Ayrışma” olarak beş alt boyutu vardır. Ölçek 28 maddelidir ve 7'li likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekte 2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. maddeler ters kodlanmakta ve ölçekten en düşük 28 en yüksek 196 puan alınabilmektedir. Alınan puanlar yükseldikçe psikolojik esneklik düzeyi yükselmektedir. Ölçek cevaplandırmasında „1” Hiç katılmıyorum, „7” Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu .84, an“da olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .79 olarak tespit edilmiştir (Karakuş, Akbay, 2020: s.39).

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından oluşturulan ve araştırmanın hedefi olan cinsiyet, yaş, kademe ve kıdem yılına yönelik soruların sorulduğu ve bilgilerin toplandığı formdur.

Bulgular

Tablo 1. Öğretmenlerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Psikolojik Esneklik Ortalamaları

DEĞİŞKENLER	KATEGORİLER	PSİKOLOJİ ESNEKLİK PUAN ORTALAMASI (\bar{X})*
CİNSİYET	KADIN	4,60
	ERKEK	4,59
YAŞ	20-35 YAŞ	4,61
	36 *	4,59
KADEME	OKULÖCESİ	4,59
	İLKOKUL	4,60
	ORTAOKUL	4,61
	LİSE	4,59
KIDEM YILI	0-9 YIL	4,59
	10-19 YIL	4,58
	20 +	5,59

*Aritmetik Ortalama

Tablo 1’de öğretmenlerin Psikolojik Esneklik Ölçeği puan ortalamaları cinsiyet, yaş kademe ve kıdem yılı değişlerine göre sunulmuştur. Tablaya bakıldığında öğretmenlerin Psikolojik Esneklik Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre değişmediği görülmektedir.

Tablo 1’e kademe değişkeni açısından bakıldığında ilkokul ve ortaokul kademelerinde bulunan öğretmenlerin psikolojik esneklik ortalamalarının okulöncesi ve lise kademesine göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sonuçlar

Tabla 1’e öğretmenlerin kıdem yılı açısından incelendiğinde kıdem 20 yılın üzerinde olanların psikolojik esneklik ortalamalarının daha 20 yılın altında olanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın amacı Öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeyinin cinsiyet, yaş, kıdem yılı görev aldığı kademe düzeyine göre incelemektir. Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlik Psikolojik Esneklik Ortalamasının (PEO) orta düzeyde ($\bar{x}=4,591$) bir psikolojik esnekliğe sahip oldukları, ortalamaların cinsiyete, yaşa göre değişmedi ancak ilkökul ve ortaokul öğretmenleri ile kıdem yılı 2 yılın üzerinde olan öğretmenleri psikolojik esnekliklerinin okul öncesi, lise ve kıdem yılı 20 yılın altında olanlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırma en önemli sınırlılığı katılımcı sayısının az olması nedeniyle araştırma sonuçları ile genelleme yapılamamaktadır. İleriki araştırmalarda daha geniş örneklem grupları ile çalışılarak sonuçlar test edilebilir. Ayrıca psikolojik esneklikle ilişkili benzer ölçeklerle araştırma yenilenebilir.

Araştırma sonuçları dikkate alındığında öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin artıracak hizmet içi eğitimlere ihtiyaç duyuldu ve bu eğitimlerin ilgili değişken açısından da uyarlamaya ihtiyaç olacağı düşünülmektedir. Özellikle kıdem yılı fazla olan öğretmenlerde psikolojik katılımın oluşmasındaki nedenler nitel araştırmalar ile incelenebilir.

KAYNAKÇA

Kaynaklar

Aktepe, M. (2016). Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik. (Tıpta uzmanlık tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.

Albal, E. (2019). Madde bağımlılarında şema ve psikolojik esneklik yaklaşımlarının madde bağımlılığı şiddetine etkisi. (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Büyüköztürk, Ş. (2007). Veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem yayıncılık. Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL

- uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 134-145.
- Frankl, V. E. (2013). İnsanın anlam arayışı (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L. ve diğerleri (2014). The Development and Initial Validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behaviour Therapy*, 45(1), 83-101.
- Gün, N. (2007). İçimizdeki zaman, duyguların simyası. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Hall, E. O. C., Wilson, M. E. ve Frankenfield, J. A. (2003). Translation and restandardization of an instrument: The early infant temperament questionnaire. *Journal of Advanced Nursing*, 42(2), 159-168.
- Hambleton, R. K. ve Patsula, L. (1999). Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices. *Journal of Applied Testing Technology*, 1(1), 1-30.
- Harris, R. (2009). ACT made simple: an easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publication. 9 (13), 26-30.
- Hayes, C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance And Commitment Therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198.
- Kayış, A. (2010). Güvenirlik Analizi. Ş. Kalaycı (Yay. haz). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri içinde (ss. 403-419). Ankara: Asil Yayıncılık.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 35(1-2), 183-212.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists. New Harbinger Publications, 60, 549-552.
- Terzi, Ş. ve Ergüner-Tekinalp, B. (2013). Psikolojik danışmada güncel yaklaşımlar. Ankara: PegemAkademi.

Veneziano, L. ve Hooper, J. (1997). A method for quantifying content validity of health-related questionnaires. *American Journal of Health Behavior*, 21(1), 67-70.

Wong, P. T. (2015). Meaning therapy: assessments and interventions. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 26(1), 154-161.

Yavuz, F., Iskin, M., Ulusoy, S., Esen, F. B. ve Burhan, H. S. (2014). Turkish Version of AAQ-II: Preliminary analysis of reliability and validity. *ACBS Annual World Conference XII*. 17-22 June, MN, Minneapolis.

Yavuz, F. K. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi: Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel*. 8(2), 21-28.