

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ERGENLERİN PSİKOLOJİK KATILIK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİ¹

THE PREDICTIVE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE ON THE LEVELS OF PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY OF ADOLESCENTS

Mehmet Sıddık VANGÖLÜ

Van İl Milli Eğitim Müdürlüğü, mehmetsvngl@gmail.com

Van / Türkiye

ORCID: 0000-0002-8312-9795

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, fuad65@gmail.com

Van / Türkiye

ORCID: 0000-0002-1990-4988

ÖZET

Bu çalışmanın amacı psikolojik sağlamlığın ergenlerin psikolojik katılık düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılı 10. ve 11. sınıfa devam eden, yaşları 15 ve 17 arasında değişen ergenler oluşturmaktadır. Çalışmaya 146'sı kadın, 158'i erkek toplam 304 ergen katılmıştır. Veri toplama amacıyla Kaçınma ve birleşme ölçeği-gençler 8 (KBÖ-G8) ve Psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği (PSTBÖ) kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla Pearson korelasyon analizi, değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkiyi incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çalışma bulgularına göre psikolojik katılık ile mizah, bağımsızlık ve değerler arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunurken içgörü ile psikolojik katılık arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ve psikolojik sağlamlığın psikolojik katılığı yüzde %14 oranında yordadığı belirlenmiştir. Yani psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan sırasıyla mizah, bağımsızlık ve içgörünün psikolojik katılığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Psikolojik Katılık, Ergen

¹ Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında tamamladığı ‘Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Psikolojik Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Depresif Belirti Düzeylerine Etkisi’ adlı doktora tezi kapsamında toplanan verilerin bir kısmından üretilmiştir.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the predictive effect of psychological resilience on adolescents' levels of psychological inflexibility. The study group of the research consists of adolescents aged between 15 and 17 who attend the 10th and 11th grades in the 2021-2022 academic year. A total of 304 adolescents, 146 women, and 158 men participated in the study. Avoidance and Fusion Questionnaire –Youth 8 (AFQ-Y8), and Resiliency Attitude and Skills Profile (RASP), were used for data collection. Pearson correlation analysis was used to reveal whether there was a relationship between the variables of the study, and multiple linear regression analysis was used to examine the predictive relationship between the variables. According to the findings of the study, there was a negative and significant relationship between psychological inflexibility and humor, independence, and values, while the relationship between insight and psychological inflexibility was not statistically significant and it was determined that resilience predicted psychological inflexibility by 14%. In other words, it can be said that humor, independence, and insight, which are the sub-dimensions of psychological resilience, respectively, are significant predictors of psychological inflexibility.

Keywords: Psychological Resilience, Psychological Inflexibility, Adolescent

1. GİRİŞ

Psikolojik katılık, kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) psikopatoloji modeli olarak tanımlanır (Yavuz, 2015). Kabul ve kararlılık terapisi geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşımlardan farklı olarak bireyin acı, keder, üzüntü ve diğer psikolojik problemlerine birtakım kriterler üzerinden tanı koymaya çalışmaz (Hayes vd., 2012). Bunun yerine, olumsuz duygu, düşünce ve anı gibi zorlayıcı içsel deneyimlerinin ortadan kaldırılmasına veya kontrol edilmesine yönelik çabaların kişisel ızdıraba ve davranış bozukluğuna sebep olduğunu öne sürer ve danışanlara zorlayıcı içsel deneyimleri ortadan kaldırmak veya kontrol etmek yerine onları kabul etmeyi öğretir (Strosahl, 2002). Kabul ve kararlılık terapisinin temel hedefi, kişide ruhsal acıyı yaratan sözel ve bilişsel süreçleri daha uygun bir bağlamsal süreç içinde değerlendirmek ve değerler doğrultusunda seçilmiş eylemlerinin sonuçlarıyla daha fazla temas etmesini sağlamaktır (Yektaş, 2020). ACT temelli müdahaleler zor düşüncelerin, duyguların ve zihinsel imgelerin eforla bastırılmasına yol açan dilin zararlı etkileri konusunda danışanın farkındalığını artırarak optimal psikolojik esnekliği geliştirmeye çalışırlar (Ernst ve Mellon, 2016). Psikolojik esneklik, bireylerin zorlayıcı yaşantı, deneyim, düşünce ve duygulara tepki vermek için kullanabilecekleri bir dizi beceri olarak kavramsallaştırılır (örneğin, zorlu deneyimler için toleranslı olma ve kabul etme, onların geçip geçmesine izin verme ve onlara yönelik daha geniş bir bakış açısını kazanma ve sürdürme). Buna karşılık, psikolojik katılık, sıkıntıyı artırmaya hizmet eden zorlu deneyimlere karşı katı ve uyumsuz tepkiler dizisidir (örneğin, istenmeyen/zor duygulardan aktif olarak kaçınma, takılıp kalma veya bunlarla kaynaşma/iç içe geçme, bunlara sahip olduğu için kendini yargılama veya utandırma) (Hayes, vd., 2006; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

Psikopatolojiyi yapısal bir sorundan ziyade kişinin içinde bulunduğu çevresiyle etkileşimi bağlamında değerlendiren kabul ve kararlılık terapisine göre bu durumu ortaya çıkaran temel süreç, kişinin varoluşunun kaçınılmaz bir gerçeği olan ruhsal acıdan yoğun bir şekilde kaçınması ve bunu kontrol çabasıdır (Yektaş, 2020). Kabul ve kararlılık terapisi bu durumu psikolojik katılık ile açıklar. Kabul ve kararlılık terapisinin psikopatoloji modeli olarak tanımlanan psikolojik katılık, bireyin belli bir bağlamda davranış repertuarının darlığını gösteren bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması, geçmiş ve geleceğe bağlanma, kavramlaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma gibi birbiri ile bağlantılı altı süreçten oluşur (Yavuz, 2015).

Psikolojik katılık, bireyin yoğun bir şekilde yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme sergileyerek değerleri doğrultusunda kararlı eylemlerde bulunamamasını (Strosahl vd., 1998; Hayes vd., 1999), davranışının duygu, düşünce ve diğer içsel yaşantıları tarafından aşırı bir şekilde kontrol edilmesini içerir (Uygur, 2017).

İstenmeyen ve acı veren içsel deneyimlerden uzaklaşmayı hedefleyen bu süreçler, kısa vadede bireyin rahatlamasına, duygularını düzenlemesine yardımcı olur ancak sürekli hale geldiğinde bireyin uyumsuzluk ve düşük bir yaşam kalitesi ile karşı karşıya kalmasına yol açar (Tavakoli vd., 2019). Kişiler, hoş gitmeyen bu deneyimleri ortadan kaldırmak için fiziksel, duygusal ve psikolojik iyi oluşlarına zarar veren davranışlar sergileyebilirler. İstenmeyen bu deneyimleri kontrol etme girişimleri paradoksal bir şekilde yaşanan durumun yoğunluğunda artışa sebep olabilir hatta belirli bir psikopatolojik durum ile sonuçlanabilir (Hayes, 2004). Zorlayıcı ve istenmeyen yaşam olaylarının deneyimlendiği dönemlerden biri de ergenliktir. Bu dönemde meydana gelen bu olaylar karşısında ergen birey, kaçınma ve birleşme eğilimleri göstererek maruz kaldığı sorunun artmasına sebep olabilir.

Ergenlik dönemi biyolojik, fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal değişimlerin yoğun yaşandığı bir dönemdir. Başlıca stres faktörleri olarak tanımlanan bu değişimlerle bazı ergenler başarılı bir şekilde baş edebilirken bazıları ise baş etmekte zorlanırlar. Baş etme konusundaki bu farklılıklar psikolojik sağlık düzeyi ile ilgili olabilir (Pooley ve Cohen, 2010). Biyolojik ve fizyolojik değişimde karşılaşılan sorunların yanı sıra günümüzde dezavantajlı gruplarda yer alan ergenlerin hayatlarına baktığımızda onları olumsuz etkileyecek doğal afet, savaş ve terör olayları, suça bulaşma, ailelerin yaşamış olduğu krizler, ekonomik sıkıntılar, anne-baba boşanması, dışlanma, ayrımcılık gibi birçok yaşam olayı, kriz ve travmalara maruz kaldıklarını görürüz. Bazı ergenler bu durumlar karşısında olumsuz etkilenirken bazılarının ise tüm bu zorluklar karşısında gelişimi beklenenden daha iyidir (Aydoğan ve Eryiğit-Madzwamuse, 2020). Kimi yaşanan travmatik ve stresli yaşantıya anksiyete ve depresyon gibi tepkiler verirken, başka biri kısa sürede uyum sağlamakta ve normale dönebilmektedir. Kişilerin bu kendini toparlama ve hızlı bir şekilde normal hayatlarına dönme güçleri, pozitif psikoloji bağlamında, psikolojik sağlık ifadesiyle açıklanmıştır (Doğan, 2015). Söz konusu stres kaynakları ile karşılaşmanın ardından, yaşamın tekrar normal sınırlar içerisinde sürdürülebilmesi ve uyumun yeniden sağlanabilmesi, bireyin baş etme yeteneği ve psikolojik sağlık düzeyi ile yakından ilişkilidir (Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2017). Kelime anlamı olarak fizik ve matematiğe dayanan sağlık (resilience) kavramı bir malzeme veya sistemin yer veya durum değişikliği meydana geldikten sonra yeniden dengeye dönmesi, genel haliyle de bireyin olumsuz yaşam deneyimleri sonrası meydana gelen ruh halinden kısa sürede çıkarak normal yaşamına dönmesi (Korkut-Owen, Demirbaş-Çelik ve Doğan, 2017), yaşanan zorluklar karşısında varabileceğimiz bir son noktayı değil, tam aksine yaşam boyu yeni yaşantılar ve durumlar karşısında gelişip güçlendiğimiz bir süreci olarak tanımlanabilir (Aydoğan ve Eryiğit-Madzwamuse, 2020).

Ergenlik döneminde psikolojik katılığın depresyon ve kaygı gibi psikolojik problemlere (Hayes vd., 2006), duygusal dengesizliğe ve düşük yaşam doyumuna sebep olduğu bilinmektedir (Oppo vd., 2019). Bireyin stresli yaşam deneyimleri karşısında nasıl tepki vereceğini belirleyen psikolojik, biyolojik, sosyal ve kültürel faktörleri içeren (Southwick vd., 2014) psikolojik sağlık kavramı ile psikolojik katılık arasındaki ilişkinin incelenmesi önemlidir. Bu bakımdan bu çalışma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

1. Ergenlerin psikolojik katılık puanları ile psikolojik sağlık alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerde psikolojik sağlık psikolojik katılığı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada psikolojik katılık ile psikolojik sağlamlığın alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla ilişkisel (korelasyonel) araştırma modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama çalışmaları iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılı 10. ve 11. sınıfa devam eden, yaşları 15 ve 17 arasında değişen ergenler oluşturmaktadır. Çalışmaya 146'sı kadın, 158'i erkek toplam 304 ergen katılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kaçınma ve birleşme ölçeği-gençler 8 (KBÖ-G8): Yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme düzeylerini ölçen KBÖ-G8 Greco, Lambert ve Baer (2008) tarafından geliştirilmiştir. Aynı isimle geliştirilen Gençler için Kabul ve Birleşme Ölçeği'nin kısa formudur ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert olarak puanlanmakta ve yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme alt boyutlarıyla ilişkili özellikleri değerlendiren öz-bildirimli bir ölçme aracıdır. Ölçeğin toplam puanı 0-32 arasında değişmektedir. Puanın yükselmesi yüksek düzeyde kaçınma ve birleşme düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Büyükoğuz ve Erözkan (2019) tarafından yapılmıştır. KBÖ-G8'in kapsamlı psikometrik değerlendirmesi sonucunda ölçütlerin χ^2 /sd (2.18), RMSEA (.06), NFI (.95), CFI (.97), GFI (.97), SRMR (.04) olduğu görülmüştür. Ölçme aracının güvenilirlik çalışması Cronbach alfa katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada kapsamında yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda Cronbach's alfa katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği (PSTBÖ): Türkçe uyarlaması Akar (2018) tarafından yapılan ölçek Hurtes (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 34 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir ve dörtlü Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlığı ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt faktörlerinin iç tutarlık katsayıları; .49 (mizah), .53 (girişimcilik), .62 (bağımsızlık), .65 (içgörü), .68 (yaratıcılık), .68 (değerler oryantasyonu) ve .71 (ilişkiler) olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada kapsamında yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin toplam puan Cronbach's alfa katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan onay ve Van Valiliği-Van İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra çalışma başlatılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından sınıf ortamında yüz yüze toplanmıştır.

2.5. Etik Kurul İzni

Çalışmaya başlamadan önce Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 29.01.2021 tarihli ve 2021/01 karar sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

2.6. Veri Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Ölçek puanlarının normallik sınavında çarpıklık katsayısı (skewness) ve basıklık (kurtosis) kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (skewness) ve basıklık (kurtosis) ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011). İlk olarak psikolojik katılık, mizah, bağımsızlık, içgörü ve değerler değişkenlerine ilişkin betimsel istatistik sonuçları verilmiştir. Ardından ergenlerin psikolojik katılık durumları ile psikolojik sağlamlığın alt boyutları (mizah, bağımsızlık, içgörü ve değerler) arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla basit doğrusal korelasyon işlemi yapılmıştır. Son olarak da psikolojik katılık üzerinde yordayıcı etkisi olduğu düşünülen mizah, bağımsızlık, içgörü ve değerler değişkenleri tarafından yordanmadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95, anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde ergenlerin Kaçınma ve birleşme ölçeği-gençler 8 (KBÖ-G8) ve Psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeğinin (PSTBÖ) alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak psikolojik katılık, mizah, bağımsızlık, içgörü ve değerler değişkenlerine ilişkin betimsel istatistik sonuçları verilmiştir. Ardından bu değişkenler arasındaki ilişki basit korelasyon analizi ile incelenmiş ve son olarak da psikolojik katılığın yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizine ait tablolar ve bulular sunulmuştur.

Tablo 1. KBÖ-G8 ve PSTBÖ'inin alt boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Katılık	304	00	31	13.59	7.06	.07	-.89
Mizah	304	23	44	36.95	4.38	-.53	.02
Bağımsızlık	304	21	40	32.04	3.88	-.35	.07
İçgörü	304	13	32	24.70	3.97	-.48	.03
Değerler	304	5	20	14.05	3.18	-.22	-.10

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan ergenlerin psikolojik katılık puanları ($\bar{X}=13.59$, $Ss=7.06$), mizah ($\bar{X}=36.95$, $Ss=4.38$), bağımsızlık ($\bar{X}=32.04$, $Ss=3.88$), içgörü ($\bar{X}=24.70$, $Ss=3.97$) ve değerler ($\bar{X}=14.05$, $Ss=3.18$) olarak bulunmuştur. Ergenlerin psikolojik katılık durumları ile psikolojik sağlamlığın alt boyutları (mizah, bağımsızlık, içgörü ve değerler) arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla basit doğrusal korelasyon işlemi yapılmış ve tablo x'de sunulmuştur

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	Psikolojik K.	Mizah	Bağımsızlık	İçgörü	Değerler
1. Psikolojik Katılık	-				
2. Mizah	-.19**				
3. Bağımsızlık	-.32**	.28**			
4. İçgörü	-.01	.23**	.48**		
5. Değerler	-.18**	.30**	.48**	.43**	-

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

Ergenlerin psikolojik katılık durumları ile psikolojik sağlamlığın alt boyutları (mizah, bağımsızlık, içgörü ve değerler) arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla basit doğrusal korelasyon işlemi yapılmıştır. İşlem sonucunda psikolojik katılık ile mizah arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki ($r = -.19$, $p < .01$), bağımsızlık ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişki ($r = -.32$, $p < .01$) ve değerler ile negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -.18$, $p < .01$) olduğu bulunurken içgörü ile psikolojik katılık arasındaki ilişkinin ($r = -.01$, $p > .05$) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ergenlerde psikolojik sağlamlığın boyutları olan mizah, bağımsızlık ve değerlerin arttıkça psikolojik katılık düzeyinin azaldığı söylenebilir. Bu işlemde mizah, bağımsızlık, değerler ve içgörünün psikolojik katılığın yordama gücünü ortaya koymak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3. Psikolojik Katılığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standard Hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	24,372	3,771		6,464	,000	16,952	31,792
Mizah	-,260	,126	-,117	-2,063	,040	-,508	-,012
Bağımsızlık	-,653	,116	-,368	-5,618	,000	-,882	-,425
İçgörü	,405	,115	,223	3,521	,000	,178	,631
Değerler	-,107	,103	-,066	-1,035	,301	-,309	,096

$R=.151, R^2=.139$
 $F_{(4-299)}=13,25, p<.01$

Psikolojik katılık üzerinde yordayıcı etkisi olduğu düşünülen mizah, bağımsızlık, içgörü ve değerler gibi değişkenlerin, ergenlerin psikolojik katılıklarını ne düzeyde yordadığını ortaya koymaya yönelik olarak Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Bu sonuca göre mizah, bağımsızlık, içgörü ve değer değişkenleri birlikte psikolojik katılık ile anlamlı bir ilişki ($R=.151, R^2=.139$) göstermiştir ($F_{(4-299)}=13,25, p<.01$). Dört değişkenin tamamı psikolojik katılığın %14'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş (β) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla mizah, bağımsızlık ve içgörünün psikolojik katılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

4. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın amacı psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan mizah, bağımsızlık, içgörü ve değerlerin psikolojik katılık üzerindeki yordayıcılık etkisinin incelenmesidir. Çalışma bulgularına göre psikolojik katılık ile mizah, bağımsızlık ve değerler arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunurken içgörü ile psikolojik katılık arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ve psikolojik sağlamlığın psikolojik katılığı yüzde %14 oranında yordadığı belirlenmiştir. Yani psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan sırasıyla mizah, bağımsızlık ve içgörünün psikolojik katılığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Fiziksel, psikolojik, sosyal ve gelişimsel değişimlerin meydana geldiği bir süreç olan ergenlik dönemi birey için kritik yaşam evrelerinden biridir. Bu dönemdeki bireyler aile ve akranları ile ilişki sorunları, benlik saygısında düşüş, özgüven eksikliği, akademik başarı düzeyinde düşüş, meslek ve bölüm seçiminde kararsızlık gibi zorlayıcı yaşam deneyimlerine maruz kalabilirler. Bu araştırma kapsamında bireyin yaşadığı zorlayıcı yaşam deneyimlerini ortadan kaldırmak veya ondan kaçınma gibi davranışlar sergileyebilirler. Psikolojik katılık zorlayıcı durumlar karşısında kaçınma, takılıp kalma veya bunlarla kaynaşma/iç içe geçme, bunlara sahip olduğu için kendini yargılama veya utandırma) (Hayes, vd., 2006; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011) tutum ve davranışları içerir. Bu durumlarda ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri maruz kaldıkları olayları algılama ve yorumlama biçimlerini şekillendirebilir. Psikolojik sağlamlık, kaçınma davranışları sergileme veya bu durumlarla iç içe geçmek yerine daha sağlıklı tepkiler vermelerini ve mevcut koşullara uyum sağlamalarına öncülük edebilir.

Alanyazın incelendiğinde ergenlerde psikolojik katılık ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak mevcut çalışmalardan elde edilen bulgulara göre psikolojik katılık durumu çeşitli psikolojik sorunlar ile ilişkilendirilmiştir (Cunha vd., 2022). Bu durum çocuk ve ergen psikolojik sağlığını etkilemektedir (Torres-Fernández vd., 2022).

Bundan yola çıkarak psikolojik katılımın ergenler üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar incelendiğinde; psikolojik katılımın ergenlerde okula bağlılığı azalttığı ve psikolojik katılım düzeyleri yüksek ergenlerin okulu terk etme eğilimlerinin olduğu (Liinama vd., 2022), ergenlerde nevrozizm ile depresyon arasındaki bağlantıda psikolojik katılımın aracı olduğu (Paulus vd., 2016), kaygı ile ilişkili olduğu (Simon ve Verbbon, 2016), ergenlerde psikolojik katılımın benlik saygısı ve yemek bozukluğuna kısmen aracılık ettiği (Koushiou, Loutsiou ve Karekla, 2022), depresyon, yalnızlık ve stres ile ilişkili olduğu (Radyani vd., 2021), depresyon ve kaygı gibi psikolojik problemlere (Hayes vd., 2006), duygusal dengesizliğe ve düşük yaşam doyumuna sebep olduğu (Oppo vd., 2019) ve psikolojik katılımın azalması ile travma sonrası stres yaşayan ergenlerde bu belirtilerin şiddetinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Schramm vd., 2020).

Yukarıdaki sonuçlardan hareketle psikolojik katılımın yüksek olmasının ergenlik döneminde olan bireylerde psikolojik sorunlara sebep olduğu söylenebilir. Bu noktada psikolojik sağlığın önemli koruyucu faktörlerinden biri olan psikolojik sağlamlığın psikolojik katılım üzerindeki etkisinin araştırılması önemlidir. Nihai hedefi psikolojik katılımı azaltarak psikolojik esnekliği artırmak olan kabul ve kararlılık terapisi yönelimli uygulamalar yoluyla psikolojik sağlamlığın geliştirilmesini amaçlayan çalışmalara ulaşılmıştır. Bu çalışmalar incelendiğinde; Ebrahimi ve arkadaşları (2022) tarafından kanser tanısı almış çocuklara yönelik hazırlanan 6 oturumluk ACT temelli müdahale programı sonrası katılımcıların benlik algısının olumlu etkilendiği ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükseldiği, başka bir çalışmada diyabet rahatsızlığı olan bireylere yönelik olarak hazırlanmış ACT temelli psiko-eğitim programı sonucunda programa katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde artış sağlandığı (Ryan, Pakenham ve Burton; 2020), yine meme kanseri tanısı almış kadınlara yönelik geliştirilen 8 haftalık kabul ve kararlılık terapisi temelli müdahale programına 20 kadın katılmış uygulama sonrasında programa katılan kadınların yaşam kalitesi ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Hassani, Emamipour ve Mirzaei, 2018). Benzer şekilde diğer çalışmalar incelendiğinde; madde kullanım bozukluğu olan kadınlara yönelik hazırlanan kabul ve kararlılık terapisi temelli psiko-eğitim programına dahil olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri (Valizadeh vd., 2020), cezaevi ortamında mahkumlara uygulanan kabul ve kararlılık terapisi programına dahil olan katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri (Najafi ve Arab, 2020), kronik ağrı ve kaygı sorunu olan bireylerde psikolojik sağlamlığı sağlayan önemli bir faktör olduğu (Gentili vd., 2019) ve genç ve orta yaş hastalarda öz denetim ve psikolojik sağlamlığı düzeylerinin arttığı (Cao vd., 2022) belirlenmiştir. ACT temelli uygulanan müdahale programının mevcut çalışmanın ve yukarıda değinilen çalışmaların bulgularına paralel olarak DSM-5 tanı kriterlerine göre majör depresyon tanısı alan ergenlerde de (Towsyfyhan ve Sabet, 2017) psikolojik sağlamlığı artırmada etkili olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak mevcut araştırmaya göre ergenlerde psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan mizah, bağımsızlık ve değerlerin artmasıyla psikolojik katılım puanlarında azalma meydana geldiği söylenebilir. Yapılan literatür araştırmasında mevcut araştırma ile doğrudan benzerlik gösteren çalışmalara ulaşılamasa da paralel çalışmalar ile kıyaslanma yapılmıştır. Bu çalışmalar incelendiğinde psikolojik katılımın ergenlerde çeşitli psikolojik sorunlara sebep olduğu söylenebilir. Nihai hedefi psikolojik katılımı azaltmak olan kabul ve kararlılık terapisi temelli müdahale çalışmaları da mevcut çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bu çalışmalara bakıldığında kabul ve kararlılık terapisi yönelimli uygulamaların psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif etkiler oluşturduğu ve psikolojik katılımı azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışma ve alan yazında ulaşılan araştırma bulgularından hareketle psikolojik katılımın ergen psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyen faktörlerden biri olduğu ve psikolojik sağlamlığın bu durum karşısında koruyucu bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Ergenlik dönemi ve bu döneme ait risk ve psikolojik sağlamlık kavramlarının incelenmesi, önleyici ve koruyucu müdahalelerin geliştirilmesi açısından önemli hale gelmiştir (Gizir ve Aydın, 2006). Kumpfer (2002)'e göre çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyinin geliştirilme yollarının anlaşılması; önleyici toplum, okul ve aile hizmetlerinin etkinliğini arttırmak için önemlidir. Psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik sistematik müdahalelerin uygulanması, çocukluk ve ergenlik süreçlerinde meydana gelebilecek sorunlu davranışlar ve yaşam uyumsuzluklarını önleyebilir.

KAYNAKÇA

- Akar, A. ve Aktan, A., (2020). Psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği geçerlik güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 655- 679.
- Aydoğan D. ve Eryiğit-Madzwamuse, S. (2020). *Okullarda Yılmazlığı Güçlendirme El Kitabı Tüm Okul Yaklaşımı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Büyüköksüz, E. ve Erözkan, A. (2019). Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8): Türk Kültüründe Faktör Yapısı ve Güvenirlik Çalışmaları. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 8 (1), 3-7.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Cao, J., Sun, P., Zhang, L., Chen, X., Gui, W., Ou, A., ... ve Ma, L. (2022). Effects of acceptance and commitment therapy on self-management skills and psychological resilience of young and middle-aged patients underwent percutaneous transluminal coronary intervention for primary myocardial infarction: a pilot study. *Trials*, 23(1), 1-8.
- Cunha, M., Oliveira, S., Coimbra, M., & Ferreira, C. (2022, February). Assessing Psychological Inflexibility in Adolescents: A Validation Study of the Portuguese Short Version of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. In *Child & Youth Care Forum* (pp. 1-16). Springer US.
- Ebrahimi, M., Ghodrati, S., & Vatankhah Kourandeh, H. (2022). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on resilience and self-concept of children and adolescents with cancer. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 29(1), 1-12.
- Ernst, M. M. ve Mellon, M. W. (2016). Acceptance and commitment therapy (ACT) to foster resilience in pediatric chronic illness. *Child and adolescent resilience within medical contexts*, 193-207. Springer, Cham.
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M. ve Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in psychology*, 10, 2016.
- Gizir, C.A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Greco, L. A., Lambert, W. ve Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological assessment*, 20(2), 93.
- Hassani, F., Emamipour, S. ve Mirzaei, H. (2018). Effect of Acceptance and Commitment Group Therapy on quality of life and resilience of women with breast cancer. *Archives of breast cancer*, 111-117.
- Hayes, S. 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., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

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.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.

Hayes, S.C., Pistorello, J. ve Levin, M.E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.

Hayes, S.C., Strosahl, K. ve Wilson K. G. (1999) *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.

Hurtes, K. (1999). *The development of a measure of resiliency in youth for recreation and other social services*. (Unpublished doctoral dissertation) Clemson University, Clemson, SC.

Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N. ve Doğan, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinde İyi Halinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), 1461-1479.

Koushiou, M., Loutsiou, A., & Karekla, M. (2021). Eating disorders among middle-school students: The role of psychological inflexibility and self-esteem. *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(sup1), S58-S68.

Kumpfer, K. L. (2002). *Factors and processes contributing to resilience*. In *Resilience and development* (pp. 179-224). Springer, Boston, MA.

Liinamaa, S., Taulavuori, M. S., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2022). The role of psychological inflexibility in adolescent satisfaction with the educational track and school dropout intentions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 141-148. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.05.003>

Najafî, L. ve Arab, A. (2020). The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy on Psychological Resilience in Women with Substance Use Disorder. *Int J High Risk Behav Addict*, 9(2), e92102.

Oppo, A., Schweiger, M., Ristallo, A., Presti, G., Pergolizzi, F., & Moderato, P. (2019). Mindfulness skills and psychological inflexibility: Two useful tools for a clinical assessment for adolescents with internalizing behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3569-3580. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01539-w>

Özçetin, Y. S. Ü. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 388-397.

Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J., & Sharp, C. (2016). Emotion dysregulation, psychological inflexibility, and shame as explanatory factors between neuroticism and depression. *Journal of affective disorders*, 190, 376-385. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.014>

Pooley, J.A. ve Cohen, L. (2010). Resilience: A Definition in Context. *The Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37.

Radyani, A. M., Indra, G. H., & Oriza, I. I. D. (2022). Psychological Inflexibility Moderates Stress and Loneliness in Depression Among Indonesian College Students During the COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*, 168-188.

Ryan, A. K., Pakenham, K. I. ve Burton, N. W. (2020). A pilot evaluation of a group acceptance and commitment therapy-informed resilience training program for people with diabetes. *Australian Psychologist*, 55(3), 196-207.

Schramm, A. T., Pandya, K., Fairchild, A. J., Venta, A. C., deRoon-Cassini, T. A., & Sharp, C. (2020). Decreases in psychological inflexibility predict PTSD symptom improvement in inpatient adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 102-108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.06.007>

Simon, E., & Verboon, P. (2016). Psychological inflexibility and child anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 25(12), 3565-3573.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. ve Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.

Strosahl, K. (2002). Acceptance and Commitment Therapy. *Encyclopedia of Psychotherapy*, 1.

Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Bergan, J. ve Romano, P. (1998). Assessing the field effectiveness of acceptance and commitment therapy: An example of the manipulated training research method. *Behavior Therapy*, 29(1), 35-63.

Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E. K., Sandoval, J. R. ve Correa-Fernández, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety, and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 1-5. doi:10.1016/j.jcbs.2018.11.001

Torres-Fernández, G., Rodríguez-Valverde, M., Reyes-Martín, S., & Hernández-Lopez, M. (2022). The Role of Psychological Inflexibility and Experiential Approach on Mental Health in Children and Adolescents: An Exploratory Study. *Behavioral Sciences*, 12(7), 201.

Towsyfy, N. ve Sabet, F. H. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on the improving of resilience and optimism in adolescents with major depressive disorder. *International Journal of Humanities and Social Science*, 7(3), 239-245.

Uygur, H. (2017). *Madde kullanımı ve psikolojik esneklik modelinin ilişkisi: Kabul ve eylem formu madde versiyonu (KEF-M) Türkçe geçerlik ve güvenilirliği*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi / Konya Eğitim ve Araştırma Hastanesi: Tıpta Uzmanlık Tezi.

Valizadeh, S., Makvandi, B., Bakhtiarpour, S. ve Hafezi, F. (2020). The Effectiveness of "Acceptance and Commitment Therapy"(ACT) on resilience and cognitive flexibility in prisoners. *Journal of Health Promotion Management*, 9(4), 78-89.

Yavuz, K.F. ve Nalbant, A. (2021). Kabul ve Kararlılık Terapisi. (ed. Zeynep Karataş, Mehmet Hakan Türkçapar). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler*. Ankara: Nobel Yayın.

Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*, 1231-1240.