

Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlama Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Hatice Rumeysa IŞIK¹, Yıldız BİLGE²

¹Istanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi,
Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Klinik
Psikoloji Doktora Programı, İstanbul,
Türkiye

²Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye
Yaşam Bilimleri Fakültesi, Psikoloji
Bölümü, İstanbul, Türkiye

Öz

Bu araştırma Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği'nin (DBYÖ) Türk kültürüne uyarlanması, geçerlik ve güvenirliliğinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın katılımcıları 18–61 yaş aralığındaki (30,87±10,27) 216 kadın (%68,1) ve 101 erkek (%31,9) olmak üzere toplam 317 kişilik toplum örnekleminde oluşmaktadır. Test tekrar test uygulaması için psikoloji bölümü öğrencisi olan 43 kişilik bir katılımcı grubuna üç hafta arayla uygulama yapılmıştır. Yakınsak geçerlik kapsamında 317 kişiden 191 kişiye DBYÖ ile eşzamanlı bir şekilde Kabul ve Eylem Formu (KEF-II), Değer Verme Ölçeği (DVÖ), Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ), Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen test-tekrar test korelasyonları (0,82 ila 0,83 arası) ve iç tutarlılık Cronbach α değerleri (0,86 ila 0,91 arası) yüksek bir düzeydedir. Yakınsak geçerlik analizleri KEF, DVÖ, PEÖ, DOYÖ ve YDÖ ölçekleri ile gerçekleştirilmiştir ve 0,15 ila 0,26 arasında değişen zayıf düzeyde ancak istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği ile bazı yakınsak geçerlik alt ölçekleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı olmayan ilişkilere de rastlanmıştır. Yapı geçerliliği kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizinde önerilen modifikasyonlar yapıldıktan sonra uyum endekslerinin kabul edilebilir bir düzeyde olduğu görülmüştür. Sonuç olarak DBYÖ'nün ülkemizde kullanılabilir güçlü psikometrik özelliklere sahip geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu ve araştırma çalışmalarında kullanılabilirliği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: değerlere bağlı yaşam ölçeği, kabul ve kararlılık terapisi, geçerlik, güvenirlilik

Abstract

Engaged Living Scale: The Study of Validity and Reliability and Adaptation to Turkish Culture

This study aims to adapt the Engaged Living Scale (ELS) to Turkish culture and assess its validity and reliability. The study's population sample consists of 317 people, 216 women (68.1%) and 101 men (31.9%) between the ages of 18 and 61 (30.87±10.27). A group of 43 psychology students was given the test-retest application at a three-week interval. The Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), Valuing Questionnaire (VQ), Psychological Flexibility Scale (PFS), Valued Living Questionnaire (VLQ), and Satisfaction of Life Scale (SLS) were administered to 191 people out of 317 for convergent validity. It was found high test-retest correlations (between 0.82 and 0.83) and Cronbach α internal consistency values (between 0.86 and 0.91) in the study. Convergent validity analyses were performed on the AAQ-II, VQ, PFS, VLQ, and SLS, and weak but statistically significant correlations ranged from 0.15 to 0.26 were determined. There were also statistically nonsignificant correlations between the ELS and some of the convergent validity subscales. The fit indexes were found to be acceptable after the suggested modifications to the confirmatory factor analysis were made within the scope of construct validity. This study aims to adapt the Engaged Living Scale (ELS) to Turkish culture and assess its validity and reliability. As a result, it can be said that is the ELS, a valid and reliable scale with strong psychometric properties as well as can use in research studies.

Keywords: engaged living scale, acceptance and commitment therapy, validity, reliability

Yazışma / Correspondence:

Hatice Rumeysa IŞIK, İstanbul Sabahattin
Zaim Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim
Enstitüsü, Klinik Psikoloji Doktora
Programı, İstanbul, Türkiye

Tel: +90 531 279 19 08

E-posta: haticerumeysamese@gmail.com

Geliş / Received: 08 Eylül 2022

Kabul / Accepted: 06 Haziran 2023

Çevrimiçi yayın / Online published:

06 Haziran 2023

©2023 JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org>

Cite this article as: Işık, H.R., Bilge, Y. (2023). Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlama Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. J Cogn Behav Psychother Res; 12(2),145-155. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.112588>

GİRİŞ

Davranışçı Terapi yaklaşımlarının tarihsel süreci içerisinde üç kuşağın ya da dalganın söz konusu olduğu bilinmektedir ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy –ACT) üçüncü dalga yaklaşımları arasında yer almaktadır (Hayes, 2004). Bilişsel davranışçı terapilerdeki üçüncü dalga yaklaşımlar rahatsız edici düşünce, duygu, davranış ve beden duyularını kontrol etmek ve değiştirmek yerine kabul etmeyi vurgulamaktadır (Trompetter, Ten Klooster, Schreurs, Fledderus, Westerhof ve Bohlmeijer, 2013). Kabul ve Kararlılık Terapisine göre tedavide hedef, içsel ve dışsal engellerin varlığının fark ve kabul edilmesi ve davranışın değer odaklı amaçlar doğrultusunda değiştirilme ve sürdürülme yeteneğinin artırılmasıdır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Bu bağlamda ACT’in çeşitli psikolojik problemlerin tedavisinde etkili olduğuna yönelik çalışmaların arttığı görülmektedir (Puolakanaaho, Tolvanen, Kinnunen ve Lappalainen, 2020; Scott, Hann ve McCracken, 2016; Yasinski, Hayes, Ready, Abel, Görg ve Kuyken, 2020; Wersebe, Lieb, Meyer, Hoyer, Wittchen ve Gloster, 2017).

Günlük hayatta tutum ve davranışların nasıl olması gerektiği ve ahlaki yargılara ne yolla varılacağı gibi ölçütleri belirleyen bir standart olarak tanımlanan (Rokeach, 1968) “değer” kavramı ACT’de anlamlı bir yaşam sürmek için içsel motive edici ilkeler olarak betimlenmiştir. Bilimsel bir teori ve felsefi bir yaklaşım olan “İlişkisel Çerçeve Kuramı (İÇK)” üzerine kurulmuş olan (Dahl, Lundgren, Plumb ve Stewart, 2009) Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin değer kavramını ele alış teorik olarak diğer yaklaşımlardan farklılaşmaktadır. Skinner’ın (2002) davranış analizine dayanan İÇK, değerleri sözel olarak oluşturulmuş motivasyonlar (Dahl, 2015) olarak tanımlamanın yanı sıra değerleri sözel olarak oluşturulmuş, iradi olarak seçilmiş, devam eden dinamik faaliyet kalıpları (Wilson ve Dufrene, 2009) olarak da nitelendirmektedir. Bu bağlamda değerlerin sözel olarak oluşturulmuş olması vurgusu onların yalnızca koşullu öğrenmelerden kaynaklanmadığını, aynı zamanda dil vasıtasıyla mümkün olan ilişkisel çerçeveleme yoluyla da ortaya çıkabildiğine dikkat çekmektedir (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2002). Ek olarak değerlerin iradi olarak seçilmiş olması vurgusu ile de olumsuz değerlendirmelerden veya diğer sosyal cezalardan kaçınmak için uyulan kurallardan öte istekli bir sahiplenme duygusunun eşlik ettiği tercihler olduğunun altı çizilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Ayrıca kişinin değerlerine hizmet edecek belirli davranışlar genellikle zaman ve duruma göre değişeceği için “devam eden, dinamik faaliyet

kalıpları” tanımlaması da yapılmaktadır (Smout, Davies, Burns ve Christie, 2014). Dolayısıyla değerler ulaşıldığında biten hedefler veya amaçlar olarak değil (Harris, 2020) hiç bitmeyen ve yol gösteren yönler olarak nitelendirilmektedir (Hayes ve Smith, 2021). Bu nedenle de bu kurama göre bireylerin yaşam yönlerini bulmalarının ve değer odaklı bir yaşama sahip olmaları için değerlerinin farkında olmalarının önemli olduğu ileri sürülmektedir. Çünkü bireyler bazen rahatsız edici içsel ve dışsal uyarıların etkisi altındayken kaçma, kaçınma veya dürtüsel davranma eğiliminde oldukları için değerlerinin farkında olsalar da değerleriyle tutarlı davranmayabilmektedirler. Ancak yine de değer odaklı bir yaşam, sadece kişinin değerleriyle tutarlı davranışlarda bulunmasıyla mümkün olabilmektedir (Smout ve ark., 2014) ve ACT’de değerlerle tutarlı davranışlarda sebat etmek “kararlı eylem” olarak tanımlanmaktadır. Kararlı eylem süreci davranışçı yöntemlerle insanların değerlerini daha küçük hedeflere ve kısa vadede atılacak adımlara dönüştürmelerine yardımcı olmaktadır (Hayes ve ark., 2006). Bu şekilde soyut değerler yerine, değerlerle tutarlı somut hedeflere ulaşılması hedeflenmektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012).

Değerlerle tutarlı davranmanın psikolojik iyi oluşla ilişkili olması nedeniyle literatürde bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelendiği çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Bahraini, Devore, Monteith, Forster, Bensen ve Brenner, 2013; Bramwell ve Richardson, 2018; Branstetter-Rost, Cushing ve Douleh, 2009; Ciarrochi, Fisher ve Lane, 2011; Crocker, Niiya ve Mischkowski, 2008; Donahue, Huggins ve Marrow, 2017; Gloster, Klotsche, Ciarrochi, Eifert, Sonntag, Wittchen ve Hoyer, 2017; Gregg, Namekata, Louie ve Chancellor-Freeland, 2014; McCracken ve Vowles, 2008; McCracken ve Yang, 2008; Paez-Blarrina, Luciano, Gutiérrez-Martínez, Valdivia, Ortega ve Rodríguez-Valverde, 2008; McCracken ve Vowles, 2008; Wersebe ve ark., 2018).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) bağlamında değerleri ve kararlı eylemi ölçen çeşitli ölçme araçları geliştirilmiştir. Kronik Ağrı Değerler Ölçeği (KADÖ) (Chronic Pain Values Inventory –CPVI) (McCracken ve Yang, 2006), Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ) (Valued Living Questionnaire –VLQ) (Wilson, Sandoz, Kitchens ve Roberts, 2010), Boğa Gözü Değerler Ölçeği (BGDÖ) (Bull’s Eye Values Survey –BEVS) (Lundgren, Luoma, Dahl, Strosahl ve Melin, 2012) bunlardan bazılarıdır. KADÖ, DOYÖ ve BGDÖ bireylerin çeşitli değer alanlarında (iş/egitim, sağlık, boş zaman, sosyal ilişkiler vb.)

ne tür değerlere sahip olduklarına odaklanmaktadır. Trompeter ve ark. (2013) tarafından geliştirilen ve bu çalışma ile Türkçe uyarlaması yapılan Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği (DBYÖ) (Engaged Living Scale-16-ELS-16) ise belli yaşam alanlarına bağlı olarak değerli yaşamayı değerlendirmek yerine, yaşamda genel değer verme sürecini (yani, kişisel değerler, değerlerle tutarlı yaşam ve yaşam doyumu) değerlendirmek için geliştirilmiştir. Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği yukarıda belirtildiği gibi alanlara özgü değerlere odaklanmak yerine, kararlı eylemin ruh sağlığı veya yaşam kalitesi üzerindeki rolünü klinik veya klinik olmayan örneklerde değerlendirmeye olanak tanımaktadır (Trindade, Ferreira, Pinto-Gouveia ve Nooren, 2016). On altı madde olarak geliştirilen ölçeğin daha sonra Trindade ve ark. (2016) tarafından dokuz maddelik kısa formu da geliştirilmiştir.

Literatürde Türk Kültürüne özgü geliştirilen (Dilmaç, Arıca ve Cesur, 2014) ölçeklerin yanı sıra uyarlaması yapılan (Dinçoğlu, 2019) değer ölçekleri de bulunmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında geliştirilmiş değer ölçeklerinden ise DOYÖ (Çekici, Aydın-Sünbül, Malkoç, Aslan Gördesli ve Arslan, 2018) ve Değer Verme Ölçeği'nin (DVÖ) (Aydın ve Aydın, 2017) Türkçe uyarlamasının yapıldığı görülmüştür. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği bireylerin çeşitli değer alanlarındaki değerlerine ne ölçüde önem verdiği ve onlarla ne kadar tutarlı davrandığını ölçerken (Çekici ve ark., 2018), DVÖ ise bireylerin son bir haftada değer odaklı bir yaşamda ilerleme ve tıkanmalarını ölçmek için tasarlanmıştır (Aydın ve Aydın, 2017). Çalışmamızda Türk Kültürüne uyarlamasını gerçekleştirdiğimiz Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği (Engaged Living Scale) (Trompeter ve ark., 2013) bu ölçeklerden farklı olarak değerli yaşam ve yaşam doyumunu yaşam boyu ölçmektedir. Bu farklılığın önemli olduğu düşünülerek bu çalışmada Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Örneklem

Çalışmanın katılımcıları 18–61 yaş aralığındaki (30,87±10,27) 216 kadın (%68,1) ve 101 erkek (%31,9) olmak üzere toplam 317 kişilik toplum örnekleminde oluşmaktadır. Örneklem sayısı belirlenirken uyarlaması yapılan ölçekteki madde sayısının 20 katı örnekleme-ye ulaşılması (Kline, 2013) gerekliliğine uygun hareket

edilmiştir. Parametrik korelasyon analizi için en az 30 kişi ve üzerinde örneklem sayısı dikkate alınarak yakınsak geçerlik kapsamında 191 kişiye DBYÖ ile eşzamanlı bir şekilde Kabul ve Eylem Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Değer Verme Ölçeği, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Yakınsak geçerlik ölçekleri orijinal ölçek çalışmasında yer alan ölçekler ve teorik olarak uyarlaması yapılan ölçeğe benzer veya ilişkili olduğu düşünülen ölçekler dikkate alınarak belirlenmiştir. Test tekrar test uygulaması için ise psikoloji bölümü öğrencisi olan 43 kişilik bir katılımcı grubuna üç hafta arayla uygulama yapılmıştır. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların demografik özellikleri

	N (317)	%
Cinsiyet		
Kadın	216	68,1
Erkek	101	31,9
Eğitim		
İlköğretim	6	1,9
Ortaokul veya ilköğretim	6	1,9
Lise	20	6,3
Üniversite ve üstü	285	89,9
Medeni Durum		
Bekar	108	34,1
Evli	203	64
Ayrılmış	3	0,9
Eşi vefat etmiş	3	0,9
Gelir Düzeyi		
Düşük	36	11,4
Orta	267	84,2
Yüksek	14	4,4

İşlem

Çalışma öncesinde ölçeğin geliştirildiği yayının ikinci yazarı Peter M. ten Klooster'dan ölçeği uyarlama izni ve Türkçe'ye uyarlama çalışması için ise İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurul'undan 29.04.2022 tarih ve E-20292139–050,01,04–27261 sayılı kararla etik kurul izni alınmıştır.

Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği, İngilizce yeterli yüksek düzeyde olan iki klinik psikolog ve iki psikolojik danışman tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiş, bu çeviriler yine iyi derecede İngilizce bilen bir akademisyen ve dört klinik psikoloji doktora öğrencisi tarafından

değerlendirilip uygun çeviriler belirlenip son olarak iki akademisyenden uzman görüşü alınarak çeviriye son hali verilmiştir. Örneklem dışında, çeşitli sosyodemografik özelliklere sahip altı kişiden ölçeğin anlaşılabilirliği hakkında geribildirim istenmiştir. Ölçek ile ilgili herhangi bir değişiklik önerisinde bulunulmamış ve ölçeğin maddeleri anlaşılır olarak değerlendirilerek ölçeğe son hali verilmiştir.

Veriler araştırmacıların yakınları ve onların ulaşabildikleri kişilerden kartopu örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Sadece test tekrar test uygulaması, kâğıt kalem testi şeklinde ölçekler elden öğrencilere verilerek doldurtulmuştur. Diğer uygulamalar için katılımcılara Google Forms üzerinden oluşturulmuş form aracılığıyla ulaşılmıştır. Google Forms üzerinden biri sadece DBYÖ'nün olduğu diğeri ise DBYÖ ile birlikte yakınsak geçerlik ölçeklerinin bulunduğu iki ayrı form hazırlanmıştır. Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği ile yakınsak geçerlik ölçeklerinin bulunduğu form daha fazla madde sayısı içermesi nedeniyle araştırmacıların yakın çevresine ve üniversite öğrencilerin gönderilmişken diğer form daha yaygın bir şekilde dağıtmaya çalışılmıştır. Çalışmada yer alan bütün katılımcılardan uygulamaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onam alınmıştır. Veriler Mayıs-Haziran 2022 tarihlerinde toplanmıştır. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15–20 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum, ekonomik durum ile ilgili demografik bilgilerin yer aldığı araştırmacılar tarafından hazırlanan formdur.

Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği (DBYÖ-Engage Living Scale-ELS): Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği (DBYÖ) Trompetter ve ark. (2013) tarafından Kabul ve Kararlılık Terapisinde kavramsallaştırıldığı şekilde, değer odaklı yaşamın bir süreç ölçüsü olarak geliştirilmiştir. Ölçek 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir (1: tamamen katılmıyorum; 5: tamamen katılıyorum). Değerli Yaşam ve Yaşam Doyumu olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Daha yüksek puanlar, artan netliği ve kişisel değerlere bağlılığı ve daha fazla yaşam doyumunu ifade etmektedir. DBYÖ, orijinal Hollanda çalışmasında güvenilir olarak bulunmuştur ($\alpha_{\text{toplam}}=0,90$; $\alpha_{\text{DY}}=0,86$; $\alpha_{\text{YD}}=0,86$) (Trindade ve ark., 2016). Yapı geçerliğini değerlendirmek için, DBYÖ toplam ve alt ölçek puanları ile kabul ve eylem formu (KEF-II), fiziksel ve zihinsel sağlık (FZS-12), kişilik alanları; Nevrotizm, Dışadönüklük ve Deneyime Açıklık (NDD)

ve psikolojik iyi oluşun (PİO) altı yönü arasında Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve orta-yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Trompetter ve ark., 2013).

Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II): Bond ve ark. (2011) tarafından geliştirilen, Yavuz ve ark. (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan KEF-II bireylerin psikolojik katılık düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Yedi maddeden oluşan 7'li Likert tipi olan ölçekten alınan puan arttıkça psikolojik katılık puanı artmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan 49'dur. Cronbach α güvenilirlik katsayısı 0,84 olan ölçeğin benzer ölçek geçerliği çalışmasında Beck Depresyon Envanteri ($r=0,63$) Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri ($r=0,54$), Padua Envanteri ($r=0,67$) ve Panik Bozukluk Şiddet Envanterleri ($r=0,67$) kullanılmış ve aralarında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bağlamda ölçeğin klinik ve klinik olmayan örnekleme geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu kabul edilmiştir (Yavuz ve ark., 2016).

Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ): Bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Yirmi sekiz maddeden ve beş alt boyuttan oluşan, 7'li Likert tipi bir ölçektir. Alt boyutlar "Değerler ve değerler doğrultusunda davranış", "anda olma", "kabul", "bağlamsal benlik" ve "ayrışma" şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196'dır. Ölçek maddelerinin değerlendirilmesinde her alt ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik esneklik anlamına gelmektedir. Açıklayıcı faktör analizine göre 28 maddeden ve beş boyuttan oluşan modelin iyi uyum değerlerine ($KMO=0,789$; $\chi^2=3096,080$; $p<0,001$) sahip olduğu ve ölçeğin faktör yüklerinin 0,47 ile 0,81 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,79'dur (Karakuş ve Akbay, 2020).

Değer Verme Ölçeği (DVÖ): Smout ve ark. (2014) tarafından geliştirilen, Aydın ve Aydın (2017) tarafından uyarlaması yapılan DVÖ, toplam 10 maddeden ve "ilerleme" ve "tıkanma" olmak üzere iki alt boyuttan oluşan 7'li Likert Tipi (0=Hiç doğru değil; 7=Tamamen doğru) bir ölçektir. "İlerleme" boyutu kişinin yaşamında kendisi için kıymetli olan şeylerin farkındalıkla ve kararlılıkla ortaya çıkması durumudur. "Tıkanma" boyutu ise, arzu edilmeden yaşantılardan uzak durma isteği ve değerler doğrultusunda bir yaşamdan uzak durma çabasıyla oluşmuş olan

durumu ifade etmektedir. Her bir alt boyut beş maddeden oluşmaktadır (Smout ve ark., 2014). Ölçeğin Cronbach α katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulanmıştır ($\chi^2/df=1,32$; $RMSEA=0,041$; $GFI=0,96$; $CFI=0,98$; $NNFI=0,98$) (Aydın ve Aydın, 2017).

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ): Bireylerin günlük yaşamlarını ne kadar değerleri doğrultusunda yaşadığını ölçmek amacıyla Wilson ve Groom (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkiye uyarlaması Çekici ve ark. (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 adet değer alanının oluşturduğu 10 maddeden ve ‘önem’ ve ‘tutarlılık’ olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Değer alanları 1) aile [köken aile], 2) evlilik/çiftler/yakın ilişkiler, 3) ebeveynlik, 4) arkadaşlar/sosyal çevre, 5) iş [çalışma], 6) eğitim/öğretim, 7) dinlenme/eglençe, 8) maneviyat/yaşamda anlam ve amaç, 9) vatandaşlık/toplumsal yaşam, 10) fiziksel öz-bakım şeklindedir. Önem alt boyutunda bu alanlara ne kadar önem verdiği, tutarlılık alt boyutunda ise bu alanlarda değerleriyle ne ölçüde tutarlı yaşadığı 10’lu (Değerlerimle hiç tutarlı değil – Değerlerimle tamamen tutarlı) Likert tipi puanlamayla değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach α değerlerinin ve test tekrar test korelasyon değerlerinin ($\alpha_{\text{toplam}}=0,90$; $\alpha_{\text{ö}}=0,85$; $\alpha_{\text{T}}=0,83$; $r_{\text{ö}}=0,84$, $r_{\text{T}}=0,79$) oldukça yüksek olduğu görülmüştür (Çekici ve ark., 2018).

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Beş maddeden oluşan ve tek boyutlu olan ölçeğin Cronbach α iç tutarlık katsayısı 0,88 ve test-tekrar test güvenirliliği ise 0,97 (Dağlı ve Baysal, 2016) olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35’tir. Ölçekten alınan puan arttıkça kişinin yaşam doyumu düzeyleri artmaktadır.

Verilerin Analizi

DBYÖ’nün güvenirlilik çalışması kapsamında iç tutarlılık katsayılarının tespiti için Cronbach α değerleri ve test-tekrar test güvenirliliği için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizleri, geçerliği kapsamında doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Ayrıca yakınsak geçerlik analizi için ise DBYÖ ile diğer ölçekler arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. İstatistiksel analizler için IBM Sosyal Bilimlerde İstatistik Paket Programı (SPSS) sürüm 23.0 ve AMOS 23.0 programları kullanılmıştır.

BULGULAR

Güvenirlik Analizi Bulguları

Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği’nin test-tekrar test güvenirlilik çalışması kapsamında 43 kişilik bir katılımcı grubuna üç hafta arayla ölçek iki kez uygulanmıştır. İki uygulama arasında elde edilen Pearson korelasyon katsayıları; değerli yaşam için 0,82, yaşam doyumu için 0,83 ve değerlere bağlı yaşam toplam puanı için 0,83 olarak hesaplanmıştır. Bütün korelasyon katsayıları istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,001$) bir düzeydedir (Tablo 2).

Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği’nin ve alt ölçeklerinin iç tutarlılık Cronbach α değerleri; değerli yaşam alt boyutu için 0,87, yaşam doyumu alt ölçeği için 0,86 ve değerlere bağlı yaşam toplam puanı için 0,91 olarak tespit edilmiştir. Cronbach α değerleri tüm alt ölçeklerin yüksek bir güvenirlilik düzeyine sahip olduğunu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir (Tablo 3).

Tablo 2: Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği ve alt ölçeklerinin test-tekrar test uygulamasındaki ortalama, standart sapma ve test-tekrar test korelasyon katsayıları

	T1(N=43)		T2(N=43)		
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	r
DBYÖ-Değerli Yaşam	36,37	6,38	36,16	7,84	0,82**
DBYÖ-Yaşam Doyumu	19,06	4,92	19,58	5,62	0,83**
DBYÖ-Toplam	55,44	10,26	55,74	12,71	0,83**

*T1:Başlangıç; *T2:3 hafta sonrasında; **p<0,001

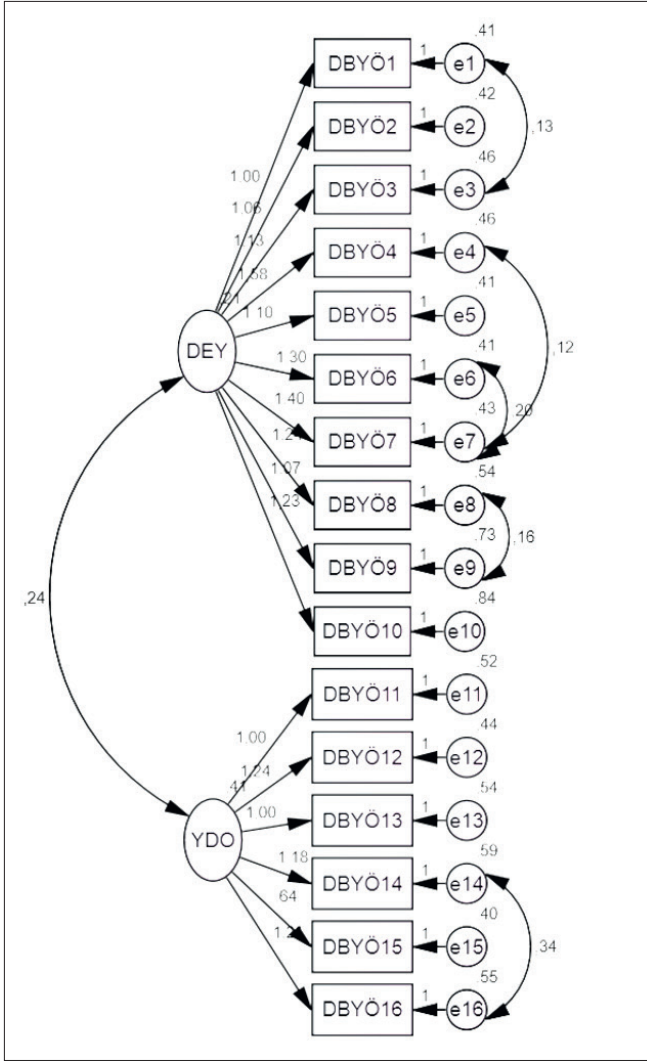
Tablo 3: Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği ve alt ölçekleri ortalama, standart sapma ve güvenirlilik katsayıları

N=317	α	Ort.	Ss
DBYÖ-Değerli Yaşam	0,87	39,40	6,44
DBYÖ-Yaşam Doyumu	0,86	19,77	4,57
DBYÖ-Toplam	0,91	59,17	10,15

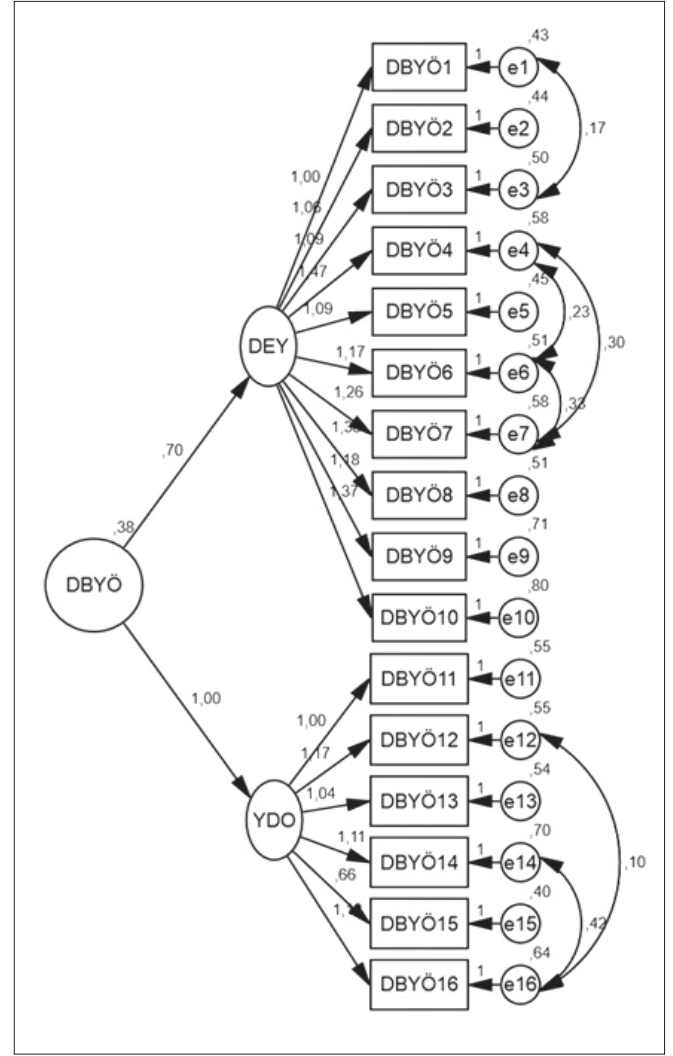
Geçerlik Analizi Bulguları

Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları

Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği’nin yapı geçerliği IBM Sosyal Bilimlerde İstatistik Paket Programı (SPSS) sürüm AMOS 22 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile sınanmıştır. DFA’nın uyum iyiliği endekslerinden olan χ^2/sd oranının 5’ten küçük olduğu durumlarda modelin kabul edilebilir bir uyum değerine sahip olduğu (Kline, 2005a), GFI, CFI, IFI, TLI ve AGFI endeksleri için kabul edilebilir uyum değerinin 0,90 ve mükemmel uyum değerinin 0,95



Şekil 1. DBYÖ 1. Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi



Şekil 2. DBYÖ 2. Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi

olduğu ileri sürülmektedir ve RMSEA için ise kabul edilebilir uyum değeri 0,08 ve mükemmel uyum değeri 0,05'tir (Steiger, 2007). Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği için gerçekleştirilen birinci düzey DFA sonucunda beş modifikasyon (Şekil 1) yapılarak gerekli uyum değerlerine ulaşılmıştır. Modifikasyonlar sonucunda DBYÖ'nün χ^2/sd oranının 5'ten küçük olduğu, RMSEA değerinin 0,08'den küçük olduğu ve GFI, CFI, IFI ve TLI değerlerinin ise kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır. Ölçeğin uyum iyiliği değerleri Tablo 4'te sunulmuştur. İkinci düzey DFA'da ise altı modifikasyon (Şekil 2) yapıldıktan sonra bütün uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir değer aralıklarına ulaştığı görülmüştür (Tablo 4).

Yakınsak Geçerlik Analizi Bulguları

Yakınsak geçerlik kapsamında DBYÖ ile DVÖ, KEF-II, PEÖ, DOYÖ ve YDÖ alt ölçekleri arasındaki korelasyon

katsayıları hesaplanmıştır. DBYÖ-Değerli Yaşam alt boyutu ile DVÖ-İlerleme, PEÖ ve YDÖ arasında 0,15 ila 0,21 arasında değişen pozitif korelasyonlar bulunmuşken DVÖ-Tıkanma, DOYÖ-Önem, DOYÖ-Tutarlılık ve YDÖ arasında ilişki bulunamamış ve KEF-II ile negatif korelasyon ($r=-0,15$) göstermiştir. DBYÖ-Yaşam Doyumu ile DVÖ-İlerleme, PEÖ, DOYÖ-Tutarlılık ve YDÖ arasında 0,17 ila 0,26 arasında değişen pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. DVÖ-Tıkanma, KEF-II ve DOYÖ-Önem arasında ise anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. DBYÖ-Toplam puanları ile DVÖ-İlerleme, PEÖ, DOYÖ-Tutarlılık ve YDÖ arasında 0,15 ila 0,21 arasında değişen anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmuştur. DBYÖ-Toplam KEF-II ile negatif korelasyon ($r=-0,15$) göstermiştir. DVÖ-Tıkanma ve DOYÖ-Önem alt boyutlarıyla ise anlamlı ilişkiler bulunamamıştır ($p < 0,05$) (Tablo 5).

Tablo 4: DFA modellerinin uyum iyiliği indeksleri

	χ^2	<i>sd</i>	χ^2/sd	<i>GFI</i>	<i>CFI</i>	<i>IFI</i>	<i>TLI</i>	<i>RMSEA (GA)</i>
Birinci Düzey DFA	267,36	98	2,73	0,90	0,92	0,93	0,91	0,07 (0,06–0,09)
İkinci Düzey DFA	286,37	98	2,92	0,90	0,92	0,92	0,90	0,08 (0,07–0,09)

Tablo 5: Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği ve DVÖ, KEF, PE, DOYÖ, YDÖ alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7
DBYÖ-Değerli Yaşam	0,19**	-0,13	-0,15*	0,21**	-0,12	0,11	0,14
DBYÖ-Yaşam Doyumu	0,17*	0,08	-0,13	0,17*	-0,02	0,17*	0,26**
DBYÖ-Toplam	0,20**	-0,12	-0,15*	0,21**	-0,08	0,15*	0,21**

*p<0,05; **p<0,01; 1. DVÖ-İlerleme, 2. DVÖ-Tıkanma, 3. KEF, 4. PEÖ, 5. DOYÖ-Önem, 6. DOYÖ-Tutarlılık, 7. YDÖ

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı kararlı eylemin ruh sağlığı veya yaşam kalitesi üzerindeki rolünün değerlendirilmesi amacıyla geliştirilen DBYÖ'nün Türk kültürüne uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır. Çalışmada elde edilen test-tekrar test korelasyonları ve iç tutarlık Cronbach α değerleri yüksek bir düzeydedir. Orijinal çalışmada test-tekrar test korelasyonlarına bakılmamış olmakla birlikte Cronbach α değerleri 0,86 ile 0,90 arasında bulunmuştur (Trompetter ve ark., 2013). Bu doğrultuda çalışmamızın sonuçlarının orijinal çalışmayla tutarlı olduğu görülmüştür.

Yakınsak geçerlik analizleri DVÖ, KEF-II, PEÖ, DOYÖ ve YDÖ ölçekleri ile gerçekleştirilmiştir ve zayıf düzeyde ancak istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği ile bazı yakınsak geçerlik alt ölçekleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı olmayan ilişkilere de rastlanmıştır. Kline (2005b) yakınsak geçerlik kapsamında çok yüksek korelasyon katsayılarının (0,80 veya daha fazla) olması durumunda ölçeklerin birbirine çok benzer olduğu ve o alanda yeni bir ölçeğe gerek olmayabileceğini ifade etmiştir. Aynı zamanda ölçeğin yapısının benzersiz olarak kabul edilecek kadar diğerlerinden farklı olmasını sağlamak için, yapılar arasındaki korelasyonların orta düzeyde olmasının (0,30 ile 0,50 arasında) uygun olacağını da belirtmiştir. Çalışmamızdaki korelasyon katsayılarının düşük olmasının çeşitli nedenleri olabilir. Özellikle yakınsak geçerlik kapsamında kullanılan ölçeklerin uyarlanması yapılan ölçeklerle birebir örtüşen bir nitelikte olmamalarının önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu noktada ölçeklerden sadece biri orijinal çalışmadaki ile aynı olarak seçilirken iki tanesi Türk kültürüne uyarlanmış değer ölçeklerinden (DVÖ ve DOYÖ), YDÖ uyarlanması yapılan ölçeğin bir alt boyutunun yaşam

doyumu olmasından ve PEÖ ise literatürde DBYÖ ile teorik olarak ilişkili kabul edilmesinden (Frinking, Jans-Beken, Janssens, Peeters, Lataster, Jacobs ve Reijnders, 2020) dolayı tercih edilmiştir. Değer Verme Ölçeği ve DOYÖ'nün seçilmesinin ayrıca bir nedeni de DBYÖ ile bu ölçeklerin yapısal farklılığının ortaya konmasının (Kline, 2005b) hedeflenmesidir. Bunu doğrulayacak bir biçimde de çalışmamızda DVÖ-İlerleme alt boyutu dışındaki (DVÖ ile de zayıf ancak görece daha yüksek) korelasyonlar ya anlamsız bulunmuştur ya da oldukça düşük bir korelasyon katsayısı içermektedir. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği özelinde korelasyonlar ele alındığında, bu ölçeğin geliştiricileri (Wilson ve ark., 2010) bireylerin farklı yaşam alanlarında birbiriyle uyumlu bir şekilde ilişki kurmasının beklenmediğini ifade etmektedirler. Diğer bir deyişle kişinin belirli bir alana (örneğin aile) çok önem verir ve tutarlı davranırken başka bir alana (örneğin eğitim) ise hiç önem vermiyor ve tutarlı davranmıyor olmasının mümkün olduğunu ileri sürmektedirler. Oysa ölçeğin değerlendirmesi toplam puan alınarak yapılmaktadır. Dolayısıyla belli alanlarda değer odaklı yaşayan biri ölçekten aldığı toplam puanla değer odaklı yaşamayan biri olarak değerlendirilebilir. Bu şekilde bulunan düşük toplam DBYÖ ile olan korelasyonları da etkilemiş olabilir. Değinilen bu noktaların DBYÖ'nün yakınsak geçerlik kapsamında neden ilişkili çıkmadığının veya zayıf anlamlı korelasyonların bulunmasının bir açıklaması olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca zayıf olmakla birlikte en yüksek korelasyon DBYÖ-Yaşam doyumu ile YDÖ arasında bulunmuştur. Bu da değerlere bağlı olmanın yaşam doyumunu artırabileceğini göstermesi açısından önemli bir bulgudur. Psikolojik Esneklik Ölçeği ise DBYÖ ile birebir örtüşen bir yapıdan ziyade ilişkili bir yapı olarak düşünüldüğü için yakınsak geçerlik için tercih edilmiştir, çünkü ACT'ye göre psikolojik esneklik, değerli amaçların peşinde koşarken gerekli

davranışsal ayarlamaları yapabilme konusunda (Hayes ve ark., 2006) temel olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle de zayıf olmakla birlikte anlamlı korelasyon değerlerinin bulunması hem anlaşılabilir olarak görünmektedir hem de bu iki değişkenin bir arada ele alındığı çalışmanın azlığı nedeniyle literatüre bir katkı olarak değerlendirilmektedir.

Yapı geçerliliği kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizinde önerilen modifikasyonlar yapıldıktan sonra alt ölçeklerin uyum endekslerinin kabul edilebilir bir düzeyde olduğu görülmüştür. Orijinal çalışmada yapılan açıcı faktör analizinde ölçek üç alt boyuta ayrılmış fakat yazarlar istatistiksel (üçüncü boyutun özdeğerinin 1,038 gibi düşük bir değer olması, dağılım grafiğinin iki boyut göstermesi ve üçüncü faktörün küçük bir varyansla %2,7 açıklanmış olması) ve teorik değerlendirmelere (üçüncü faktörün madde içeriklerinin ikinci faktöre benziyor olması) dayanarak ölçeği iki alt boyuta ayırmışlardır (Trompeter ve ark., 2013). Orijinal ölçek çalışması referans alınarak yapılan DFA'ya göre iki boyutlu yapı doğrulanmıştır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyleri tedavi arayışına götüren belirtileri azaltmak yerine bireylerin bu belirtilerle kurduğu ilişkileri değiştirmeye odaklanmıştır (Harris, 2016). Ayrıca ACT bireyin kişisel değerlerini netleştirmesine ve bunlara göre harekete geçmesine yardımcı olma, bu süreçte de yaşamına daha fazla canlılık ve anlam kazandırma, psikolojik esnekliklerini artırma gibi hedefleri benimsemiştir (Hayes ve Smith, 2021). Bu bakış açılarından hareketle bireylerin mevcut yaşamlarında ne düzeyde değerlerine bağlı bir yaşam sürdürdüklerinin bilinmesi hem psikolojik belirtilerin hem de psikolojik esneklik düzeylerinin tespitine ve bu değişkenlerle değerlere bağlı yaşam arasındaki ilişkilerin belirlenmesine katkı sağlayabilir. Dolayısıyla Türkçe alanyazına kazandırılan DBYÖ ile psikolojik belirtiler, psikolojik esneklik, farkındalık, yaşam doyumu gibi değişkenler arasındaki etkileşimlerin araştırılması söz konusu olabilir. Ayrıca henüz yeni gelişmeye başlayan ACT'nin etkililiğinin saptanması ancak çeşitli ölçüm araçları ile yapılacak ölçümlerle mümkün olabileceği için DBYÖ gibi ölçeklerin dilimize kazandırılmasının da önemli olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın önemli bir sınırlılığı örneklemin yaş ve eğitim düzeyi açısından dengeli dağılmamış olmasıdır. Bununla birlikte DBYÖ'nün özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında yapılacak araştırma ve klinik çalışmalarda kullanılabilir olması ayrıca Türk kültürüne uyarlanan diğer değer ölçeklerinden belirli bir değer alanına özgü olmayışı

(DOYÖ) ve son bir hafta (DVÖ) değil de yaşam boyu değerlere bağlılığı ölçmesi gibi yönleriyle farklılaşması çalışmanın güçlü yanını oluşturmaktadır.

Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları DBYÖ'nün ülkemizde kullanılabilecek güçlü psikometrik özelliklere sahip geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ve araştırma çalışmalarında kullanılabileceğini göstermektedir.

Etik Kurul Onayı: Çalışma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylandı (onay tarihi ve sayısı: 29.04.2022 / E-20292139-050,01,04-27261).

Hasta Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam formu alındı.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

Ethics Committee Approval: The study was approved by the Ethics Committee of İstanbul Sabahattin Zaim University (date and number of approval: 29.04.2022 / E-20292139-050,01,04-27261).

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

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest.

Financial Disclosure: No financial disclosure was received.

KAYNAKLAR

- Aydın, Y., & Aydın, G. (2017). Değer verme ölçeği (DVÖ)'ni Türk Kültürüne uyarlama çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg.*, 17(1). <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2017.17.28551-304621>
- Bahraini, N. H., Devore, M. D., Monteith, L. L., Forster, J. E., Bensen, S., & Brenner, L. A. (2013). The role of value importance and success in understanding suicidal ideation among veterans. *J Contextual Behav Sci*, 2(1-2), 31-38. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.001>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ..., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II. A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bramwell, K., & Richardson, T. (2018). Improvements in depression and mental health after acceptance and commitment therapy are related to changes in defusion and values-based action. *J Contemp Psychother*, 48(1), 9-14. <https://doi.org/10.1007/s10879-017-9367-6>
- Branstetter-Rost, A., Cushing, C., & Douleh, T. (2009). Personal values and pain tolerance: Does a values intervention add to acceptance? *J Pain*, 10(8), 887-892. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2009.01.001>
- Ciarrochi, J., Fisher, D., & Lane, L. (2011). The link between value motives, value success, and well-being among people diagnosed with cancer. *Psycho-Oncology*, 20(11), 1184-1192. <https://doi.org/10.1002/pon.1832>

- Crocker, J., Niiya, Y., Mischkowski, D. (2008). Why does writing about important values reduce defensiveness? Self-affirmation and the role of positive other-directed feelings. *Psychological Science*, 19(7), 740-747.
- Çekici, F., Aydın-Sünbül, Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, M., & Arslan, R. (2018). Değer odaklı yaşam ölçeği: Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Studies*, 13(19), 459-471. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14094>
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Derg.*, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Dahl, J. (2015). Valuing in ACT. *Curr Opin Psychol*, 2, 43-46. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.001>
- Dahl, J., Lundgren, T., Plumb, J., & Stewart, I. (2009). *The Art and Science of Valuing in Psychotherapy: Helping Clients Discover, Explore, and Commit to Valued Action Using Acceptance and Commitment Therapy*, 1. Baskı. New Harbinger Publications.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *J Pers Assess*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dilmaç, B., Arıca, O. T., Cesur, S. (2014). A Validity and Reliability Study on the Development of the Values Scale in Turkey. *Educ Sci: Theory Practice*, 14(5), 1661-1671. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.5.2124>
- Diñçoğlu, F. N. (2019). Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin değer yönelimleri [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Donahue, J. J., Huggins, J., & Marrow, T. (2017). Posttraumatic stress symptom severity and functional impairment in a trauma-exposed sample: A preliminary examination into the moderating role of valued living. *J Contextual Behav Sci*, 6(1), 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.01.003>
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (Comp ACT). *J Contextual Behav Sci*, 5(3), 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Frinking, E., Jans-Beken, L., Janssens, M., Peeters, S., Lataster, J., Jacobs, N., & Reijnders, J. (2020). Gratitude and loneliness in adults over 40 years: examining the role of psychological flexibility and engaged living. *Aging Ment Health*, 24(12), 2117-2124. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1673309>
- Gloster, A. T., Klotsche, J., Ciarrochi, J., Eifert, G., Sonntag, R., Wittchen, H. U., & Hoyer, J. (2017). Increasing valued behaviors precedes reduction in suffering: Findings from a randomized controlled trial using ACT. *Behav Res Ther*, 91, 64-71. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.01.013>
- Gregg, J. A., Namekata, M. S., Louie, W. A., & Chancellor-Freeland, C. (2014). Impact of values clarification on cortisol reactivity to an acute stressor. *J Contextual Behav Sci*, 3(4), 299-304. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.08.002>
- Harris, R. (2016). Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç. H. Turan Karatepe ve K. Fatih Yavuz (Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behav Ther*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C. (2022). *Theory of psychopathology*. Association for Contextual Behavioral Science. https://contextualscience.org/theory_of_psychopathology
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2002). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Kluwer Academic Publishers.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *Couns Psychol*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S.C., & Smith, S. (2021). *Zihninden çık hayatına gir*, 1. Baskı. (N. Yavuz, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi, 2005).
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg.*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Kline, R. B. (2005a). *Principles and practice of structural equations modeling*, 2nd Ed. New York: Guilford Publication, Inc.
- Kline, R. B. (2013). Exploratory and confirmatory factor analysis. Y. Petscher & C. Schatsschneider, (Ed.), *Applied quantitative analysis in the social sciences içinde* (171- 207). New York: Routledge.
- Kline, T. J. B. (2005b). *Psychological testing: a practical approach to design and evaluation*. Thousand Oaks: Sage Publications Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483385693>
- Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., & Melin, L. (2012). The bull's-eye values survey: a psychometric evaluation. *Cogn Behav Pract*, 19(4), 518-526. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.01.004>
- McCracken, L. M., & Vowles, K. E. (2008). A prospective analysis of acceptance of pain and values-based action in patients with chronic pain. *Health Psychol*, 27(2), 215. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.2.215>
- McCracken, L. M., & Yang, S. Y. (2006). The role of values in a contextual cognitive-behavioral approach to chronic pain. *Pain*, 123(1-2), 137-145. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2006.02.021>
- McCracken, L. M., & Yang, S. Y. (2008). A contextual cognitive-behavioral analysis of rehabilitation workers' health and well-being: Influences of acceptance, mindfulness, and values-based action. *Rehab Psychol*, 53(4), 479. <https://doi.org/10.1037/a0012854>
- Paez-Blarrina, M., Luciano, C., Gutiérrez-Martínez, O., Valdivia, S., Ortega, J., & Rodríguez-Valverde, M. (2008). The role of values with personal examples in altering the functions of pain: Comparison between acceptance-based and cognitive-control-based protocols. *Behav Res Ther*, 46(1), 84-97. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.10.008>
- Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, S. M., & Lappalainen, R. (2020). A psychological flexibility-based intervention for Burn out: A randomized controlled trial. *J Contextual Behav Sci*, 15, 52-67. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.007>

- Rokeach, M. (1968). The role of values in public opinion research. *Public Opin Q*, 32(4), 547–559. <https://doi.org/10.1086/267645>
- Scott, W., Hann, K. E., & McCracken, L. M. (2016). A comprehensive examination of changes in psychological flexibility following acceptance and commitment therapy for chronic pain. *J Contemp Psychother*, 46(3), 139–148. <https://doi.org/10.1007/s10879-016-9328-5>
- Skinner, B. F. (2002). *Beyond freedom and dignity*. Indiana: Hackett Publishing.
- Smout, M., Davies, M., Burns, N., & Christie, A. (2014). Development of the valuing questionnaire (VQ). *J Contextual Behav Sci*, 3(3), 164–172. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.001>
- Steiger, J. H. (2007). Understanding the limitations of global fit assessment in structural equation modeling. *Pers Individ Dif*, 42, 893–898. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.017>
- Trindade, I. A., Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Nooren, L. (2016). Clarity of personal values and committed action: Development of a shorter engaged living scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 258–265. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9509-7>
- Trompetter, H. R., Ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., Fledderus, M., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2013). Measuring values and committed action with the Engaged Living Scale (ELS): psychometric evaluation in a nonclinical and chronic pain sample. *Psychol Assess*, 25(4), 1235–1246. <https://doi.org/10.1037/a0033813>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *Int J Clin Health Psychol*, 18(1), 60–68. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hoyer, J., Wittchen, H. U., & Gloster, A. T. (2017). Changes of valued behaviors and functioning during an acceptance and commitment therapy intervention. *J Contextual Behav Sci*, 6(1), 63–70. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.005>
- Wilson, K. G., & Dufrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger.
- Wilson, K. G., & Groom, J. (2002). *The Valued Living Questionnaire*. Unpublished Document, available from the first author at the Department of Psychology, University of Mississippi, University, MS. <https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf>
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *Psychol Rec*, 60(2), 249–272. <https://doi.org/10.1007/BF03395706>
- Yasinski, C., Hayes, A. M., Ready, C. B., Abel, A., Görg, N., & Kuyken, W. (2020). Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychother Res*, 30(8), 983–997. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1699972>
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakol Bülteni*, 26(4), 397–408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

INTRODUCTION

To measure values and committed action in the context of acceptance and commitment therapy (ACT), one of the third-wave therapies various measuring tools have been developed. A lot of these scales examine individuals' values in specific value areas (work/education, health, leisure time, social relations, and so on). Trompetter et al. (2013) defined the Engaged Living Scale (ELS) as a process of valuing (i. e., personal values, life consistent with values), without being bound by specific value areas (work/education, health, leisure time, social relations, and so on). Engaged Living Scale allows researchers to assess the impact of committed action on mental health or quality of life in clinical or non-clinical samples (Trindade et al., 2016). In The Turkish literature, the Valued Living Questionnaire (Çekici et al., 2018) and the Valuing Questionnaire (Aydin & Aydin, 2017) were adapted in the context of ACT. The Valued Living Questionnaire assesses how important individuals place their values in various value areas and how consistently they behave with their values (Çekici et al., 2018). The Valuing Questionnaire, on the other hand, was created to assess individuals' progress and obstruction in living a valued life (Aydin & Aydin, 2017). Unlike these scales, the Engaged Living Scale (Trompetter et al., 2013) measures valued living and life satisfaction. Given the significance of this differential, this study aims to adapt the Engaged Living Scale to Turkish culture and to conduct a validity and reliability study.

METHOD

The participants of the study consisted of a community sample of 317 people, 216 women (68.1%) and 101 men (31.9%) aged between 18–61 years (30.87 ± 10.27) (Table 1). Within the scope of convergent validity, the Acceptance and Action Questionnaire-II, Psychological Flexibility Scale, Valuing Questionnaire, Valued Living Questionnaire, and Life Satisfaction Scale were applied to 191 people. For the test-retest application, it was administered to a group of 43 psychology students with 3 weeks intervals.

RESULTS**Reliability Analysis Results**

Pearson correlation coefficients obtained in the test-retest analysis between the two applications were 0.82 for valued living, 0.83 for life satisfaction, and 0.83 for the total score. All of the correlation coefficients were found statistically significant ($p < 0.001$) (Table 2).

Internal consistency Cronbach α coefficients for the ELS and its subscales were determined as 0.87 for the valued living subscale, 0.86 for the life satisfaction subscale, and 0.91 for the total score (Table 3).

Validity Analysis Results**Confirmatory Factor Analysis Results**

Five modifications were made as a result of the first level CFA performed on the ELS, and the required fit indexes were achieved. As a result of the changes, it was determined that the ELS values were all acceptable. After six modifications to the second level CFA, all goodness of fit indexes were found to be within acceptable ranges (Table 4).

Convergent Validity Analysis Results

Positive correlations were found between the ELS-Valued Living and VQ-Progress, PFS, and SLS ranging from 0.15 to 0.21. There was no correlation between VQ-Obstruction, VLQ-Importance, VLQ-Consistency, and SLS, and a negative correlation ($r = -0.15$) with AAQ-II. The ELS-Life Satisfaction and the VQ-Progress, PFS, VLQ-Consistency, and SLS all had positive correlations ranging from 0.17 to 0.26. However, no significant relationships between VQ-Obstruction, AAQ-II, and VLQ-Importance were discovered. Significant positive correlations of 0.15 to 0.21 were found between ELS-Total scores and VQ-Progress, PFS, VLQ-Consistency, and SLS. AAQ-II had a negative correlation with ELS-Total ($r = -0.15$). No significant correlations were found with the sub-dimensions of VQ-Obstruction and VLQ-Importance ($p < 0.05$) (Table 5).

DISCUSSION

The objective of this study is to adapt ELS to Turkish culture and to conduct validity and reliability studies. The study's test-retest correlations and Cronbach α internal consistency values were excellent. The findings of our study were found to be consistent with the findings of the original study.

Convergent validity analyses were carried out with the VQ, AAQ-II, PFS, VLQ, and SLS. In analysis weak but statistically significant correlations were discovered. There were also statistically nonsignificant correlations between the ELS and some of the convergent validity subscales. There may be various reasons for the low correlation coefficients in our study. It is thought that it is an important factor that the scales used in the context of convergent validity do not exactly match the adapted scales.

The fit indexes of the subscales were at an acceptable level after the suggested modifications were made in the confirmatory factor analysis performed within the scope of construct validity. The scale was divided into three sub-dimensions in the original study's exploratory factor analysis but according to the authors' statistical and theoretical evaluations the scale was divided into two subdimensions (Trompetter et al., 2013). Made CFA with reference to the original scale study seems to confirm the two-dimensional structure.

The limitation of the study is the sample was not spread equally in terms of age and education level. On the other hand, the strength of ELS is the distinction from other value scales adapted to Turkish culture. Differently, it is not specific domain-specific (VLQ), and it measures life-long committed action rather than the last week (VQ). So it can be a useful measuring tool to use particularly in the context of ACT. Through ELS, Turkish literature, it may be possible to investigate the interactions between ELS, and variables such as psychological symptoms, psychological flexibility, mindfulness, and life satisfaction.

Finally, it can be said that the ELS is a valid and reliable scale with strong psychometric properties as well as can use in research studies.

Keywords: engaged living scale, acceptance and commitment therapy, validity, reliability