PSİKOLOJİK ESNEKLİK: BİR ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

Güner Durmuş

2021



# VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
## EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

# PSİKOLOJİK ESNEKLİK: BİR ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

Güner DURMUŞ

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2021

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

# PSİKOLOJİK ESNEKLİK: BİR ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

# PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY: A SCALE DEVELOPMENT STUDY

Güner DURMUŞ

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ

Yüksek Lisans Tezi

## ONAYSAYFASI

Güner DURMUŞ tarafından,Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ danışmanlığında hazırlanan “PSİKOLOJİK ESNEKLİK: BİR ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI” başlıklı bu çalışma, 09/06/2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 16/06/2021 tarihli ve 2021/21 sayılı kararı ile Dr. Öğr. Üyesi Selami KARDAŞ, Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇEVİK Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat TANHAN
Enstitü Müdürü

## Öz

Bu çalışma kapsamında psikolojik esneklik kavramını farklı boyutlarıyla kapsamlı bir şekilde tanıtmak ve bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmek amaçlanmaktadır. Ölçeğin geliştirilme sürecinde öncelikle kapsamlı bir literatür taraması yapılmış ve alanyazını doğrultusunda 59 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzu uzman görüşüne sunulmuş ve gerekli düzenlemeler neticesinde 46 maddelik formuyla 163 kişi üzerinde pilot uygulaması yapılmıştır. Pilot uygulamanın ardından 39 maddeli form oluşturulmuştur. 600 kişi üzerinde yapılan AFA analiziyle 5 faktörlü varyansın % 52,58'ini açıklayan 23 maddeli bir yapı elde edilmiştir. Bu 5 faktör "Bilişsel Esneklik", "Odaklanma", "Varoluşsal Esneklik", "Uyum" ve "Davranışsal Esneklik" olarak isimlendirilmiştir. Ölçek formunun açımlayıcı faktör analizi ile ortaya konulan nihai hali 320 katılımcı üzerinden doğrulayıcı faktör analizi ile analiz edilmiş ve model doğrulanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini test etmek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile benzer ölçüt geçerliği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ile ayırt edici ölçüt geçerliği test edilmiş ve doğrulanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.86; öntest-son test arasındaki ilişki 0.89 olarak hesaplanmıştır. Tüm bu analizler sonucunda geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir olduğu ortaya konulmuştur.



**Anahtar sözcükler:** psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik sağlık.

## Abstract

Within the scope of this study, it is aimed to introduce the concept of psychological flexibility comprehensively with its different dimensions and to develop a valid and reliable measurement tool to measure the psychological flexibility levels of individuals. In the process of developing the scale, a comprehensive literature review was carried out and an item pool of 59 items was created in line with the literature. The item pool was submitted for expert opinion and as a result of the necessary regulations, a pilot application was carried out on 163 people with a form containing 46 items. After the pilot application, a 39-item form was created. A 23-item structure that explains 52.58% of the 5-factor variance was obtained with the exploratory factor analysis performed on 600 people. These 5 factors are named as “Cognitive Flexibility”, “Focusing”, “Existential Flexibility”, “Adaptation” and “Behavioral Flexibility”. The final form of the scale form, which was revealed by exploratory factor analysis, was analyzed over 320 participants by confirmatory factor analysis and the model was validated. The criterion-related validity of the scale was tested with the Conscious Awareness Scale and the discriminat validity was tested with the Ruminative Thinking Style Scale. The Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the scale is 0.86; test-retest reliability coefficient was calculated as 0,89. As a result of all these analyzes, it has been revealed that the Psychological Flexibility Scale is valid and reliable.



**Keywords**:psychological flexibility, psychological rigidity, psychological health.

**Teşekkür**

Yüksek lisans süreci boyunca her daim bana destek olan, her ihtiyacım olduğunda yardım eden, beni motive eden, yönlendirdiği akademik çalışma alanlarıyla ufkumu açan, tezimin her aşamasında hem akademik hem manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen tez danışmanım sayın Dr.Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ'a minnetlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca bana daima güvenen, ihtiyacım olan her imkanı sağlayan, sürekli desteğini hissettiren sevgili anneme ve babamasonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecim boyunca bana yardımcı olan eşime teşekkürlerimi sunarım.

## İçindekiler

Öz ..... i
Abstract ..... ii
Teşekkür ..... iii
Tablolar Dizini ..... vi
Şekiller Dizini ..... vii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini ..... viii
Bölüm 1 Giriş ..... 1
Problem Durumu ..... 1
Araştırmanın Amacı ve Önemi ..... 5
Araştırma Problemi ..... 6
Sayıltılar ..... 6
Sınırlılıklar ..... 7
Tanımlar ..... 7
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar ..... 8
Psikolojik Enekliğin Kuramsal Alt Yapısı ..... 8
Psikolojik Esneklikle İlişkili Kavramlar ..... 10
Psikolojik Katılık ve Psikopatoloji ..... 33
Psikolojik Esneklik Ve Beyindeki İşleyiş: Cvc (Cardiac Vagal Control) ..... 40
Psikolojik Esnekliğin Geliştirilmesi ..... 42
Bölüm 3 Yöntem ..... 56
Araştırmanın Çalışma Grubu ..... 56
Veri Toplama Süreci ..... 56
Veri Toplama Araçları ..... 57
Psikolojik Esneklik Ölçeği Geliştirme Süreci ..... 58
Verilerin Analizi ..... 59
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum ..... 60

Psikolojik Esneklik Ölçeği Geliştirme Sürecinin Geçerliğine Dair Bulgular ..... 60
Psikolojik Esneklik Ölçeği Geliştirme Sürecinin Güvenirliğine Dair Bulgular ..... 76
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler..... 78
Sonuçlar..... 78
Öneriler ..... 79
Kaynaklar ..... 80
EKLER ..... 110
EK 1.Kişisel Bilgi Formu ..... 110
EK 2. Psikolojik Esneklik Ölçeği ..... 111
EK 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği..... 113
EK 4. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği..... 114
EK-5: Etik Komisyonu Onay Bildirimi..... 116
EK-6: Etik Beyanı ..... 117
EK-7: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu..... 118

## Tablolar Dizini

Tablo 1 *KMO ve Barlett Testi'ne Dair Bulgular* ..... 60
Tablo 2 *Açıklanan Toplam Varyansa Dair Bulgular* ..... 61
Tablo 3 Psikolojik Esneklik Ölçeği Madde Faktör Yük Değerleri ..... 62
Tablo 4 *Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Faktörlerinin İsimlendirilmesi ve Ölçeğin Madde Numaraları* ..... 64
Tablo 5 *DFA Uyum Değerleri* ..... 71
Tablo 6 *Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Benzer Ölçüt Ve Ayırt Edici Ölçüt Geçerliğine İlişkin Bulgular* ..... 74
Tablo 7 *Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri* ..... 77

## Şekiller Dizini

*Şekil 1.* Psikolojik Esneklik Ölçeği DFA sonuçları..... 71

## Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

**AFA:** Açımlayıcı faktör analizi

**DFA:** Doğrulayıcı faktör analizi

# Bölüm 1
# Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırma konusuna ilişkin kavramların tanımları yer almaktadır.

## Problem Durumu

Yaşam ve kişiler her an bir değişim halindedir. Ne şu anki kendimizle beş dakika önceki kendimiz ne de bugünkü yaşamımızla dünkü yaşamımız aynı değildir. Bunu düşünmek insanlara korkutucu gelir ve bu korkudan dolayı kurguladıkları stratejilere ve beklentilere gerçeğin kendisiymiş gibi sarılırlar. Ancak biraz korkutucu ve meşakkatli olsa da bu değişimlere açık olmak sağlıklı ve istenilen bir durumdur (Başoğlu, 2015). Değişimlere karşı açık olabilmekte ise psikolojik esneklik kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Psikolojik esneklik, temelleri 1978 yılında Steven Hayes'in tarafından atılan, Bilişsel Davranışçı Terapilerin üçüncü dalgasında yer alan Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımının temel kavramlarından biri olarak görülmektedir (Cullen, 2008; Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp,2013). Bu yaklaşıma göre birçok ruhsal problemin altında yatan asıl sebep, bireylerin psikolojik esnekliklerinin zayıflığı yani psikolojik olarak katı olmaları görülmektedir. Psikolojik esnekliğin arttırılması, terapi sürecinde danışanlardaki değişim sürecinin merkezinde yer almaktadır (Cullen,2008; Hayes, Follette ve Linehan, 2011).

Dış dünyadaki olaylara karşılık her birey kendi hikayesini yazar ve ona göre tepkiler verir. Ancak gerçek her bireyin kendi algısında gördüklerinden ve yargılarında farklı olabilir ve bireysel kurgulara dayalı verilen otomatik tepkiler sorun oluşturmaya başlar. Psikolojik esneklik, kişilerin yargılarını askıya almasıyla dünyaya çok daha geniş bir perspektiften bakmalarını sağlar. Psikolojik esnek olan birey yorumların sadece yorum, kurguların sadece kurgu ve beklentilerin sadece beklenti olduğunun ayrımına varır ve böylece tanımladığından veya öngördüğünden farklı bir şekilde gerçekleşen olayları veya istenmeyen durumları çok daha rahat bir şekilde karşılayabilir. Dolayısıyla bilişsel fonksiyonlar çok daha dinamik bir şekilde işlemeye başlar. Kişi yeniden

hikayeler oluşturur ve bu hikayeler arasından duruma en uygun olanı kolayca devreye sokabilir (Başoğlu, 2015).

Psikolojik esneklik sayesinde birey alışkanlıklarının ve değişmezlik aldatmacasının arkasına saklanmayı bırakır. “-meli, malı” tarzı kalıplaşmış düşünceler, kalıplaşmış duygular ve felaket senaryoları nedeniyle istemesine rağmen geri durduğu değişiklikler için küçük küçük adımlar atmaya başlar. Birey psikolojik esneklik vasıtasıyla neleri değiştirip neleri değiştirmeyeceğinin çok daha kolay ayırtına varır ve çok daha işlevsel ve çeşitli çözümler üretebilir (Başoğlu, 2015).

Yaşamın kaçınılmaz bir şartı olarak mutsuzluk, hüzün, kırgınlık, kayıp, öfke, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular pek tabi hissedilebilir ancak kişisel beklentiler ile nesnel gerçekliği birbirinden ayırma yeteneğinin gelişmesiyle bu duygular artık acı verici bir hal almaz veya daha az acı vermeye başlar. Dolayısıyla hayatı doğal iniş çıkışları bir uyum içerisinde yaşanmaya başlanır. Yani psikolojik esneklik; olmasını istediğimiz dünyaya ilişkin hayaller kurmak yerine var olan dünyaya kendimize en uygun ve akılcı bir şekilde ayak uydurmamız için sağlam bir zemin hazırlar (Başoğlu, 2015).

Psikolojik esneklik; yaşantılara açık olmayı, ana odaklanmayı, bilinçli olmayı ve bireyin değerlerine ve amaçlarına hizmet edecek şekilde değişen iç ve dış koşulara göre davranışlarını değiştirmesini veya devam ettirmesini ifade etmektedir(Hayes vd., 2011). Harris (2016) ise psikolojik esnekliği yaşanan anda tam bir farkındalık ile var olma, tüm deneyimlere açık olma ve bireyin hayatının yönünü değerleri doğrultusunda belirlemesi olarak tanımlamıştır.

Kashdan ve Rottenberg (2010), psikolojik esnekliği, çeşitli durumsal ihtiyaçları fark etmek ve bunlara uyum sağlamak, bu uyum sağlama stratejileri kişisel veya sosyal işlevselliği riske attığında düşünce yapısını veya davranış seçeneklerini değiştirmek, önemli yaşam alanları arasındaki dengeyi sağlamak ve devam ettirmek ve içselleştirilen değerlere uyumlu olan davranışlara karşı bilinçli, açık ve bağlı olmak şeklinde tanımlamışlardır. Bu tanım psikolojik esneklik hakkındaki iki önemli noktayı ele almaktadır: Psikolojik esneklik birçok yaşam alanında görülen çok yönlü bir özelliktir ve insanlar ve onların çevresel koşulları arasında tekrarlanan süreçler vasıtası ile kendini ifade eden bir dinamiktir (Williams, Ciarrochi ve Heaven, 2012).

Psikolojik esneklik daima değişen şartlara uyum sağlamaktır ve sıkıntı verici olaylar karşısında bile, gereksiz savunmaya geçmeden, durum el verdiğince bireyin hedeflerine ve değerlerine uygun seçimler yapabilmesi ve eyleme geçebilmesi ya da o anın içerdiği düşüncelerden ve duygulardan kaçınmadan davranışlarında gerekli değişiklikleri yaparak, tam anlamıyla ana temas edebilmesidir. Psikolojik esneklik bireylerin iç seslerine ve değerlerine bağlı kalarak hayattaki farklılıkları deneyimlemek istemelerini ifade eder. Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bir birey, farklılığı ve değişimi araştırmada aktiftir ve bu durum pozitif bir deneyim olarak kabul edilir, ayrıca içinde bulunduğu duruma ve kendi değerlerine uygun olarak davranışsal ve bilişsel birçok eylem seçeneğine sahiptir (Ben-Itzhak, Bluvstein ve Maor, 2014; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

Genel olarak, pozitif duygu ve düşünceler; aidiyet, özerklik ve yeterlilik gibi temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması ve güçlü kişilik özellikleri psikolojik sağlığın temel taşları olarak görülmüştür. Bu noktalar önemli olmakla birlikte insanların çevrelerinde ve sosyal hayat içerisinde sıklıkla karşılaştıkları değişken birçok faktörü yansıtmakta yetersiz kalır. Bu nokta da, psikolojik sağlılığın anlaşılmasında psikolojik esneklik kavramı karşımıza çıkar (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Psikolojik esneklik günlük iyi oluşa ve psikolojik sağlığın sürekliliğine büyük bir katkı sağlamasına rağmen, bu kavram üzerindeki araştırmalar sınırlıdır. Psikolojik esneklik üzerine yapılan araştırmalar özellikle öz dayanıklılık (ego-resiliency), yönetici kontrol (executive control), tepki düzenleme (response modulation) ve öz düzenleme (self-regulation) kavramları ile ilerlemiştir. Psikolojik sağlığın önemli bir bileşeni olan psikolojik esnekliğin ihmal edilmesinin bir nedeni de tanımlanması zor ve duygusal, davranışsal, bilişsel ve kişilerarası boyutları olan kapsamı çok geniş bir kavram olmasıdır. Psikolojik esneklik, değişen durumsal ihtiyaçlara uyum sağlanması, zihinsel kaynakların yeniden yapılandırılması, bakış açısının değiştirilmesi ve çelişen istekler, ihtiyaçlar ve yaşam alanları arasında denge sağlanması gibi zamanla ortaya çıkan bir dizi dinamik süreci içermektedir. Bu nedenle psikolojik esneklik tanımları belirli bir içeriğe odaklanmak yerine insanlar ve onların değişen çevresel koşulları arasındaki tekrarlayan etkileşimleri içermelidir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Psikolojik esneklik kavramı, “temel kapsamlı açıklamalar veya pozitife karşı negatif duygu teorilerinden” belirli bir duygu veya başa çıkma becerisinin işlevselliğinin daha bağlamsal bir değerlendirmesine doğru bir geçişe işaret eder (Ben-Itzhak vd., 2014).Psikolojik olarak esnek kişi; rahatsız edici yaşam olaylarını kontrol etmeye, engellemeye ve değiştirmeye çalışmak yerine onlarla temas halinde kalır. Böylece kişi bu rahatsızlık verici olaylarla mücadele etmede harcadığı enerjisini değerleri doğrultusunda uzun vadeli hedefler koymaya ve bu hedefler doğrultusunda eylemlerde bulunmaya harcayabilir. Daha sonradan kişi bu rahatsızlık verici deneyimlerle temas halinde olsa bile değerleri ve hedefleri doğrultusunda davranışlarını seçebilir veya devam ettirebilir (Fledderus, Bohlmeijer, Fox, Schreurs ve Spinhoven, 2013). Kişi hayattaki yaşantılara ne kadar fazla açık olursa ve ne kadar fazla değerleri doğrultusunda hareket ederse yaşam kalitesi o kadar yüksek olacaktır. Böylece hayatın getirdiği kaçınılmaz problemlerle ve zorluklarla başa çıkarken daha işlevsel davranışlar sergilenebilecektir (Harris, 2016).

Psikolojik esneklik, iç ve dış ihtiyaçları karşılamaya yönelik birçok farklı yöntem kullanımını desteklediği ve ayrıca değişen gerçekliğe uyum sağlamayı arttırdığı için, psikolojik esnekliğin ruh sağlığı ve iyi oluşla pozitif ilişkili olduğu varsayılabilir (Ben-Itzhak vd., 2014).Yapılan çalışmalar, duygu ve düşünceleri tanıma ve ayırt etme ve değişen şartlara göre ilgi ve odağını değiştirme yeteneklerinin gelişmesiyle psikolojik esnekliğin geliştiğini, bunun da ruh sağlığını geliştirdiğini göstermektedir (Galatzer-Levy, Burton ve Bonanno, 2012; Landstra, Ciarrochi, Deane ve Hillman, 2013; McCracken, Gutiérrez-Martínez ve Smyth, 2013). Esnekliğin psikolojik sağlıkla; katılığın ise psikopatoloji ile ilişkili olduğuna dair birçok araştırma bulgusu vardır. Bu patolojik süreçler ruminasyon ve endişeyi (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008), tekrarlanan davranış kalıplarını, stresli bir olayın ardından toparlanamamayı ve uzak amaçlar için çalışma ve plan yapma yetersizliğini içermektedir. Psikolojik esneklik ise psikolojik sağlığın ve sosyal işlevselliğin önemli bir mihenk taşıdır (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal ve Coifman, 2004).

Hayes, Strosahl ve Wilson (2012), psikolojik esneklikle ilişkili özellikler geliştikçe, insanların sınırlı dikkat ve enerjilerini anlamlı ilgilere ve değerlere daha nitelikli ve çok yönlü bir şekilde verebileceğini ifade etmektedir.Bu bilgiler

doğrultusunda bu çalışma kapsamında psikolojik esneklik kavramı çeşitli botuylarıyla ele alınmıştır ve psikolojik esneklik düzeyini ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek amaçlanmıştır.

**Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Türkçe literatürde Kabul ve Yüklenim Kuramı'nın bir kavramı olarak geçen psikolojik esneklik, psikolojik sağlık için önemli bir kavram olarak görülmesi ve kapsamının oldukça geniş olması nedenleri ile alanda başlı başına bir kavram olarak da ele alınabilmektedir. Nitekim yabancı literatür incelendiğinde psikolojik esnekliği Kabul ve Yüklenim Kuramı'nın bir kavramı olarak gören araştırmaların bulunması ile beraber psikolojik esnekliği Kabul Ve Yüklenim Kuramı ile ilişkilendirmeden başlı başına ele alan çalışmaların da olduğu görülmektedir. Bu araştırmada da psikolojik esnekliğin kuramsal alt yapısında Kabul ve Yüklenim Kuramına değinmekle beraber, psikolojik esneklik kavramı çeşitli boyutlarıyla beraber başlı başına bir kavram olarak ele alınmıştır.

Psikolojik esneklik, psikolojik sağlık için önemli bir yapı taşı olmakla beraber birçok ruhsal problemin nedeni de psikolojik katılık olarak kabul edilebilmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlık için bu kadar önemli bir kavram olan psikolojik esnekliğin araştırılması oldukça önemlidir. Ancak psikolojik esneklik üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle psikolojik esnekliğe ilişkin ülkemizde yapılan çalışma sayısı çok azdır ve literatür incelendiğinde psikolojik esneklik kavramının kapsamlı bir şekilde tanıtılmasına ilişkin ciddi bir eksiklik olduğu görülmektedir. Psikolojik esneklik tanımlanması zor ve duygusal, bilişsel, davranışsal ve kişilerarası boyutları olan kapsamı oldukça geniş bir kavramdır. Bu durum da psikolojik esnekliğin ölçülmesini zorlaştırmaktadır.

Türkçe literatürde psikolojik esnekliği doğrudan ölçecek kültüre özgü bir ölçeğin bulunmaması ile beraber psikolojik esnekliğin belli boyutlarını ölçen veya duygu düzenleme, öz düzenleme, öz belirleme, öz dayanıklılık, başa çıkma tutumları, bilinçli farkındalık, yaşamda anlam gibi psikolojik esneklikle ilişkili olan özellikleri ölçen ölçekler bulunmaktadır. Ancak bu ölçekler psikolojik esnekliğin doğrudan ve kapsamlı bir şekilde ölçülmesine imkan tanımamaktadır.

Bu nedenle psikolojik esnekliği doğrudan ve tüm boyutlarıyla kapsamlı bir şekilde ölçecek, Türk kültürüne özgü bir ölçeğe ihtiyaç duyulmaktadır.Bu çalışma kapsamında psikolojik esneklik kavramını çeşitli boyutlarıyla tanıtmak ve psikolojik esnekliği ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek amaçlanmıştır. Bu çerçevede bu çalışmanın sözü edilen kavramı yeni ve bütüncül bir bakış açısıyla ele alması ve bunun da kavrama ilişkin yeni araştırma ve uygulamalara zemin hazırlaması beklenmektedir.

## Araştırma Problemi

Bu çalışma kapsamında yetişkinlerde psikolojik esneklik düzeyini belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmekamaçlanmaktadır.

**Alt problemler.**

1. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin yapı geçerliği sağlanmakta mıdır?
2. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliği sağlanmakta mıdır?
3. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin iç tutarlık güvenirliği sağlanmakta mıdır?
4. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin test- tekrar test güvenirliği sağlanmakta mıdır?

## Sayıltılar

1. Bu araştırma kapsamında geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçtüğü,
2. Araştırmaya katılan katılımcıların ölçek maddelerini içten ve gerçekçi cevapladıkları,
3. Araştırmanın çalışma grubunun, ait olduğu evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

## Sınırlılıklar

1. Araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği bu araştırmaya katılan katılımcılar ile sınırlıdır.
2. Araştırmada belirlenen psikolojik esneklik, bu araştırma kapsamında geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

## Tanımlar

**Psikolojik Esneklik:** Yaşantılara açık olmayı, ana odaklanmayı, bilinçli olmayı ve bireyin değerlerine ve amaçlarına hizmet edecek şekilde değişen iç ve dış koşulara göre davranışlarını değiştirmesini veya devam ettirmesini ifade etmektedir (Hayes vd., 2011).

**Psikolojik Katılık:**Bilişsel kaynaşma (füzyon), yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması, kavramsallaşmış benliğe bağlılık,değerlerin net olmaması ve değerlerin farkında olmamak, kaçınma ve dürtüselliği içeren kullanışsız eylem boyutlarından oluşan psikolojik katılık, belirli bir bağlamda kişinin davranış seçeneklerinin kısıtlılığını göstermektedir. (Yavuz, 2015).

**Bilişsel Esneklik:** Bir kişinin, herhangi bir durumdaki seçeneklere ve mevcut alternatiflere yönelik farkındalığı, yeni durumlara uyum sağlamak ve esnek olmaya yönelik istekliliği ve esnek olabileceği konusundaki inancı ve öz yeterliliğidir (Martin ve Anderson 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995).

**İletişim Esnekliği:** Hedefler belirleme ve elde etme, diğerleri ile etkili işbirliği yapabilme ve çevresel ve durumsal değişikliklere uygun bir şekilde uyum sağlayabilme yetenekleridir (Martin ve Rubin,1994).

## Bölüm 2

## Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkili olan kavramlarla ilgili literatür bilgisi ve bu kavramları konu edinen araştırma bulgularına yer verilmiştir. Ayrıca psikolojik katılık ve psikopatoloji ve psikolojik esnekliğin geliştirilmesi ele alınmıştır.

### Psikolojik Enekliğin Kuramsal Alt Yapısı

Kabul ve Yüklenim Kuramı'nın temelleri 1978 yılında Steven Hayes tarafından atılmıştır. Panik atak ve kaygı bozukluğu sorunları yaşayan Hayes bu tecrübelerinden yararlanarak Kabul ve Yüklenim Terapisi'ni geliştirmiştir (Cloud, 2006).Bilişsel davranışçı akım içerisinde anın farkındalığını ele alan üçüncü kuşak davranışçı terapiler arasında yer alan Kabul ve Yüklenim Kuramı, tutarlı bir felsefi anlayış çerçevesinde geliştirilmiştir. Kabul ve Yüklenim Kuramı psikolojik esnekliği arttırmak amacıyla çeşitli davranış değişikliği stratejilerinin yanı sıra doğu felsefelerine özgü kabul ve ana yönelik farkındalık stratejilerini de kullanmaktadır (Hofmann, 2008).

Kuramın İngilizce'deki kısaltılmış hali eylem veya harekete geçmek anlamına gelen ACT'dir. A (accept) düşünce ve duyguları kabul edip anı deneyimlemeyi, C (choose, commit) değerlere bağlı bir eylem seçmeyi ve T (take action) eyleme geçmeyi ifade ederek kuramın temel ilkesini vurgular (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013).

Kabul ve Yüklenim Kuramı, işlevsel bağlamcılık (functional contextualism) adı verilen felsefi yaklaşım ve davranışın dil ve biliş ile ilişkisini ortaya koyan ilişkisel çerçeve kuramı (relational frame theory) üzerine kurulmuştur (Yavuz, 2015).

**İşlevsel bağlamcılık.** Hayes (1993), Skinner'ın radikal davranışçılık yaklaşımının pragmatist bir yorumla geliştirilmesi olan işlevsel bağlamcılık felsefesine göre, psikolojik önermelerin doğruluğunun ve anlamlığının değerlendirilmesinde temel kriter olarak işlevselliğin referans alınması gerektiğini ifade etmektedir. Davranışın öngörülmesinde ve yönlendirilmesinde tüm organizmaların etkileşim halinde bulundukları bağlama odaklanılması

gerektiğini ifade etmektedir. Yani bir davranış analiz edilirken içinde bulunduğu bağlamdan ayrılamaz. Buna göre, bir davranışın analiz edilebilmesi, öngörülmesi ve yönlendirilebilmesi için bu davranışın bağlamsal değişkenleri netleştirilmelidir (Yavuz, 2015).

Düşünce-davranış ilişkisi üzerine kurulan modeller ise bağlamsal değişkenleri ihmal etmektedirler. Düşünce ve davranış arasında bir ilişki vardır ancak belirli tarihsel ve durumsal bir bağlam bu düşünce ve davranışın beraber meydana gelmesine zemin hazırlamaktadır. İşlevsel bağlamcılık, bu düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin bilişsel modellerde dikkate alınmayan bağlamsal değişkenler tarafından kontrol edildiğini vurgulamaktadır. Dil ve düşüncenin davranış ile ilişkisindeki bağlamsal değişkenlerin etkisinin araştırılmaya başlaması ise İlişkisel Çerçeve Kuramı'nın ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Yavuz, 2015).

**İlişkisel Çerçeve Kuramı.** İlişkisel çerçeve kuramı, Steven C. Hayes ve Dermot Barnes-Holmes tarafından geliştirilmiş, davranışsal, bilişsel ve bağlamsal süreçlerin dil gelişimi üzerindeki etkisini inceleyen bir kuramdır. Bu kuram, insanların çevreleriyle etkileşim halinde olarak konuşmayı ve dili öğrenme süreçlerine odaklanır. Aynı zamanda insan davranışlarının karmaşıklığını inceleyerek insan davranışları için modeller ve kavramlar sunmaktadır(Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013).İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre insanların öğrenme süreci karmaşık bir yapı sergilemektedir. Kuramın temel varsayımları şu şekildedir: (a) insanlar diğer canlılardan farklı olarak nötr olaylar ile önemli olayları ilişkilendirebilir, (b) insanlar için gerçek bir uyaran ile bu uyaranın sözel ifadesi arasında bir fark yoktur, (c) insanlar dil gelişimi sürecinde ilişkisel ağlar kurarlar, (d) farklı pekiştireçler genellenebilir özelliktedir (Blackledge, 2003).

Erken çocukluk döneminde başlayan ve dil gelişiminde önemli bir rol oynayan ilişkisel çerçeveler, bağlamsal faktörler tarafından şekillendirilir (Yavuz, 2015). Bireyin öğrenme ve tepki süreçleri, soyut ilişkisel kalıplar olan bu ilişkisel çerçeveler tarafından yönlendirilir ve ilişkisel çerçevelerin varlığıyla karmaşık olan insan davranışı basit ve anlaşılır olur. Çocuk, bağlama ilişkin ilişkisel

çerçeveler ile toplum içerisinde sözlü iletişime maruz kaldıkça özünü öğrenmektedir (Blackledge, Ciarrochi ve Deane, 2009).

İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre insanların yaşadıkları acıların altında kullandıkları dil yatar (Harris, 2016) ve bu kuram dil ve bilişin insanların çektikleri psikolojik acıya olan etkisini incelemektedir (Chapman, 2006; Soo, Tate ve Lane-Brown, 2011).İnsan dili sözel konuşmaların yanı sıra semboller, resimler ve jestler içermektedir. Böylece insanlar olaylar arasında benzerlik ve farklılık ilişkileri kurabilmekte, olumsuz olayları ileriye taşıyabilmekte ve gelecekteki olayları kurgulayabilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Dil temelli psikolojik acı genellikle insanların varoluşsal olarak yaşadıkları ancak kaçındıkları bir süreçtir (Chapman, 2006). Ancak acı veren duygu ve düşüncelerden kaçınan insanlar aynı zamanda kişisel hedeflerinden ve değerlerinden de uzaklaşmaktadırlar (Soo, Tate ve Lane-Brown, 2011). Sağlıklı olan kaçınma sürecini durdurmak ve yaşantıları oldukları gibi kabul etmektir.

## Psikolojik Esneklikle İlişkili Kavramlar

**Bilişsel esneklik.** Bireyler günlük yaşamlarında ve sosyal ilişkilerinde kaçınılmaz bir şekilde bazı sorunlarla karşılaşmakta ve belirli stres faktörlerine maruz kalmaktadırlar. Kimi zaman ise herhangi bir sorun olmaksızın belirli kararlar almak veya seçimler yapmak durumunda kalabilmektedirler (Sapmaz ve Doğan, 2013). Günlük yaşamın bu karmaşıklıkları, bilişsel esnek olmaya ihtiyacı arttırmaktadır. Bilişsel ve psikolojik esnek olan bireyin çevresel değişiklere ideal olarak verdiği tepki, davranış veya düşünce değişikliğidir (Martin ve Anderson 1998).

Bilişsel esneklik, kişinin bilgi işleme stratejilerini, çevresinde karşılaştığı yeni ve beklenmedik durumlara uyum sağlamak için düzenleme becerisidir (Canas, 2006). Bu tanım üç önemli kavram karakteristiğini içerir. Birincisi, bilişsel esneklik öğrenme süreçlerine işaret eden bir özelliktir, yani yaşantılarla kazanılabilir. İkincisi, bilişsel esneklik bilgi işleme stratejilerinin adaptasyonunu içermektedir. Üçüncüsü, belli bir görevi yerine getirdikten sonra yeni ve beklenmedik bir çevresel değişiklikle karşılaşıldığında kişinin buna uyum sağlayabilmesidir. Yani bilişsel esneklik, değişimlere karşı uyum kapasitesi

olarak da tanımlanabilir (Payne, Bettman ve Johnson, 1993). Dajani ve Uddin (2015) de bilişsel esnekliği uygun davranışsal tepkiler üretebilmek için zihinsel süreçler arasında titizlikle geçiş yapabilme kabiliyeti olarak tanımlamışlardır.

Bilişsel esneklik; bir kişinin, (a) herhangi bir durumdaki seçeneklere ve mevcut alternatiflere yönelik farkındalığını, (b) yeni durumlara uyum sağlamak ve esnek olmaya yönelik istekliliğini ve (c) esnek olabileceği konusundaki inancını ve öz yeterliliğini ifade eder (Martin ve Anderson 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995).

Durumsal ihtiyaçlara bağlı olarak olası davranış düzenleme gerekliliğini kabul eden insanlar, doğru ya da yanlış tek bir davranış seçeneği gören insanlara göre daha fazla düşünüyordur ve bilişsel olarak daha esnektir (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson 1998). Farklı seçenekleri görebilmek ve yeni seçenekler üretebilmek büyük ölçüde yaratıcı düşünme becerisi gerektirmektedir. Torrence (1995), yaratıcılığı, bireyin bilgi boşluklarını veya problemleri fark etmesi, uygun düşünce veya hipotezler oluşturabilmesi, hipotezleri sınaması, geliştirmesi ve bulguları iletmesi olarak tanımlamıştır. Yaratıcı düşünme becerisine sahip bir kişi hem farklı bakış açıları arasındaki ilişkileri kavrarken hem de kendini belli bir düşüncenin içinde sınırlandırmayacaktır. Literatürde yaratıcı düşünce ıraksak ve yakınsak düşünce olmak üzere ikiye ayrılmıştır ve bilişsel esneklik ıraksak düşüncenin en önemli bileşenlerinden biridir. Iraksak düşünce, eldeki bilgilerle yetinmeyerek olası çözümleri keşfetme veya yeni çözümler üretmedir. Yani kişinin düşünceleri birçok farklı yol boyunca “ıraksar” (genişleyerek yayılır), bu da bir kişideki yaratıcı düşünceyi yansıtan en önemli zihinsel süreçtir(aktaran Altunkol, 2011). Çuhadaroğlu (2013) da çalışmasında yaratıcılığı bilişsel enseliği yordayan değişkenlerden biri olarak belirlemiştir. Yani, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin daha yaratıcı ve olasılıklı düşünmeye daha yatkın oldukları söylenebilir.

Bilişsel esneklik, ayrıca bir kişinin esnek olmaya yönelik istekliliğini içerir. İnsanlar; farklı davranış yollarının olduğunun veya bir problemin çeşitli çözümlere sahip olduğunun farkındadır ancak bu farkındalık onların alışılmışın dışında davranmaları için yeterli değildir. İnsanların esnek olmaya istekliliği

kişilerarası ilişkilerinin kalitesini etkiler. Lippard- Justice'e (1989) göre insanların iletişimde istekli olup olmayacaklarını çoğunlukla içsel motivasyonları, yani kişinin kendisiyle iletişim kurma ve kendini anlama becerisi belirler. İnsanlar, iletişim davranışlarını duruma uydurmaya istekli olmadan önce davranışlarını duruma uydurmak veya değiştirmek için nedenlere ihtiyaç duyarlar. Bilişsel esnek insanlar; yeni iletişim yolları denemeye, alışılmadık durumlarla karşılaşmaya ve durumsal ihtiyaçlarını karşılamak için davranışlarını değiştirmeye isteklidirler (Martin ve Anderson 1998).

Bilişsel esnek insanlar, etkili davranmaya yönelik kabiliyetlerinden emindirler (Bandura, 1977). Öz yeterlilik bilişsel esnekliğin bir parçasıdır çünkü insanlar belli bir durumda davranışlarının alternatiflerinin olduğunun farkında olmalarına ve esnek olmaya istekli olmalarına rağmen istenen davranışı yerine getirmede başarılı olacaklarına inanmaya ihtiyaç duyarlar (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson 1998).

Bilişsel olarak esnek olan kişiler davranışlarını, durumsal ihtiyaçları karşılayabilecek şekilde ve farklı durumlarda davranış sergilerken olası seçenekleri değerlendirebilecek şekilde düzenleyebilirler. Yani bilişsel olarak esnek olan bir birey, sadece belli bir durum veya belli bir zaman için değil; her durumda, bir problemle karşılaştığında, iletişim kurarken veya yaratıcılık gerektiren durumlarda esnektir (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998).

Birey için "bilişsel esneklik düzeyi yüksektir" denildiğinde, kişinin dikkatini belli bir konuya tam olarak odaklayabildiği, analitik yaklaşabildiği, 'yeteneklerini daha etkin kullanabildiği' (Hill, 2008) ve değişikliklere açık olduğu belirtilmektedir. Jonassen ve Grabowski (1993), "bilişsel esneklik düzeyi düşüktür" denildiğinde ise bireyin bütüncül bakış açısına (bilişsel füzyon) sahip olduğunu, dikkatinin dağınık olduğunu, değişikliklere direnme eğiliminde olduğunu ve yeni bir durum karşısında ne yapacağını bilemediğini belirtmektedir.

Esneklik iletişimkabiliyetinin temel bir bileşenidir (Martin ve Anderson, 1988; Martin ve Rubin, 1994; Richmond ve McCroskey, 1990; Rubin ve Martin, 1994). Sosyal durumlarda esnek olmak için kriterler geliştiren araştırmacılar vardır (Martin ve Rubin, 1994; Paulhus ve Martin, 1988) ancak Parks'a (1994)

göre bireyler sosyal durumlarda esneklik göstermeden önce bilişsel olarak esnek olmalıdırlar.

Bilişsel yaklaşımlara göre, bireylerin uyum problemlerinin oluşmasında esnek olmayan bilişler önemli bir faktördür (Canas, Quesada, Antoli ve Fajardo, 2003). Araştırmalar bilişsel esnekliğin, özellikle sosyal etkileşimi pozitif yönde etkilediğini ve iletişimde problem çözücü bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır (Chesebro ve Martin, 2003; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin, Cayanus, McCutcheon ve Maltby, 2003; Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esnekliğe sahip insanların, farklı iletişim durumlarında başarılı olacaklarına yönelik öz yeterlilikleri yüksektir. Bu insanlar, ilişkilerinde istedikleri sonuçları elde etmek için gerekli değişiklikleri yapabileceklerine inanırlar. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler hem kişisel amaçlarını elde edebileceklerdir hem de bunu uzun vadeli ilişkisel amaçlarına veya diğerlerinin bireysel amaçlarına müdahale etmeden başarabileceklerdir (Martin ve Anderson 1998).

Bilişsel esneklik, iletişim kabiliyetinin tanımlanan diğer iki yapısı olan kendine güven ve duyarlılık ile pozitif ilişkilidir. Bilişsel esnekliğe sahip iletişimciler iletişimde kendine güvenen (assertiveness) ve iletişimde duyarlı (responsiveness) bireyledir. Kendine güvenen bireyler, rekabetçilik, baskınlık ve bağımsızlık gibi özelliklerle tanımlanırken; duyarlı bireyler, yardımseverlik, içtenlik, hassasiyetlik ve cana yakınlık gibi özelliklerle tanımlanmıştır. İletişimde kendine güvenen bireyler bir amaca ulaşmak için iletişimlerinde gerekli değişiklikleri yapmaya istekli olacaktır. İletişimde duyarlı bireyler ise belli bir durumda diğerlerinin ilişkisel ihtiyaçlarına bağlı olarak uyum gösterecektir(Martin ve Anderson 1998).

Bilişsel esneklik kişilerarası ilişkilerin kalitesiyle doğrudan ilişkilidir (Rubin ve Martin, 1994). Bilişsel esneklik; etkileşime katılımı, kişilerarası iletişim esnekliğini (Martin ve Rubin, 1995), destekleyici ve olumlu kişilerarası ilişkilerin korunmasını (Koesten ve Anderson, 2004), başkalarıyla özenli iletişim kurmayı ve kişinin sosyal farkındalığını (Chesebro ve Martin, 2003) arttırmakta ve yeni durumlara uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır (Dreisbach ve Goschke, 2004). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler daha empatik iletişim kurabilmektedir (Chesebro ve Martin, 2003; Oral ve Kolburan, 2019) ve sosyal uyum düzeyleri

artmaktadır (Akdağ, 2019). Martin ve Anderson (1998) bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha akılcı, düşünceli, yaşadıklarını anlamlandırabilen, sorumluluk sahibi ve atılgan bireyler olduklarını söylemektedir. Bilişsel esnek olmak stresli durumlar ile daha etkili bir şekilde baş etmeye ve iletişimi duruma uygun bir biçimde değiştirmeye imkan sağlamaktadır (Koesten, Schrodt ve Ford, 2009). Bilişsel esneklik ilişkilerdeki anlaşmazlıklara karşı tolerans eşiğini yükseltmekte, eleştiriye açıklığı arttırmakta ve sözel saldırganlığı azaltmaktadır (Martin vd., 1998). Buna karşılık bilişsel olarak esnek olmamak, belirsizliğe karşı hoşgörü ve uyum göstermenin karşıtı olan tutum katılığını arttırmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esnekliği düşük olan bireyler, iletişimde isteksizdir (Martin ve Rubin, 1995) ve kavgacı, saldırgan ve duyarsız bir iletişim tarzına sahiptirler (Chesebro ve Martin, 2003; Martin ve Anderson, 1998).

Ciairano, Bonino ve Miceli (2006), bilişsel esnekliğin akranlarla etkileşimde daha fazla sosyal yeterliliğe karşılık geldiğini ifade etmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek olan çocuklar daha fazla işbirlikçi davranış ve daha az tarafsız davranış göstermektedir ve fark özellikle işbirlikçi dil becerilerinde belirgindir. Yetişkinlerle yapılan araştırmalara bakıldığında, bilişsel esnekliğin romantik ilişkilerdeki ilişki memnuniyetini olumlu olarak etkilediği görülmektedir (Hill, 2008). Toksöz ve Kolburan (2018) ise çalışmasında bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Bilişsel esnekliğe ilişkin araştırma bulguları şu şekildedir: Bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında erkeklerin kadınlardan daha fazla bilişsel esneklik becerisine sahip olduğunu gösteren araştırma sonuçları vardır (Altunkol, 2011; Asıcı ve İkiz, 2015; Bilgin, 2017; Toksöz ve Kolburan, 2018; Yelpaze ve Yakar, 2019). Buna karşılık kadın ve erkeklerin bilişsel esneklikleri arasında anlamlı bir farklılık bulmayan araştırmalar da vardır (Akdağ, 2019; Bilgiç, 2015; Camcı-Erdoğan, 2018; Çelikkaleli, 2014a; Diril, 2011; Doğan-Laçin ve Yalçın, 2019; Martin ve Rubin, 1995; Öz, 2012; Türe ve Sarıçam, 2016; Üzümcü ve Müezzin, 2018; Yücel, 2011). Ayrıca Oral ve Kolburan (2019) kadınların bilişsel esneklik düzeylerinin erkelerinkinden daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Altunkol (2011), erkeklerin

bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlarınkinden daha fazla olmasını yani kadınların erkeklere göre değişime daha kapalı olmasını ve yeni durumlara uyum sağlamakta zorlanmasını kültürel faktörlere bağlayarak açıklamaktadır. Kültürümüzde ailelerin çocuk yetiştirme tarzı cinsiyete göre farklılaşabilmektedir. Kız çocukları daha korumacı bir tutumla yetiştirilirken erkek çocuklarına karşı daha rahat ve serbest bir tutum benimsenmektedir. Bu durum, erkek çocuklarının küçük yaşlardan itibaren pek çok yeni ve zorlayıcı durum ile karşı karşıya kalmasını ve bu durumlara uyum sağlayıcı beceriler geliştirmesini destekleyebilmektedir. Ailelerin yetiştirme tarzlarına ve koruyucu tutumlarına bağlı olarak kız çocukları genellikle belirsiz durumlarla karşılaşma, yeni ortamlara girme, yeni insanlarla tanışma, yeni ortamların getirdiği olası stres kaynaklarıyla başa çıkma ve problem çözme gibi durumlarla daha az karşılaşmaktadır. Yani kız çocukları bilişsel esnekliği kazanmak için erkeklere göre daha az fırsata sahip olabilmektedir (Altınkol, 2011). Ancak cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı bir farklılık bulmayan veya kadınların erkeklerden daha fazla bilişsel esnekliğe sahip olduğunu gösteren araştırmalar dikkate alındığında, kültürel faktörlere bağlı çocuk yetiştirme stillerinin veya cinsiyet rollerinin bilişsel esneklik üzerinde etkisi olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Bilişsel esnekliğin bireylerin yaşlarına göre değişip değişmediğine bakıldığında Altunkol (2011), kişilerin yaşlarının ilerlemesiyle beraber bilişsel esneklik düzeylerinin de arttığını ifade etmiştir. Ancak Yaşar-Ekici ve Balcı (2019) ve Üzümcü ve Müezzin (2018) çalışmalarında bilişsel esnekliğin yaşa göre farklılaşmadığını ifade etmiştir. Benzer şekilde bilişsel esnekliğin öğrenim kademesine ve sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da vardır (Bilgiç, 2015; Öz, 2012; Yelpaze ve Yakar,2019; Yücel 2011). Farklı olarak Diril (2011), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada 9. sınıf öğrencilerinin; 10,11 ve 12. sınıf öğrencilerine göre daha bilişsel esnek olduğunu, yani bilişsel esnekliğin sınıf düzeyine göre farklılaştığını ifade etmiştir. Tüm bu çalışmalara bakılarak yaşın bilişsel esneklik üzerinde belirleyici bir değişken olmadığı söylenebilir.

Kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşmamaktadır (Altunkol,2011; Diril, 2011; Öz, 2012; Türe ve Sarıçam; 2016). Farklı olarak Camcı ve Erdoğan (2018), sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu çünkü daha fazla sosyal ve ekonomik problemlerle karşı karşıya kalanların daha fazla çözüm önerileri ve alternatifler üretebileceğini ifade etmektedir.

Bilişsel esnekliğin yüksek olması, psikolojik sağlamlık (Yavuz, 2019), öznel iyi oluş (Aydınay-Satan, 2014), mutluluk (Asıcı ve İkiz, 2015), yaşam doyumu (Yelpaza ve Yakar, 2019), mesleki doyum (Üzümcü ve Müezzin, 2018), kişisel uyum düzeyi (Öz,2012) öfke kontrolü (Diril, 2011), stresle başa çıkma (Çuhadaroğlu, 2013; Doğan-Laçin ve Yalçın, 2019) gibi pozitif özelliklerle doğrudan ilişkiliyken bilişsel esnekliğin düşük olması da algılanan stres (Altunkol, 2011; Turan, Durgun, Kaya, Ertaş ve Kuvan, 2019), öfke (Diril, 2011), durumluk kaygı (Öz, 2012), duygusal tepkisellik ve duygusal dayanıksızlık (Yaşar-Ekici ve Balcı, 2019) gibi olumsuz özelliklerle ilişkilidir.

Çuhadaroğlu (2013) eleştirel düşünme becerisini bilişsel esnekliği yordayan değişkenlerden biri olarak belirlemiştir. Bedel ve Ulubey (2015) bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejilerinin ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Hasçuhadar ve Coşkun (2018), çalışmasında okulöncesi dönemindeki çocukların yaratıcılıkları, kararlılıkları ve hazzı erteleme süreleri ile bilişsel esnekliklerini anlamlı düzeyde pozitif ilişkili bulmuştur. Peker ve Çukadar (2016), ergenlerle yaptığı çalışmasında bilişsel esneklik düzeyi arttıkça sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutumun azaldığını ortaya koymaktadır.

Bilişsel esneklik; beş faktör kişilik kuramının özellikleri olan dışadönüklük, özdenetim becerileri ve deneyimlere açıklıkla pozitif ilişkiliyken duygusal dengesizlik (nevrotiklik) ile negatif ilişkilidir (Bilgin, 2017). Çelikkaleli ve Gündüz (2019) de bilişsel esnekliğin dışadönüklük, yumuşak başlılık, dürüstlük ve deneyimlere açıklık gibi olumlu kişilik özellikleri ile pozitif ilişkili; nevrotik kişilik tipi ile negatif ilişki olduğunu ifade etmektedir.

Öz yeterlilik bilişsel esnekliğin bir parçasıdır çünkü insanlar belli bir durumda davranışlarının alternatiflerinin olduğunun farkında olmalarına ve esnek olmaya istekli olmalarına rağmen istenen davranışı yerine getirmede

başarılı olacaklarına inanmaya ihtiyaç duyarlar (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson 1998). Yapılan araştırma sonuçları da bilişsel esnekliğin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz yeterlilikle pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir (Akçay-Özcan ve Kıran-Kesen, 2016; Çelikkaleli, 2014a; Doğan-Laçin ve Yalçın, 2019; Sevim, 2015). Jaffe (1995) de öz yeterlilik ile bilişsel esnekliğin pozitif ilişkili olduğunu ve bunun da öğrenme üzerinde kolaylaştırıcı bir etkisi olduğunu ifade etmiştir.

Yelpaze ve Yakar (2019), öğrencilerin akademik başarıları ile bilişsel esneklik düzeylerinin; Taş ve Deniz (2018) öğrencilerin matematiğe ilişkin öğrenilmiş çaresizlikleri ile bilişsel esnekliklerinin; Sağer, Zahal ve Gürpınar (2015) müzik öğretmenliği programı özel yetenek sınavına giren adayların sınav puanları ile bilişsel esnekliklerinin pozitif ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Oral ve Kolburan (2019) üniversite mezunu olan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin ilköğretim mezunu olan bireylerinkinden daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Bilişsel esneklik düzeyi ile etkili problem çözme becerileri pozitif ilişkilidir (Çelikkaleli, 2014b; Taş ve Deniz, 2018; Türe ve Sarıçam, 2016; Yücel, 2011). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin probleme yönelik tutumları düşük ve orta düzeyde olan bireylere göre daha olumludur. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişiler rasyonel problem çözme tarzına sahipken, bilişsel esneklik düzeyi düşük olanlar dürtüsel ve kaçınan problem çözme tarzına sahiptirler (Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç, 2018).Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler, mantıklı karar verme stratejilerini daha fazla kullanırken; içtepisel, bağımlı ve kararsız karar verme stratejileri daha az kullanmaktadırlar (Bilgiç, 2015; Bilgiç ve Bilgin, 2016).

Bilişsel esneklik daha çeşitli yaşantılar deneyimlemekle de ilişkilidir. Shimogori (2013) bilişsel esnekliğin iki kültürlülükle pozitif ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Karslı ve Karakelle (2018) ise iki farklı dili ana dili gibi kullanabilen iki dilli çocukların (4-6 yaş) tek dilli çocuklara göre bilişsel esnekliklerinin daha fazla olduğunu belirtmektedir.

Bilişsel esnekliğin geliştirilebilen bir özellik olduğunu gösteren birçok araştırma vardır (Dajani ve Uddin, 2015; Masley, Roetzheim ve Gualtieri, 2009;

Ritter vd., 2012; Spiro, Feltovich, Jacobson ve Coulson, 1992; Şirin-Ayva, 2018). Spiro vd. (1992) bilişsel esneklik becerisinin ortaya çıkmasında ve gelişmesinde yaşantıların önemli olduğunu ifade etmiştir. Hem benzer problem durumları ile hem de farklı problem durumları ile karşılaşmanın bilişsel esneklik becerisini geliştirdiğini belirtmişlerdir. Ritter vd. (2012) yaşantıların farklılaşmasının bilişsel kalıpları kırarak bilişsel esnekliği geliştirdiğini ortaya koymuştur.

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme stilleri çocukların bilişsel esnekliklerinin gelişmesinde etkilidir. Demokratik ebeveyn tutumuyla yetişen çocukların bilişsel esneklikleri otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumuyla yetişen çocukların bilişsel esnekliklerinden daha yüksektir (Yaşar-Ekici ve Balcı, 2019). Ayrıca güvenli bağlanma bilişsel esnekliğin gelişmesinde etkilidir (Camcı-Erdoğan, 2018). Çocuklar ve gençlerin okul ortamlarında da yapılandırmacı öğrenme yaklaşımları ile bilişsel esneklikleri geliştirilebilir (Parlaktaş, Akar-Vural ve Özdemir, 2018). Bilişsel esneklik ile öğretmede geleneksel anlayış negatif ilişkilidir (Sevim, 2015).

Şirin-Ayva (2018), macera terapi danışmanlık programı ile bilişsel esnekliğin gelişebileceğini ifade etmiştir. Masley vd. (2009) aerobik aktivitelerin bilişsel fonksiyonların özellikle de bilişsel esnekliğin gelişiminde etkili olduğunu ifade ederken, Yaşar-Ekici ve Balcı (2019) sporla ilgilenen kişilerin bilişsel esnekliklerinin sporla ilgilenmeyen bireylerinkinden daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca bilişsel esneklik düzeyi meditasyon uygulamaları ve farkındalık ile de arttırılmaktadır (Moore ve Malinowski, 2009).

**İletişim Esnekliği (communication flexibility).** Gerektiğinde kişinin yeni yollar deneme kabiliyeti olarak tanımlanan esneklik, iletişimde yeterliliğin temel bir parçasıdır (Bochner ve Kelly, 1974). İletişimlerinde esnek olan bireyler farklı durumsal ihtiyaçlarını karşılamak için iletişimlerini koşullara göre uyarlayabilirler (Martin ve Rubin, 1994).

İletişim esnekliği; hedefler belirleme ve elde etme, diğerleri ile etkili işbirliği yapabilme ve çevresel ve durumsal değişikliklere uygun bir şekilde uyum sağlayabilme yeteneklerinden oluşur. Esnek olan insanlar herhangi bir durumda seçebileceği alternatiflerinin olduğunun farkındadırlar (Martin ve

Rubin,1994). Bernstein (1970), iletişim esnekliğini eylem kalıplarının katı olmaması ve bir durumu analiz edebilme becerisi olarak tanımlarken; Allen ve Wood (1978), davranış alternatiflerinden duruma en uygun ve en etkili davranışları seçebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Özünde iletişim esnekliği bireyin iletişimini durumsal kısıtlamalara göre düzenleyerek, adapte etme yeteneğidir (Martin ve Rubin, 1994).

İletişim esnekliği iletişimde yetkinliğin temel bir parçasıdır.Yetkin iletişimciler kişilerarası amaçlarına başarıyla ulaşmak için iletişim stratejilerini kullanmada esnek olma becerisine sahiptir (Wiemann, 1977). Esnek olan bireyler iletişim durumlarında daha etkili ve koşullara daha uygun davranmalıdır. Böylece durumsal ihtiyaçlara uyum sağlayabilir ve onlara göre düzenleme yapabilir (Martin ve Rubin, 1994).

Chelune ve Figueroa (1981), esneklik ve yetkinlik arasındaki ilişkiye baktıklarında kendini ifade etme esnekliğinin kişisel adaptasyonun güçlü bir yordayıcısı olduğunu ifade etmektedirler. Yüksek ve düşük miktarda kendini ifade etme daha az yetkinlik olarak görülürken orta düzeyde kendini ifade eden kişilerin daha esnek ve daha sağlıklı kişiler oldukları kabul edilmektedir.

Bochner ve Kelly (1974), iletişimde esnek olan kişilerin; insanlarla çok fazla etkileşimde bulunduklarını, kendi fikirlerine ait çok fazla açıklamada bulunduklarını ve çok fazla negatif geribildirimde bulunmadıklarını ifade etmektedir. İletişimde esneklik düzeyi yüksek olan bir kişi tartışmacı değildir çünkü tartışmacı kişilerin katı oldukları kabul edilir (Infante ve Rancer, 1982). İletişimde esnek olan kişilerin iletişimdeki önyargıları azdır çünkü önyargıları fazla olan bir kişinin davranışlarını değiştiremeyeceği kabul edilir (McCroskey, 1984) ve bilişsel karmaşıklığı yüksektir çünkü kompleks düşünen bir kişi diğerlerinin algıladığından daha fazla seçeneğe sahiptir ve böylece davranışta bulunma ve değişiklik yapma için daha fazla alternatife sahip olacaktır (O'Keefe ve Delia, 1979) ve daha fazla uyum sağlama stratejisi kullanabilecektir (Marwell ve Schmit, 1967). Benzer şekilde Martin ve Rubin (1994) de iletişimde esnek olan bir kişinin karşılaştığı herhangi bir durumda çeşitli davranışsal alternatiflerinin olduğunu ifade etmektedir.

Rhetorical sensivity ve iletişim uyumluluğu (communication adaptability) iletişim esnekliğine hitap eden ancak biraz farklılık gösteren iki yapıdır. Rhetorical sensivity; rol üstlenmeyi, diğer odaklı olmayı, açık bir zihne sahip olmayı ve uyum sağlamaya istekliliği içerir (Hart ve Burks, 1972). Rhetorically sensitive insanlar; diğerlerine karşı duyarlıdır, sosyal olarak özerktir, durumsal kısıtlamaların değişimi mümkün kıldığına inanır ve uyum sağlamaya isteklidir (Hart, Carlson ve Eadie, 1980). İletişim esnekliğinden farklı olarak, iletişim esnekliğinde vurgu gerekli durumlarda uyum sağlama kabiliyetine yönelikken, rhetorical sensitivity'deki vurgu isteklilik üzerinedir (Martin ve Rubin, 1994).

Duran (1983), iletişim uyumluluğu kavramını, diğerlerini onaylamak, net bir telaffuz kabiliyeti, rahat olmak, uygun bir şekilde kendini ifade etmek ve kişilerarası iletişim yeterliğinin parçaları olan diğer eylemleri ortaya koymak için gerekli bilgi ve yeteneğe sahip olmak şeklinde tanımlamaktadır. İletişim esnekliği ve iletişim uyumluluğu ilişkili olmasına rağmen farklılaştıkları noktalar da vardır. İletişim esnekliğinin vurgusu durumsal kısıtlamalarda etkili olabilmek için kişilerin çeşitli durumlara göre davranışlarında değişiklik yapma yeteneği üzerindeyken; iletişimde uyumluluk sosyal deneyim, uygun bir şekilde kendi ifade etme, espritüellik, net bir telaffuz, sosyal denge ve sosyal onaydan oluşan bir kişinin toplam iletişim stilini ve bilişsel ve davranışsal iletişim yeterliliğini ifade etmektedir (Martin ve Rubin, 1994).

İlgili diğer yapı olan hitabet esnekliği (addresses flexibility) ise sosyal çekiciliktir. Martin ve Rubin (1994) iletişim esnekliği ile sosyal çekiciliğin yüksek derecede pozitif ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Sosyal çekicilik (social desirability), diğerlerinin beğenisini kazanacak şekilde davranışta bulunma eğilimidir. Bir kişinin uygun kültürel bir çerçevede ve kabul edilebilir bir tutumla tepkide bulunarak onaylanma elde etme ihtiyacıdır (Crowne ve Marlowe, 1960). Sosyal çekicilik esnekliğin ve uyumluluğun özünde vardır. Davranışlarını duruma göre düzenleyen kişiler çevrelerinde neler olup bittiğinin farkındadır ve bu çevresel koşullarla bir arada yaşamını sürdürmek için gerekli düzenlemeleri yapar. Bu çevresel koşullarla bir arada yaşamını sürdürme çabası bir çeşit sosyal çekicilik olarak düşünülebilir (Martin ve Rubin, 1994).

**Duygusal esneklik ve duygu düzenleme stratejileri.** Duygular genellikle yararlı olmasına rağmen bazen zararlı olabilecekleri düşüncesi bizi insanların olumlu ve olumsuz duygularının bir veya birkaç öğesini azaltmaya, devam ettirmeye veya artırmaya sebep olan süreçleri ifade eden duygu düzenleme kavramına götürür. Duygu düzenleme, insanların duyguların doğasını, sıklığını ve süresini değiştirebilecekleri bir dizi süreci temsil eder. Bu süreçler bazen otomatik olarak gelişir bazen çaba harcanarak veya bazen bir kişinin kendi duygularını düzenlemesi gibi içselken bazen bir ebeveynin çocuğunu yatıştırması gibi dışsal olabilir (Gross, 1998).Duygu düzenleme, duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirmede kullanılan içsel ve dışsal tepki süreçlerinden oluşur (Thompson, 1994). Gross'a göre (1998) duygu düzenleme süreci, duygularımızı nasıl yaşadığımızı, ifade ettiğimizi ve bu duygulara nasıl müdahale etmeye çalıştığımızı ifade eder. Nihayetinde duygu düzenlemenin temel amacı duygusal tepkileri değiştirmektir (Gross, 2002).Böylece yaşanan duygu değişebileceği gibi duygunun nasıl ve hangi anda yaşandığı ve nasıl ifade edildiği de değişebilir. Duygular yaşantısal, davranışsal ve fizyolojik boyutları olan çok bileşenli bir yapıya sahip olmasından dolayı duygu düzenleme bu boyutlardan her birindeki değişiklikleri içerebilir ve öznel duygu yaşantısını değiştirme çabasını içermek durumunda değildir (Gross, 1999).

Duygu düzenleme, yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki stratejiden oluşmaktadır (Gross, 1999).Yeniden değerlendirme, duyguya sebep olan durumun algılanış biçiminin değiştirilmesidir. Böylece bu durumun oluşturduğu duygusal etki de değişecektir (John ve Gross, 2004).Duygu baskılama ise, devam etmekte olan duyguyu ifade etme davranışının engellenmesidir (Gross, 1998; Gross. 2002).Yeniden değerlendirme, öncül odaklı bir stratejidir, yani erken ortaya çıkar ve duygusal tepki eğilimlerinin tam olarak üretilmesinden önce müdahale eder. Böylece yeniden değerlendirme takip eden duygu gidişatını etkili bir şekilde değiştirir ve duygu düzenlemenin güçlü bir aracıdır. Buna karşılık, duygu baskılama, tepki odaklı bir stratejidir, yani duygu üretimi sürecinde yeniden değerlendirmeye nispeten geç ortaya çıkar ve esasen duygu tepki eğilimlerinin davranışsal yönünü değiştirir. Bu nedenle, duygu baskılama olumsuz duyguların davranışsal ifadesini azaltmada

etkili olmaktadır ancak pozitif duyguların ifade edilmesinde de sınırlayıcı bir etkiye sahip olabilir. Aynı zamanda duygu baskılama, olumsuz duygu deneyiminin azaltılmasında etkili olmayacaktır ve bu durum olumsuz duyguların çözümlenmeden kalmasına ve birikmesine sebep olacaktır (Gross, 1999). Araştırmalar yeniden değerlendirmenin; öfkenin (Rivers, Brackett, Katulak ve Salovey, 2007), tükenmişliğin (Chang, 2009), olumsuz duyguların (Nakagawa, Gondo, Ishioka ve Masui, 2017), stresin (Gross, 1999), anksiyete bozukluklarının (Picó-Pérez, Radua, Steward, Menchón ve Soriano-Mas, 2017) ve depresyonun (Garnefski ve Kraaij, 2007) azalmasında ve psikolojik iyi oluşun artmasında (Cabello ve Fernandez- Berrocal, 2015; Panahi, Yunus ve Panahi, 2016; Ranney, Bruehlman-Senecal ve Ayduk, 2017; Wang, Li, Hu, Dong, ve Tao, 2017) önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Duyguları etkili biçimde düzenlemenin ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olmakla beraber duygu düzenlemedeki bozukluklar, çok sayıdaki psikopatoloji türünün oluşumunda ve devamında önemli bir etkendir (Berking vd., 2008; Gross, 2002).Thompson ve Goodman (2010), depresyon, kaygı bozuklukları, bipolar bozukluk, davranım bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi bir çok psikopatolojiyi duyguların kontrol altına alınamaması ve duyguları düzenlemedeki güçlüklerle ilişkilendirmektedir. Schreiber, Grant ve Odlaug (2012), araştırmasında duygu düzenleyememe ile dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Zayıf duygu düzenleme becerilerinin dürtüsel davranış sorunları ve psikopatoloji gelişimi riskini artırabileceğini belirtmektedirler. Bu görüşler duygu düzenleme becerisinin geliştirilmesiyle, insanların psikolojik olarak daha sağlıklı ve mutlu yaşayabileceğini göstermektedir.

Gratz ve Tull (2010), duygu düzenleme becerilerinin hedefinin, negatif ve istenmeyen duyguları ortadan kaldırmak değil; olumlu ve olumsuz tüm duygulara ilişkin bireye farkındalık, kabul ve anlayış kazandırmak olduğunu ifade etmektedir. Marra (2005), duygulardan kaçmak için yapılan davranışların anksiyete, depresyon, dürtü kontrol bozukluğu, uyku sorunları, yeme bozuklukları gibi patolojileri şiddetlendirdiğini ve dikkati odaklama süresinde kısalmaya, hafızanın zayıflamasına ve konsantrasyonun zarar görmesine sebep

olduğunu ifade etmektedir (aktaran Demirtaş, 2018). Psikolojik esneklikte olduğu gibi duyguları düzenleme becerilerinde de farkındalık, açıklık ve kabul oldukça önemli süreçlerdir.

Bir bireyin uyum sağlama potansiyeli duygu düzenleme becerilerinin (örneğin pozitif ve negatif duyguları değişen şartlara göre arttırma, devam ettirme ve azaltma) kullanımı ile doğrudan ilişkilidir. Esnek duygusal kalıpların geliştirilmesi bireylerin uyum potansiyelini arttırır, bu da iyi oluşun artmasına katkı sağlar (Matsumoto, LeRoux, Robles ve Campos, 2007).

Duygusal tercihler insanların ulaşmak için çabaladıkları amaçlarına uyumlu olmalıdır. Bazı durumlarda öfke gibi olumsuz ve hoş olmayan duygular, olumlu duygulardan daha işlevsel olabilir. Bu bilgiler ışığında duruma uygun duygu ifadelerini kullanmak ve bunları insanlara öğretmek açıkça psikolojik esnekliği ele almaktır. Bilim, insanların mutluluğa ulaşmak için motive olduklarını varsayarken, bu her zaman böyle değildir. İnsanların kötü duyguları arttırmaya veya güzel duyguları azaltmaya çalıştığı durumlar şaşırtıcı derecede sıktır. Değerli ve erişilebilir hedeflere ilerlemede olumsuz duygular olumlu duygulardan daha yararlı olduğu için insanlar olumsuz duygularla motive edilebilir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).Örneğin, kişilerin bazılarının ev sahibi rolünü, diğerlerinin borcunu ödeyemeyecek durumda olan kiracı rolünü oynayacağı sosyal bir etkileşim için hazırlanan bir araştırmada, etkileşimden önce ev sahibini oynayacak kişilerin bazılarına çatışmacı bir tutumla kiracıya borcunu hızlı bir şekilde ödetme hedefi verilirken, diğerlerine ise işbirliği içinde kiracı ile uzun vadeli bir ilişki sürdürme hedefi verilmiştir. Çatışmacı tutum içinde bulunacak kişiler, öfkelerini arttırmak için şiddet içeren ve sinirlendirici müzik seçmek gibi öfkeye neden olan aktiviteler seçerken işbirliği içinde bulunacak kişiler stratejik olarak olumlu ruh halini arttırmak için çabalamıştır. Sonuç olarak insanlar çatışma durumunda iyi hissetmeye oranla öfkeli hissettiklerinde daha iyi performans göstermişlerdir. Yani doğru öfke istenen hedeflere doğru ilerlemeyi teşvik etme bakımından olumlu olarak değerlendirilebilir. Baskıcı hükümetlere karşı meydan okumak için büyük bir çaba harcayan politik eylemciler veya eşinin ihaneti ile karşılaştığında ilişkisini bitirip bitirmeme

yönünde karar verecek olan bir kişi bu duruma örnek olarak düşünülebilir (Tamir, 2009; Tamir, Mitchell ve Gross, 2008).

Öfkenin işlevsel olması koşullara göre değişebilmektedir. İş görüşmeleri, siyasi görüşmeler veya kişisel görüşmeler yapılırken, öfke; hedeflerin engellendiğini, hayal kırıklığını veya haksızlıklara yönelik endişeyi ifade etmede etkili olabilmektedir. Bir anlaşmazlık sırasındaki dışa dönük öfke ifadesi, küçük ayrıcalıkların reddedilme ihtimalinin sezgisel (heuristic) değerini gösterir. Daha az ikna gücüne sahip olduklarını düşünen insanlar karşı taraf öfkeli de olsa daha ılımlı bir ruh halinde de olsa bu anlaşmazlıktan istedikleri sonucu elde edemezler; daha fazla ikna gücüne sahip olduklarını hisseden insanlar karşı taraf öfkeli bile olsa istedikleri sonucu elde edebilirler (Van Kleef ve Côté, 2007). Reddedilme korkusu ön plana çıktığında, insanların anlaşmazlık sırasında öfkeli muhaliflerine ödün verme ihtimali daha yüksektir; reddedilme korkusu olmadığında öfkeli muhaliflerine katılma veya onların çıkar sağlamasını kabullenme olasılığı daha düşüktür (Van Dijk, Van Kleef, Steinel ve Van Beest, 2008). İkna etme gücüne sahip olan bireyler fırsatını bulduklarında öfkeli muhaliflerine daha az bilgi vererek onları aldatabilecek ve böylece ulaşmayı çok istedikleri sonuçları elde etmek için daha avantajlı olacaklardır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Öfkenin olumsuz bir duygu olarak kabul edilmesinden dolayı bu bulgular ilgi çekicidir (Barrett, Mesquita, Ochsner ve Gross, 2007)ve rahatsız edici bir durum karşısında öfkenin dışadönük bir biçimde ifade edilmesi genellikle "zehirli" bir tepki olarak görülmektedir (Berkowitz, 1990). Ancak, yukarıda verilen araştırma bulgularında da görüldüğü üzere, olumsuz olarak kabul edilen herhangi bir duygu gibi öfkenin de yaşanmasının ve dışa dönük bir biçimde ifade edilmesinin, belli durumlarda sağlıklı ve etkili olabileceği görülmektedir. Bunu göz ardı etmek, insanların bağlama karşı duyarlı olmalarını ve uyum sağlayabilmelerini de görmezden gelmektir. Bu sonuçlar gerçek dünyada; çatışmadan kaçınmak için çabalayan düşman ülkeler, boşanma sürecindeki romantik çiftler, iş anlaşmaları ile bir arada çalışan şirketler ve takım çalışması yapan öğrenci ve işçiler üzerinde etkilere sahiptir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Öfke duygusunun işlevsel olduğunu gösteren bu araştırma, temel ve evrensel stratejilere karşı niye temkinli olmamız gerektiğinin sadece bir örneğidir. Bunun yerine, durumun gerektirdiği şekilde farklı duygusal ifadelerin esnek bir şekilde yaşanması daha işlevsel olacaktır. Yani durumun gerektirdiği şekilde duyguları düzenleme yeteneği, gerçek yaşama uyum sağlamaya katkıda bulunur ve bu katkı herhangi bir düzenleyici stratejinin sağlayacağı faydadan daha üstündür (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

**Davranışsal esneklik ve öz düzenleme stratejileri.** Schmuck ve Wobken-Blachink (1996), davranışsal esnekliği davranış modellerini spontane olarak değiştirme ve en uygun hale getirme sürecinde kişiden kişiye değişkenlik gösteren bir eğilim olarak tanımlamaktadırlar. Rusalow ve Biryukow (1993), esnekliği bir mizaç özelliği olarak ele almışlardır ve benzer şekilde bireysel farklılıkları ele alan değişmez bir özellik olarak değerlendirmişlerdir. Paulhus ve Martin (1988), davranışsal esnekliği geniş bir davranış repertuarı ve durumsal ihtiyaçlara uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlamıştır ve esnekliği istikrarlı bir davranış biçimi olarak kavramsallaştırmıştır.

Duruma en uygun şekilde davranışlarını düzenleyebilme becerisiyle beraber öz düzenleme stratejilerini de duruma en uygun şekilde ayarlayabilme becerisi oldukça önemlidir. Belirli öz düzenleme stratejilerinin diğerlerinden daha üstün olduğuna dair önemli araştırma bulguları olmasına rağmen (örneğin, kabul ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi bastırmadan daha işlevseldir; Gross ve John, 2003) duruma en uygun şekilde duygu, düşünce ve davranışlarını ayarlama yeteneği daha büyük önem taşımaktadır (Bonanno vd., 2004; Cheng, 2001). Aslında herhangi bir düzenleyici stratejinin yaşam amaçlarına, değerlere ve koşullara sağlayacağı olası faydalardan ziyade daha geniş kapsamlı faydalar sağlayıp sağlamayacağı sorgulanmalıdır. Bu durum, psikolojideki bazı düzenleyici stratejilerin her zaman diğerlerinden daha iyi olduğu genel kanısı ile çelişmektedir. Örneğin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi her zaman bastırmadan daha iyi değildir (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006; Gross ve John, 2003).

**Başa çıkma becerilerinde esneklik (coping flexibility).** Başa çıkma davranışı, kişinin zorlu ve aşırı uğraşlar ile belirli iç ve dış ihtiyaçlarını

karşılayabilmesi için bilişsel ve davranışsal çabalarını sürekli düzenlemesidir (Lazarus, 1999). Başa çıkma esnekliği, etkisiz bir başa çıkma stratejisini bırakarak alternatif bir başa çıkma stratejisi üretmek ve kullanmaktır. Başa çıkma becerilerinde esneklik, karşılaşılan her bir stresli durumun yapısına uygun bir şekilde başa çıkma davranışını etkili bir şekilde düzenleme yeteneğini ifade etmektedir (Kato, 2012).

Başa çıkma stratejilerinde esneklik gösterilmesi uygulanan bu stratejilerin daha etkili olmasına neden olmaktadır. İnsanların stresli yaşam olayları yaşadıkları, bunlara karşılık başa çıkma stratejileri uyguladıkları ve bu başa çıkma çabalarının etkili olup olmadığını takip edildiği, katılımcıların günlük yaşamları hakkında günü gününe tuttukları kayıtlar ile ruh halleri gibi zamana bağlı dalgalanan fenomenlerin incelenmesine imkan tanıyan, boylamsal bir araştırma yöntemi olan günlük çalışmalarda (daily diary studies) da benzer bulgular bulunmaktadır. Durumu farklı ve orijinal bir bakış açısıyla değerlendirmenin ve başa çıkma stratejilerinin çeşitli olması, stres faktörlerinin etkili bir şekilde ele alınması ile pozitif ilişkilidir. Daha da önemlisi, (insanların aktif veya pasif olarak problem veya duygu odaklı olmalarına bakılmaksızın) başa çıkma becerilerinde esneklik gösteren kişiler, belli başa çıkma stratejilerine katı bağlılık gösteren kişilerden bir haftalık süre boyunca günlük olarak öz düzenleme stratejilerinde daha iyidir ve daha az anksiyete ve depresif belirtiler göstermektedir (Cheng, 2001). Herhangi bir öz düzenleme stratejisine bağlı olmaktansa esnek olmanın faydalarına dair çeşitli araştırma bulguları bulunmaktadır (Cheng, 2003; Cheng ve Cheung, 2005).

**Yaşamın farklı alanlarında ve zaman yöneliminde esneklik.** Psikolojik esnekliğin ruh sağlığına faydalarına ilişkin bir başka perspektif, kişinin odağını bir yaşam alanından diğerine, bir zaman perspektifinden diğerine değiştirme yeteneği ve bir kişinin kişiliğinin farklı unsurlarının ihtiyaçlarının uyumlu bir şekilde karşılanmasını garanti altına alması üzerine yapılan çalışmalardan gelir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Karar verirken ve harekete geçerken belirli zaman çerçevelerine bağlı olma konusunda dengeli bir zaman perspektifine sahip olmanın faydalarına dair araştırma bulguları bulunmaktadır. Hanh (2020) ve Langer

(1989)'ınaraştırmaları an be an değişerek süre giden olaylara yönelik bilinçli farkındalığı devam ettirme idealini yani ana odaklanmayı destekleyen araştırmalara meydan okumaktadır. Bazen günlük hayat içerisindeki gelip geçen güzel şeyleri, bir kişinin konuşması sırasında ifade ettiği bilgelikleri fark etmek ve takdir etmek için veya iş günü bitmeden o güne dair işleri tamamlamaya çabalamak için an'a odaklanmak faydalıdır. Bazen değerleri, bu değerlerin hayattaki yansımaları için gelecek hedeflerini ve bu hedeflere doğru ilerleme sağlamak için belirli bir şekilde planlanan davranışları netleştirmek için geleceğe odaklanmak faydalıdır. Bazen geçmişteki güzel yaşantıları anımsayarak keyiflenmek için, kişinin anılarıyla yeniden bağlantı kurarak hayattan dersler çıkarması için veya farklı, çeşitli yaşantılardan bir sentez oluşturmak için geçmişe odaklanmak faydalıdır. Zamanı verimli bir şekilde kullanabilmek için genellikle bir şeylerden ödün vermek gerekir. Örneğin, yaklaşan bir maratona hazırlanmak değerli ve önemli bir hedefse, bunun için yiyeceklerin ve filmlerin vereceği keyfe direndiğinde suçlu hissetmek için hiç bir neden yoktur. Uzun vadeli bir hedefi gerçekleştirmek için odağını şimdiden ziyade geleceğe yönlendirmek olması gerekendir. Bu örneklerden de anlaşıldığı üzere, durum belli bir varoluş biçimini gerektirdiğinde zamansal perspektif değiştirilerek hayattan daha büyük bir doyum ve anlam elde edilecektir (Boniwell ve Zimbardo, 2004).

Yapılan bir araştırmada, geçmiş, şimdi ve geleceğe olumlu zaman yönelimi, yaşam memnuniyeti ile daha güçlü bir pozitif ilişki gösterirken aile hayatı ve iş hayatı memnuniyeti ile de pozitif ilişki göstermiştir. Olumsuz bir şekilde belirli bir zamana yönelim de (örneğin geçmişe acı verici yönleri ile ve bu güne kaderci bir bakış açısıyla bakmak) yaşam, aile hayatı ve iş hayatı memnuniyetleri ile negatif ilişki göstermektedir (Boniwell, 2005). İngiliz ve Rus öğrencilerle yapılan başka bir çalışmada, dengeli bir zaman yönelimine sahip olan öğrencilerin olumlu olarak yalnızca bir zamana yönelen öğrencilere kıyasla psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Boniwell, Osin, Linley ve Ivanchenko, 2010). Yani, geçmiş, şimdi ve geleceğe dengeli bir şekilde odaklanmak, psikolojik iyi oluş ve iş ve aile hayatlarındaki memnuniyet ile oldukça ilişkili bir unsurdur.

Benzer şekilde bir kişinin meşgul olduğu günlük aktiviteleri ile idealindeki günlük aktiviteleri arasındaki farklılığı minimize etmek için, zamanını iş, okul, boş zaman, ilişkiler gibi önemli yaşam alanları arasında dengeli bir şekilde kullanması gerektiğini ve böylece psikolojik iyi oluşun oldukça yüksek olacağını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Bu iyi oluşla kastedilen, çoğunlukla olumlu duyguları, nadiren olumsuz duyguları hissetmek ve aidiyetlik, özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. İnsanların doğal çevrelerinde 3 hafta boyunca yapılan bir araştırmada, zamanın amaçları doğrultusunda farklı yaşam alanlarına bölüştürülerek kullanıldığı günlerde insanların iyi oluşları artarken; zaman kullanımının bu dengeden saptığı günlerde iyi oluşları azalmaktadır. Önemli olarak, dengeli bir zaman kullanımı profili ile iyi oluş arasındaki ilişki, her yaşam alanına ayrılan zaman miktarı, günlük stres ve nevrotiklik ile açıklanamaz (Sheldon, Cummins ve Khamble, 2010). Zaman perspektifleri üzerindeki çalışma ile benzer şekilde, kişisel değerlerin ve ilgilerin birbirine uyum sağlaması için zaman kullanımını düzenleme yeteneği ve bir yandan da süregiden durumların gerektirdiği ihtiyaçların karşılanması, kişinin yaşamdaki mutluluğa nasıl ulaşacağını ve yaşamdan nasıl anlam bulabileceğini açıklamaktadır. Bu, mevcut iyi oluş modellerine dinamik bir unsur eklemektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

**Öz dayanıklılık (ego resiliency) ve öz belirleme (self-determination).** Pozitif psikolojinin ele aldığı önemli kavramlardan biri olan öz dayanıklılık, olumsuzluklar karşısında gösterilen uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996).Masten, Morison, Pellegrini, ve Teliegen (1990), öz dayanıklılık kavramını, olumsuzluklara rağmen mevcut zorlukları aşabilmek ve beklenenden daha iyi gelişim göstererek ayakta kalmayı sağlamak; boşanma, ailede çatışma gibi stresli yaşam olaylarına çabuk uyum sağlayabilmek; doğal felâket yaşama, çok sevilen yakınını kaybetme, kazalara maruz kalma gibi travma durumlarını atlatabilmek yeteneklerinden oluşan üç temel özellik ile ele almışlardır.Yüksek öz dayanıklılığa sahip bireyler değişen koşullara uyum sağlayabilir, davranışlarını gerektiği gibi düzenleyebilir ve problem çözme stratejilerini esnek bir şekilde kullanabilir (Balaban-Dağal ve Bayındır, 2018).

Öz dayanıklılık, tipik tepkileri veya algısal eğilimleri, acil durumlar ve kaçınılmaz olarak karşılaşılan hayatın değişken ve durumsal ihtiyaçları karşısında hemen acil tepkiler ve algılar olarak dinamik bir şekilde değiştirme kabiliyetidir. Özellikle "öz dayanıklılık" kavramı, kişisel sınırlar içerisinde, koşullara göre davranışsal kontrolü azaltmanın yanı sıra davranışsal kontrolü arttırma, dikkati sınırlandırmanın yanı sıra dikkati genişletme, benliğe/egoya hizmet etmede gerilemenin yanı sıra egoya hizmet etmede ilerleme yeteneklerini kapsamaktadır. Nispeten dayanıksız, hassas ve kolay incinebilir bir birey, uyum sağlama sırasında daha az esneklik gösterir, yenilik ve değişiklikler karşısında tedirgin olur, değişik ve alışılmadık durumlar karşısında gereksiz ayrıntılara takılarak aynı tepkileri tekrarlar, artan ihtiyaçları karşısında endişelenir ve travmatik yaşantıları telafi etmede zorlanır (Block ve Block, 2006). Bu açıklamalardan esneklik ve öz-dayanıklılığın ilişkili kavramlar olduğu çıkarılabilmektedir.

Loevinger (1987), öz dayanıklılığı, kişilik gelişimi dönemi boyunca genç, tecrübesiz ve dürtüsel olmaktan sosyal kuralları öğrenme ve uyumlu olmaya doğru bir gelişim göstermek ve bilge/wise ve öz belirleme/ self-determined gibi evrelerde olgunlaşmak olarak özetlemektedir.14 yaşındaki ergenlerle ve 23 yaşındaki yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, öz dayanıklılık, kimlik gelişiminin daha üst evreleriyle güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Özellikle, kurallara uyum sağladıkları bir dönemde olan ergenler, öz dayanıklılığa bağlı olarak daha özerk bir dönemde olan ergenlerden kolaylıkla ayırt edilebilir. Ayrıca kişilik gelişiminin ileri dönemlerinde bulunan yetişkinlerde daha fazla öz dayanıklılık görülmektedir. Ve bu etkilerin hiç biri genel zeka ile açıklanamaz (Westenberg ve Block, 1993). Kişilik gelişiminin daha olgun/ileri safhalarında, genç yetişkinler, daha az olgun kişilik yapısındaki yaşıtlarına kıyasla birçok bağlamda fark edilir bir şekilde daha esnektir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Olgunluk (maturity) ve aklın (wisdom) gelişiminin yanı sıra, öz dayanıklılığa sahip çocuk ve ergenlerin; öğretmenlerinin, ebeveynlerinin ve bağımsız gözlemcilerin değerlendirmeleri sonucunda, en belirgin özellikleri, zindelik, meraklı ve araştırıcı olma, kendine güvenme ve kendinden emin olma, yaratıcılık, birçok anlamlı yaşantılara sahip olma, etkili bir şekilde zorlukların

üstesinden gelme ve stresli olayların ardından kolayca toparlanma olarak belirlenmiştir. Ayrıca bu çocuklar günlük hayattaki her işin altından kalkma becerisi, hayattan anlam bulma ve doyum sağlama göstermişlerdir, bu çocukların sosyal yetenekleri de daha gelişmiştirve bunlarda istikrar göstermişlerdir (Gjerde, Block ve Block, 1986; Klohnen, 1996).Farklı araştırmalarda da öz dayanıklılığı yüksek olan çocuk ve ergenlerin, sosyal yetkinliklerinin (Block ve Block, 2006), problem çözme becerilerinin, iyimserlik, amaç ve gelecek duygularının (Stipek, Recchia ve McClintic, 1992) ve akademik başarılarının yüksek olduğu (Kwok, Hughes ve Luo, 2007; Prince-Embury, 2015) ifade edilmektedir.Ayrıca öz dayanıklılık olumlu duygular (Karaırmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011) ve yaşam doyumu (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013) ile de ilişkilendirilmektedir.Bize psikolojik esneklikten yoksunluk hakkında da fikir veren, gençlerde öz-dayanıklılık eksikliğini yansıtan özellikler; stresle başa çıkmada tekrarlayan katı stratejiler, sosyal olarak uygun olmayan duygusal ifadeler ve öngörülemeyen zorlu ortamlarda huzursuzluk olarak toparlanabilir. Bunlar, olumsuz ebeveyn etkileşimleri ile karakterize edilen bir ev ortamında gözlem yapıldığında, öz dayanıklılığı yüksek olan çocukların biyolojik olarak da dayanıklılık gösterirken; öz dayanıklılığı daha az olan çocukların niçin HPA (hipotalamik-pitüiter-adrenal) eksenlerinin (strese maruz kalındığında HPA eksen, yani beynin hipotalamus bölgesi, beynin altında yer alan hipofiz bezi ve böbreküstü bezlerinden oluşan eksen aktive olur; Keklikoğlu, 2017) daha aktif olduğunu anlamaya yardımcı olur (Smeekens, Risksen-Walraven, ve Bakel, 2007).

Bu sonuçların birlikte ele alınması esnekliğin diğer güçlerle bir arada gittiğine dair kanıtlar sunar. Bu güçler; insanları ve olayları değerlendirirken birden fazla boyutu fark edebilme ve ayırt edebilme kabiliyetini ve öz dayanıklılığı yüksek olan insanların pozitif ve negatif duygu ve düşüncelerin "en ideal karışımını" (perfect mix) bulabilmek için sınırlı enerjilerini zahmetli bir şekilde tüketmeleri yerine karalarını ve davranışlarını yönlendirmek için kişisel olarak anlamlı buldukları değerlerine dayanmalarını içerir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Nedensellik ilişkisi belirlenemese de, esnekliğin insanları dış motivasyon kaynaklı eylemlerden öz belirlemeye (self-determination) ve daha sağlıklı bir psikolojiye yönlendirdiği görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, öznel iyi oluş (Cihangir-Çankaya, 2009; Durmaz ve Akkuş, 2016), duyuşsal iyi oluş, sağlıklı ilişkiler kurma ve empati kurma becerisi (Ersoy-Kart ve Güldü, 2008) ile ilişkilendirilen öz-belirleme (self-determination) kavramı, bireyin davranışlarını toplum normları, grup baskısı gibi dış etkenlerden çok, kendi kişisel inançlarıyla ve değer yargılarıyla belirlemesi ve kararlarını kendi başına vermesidir (Budak, 2019). Deci, Connell ve Ryan (1989) da öz-belirleme kavramını bireylerin kendi davranışlarını başlatmalarında ve düzenlenmelerinde seçim duygusunu ve bunun kontrolünü yaşamaları ve sorumluluğunu taşımaları olarak tanımlamaktadır. Psikolojik esneklikte de bireyin hayatına yön veren değerlerin keşfedilmesi ve davranışlarını bu değerler doğrultusunda şekillendirilmesi süreçlerinin önemli olmasından dolayı öz-belirleme kavramı psikolojik esneklikle ilişkilendirilebilinir.

**Yaşamın anlamı.** İlk insandan beri yaşamın anlamı sorgulanmaktadır (Adler, 2019). Anlam arayışı sağlıklı bir yaşam için temel bir güdüdür, dolayısıyla yaşamda her zaman anlam vardır ve var olmaya devam edecektir. Yaşamdaki anlam arayışı her bireyin yerine getirmesi gereken kendine özgü bir sorumluluk olduğundan her birey için yaşamın anlamı değişmektedir. Yaşamdaki anlam arayışı üç ana prensipten oluşmaktadır: (1) İnsan yaşamı anlam içermektedir. (2) Yaşamı amaçlı ve anlamlı kılmak için insanın temel motivasyonu anlam aramaktır. (3) Acı içindeyken bile anlam bulunabilir (Frankl, 2018). Adler (2019) ise herkesin bir yaşam amacı olduğunu ve bu amacın insanın hayatını anlamlı kılarak bireyin kendisine ve çevresine faydalı olabilmesini sağladığını ifade etmiştir.

Kişinin yaşamda bir anlama ulaşmasının üç temel yolu vardır: (1) Bir eser ya da bir iş yapmak. Kişi anlamsız bulduğu işini değiştirebilir veya insanlar için bir şeyler üreterek kendini verimli ve anlamlı hisseder. (2) Yaşamda anlam bulmanın diğer bir yolu bir insanı, doğayı veya sanatı sevmektir. Ayrıca birey sevgi yoluyla sevdiği bir kişinin potansiyellerini görerek bu kişinin potansiyellerini hayata geçirmesinde yardımcı olabilir. (3) Yaşamda anlam bulmanın bir başka yolu ise kaçınılmaz olan acıya karşı bir tavır geliştirmektir. Frankl'a göre birey umutsuz bir durumla karşılaştığında ya da değiştirilemez bir

kaderle yüz yüze geldiğinde bile yaşamda bir anlam bulabilir. Birey değişmeyen kaderi karşısında kaderine yönelik tutumunu değiştirebildiği anda çektiği acıda bir anlam bulabilir (Frankl, 2018).

Yaşamda anlam, insanın iyilik haline katkıda bulunurken (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009) anlamsızlık da tersine neöjenik nevrozlara veya varoluşsal boşluğa yol açabilmektedir (Frankl, 2018).Literatüre bakıldığında da; hayatın anlamı ve pozitif duygular arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Streger, 2012). “Anlam varlığı”, mutluluk ve yaşam memnuniyetinde olumlu etkiye sahip bir unsurdur (Steger vd., 2009).Benzer şekilde Streger vd. (2009), yaşamda anlam varlığı ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir

Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde (KKT), insanın sıkıntı ve acı karşısında, anda yaşanan ne olursa olsun onu olduğu gibi kabul etmek ve bu deneyimlerin farkında olarak hayatı kucaklamak gerektiği vurgulanmaktadır (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Yaşamı olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle bir bütün içinde birleştirebilen zihinsel ve duygusal bir kabul, hayatın kontrol edilemez yönlerine karşı bireyin kişisel gücünü artırmaktadır (Wong, 2015).Kashdan, Breen, ve Julian (2010) duygusal yaşantıları kabul etmenin, bu yaşantılara karşı daha açık olmanın ve önemli değerler doğrultusunda yaşamaya devam etmek için zorluklarla mücadele etmeye istekli olmanın, insanların anlamlı ve zengin bir yaşam sürdürmesini sağladığını ifade etmektedir. Bu, insanların anlamlı ilgi ve değerlerinin davranışlarını yönlendirmesine fırsat tanımadan, istenmeyen duygu, düşünce ve hislerini kontrol etmeleriyle çelişir. Olumsuz duyguları azaltmak veya olumlu duyguları arttırmak veya duyguları düzenlemek için sınırlı kaynakları ve enerjiyi harcamak, diğer mücadelelerden zaman ve emek "çalmaktır". Hayes, Strosahl ve Wilson (1999)’a göre, ironik olarak, dar bir bakış açısıyla mutluluk aramaya odaklanmak yerine derin değerlerimiz doğrultusunda yaşayarak ve esnek olarak yaşamda daha fazla keyif ve anlam bulabiliriz, daha az stres yaşayabiliriz ve hayattaki her anı nasıl yaşayacağımıza yönelik daha fazla özgürlüğe ve enerjiye sahip oluruz.

Psikolojik esnekliği yüksek olan birey hayatı için önemli olan değerleri keşfetmiştir, yaşamını bu değerler doğrultusunda şekillendirir (Yavuz, 2015).

bireylerin davranışlarını, uzun vadeli değerleri doğrultusunda planlamalarının yaşamda bir amaca sahip olmalarını sağlamaktadır (Soo, Tate ve Lane-Brown 2011). Baumeister (2011) ise yaşamın anlamının amaç, değerler, etkililik ve öz değer alanlarındaki ihtiyaçların karşılanması ile gerçekleştirilebileceğini ifade etmiştir.Dolayısıyla psikolojik esneklik, bireylerin amaçları ve değerleri doğrultusunda yaşamalarını ve böylece hayattan anlam bulmalarını sağlamaktadır. Demirci-Seyrek ve Ersanlı (2017) da üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında anlam arayışı, anlamın varlığı, yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir.

**Psikolojik Katılık ve Psikopatoloji**

Şimdiye kadar vurgulandığı gibi psikolojik esneklik ile iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır ve benzer şekilde esneklikten aşırı derecede yoksunluk da sıklıkla psikopatolojiye işaret eder. Psikolojik esneklikten yoksunluk veya esnekliğin diğer ucu; katılık, bağlama ve koşullara uyum sağlamak için gerekli olan hassasiyetten yoksunluk veya esneksizlik olarak ifade edilebilir. Birçok bozukluğun temel nedeni bir kişinin çevre ile değişken bir biçimde kurduğu etkileşiminin bozulması ve tepkilerinin kalıplaşmış ve değişmez bir hale gelmiş olmasıdır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Kabul ve Yüklenim Kuramı'na göre psikolojik sorunlar ve patolojik problemler temelde altı süreçten oluşan psikopatoloji modeli ile ilişkilendirilmektedir (Harris, 2016). Ayrıca literatürde çoğunlukla psikopatolojideki esneksizliğin yaygınlığını gösteren duygu durum ve anksiyete bozukluklarına ilişkin çalışmalara rastlanmaktadır.

**Psikolojik Katılık (Psikopatoloji) Modeli.** Psikolojik katılık (psychological inflexibility) olarak tanımlanan psikopatoloji modeli birbiri ile karşılıklı olarak ilişkili olan altı boyuttan oluşmaktadır (Hayes vd., 2012). Bilişsel kaynaşma (füzyon), yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması veya kavramsallaştırılmış geçmiş ve geleceğe bağlanma ile sınırlı öz farkındalık, kavramsallaşmış benliğe bağlılık,değerlerin net olmaması ve değerlerin farkında olmamak, kaçınma ve dürtüselliği içeren kullanışsız eylem boyutlarından oluşan psikolojik katılık, belirli bir bağlamda kişinin davranış seçeneklerinin kısıtlılığını gösterir. Davranış seçeneklerinin kısıtlı olması, bireyin davranışının iç ve dış faktörler tarafından anlık olarak olumlu veya olumsuz pekiştirme süreçleri ile

şekillenmesine sebep olur. Böylece birey, uzun vadeli hedefleri ile uyumlu olmayan davranışlar sergileyebilecektir. Örneğin, aşırı kumar oynama davranışı olan bir bireyin zihnine her kumarla ilişkili bir düşünce geldiğinde veya kumarla ilişkili görsel bir uyaranla her karşılaştığında kumar oynama davranışına yönelmesi davranış seçeneklerinin kısıtlı olması olarak tanımlanabilir. Bu da kişinin hayatın her alanındaki işlevselliğinin bozulmasına sebep olacaktır (Yavuz, 2015).

***Bilişsel kaynaşma (füzyon).*** Bilişsel süreçler insanların tüm davranışlarını ve diğer yaşantılarını hiçbir esnekliğe yer vermeden aşırı katı bir şekilde yönlendirdiğinde bilişsel kaynaşma ortaya çıkmaktadır (Batten, 2011). Bilişsel kaynaşma sözel süreçlerin çok yoğun olduğu ve bu sözel süreçlerin davranışları fazlasıyla kontrol ettiği bir süreçtir. Birey düşüncelerine kapılarak çok katı sözel kurallar dahilinde davranır ve düşünceler çok katı bir şekilde birbirine karışmıştır. Bu durum en basit tanımıyla değerlerin ve amaçların değil ilişkisel çerçevelerin yani düşünceler gibi sözel içeriklerin yaşamı yönlendirmesidir. Bir diğer anlamda bireyin "kelimeler dünyasında" kaybolmasıdır (Harris, 2016; Yavuz, 2015).

Bilişsel kaynaşma kavramı İlişkisel Çerçeve Kuramı'ndan yola çıkılarak oluşturulmuştur. İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre bireylerin sözel ifadeler odaklı olmaları ve bu ifadelerden anladıklarına göre tepkide bulunmaları eğilimi nedeniyle bilişsel kaynaşmaya çok eğilimli oldukları ileri sürülmektedir. Dolayısıyla belli olayların düşünülmesi bu olayların yaşanmasıyla benzer duygu ve duyunumları ortaya çıkarmaktadır (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Kaynaşma yaşayan bireyler düşünceleriyle kaynaştıkları için onların kesin gerçekliğini kabul ederek bu düşüncelere göre davranma eğilimindedirler. Bilişsel kaynaşma, dış dünyaya doğru tepkiler vermek pahasına olumsuz iç deneyimlere yol açmaktadır (Harris, 2016).

***Yaşantısal kaçınma.*** Kabul davranışının tersi olan yaşantısal kaçınma, etkisiz ve işlev bozucu olan düşünceler, hisler, bedensel belirtiler, anılar, imajlar vb. içsel yaşantıların sıklığını, yoğunluğunu ve biçimini değiştirerek kontrol altına alınması girişimi olarak tanımlanır (Chawla ve Ostafin, 2007).Hayes (1996), bu girişimlerin kısa vadede bireyin rahatlamasına sebep olsa da uzun

vadede çeşitli psikolojik rahatsızlıklara sebep olduğunu ifade etmektedir. Bu varoluşsal kaçınma süreci paradoksal olarak kaçınılan yaşantıların artmasına sebep olur (aktaran Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013).Yani birey hatırladığı bir olayı unutmaya çalışarak ondan kaçınmaya çabaladıkça bu olayı daha fazla hatırlar, belli düşünceleri zihninden uzaklaştırmaya çalıştıkça bu düşünceler zihninde daha fazla yer edinir, kıskançlık, öfke, üzüntü gibi belli duyguları hissetmemek için çabaladıkça bu duyguları daha fazla hisseder.Kabul ve Yüklenim Kuramı kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve alkol-madde bağımlılığı gibi sorunların temelinde yaşantısal kaçınma olduğunu öne sürmektedir. Kabul ve Yüklenim Kuramı, insan zihninin olumsuza odaklı olduğunu varsaymaktadır ve insanlar olumsuz yaşantılardan kaçındıkça bu olumsuzlukların daha da güçlenmektedir (Harris, 2008). Kabul ve Yüklenim kuramı, diğer psikolojik danışma kuramlarının "olumlu düşün, olumlu yaşa" ilkesini reddederek bunun mümkün olmadığını vurgulamaktadır. Bireyi olumlu düşünmeye ya da olumsuz yaşantılardan kaçınmaya teşvik etmek yerine bireyin bu yaşantıları oldukları gibi kabul etmesi desteklenir (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013).

***An ile temasın kaybolması/ kavramsallaştırılmış geçmiş ve geleceğe bağlanma ile sınırlı öz farkındalık.*** Benliğe atfedilen etiketlerin katı gerçekler olarak sorgulamadan kabul edilmesi sonucu bilişsel kaynaşma yaşanır. Ve bunun sonucunda ortaya çıkan olumsuz duygulanımlardan kaçınmaya çalışıldıkça şimdi ve burada deneyimleri yaşanamaz ve çevre ile temas yitirilir (Harris, 2016).Birey geçmişteki acı veren yaşantıları sürekli düşünerek, değiştiremeyeceği şeyleri devamlı kafasında canlandırarak ve gelecekle ilgili hayallere dalarak veya olmamış şeyler için kaygılanarak bir çıkmaza girer. Hayes ve Strosahl (2004), bu süreci kavramsallaşmış geçmiş veya gelecek olarak adlandırmaktadır. Geçmiş ve geleceğe odaklanan bir birey kendini bir çıkmaza sürükleyerek şimdi ve buradayı yani anı yaşayamaz.

***Kavramsallaşmış benliğe bağlılık.*** Kabul ve Yüklenim Kuramı'na göre herkesin kendine özgü, yıllar içinde oluşmuş karmaşık bir öyküsü vardır. Bu öykü bireyin yaşantılarını tanımlaması ve değerlendirmesiyle oluşur. Bu öyküler cinsiyet, yaş gibi objektif bilgileri içerdiği gibi bireyin sevdikleri, sevmedikleri,

umutları, beklentileri gibi daha öznel yaşantıları da içerir. Birey bu öyküyü kavramsallaştırdığı ve bu öyküye katı bir şekilde bağlandığı zaman sorunlar ortaya çıkar.Harris'e (2016) göre birey bu "öykü"ye dönüştüğünde esnekliğini yitirir ve öyküsü doğrultusunda yaşamaya başlar.Bu durum kavramsallaşmış benlik olarak adlandırılır. Bu kavramsallaştırma sadece "ben beceriksizim" gibi olumsuz benlik algıları için değil olumlu algılar için de sorun olabilir. Örneğin "ben başarılıyım" düşüncesi ile bilişsel kaynaşma yaşayarak "başarılı" kavramsallaşmış benliğine sahip olan bir bireyin en ufak bir başarısızlığa dahi toleransı olmayabilir (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013).

Kabul ve Yüklenim Kuramı öykülere olan bağın zayıflatılmasını amaçlar ve bu amaçla benlik algısına "ben/ şimdi / burada" şeklinde temas etmeyi önerir (Yavuz, 2015). Kavramsallaşmış benliğin tersi olan bağlamsal benlik, kişinin yaptıklarını, düşündüklerini veya hissettiklerini gözlemleyerek daha üst bir farkındalığa ulaşması ve farklı gerçeklikleri fark etmesi durumudur (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013).Rehfeldt ve Barnes-Holmes (2009), bağlamsal benliğin gelişiminin perspektif alma, empati ve iletişim becerilerinin gelişimi için önemli olduğunu ifade etmektedir.

***Değerlerin net olmaması veya değerlerin farkında olmamak.*** Bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma, anda olmama ve kavramsal benlik patolojik boyutları bireyin içsel yaşantılarına takılı kalarak onlarla mücadele etmesine sebep olurken birey, doğal olarak değerlerinin farkında olup onları anlayamaz, değerlendiremez, değerlerinden uzaklaşır veya onları reddeder. Bu da anlamlı bir yaşamdan mahrum kalmayla sonuçlanır. Bu nedenle ayrışma, kabul, anda olma ve bağlamsal benlik müdahaleleri, değerlere uygun, daha anlamlı bir davranış repertuarının sağlanması ve psikolojik esnekliğin kazanılması için gerekli süreçlerdir(Harris, 2016; Yavuz, 2015).

Psikolojik katılığı yüksek olan bireyler kendi değerleri doğrultusunda değil de sosyal eleştiriler, onay alma veya suçluluk ve kaygı gibi duygulardan kaçınma doğrultularında davranış tercihleri yapmaktadırlar (Hayes, 1989).Bu durum ise psikolojik esnekliğe ve anlamlı bir yaşama zarar verir.

***Kaçınma ve dürtüselliği içeren kullanışsız eylem.*** Kullanışsız eylem, bireyin anın farkındalığına dayalı ve değerlerine bağlı bir yaşam sürmesinin

önünde engel olan davranışlardır. Bu davranışlar bireyin belli bir örüntüye takılıp kalmasına sebep olarak yaşamdan doyum almasına engel olur. Davranışların amacı olumsuz deneyimlerden kaçınma olduğu için, davranışlar düşüncesiz, tepkisel ve otomatiktir (Harris, 2016).İçsel yaşantılara yönelik bu dar davranış repertuarı, değerler doğrultusunda bir yaşam biçiminden ziyade olumsuz pekiştirme odaklı, anlamsız bir yaşam biçimine yol açar (Yavuz, 2015).

**Depresyon.** Derin üzüntülü ve bunaltılı bir duygu durumu ile birlikte düşünce, konuşma, devinim ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama ve durgunlaşmanın yanı sıra değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile belirli bir sendrom olan depresyon(Öztürk ve Uluşahin, 2014), birçok farklı şekilde esneklik kaybı ile ön plana çıkan yaygın ve ağır bir bozukluktur. Öncelikle depresyonun başlıca semptomları güçlü bir şekilde esneklik kaybına işaret etmektedir. Depresyon tanısı alacak bir kişi, farklı durumların tamamında yaygın bir düşük ruh hali ve çevreden keyif alamadığını ifade etmelidir. Depresif fenomenolojisinde genellikle çevre sıradan ve farklılaşmamış olarak deneyimlenir; dünya düz, sıradan, boş ve faydasız olarak tanımlanır. Aynı şekilde gelecek de sıradan ve faydasız bir ıstırap olarak görülür. Bu korkunç monotonluk deneyimi göz önüne alındığında, hastaların durumlarını niçin tamamen umutsuz olarak gördükleri ve davranışsal rutinlerinin niçin çoğunlukla çökmüş olduğu (kişinin yatağından çıkmaması gibi) anlaşılmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Depresyondaki esneksizliği ele alan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin depresyondaki düşünce yapısı üzerine yapılan önemli bir araştırmada ruminasyon önemli bir faktör olarak tanımlanmaktadır. Ruminasyon, kişinin olumsuz düşüncelerine ve duygularına pasif bir şekilde odaklanarak nedenlerini, anlamlarını ve sonuçlarını tekrarlayıcı ve basmakalıp bir şekilde düşünmesini içerir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky 2008). Bu düşünceler genellikle geçmiş ve gelecekle ilgili olarak bireyin kendisine yönelik eleştiriler içerir ve böylece kişiler kendilerini soyutlayarak sürekli problemlerine ve bu problemlerin sebep olduğu olumsuz duygu durumuna odaklanırlar (Crane, 2009). Ruminatif davranış tarzı sürekli döngüsel düşünceleri içeren bir esneksizliği içermekle beraber aynı zamanda çevre ile daha aktif bir etkileşim yerine pasif bir etkileşim

ve ruh halini de yansıtmaktadır. Çevre ile etkileşimde bulunmak da potansiyel olarak depresif ruh halini dağıtacaktır. Esnek olmayan tepkileri tetikleyen bilişlere yönelik yapılan bir araştırmadaki bir başka görüş de yaşanan kişisel olumsuz olayların nedenini açıklamada basmakalıp bir yola başvuran insanların depresyon yaşama ihtimallerinin daha fazla olduğu şeklindedir (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989).Depresyon riskini gösteren bir işaret olarak, negatif içerikli stereotiplerin ötesinde dikkate alınması gereken iki farklı nokta bulunmaktadır: (1) Farklı durumlar karşısında aynı tepkilerin ve tutumların durağan bir şekilde devam etmesi süreci, yani açıklayıcı esneksizlik olarak bilinen bir kavram (explanatory inflexibility) (Moore ve Fresco, 2007), (2)esnek olmayan açıklama stili (inflexible explanatory style) ve esnek olmayan başa çıkma davranışı arasındaki bağlantı (Fresco, William ve Nugent, 2006).

Benzer şekilde, esneksizlik, depresyondaki sosyal ve duygusal işleyişle de oldukça ilişkilidir. Örneğin depresif bireyler doğal ortamlarda sosyal etkileşimlere zarar veren bir tutum olan ifadesiz bir yüz ifadesi ve bakış sergilerler (Rottenberg ve Gotlib, 2004). Deneysel ortamlarda da depresif bireyler farklı duygu uyarıcılarına karşı verdikleri tepkilerde az çeşitlilik göstermektedirler. Deneysel literatürün yeni bir meta analizinde de, depresif bireylerin hem negatif hem de pozitif uyarıcılar karşısında genellikle koşullara uygun olmayan duygusal tepkiler sergiledikleri bulunmuştur (Bylsma, Morris ve Rottenberg, 2008). Son olarak depresif esneksizlik, duygusal uyarıcılara giden beyin devrelerindeki (circuits) kan oksijenlenme seviyesine bağımlı (BOLD) sinyallerde azalma (Canli vd., 2005), stres ve tükenmişlik gibi diğer psikiyatrik hastalıklarda olduğu gibi hipotalamus-pituiter-adrenal bez (HPA) ekseni işlevlerinde değişiklikler (Burke, Davis, Otte ve Mohr, 2005) ve şaşırma tepkisindeki (startle response) duyguları ayarlamada ve kontrol etmede zayıflık (Allen, Trinder ve Brennan, 1999) gibi birçok farklı fizyolojik tepki sistemi içermektedir. Depresyonun çoğunlukla esnek olmayan tepkileri içerdiği göz önüne alındığında, depresyon, devam eden motivasyonel faaliyeti kesintiye uğratan şiddetli bir duygudurum bozukluğu ve duygusal bir duyarsızlık olarak tanımlanabilir (Rottenberg, 2005; Rottenberg, Gross ve Gotlib, 2005).

**Anksiyete bozuklukları.** Anksiyete bozuklukları kaygı, sıkıntı, bunaltı, endişe gibi çeşitli semptom ve özellikler gösteren, heterojen ve zarar verici, bir dizi durumu (yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu gibi) temsil eder. Ancak hepsinin ortak noktası korku ve kaygı içeren tepkilerle birlikte psikolojik esneksizlik içermesidir. Psikolojik esneklik ve anksiyete bozuklukları arasındaki ilişki araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir. Simon ve Verboon (2016), çocuklarla yaptıkları araştırmalarında kaygı düzeyinin artmasıyla psikolojik esneklik düzeyinin azaldığını ifade etmektedir. Greco, Lambert ve Baer (2008) de araştırmasında psikolojik esneklik ve anksiyete belirtileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu destekleyen bulgular sunmaktadır.

"Kabul temelli yaklaşımlarda" da ifade edildiği gibi, Hayes, Strosahl ve Wilson (1999), kişinin yaşantılarına esnek bir şekilde yaklaşımını, bu yaşantılar acı verici bile olsa, psikolojik sağlık ve iyi oluş ile ilişkilendirmektedir. Anksiyete bozukluklarında özellikle önemli olan bir yapı, belirli yaşantılar ile temas halinde kalmaya olan isteksizlik ile karakterize olan yaşantısal kaçınma kavramıdır. Bununla ilişki olarak, Kabat-Zinn (1990), bilinçli bir kabul durumu ile belirli yaşantıları kesinlikle kabul edilemez olarak değerlendiren bir bakış açısını karşılaştırmaktadır.Anksiyete bozukluklarındaki kaçınmacı tepki tarzının esneksizlik ile ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma vardır. Anksiyete bozukluklarından panik bozukluktaki bedensel uyarılmalar (Zvolensky ve Eifert, 2001), yaygın anksiyete bozukluklarındaki güçlü duygusal dürtülerden korkma (McLaughlin, Mennin ve Farach, 2007) veya yoğun duygusal yaşantıları diğer insanlara göstermeye ve açıkça ifade etmeye endişe duyma gibi semptomlara ek olarak anksiyete bozukluklarının yaşantılardan kaçınma ile karakterize edildiğine dair araştırma bulguları bulunmaktadır (Kashdan ve Steger, 2006). Buna karşılık, kaçınma tepkileri sonucunda gerekli davranışsal tepkilerin yerine getirilememesine rağmen, kaçınma tepkileri zaman içersinde bozukluklarını devam ettirmektedirler (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Depresyonda olduğu gibi anksiyete de insanlar çoğunlukla kalıplaşmış ve dar bir davranış repertuarıyla çevreyle etkileşimde bulunurlar. Bu davranışsal esneksizlik birçok şekilde olur. Örneğin, Borkovec (1994), genel anksiyete

bozukluğu olan kişilerin durumlar karşısında refleks olarak endişelenme eğilimi gösterdiklerini ifade etmektedir. Obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyler, çoğunlukla ritüel davranışlarını harekete geçiren rahatsız edici düşüncelerinin akınına maruz kalırlar. Aşırı sosyal kaygısı olan kişiler, hissettikleri duygularını ve kişiliklerini gizleyerek, pozitif olayların meydana gelmesine ve bir ödül fırsatı ortaya çıktığında bundan faydalanma imkanına müdahale ederek sosyal korkularını yönetirler (Kashdan, 2007; Kashdan ve Steger, 2006). Son olarak, depresyonda olduğu gibi anksiyete bozukluklarında da insanların otonom tepkilerinin azalmakta olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Thayer, Friedman ve Borkovec, 1996).

**Psikolojik Esneklik Ve Beyindeki İşleyiş: Cvc (Cardiac Vagal Control)**

CVC (cardiac vagal control), psikolojik esneklikte rolü olan, genellikle kalp atım hızındaki değişkenlikle endekslenen ve parasempatik sinir sisteminin işleyişine bağlı bir yapıdır. CVC yapısı itibariyle psikolojik katılığın birçok belirtisini bütünleştirici bir şekilde yansıtmaktadır. Öncelikle, biyolojik olarak psikolojik katılığın çeşitli belirtilerini bütünleştirici olmada makuldür. Araştırmacılar, CVC'nin değişen çevresel koşullara uyum sağlamayı amaçlayan kartikal ve sub-kartikal beyin alanlarındaki duygusal ve bilişsel süreçlerin entegrasyonunu yansıtan kardiyak otonomik bir ağın bir parçası olduğunu ifade etmektedirler (Thayer ve Lane, 2000, 2009). İkinci olarak, CVC'nin bedenle makul bir ilişkisi vardır; vagus siniri duygu ve iletişimi de içeren boğaz, gırtlak, yüz kasları gibi (Porges, 1995) birçok organı sinir sistemine bağlar ve kalbe giren vagal'ın, fiziksel egzersiz, olumsuz duygularla başa çıkma (Beauchaine, 2001; Friedman ve Thayer, 1998) ve yoğun yaşam mücadelesi tehditleri gibi, çeşitli çevresel ve metabolitik ihtiyaçları karşılamak için vücudun hızla harekete geçmesine imkan sağlamak için CVC hızlı bir şekilde kendisini devre dışı bırakabilmektedir (George vd., 1989). Üçüncü olarak, bir grup araştırmacı güçlü CVC'yi başarılı bir öz düzenleme ile ilişkilendirmektedir. Mesela araştırmacılar yüksek güçlü CVC'nin zor bir anagram görevinde kalıcılığı öngördüğünü ifade etmektedirler (Segerstrom veNes, 2007).Kullanılan daha doğal tasarımlarda, yüksek güçlü CVC günlük yaşam stresörleri karşısında daha dayanıklı olmakla (Fabes ve Eisenberg, 1997) ve sosyal ilişki çatışmalarıyla karşı karşıya

kalındığında başa çıkma becerileri geliştirmekle (Gyurak ve Ayduk, 2008) ilişkilendirilmektedir. Ayrıca CVC'deki aksaklıkları çeşitli klinik bozukluklarla ilişkilendiren ve bu aksaklıklar üzerinde çalışan araştırmalar bulunmaktadır. Anksiyete bozuklukları çoğunlukla düşük CVC gücü ile ilişkilendirilmektedir (Friedman, 2007). Biz dizi çalışma, depresyonla ilişkili daha düşük CVC gücünün (Rottenberg, 2007) ve laboratuar stresörlerine karşı verilen daha az dinamik CVC tepkisinin (Rottenberg, Clift, Bolden ve Salomon, 2007) depresyonda daha kompleks bir model ortaya koyduğunu göstermektedir. Ayrıca daha az dinamik CVC sergileyen hastaların rahatsızlıklarının seyri daha kötüye gitmektedir (Rottenberg, Salomon, Gross ve Gotlib, 2005).

Ortaya çıkan bu nomolojik ağla tutarlı olarak, CVC'deki değişikliklerin esneklikle ilişkili diğer faktörlerle de ilişkili olabileceğinin yorumlanabilir olduğuna dair araştırma bulguları bulunmaktadır. Mesela CVC, dikkatin esnek bir şekilde farklı alanlara yayılmasıyla ilişkilendirilmektedir (Suess, Porges ve Plude, 1994).CVC ve yürütücü işlev üzerinde çalışan araştırmacılar da yürütücü fonksiyon gerektiren deneysel görevlerde, daha yüksek güçte CVC sahibi bireylerin, daha düşük CVC sahibi bireylerden daha iyi performans gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yüksek CVC gücü, insanların dikkatle üstesinden gelmelerini gerektiren stroop görevindeki iyi performansla ilişki olduğu gibi; insanların zincirleme bir uyaran dizisini izlemelerini ve önceki denemelerde neyin hangi uyaranla sunulduğunu hatırlamalarını gerektiren, işleyen bir hafıza görevi olan "n-geri" (n-back) görevindeki iyi performansla da ilişkilendirilmektedir (Johnsen vd., 2003).

CVC'nin psikolojik esneklikteki rolüne ilişkin daha güçlü çıkarımlara imkan tanıyan araştırmalar bulunmaktadır. İlginç bir şekilde, araştırmacılar CVC güç düzeylerini manipüle ederek psikolojik işlevsellik üzerindeki etkilerini gözlemlemektedirler. Örneğin bir çalışmada, bir egzersiz rutini üzerine eğitimi sürdürülen ve eğitimi durdurulan deniz personelleri test edilmiştir. Egzersiz rutinini sürdürmeyen katılımcılara kıyasla egzersiz rutinini sürdürenler daha güçlü CVC'ye sahiptirler ve yürütücü bir fonksiyon görevinde (executive functioning task) daha iyi performans göstermektedirler (Hansen, Johnsen, Soller, Stenvik ve Thayer, 2004).

## Psikolojik Esnekliğin Geliştirilmesi

Psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki katkıları ve psikolojik katılığın ruh sağlığına olan zararları, psikolojik esnekliğin geliştirilmesinin önemini göstermektedir. Hayes, Strosahl ve Wilson (2012), psikolojik esnekliğin kazanılması için gerekli olan altı aşamadan oluşan psikolojik esneklik modelinden bahsetmektedir. Kashdan ve Rottenberg (2010) de psikolojik esnekliğin nasıl daha fazla geliştirilebileceğine yönelik üç kritik faktör sunmaktadır: yürütücü işlevler, varsayılan zihinsel durumlar ve kişilik yapıları.

**Psikolojik Esneklik Modeli.**Psikolojik olarak esnek bireyler bilişsel ayrışma, kabul, anda yaşama, bağlama göre değişen benliğinin farkında olma, değerlerinin farkında olma ve bu değerler doğrultusunda yaşama gibi özelliklere sahiptir (Ciarrochi, Bilich ve Godsel, 2010). Altı aşamadan oluşan psikolojik esneklik modelini Blackledge, Ciarrochi ve Deane (2009), 'hexaflex' olarak adlandırmaktadır. Bu modeledeki birbirini destekleyen 6 ana kavram birbirine bağlıdır ve aralarında karşılıklı ilişki bulunmaktadır. Ancak terapi sürecinde belli bir düzen ve bütünlük ile bu 6 kavrama yönelik bir ilerlemeden ziyade sadece bireyin ihtiyaç duyduğu alanlara odaklanılmaktadır (Hayes vd., 2006; Yavuz, 2015).

***Bilişsel ayrışma (defüzyon).***Olayların, düşüncelerin ve duyguların zihnindeki görünümleriyle gerçeği ayrı tutarak zihindeki bu düşüncelerin davranışlarda belirleyici olmasına ve uyumu bozmasına izin vermemektir. Böylece gerçek başlı başına algılanır ve birey değerleri ve amaçları doğrultusunda etkili bir biçimde davranışlar sergileyebilir (Hayes vd., 2006).

Bireylerin bilişsel ayrışmalarını kolaylaştırmak ve dünyaya sözel katı kurallar yerine gerçek deneyimler aracılığıyla yaklaşabilmeleri için Kabul ve Yüklenim Kuramı çeşitli teknikler sağlamaktadır. Varoluşçu kuramla benzer bir şekilde Kabul ve Yüklenim Kuramında da birey ne kadar acı verici bir durum içerisinde olursa olsun, yaşantılarında bir anlam bulabilir (Harris, 2016).Hayes, Jacobson, Follette ve Dougher (1994), acı çekmek yaşamın doğal bir parçası olarak kabul edildiğinde bireylerin kendilerini olumsuz ve acı verici düşüncelere kaptırmayacaklarını ve yaşantılarını olduğu gibi kabul ederek bu yaşantılardaki anlamı keşfedip değerleri doğrultusunda yaşayabileceklerini ifade etmektedir.

Kişinin düşünceleriyle gerçeği birbirinden ayırmasıyla kişiye düşüncelerle mücadele etmek yerine düşünceleri otoyoldan geçip giden arabalar gibi kabul etmesi önerilerek bu doğrultuda egzersizler yaptırılır (Harris, 2016). Geleneksel bilişsel terapide olduğu gibi düşünceler sorunun kaynağı olarak görülerek değiştirilmeye çalışılmaz (Hayes, 2004).

***Kabul.*** Acı verici duyguları, düşünceleri ve hatıraları bastırarak onlardan kaçınmaya çalışmak, aksine bu kaçınılan duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasına ve davranışlara yansımasına neden olmaktadır (Hayes, 2004). Yaşantılardan kaçınmak yerine onları kabul etmek ise acı verici duygu, düşünce ve olaylar karşısında savunmaya geçmeden, eleştirmeden, şiddetini değiştirmeye çalışmadan onlara karşı açık olmaktır. Bu durum bahsedilen içsel süreçlerin istenilmesi veya sevilmesi anlamına gelmemektedir, kastedilen bu yaşantılara direnmek yerine onları oldukları gibi kabul etmektir (Harris, 2016; Yavuz, 2015). Örneğin, anksiyete yaşayan danışanlar, direnç göstermeden bunu bir duygu olarak kabul etmeleri için cesaretlendirilir (Luoma, Hayes ve Walser, 2010).

İçsel yaşantılardan kaçmak yerine onları oldukları gibi ilgiyle ve merakla izleyen ve kabul eden birey olumsuz içsel yaşantıları sürekli olarak gündelik bilişsel içerikte tutmak yerine dikkatini ve diğer bilişsel süreçlerini kendi hayatı için daha önemli alanlara yönlendirebilir. Böylece kişi davranışlarını kendi değerleri doğrultusunda şekillendirebilir (Yavuz, 2015). Psikolojik danışma sürecinde danışanların olumsuz duygu, düşünce ve yaşantılarını oldukları gibi kabul etmeleri, kendilerini olumsuz düşüncelere kaptırmamaları, onların gözlemcisi olmaları ve yeni stratejiler denemeleri konusunda danışanlara yardımcı olunur (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013).

***An'a odaklanma.***Duygu ve düşüncelerden bilişsel defüzyon (ayrışma) ve onlardan kaçınmak yerine onları oldukları gibi kabul etmek, zihnin geçmiş ve gelecekle meşgul olması yerine içinde bulunduğu an ile meşgul olmasına ve dikkatini ana yönlendirmesine yardımcı olur (Yavuz, 2015). An'a odaklanmak kişinin tüm farkındalığı ile şimdi ve burada olma halidir. An'a odaklanan kişi anlık yaşanan duygularının farkında olarak hem kendi iç dünyasıyla hem de dış dünya ile temas edebilmektedir. Kişi böylece sorunlu davranış biçimlerinin

yerine koyabileceği işlevsel davranışlar keşfedebilecektir. Farkındalık temelli terapiler, an'a odaklanma becerisini arttırmaya yönelik çalışmaktadırlar (Hayes, 2004; Harris, 2016). Seans esnasında da terapist an be an dikkatini yaşantılara, beden duruşuna, ses tonuna ve hızına ve yüz ifadesindeki değişikliklere odaklar. Dikkatin her an yeni uyaranlara yönlendirilebilmesi veya gerektiğinde belli bir uyaran üzerinde sürdürülebilmesi kişinin uzun dönem hedefleri doğrultusunda esnek bir tutum takınabilmesini sağlayacaktır. Segal, Teasdale ve Williams (2004), yapılandırılmış yönergeler eşliğinde veya gündelik meşgaleler sırasında uygulanan kendindelik (mindfulness) egzersizleri an ile temas kurma becerisinin arttırılabileceğini ifade etmektedir.

***Bağlamsal benlik.***Bireyin duygu, düşünce, hayal ve olayları gözlemleyerek bunlardan ayrı bir benliği olduğunu kabul etmesidir. Birey bunların toplamından fazladır yani bu olayları deneyimleyen benliğine ek olarak bunlardan ayrı bir benliği vardır (Hayes vd., 2012). Tüm yaşam boyunca beden, duygular, düşünceler, hayattaki roller değişirken bağlamsal benlik hiç değişmeden bu değişimlere tanıklık ederek bunları izler. Kişinin tüm acı yaşantılarına, kaygılarına ve içsel deneyimlerine rağmen bu benlik parçasını fark etmesi, psikolojik esnekliğini arttırarak kendi değerini fark etmesine yardımcı olur (Harris, 2016; Hayes, 2004; Luoma vd., 2010).

Kabul ve Yüklenim Kuramı, bağlamsal benlik odaklı müdahalelerle, kişilerin deneyimledikleri içsel yaşantılarının kendilerini tanımlamadıklarını, sadece kendilerinde ayrı olarak ortaya çıkan olaylar olduklarını ve değiştirilmeleri veya ortadan kaldırılmaları gerekmediği bakışını geliştirmeyi amaçlar. Böylece kişi kendisine dair öyküleri davranışları için referans almadan hayatına anlam katan uzun vadeli değerlerine yönelebilir (Yavuz, 2015).

***Değerler.***Kişilerin, hayatı uğruna yaşadıkları ilkelerdir (Harris, 2016). Değerler acı verici duygu, düşünce ve olayları kabullenmemizde yardımcı olurlar (Hayes, 2004). Bireylerin değerlerinin netleşmesi, aile, iş, inanç gibi yaşam alanlarını yani hayatlarını bu değerler doğrultusunda yönlendirmelerini sağlar (Yavuz, 2015). Kabul ve Kararlılık Terapisinde, kişiye mezar taşında ne yazmasını istediğinin sorulması ve cenazesinde insanların onun nasıl bir yaşam sürdüğüne dair arkasından neler söylemelerini isteyeceğinin sorulması gibi

tekniklerle değerler netleştirilebilir (Hayes, Follette ve Linehan, 2011). KKT'ye göre kişinin değerleri netleşmeden bilişsel ayrışma ya da kabul gibi kavramlar ne kadar yerine de getirilse istenilen sonuca ulaşılamaz (Aktepe,2016).

***Değerler doğrultusunda davranma.***Psikolojik esneklik odaklı terapinin temel amacı, kişinin değerleri doğrultusundaki davranışlarının gelişimini desteklemektir (Harris, 2016). Kastedilen mükemmel olmak değil keşfedilen kişisel değerler doğrultusunda hedefler belirlemek ve bu hedeflere uygun davranışlarda bulunmaktır (Hayes, 2012). Psikolojik olarak esnek olan bir birey, değerleri doğrultusunda davranışlar gerçekleştirdikten sonra hedeflerine ulaşamaması durumunda kendine dair olumsuz önyargılarda bulunarak kendine yönelik bir rahatsızlık geliştirmek yerine oluşabilecek problemleri de kabul edebilmelidir (Harris, 2016).

**Yürütücü işlev (executive functioning).**Belirli bir amaca ulaşmak için gerekli olan becerilerin tümü olarak tanımlanan yürütücü işlevler, bireyin duygusal ve bilişsel süreçlerini kontrol etmesini sağlayan duygu kontrolü, dikkati odaklama ve sürdürme, planlama ve organizasyon yapma, zamanı etkili kullanma, esneklik, hedefe yönelme, dürtü kontrolü sağlama ve göreve başlama işlevlerini içermektedir (Akın-Bakanay, 2020).

Lyon ve Krasnegor (1995), yürütücü işlevlerin bilişsel kapasitelere öncelik veren ve bunları entegre eden beyin devrelerinin (özellikle frontal loblarda) aktivitelerini yansıttığını belirtmektedir. Örneğin yürütücü kontrol, bir kişinin bilişsel kurulumlarını hızlıca değiştirmesini veya yeniden odaklamasını sağlayarak öz denetim ve hedefe yönelik davranışın kritik bir unsuru olan dikkatin değiştirilmesine sağlar. Esasında yürütücü işlevler öz düzenleme için önemli bir nöropsikolojik destek sağlamaktadır (Baumeister, 2002). Yani psikolojik esnekliğin anlaşılmasında yürütücü işlevler önemli bir kavramdır.

Özellikle herhangi bir görev veya durumun kendine özgü gerekliliklerinin bilinmesi bunların dikkatle kontrol edilmesini gerektirir. Dikkat ettiğimiz şey ise bilincimizin içeriğini belirler. Bu dikkatle kontrol etme süreci, karşılaşılan durumların farkında olmayı ve durumun en kritik yönlerine göre dikkati sürdürebilmeyi veya değiştirebilmeyi içerir. Bu becerilerin olmaması durumunda genellikle baskın davranış eğilimlerimizi kuvvetlendirecek olan kısmen pasif

olan bottom-up (aşağıdan yukarıya) stratejilere bağlı davranma eğilimdeyizdir (Côté ve Moskowitz, 1998). Örneğin dikkatli ve düzenli bir kişi çoğu durumda sağduyulu ve ölçülü olmaya eğilimlidir. Ancak cesurca veya cüretkâr bir hareketin gerektirdiği bir durum karşısında (örneğin yan masada yemek yiyen birinin boğulduğuna şahit olmak) bu kişinin baskın tavrı problem oluşturacaktır. Başka bir deyişle dikkatli kontrol kısmen (attentional control) kritiktir çünkü bir davranış tarzının iyi olup olmadığı davranışın meydana geldiği bağlamdan ayrı olarak değerlendirilemez. Psikolojik esnekliği yüksek olarak tanımlanan biri, olabilecek birçok stratejiyi kullanarak çok yönlü olmaya eğiliminde olacaktır. Yani durumun neyi gerektirdiğine yönelik bir farkındalığa sahip olacak ve baskın ve varsayılan stratejisine göre davranmak yerine duruma en uygun stratejiyi düzenleyecek ve buna öncelik verme becerisi gösterecektir (Fleeson, 2001).

Bir diğer ilgili temel bilişsel işlev acıya tahammül etme ve duygulara, düşüncelere ve hislere karşı açık ve kabul edici bir tutum geliştirme yeteneğidir. Çünkü hayattaki engeller ve olumsuz duygular; sürekli öğrenen ve gelişen, günlük zorluklar ve stresli olaylar yaşayan ve anlamlı değerler ve amaçlar doğrultusunda bir yaşam için çabalayan insan olmanın kaçınılmaz bir parçasıdır (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996; Labouvie-Vief, 2003). İnsanlar, anksiyete gibi duyguları ve “zor arkadaş edinirim” gibi düşünceleri olumsuz olarak değerlendirmeleri bakımından farklıdırlar. Daha hızlı sınıflandırma eğilimi daha düşük iyi oluşla ilişkilendirilmektedir (Robinson, Vargas, Tamir ve Solberg, 2004). Belirli düşünceleri, hisleri ve olayları otomatik olarak olumsuz veya zararlı olarak etiketlemek bir kabul ve açıklık eksikliğini (bottom-up processing) yansıtmaktadır. Ancak kategorize etmenin hızına ve etiketlemenin otomatikliğine vurguda bulunulmaktadır. Kategorize etmek ve etiketlemek normaldir ancak bu otomatik olduğunda problem olur çünkü kişi zihnin ürünlerini geçici olarak görmek yerine gerçekliğin nesnel temsilcileri olarak gören belirli duygu ve düşüncelerden uzaklaşamaz (Safran ve Segal, 1990). Bir kişi hayal kırıklığını ve istenmeyen olumsuz deneyimleri kabul edemediğinde dikkat kapasitesi ve karar verme yeteneği sınırlanır. Ayrıca, olumsuz deneyimlerden kaçınmak önemli derecede dayanıklılık gerektirir ve düşüncelerden ve duygulardan kaçınmak söz konusu olduğunda zorluk seviyesi artar çünkü bu fiziksel olarak kaçınılamaz veya engellenemez. Aslında, içsel

deneyimlerden kaçınma, onları değiştirme veya onlardan kurtulma girişimleri sadece kişiyi onlara daha da yakınlaştırır (Wegner, 1994). Belli bir yaşantıya karşı esnek olarak tepki vermek yerine bu yaşantıdan sürekli olarak kaçınmakla uğraşan bir kişi mevcut bir durumla ortaya çıkan yeni fikirlere psikolojik olarak uyum sağlayamaz.

Kabul ve farkındalık süreçleri, olumsuz (veya potansiyel olarak olumsuz) deneyimlere karşı ilgili ve yeniliklere açık bir tutumla birleştiğinde, psikolojik esnekliğin öncüsü gibi görünmektedir (Bishop vd., 2004). Bilim insanları bu gelişen süreci gözlemlemek için fonksiyonel nörogörüntüleme yöntemini kullanmışlardır. Devam etmekte olan duygular ve düşüneler için daha az açıklık, kabul edicilik ve daha düşük farkındalık gösteren insanlar, duyguları ve düşünceleri hızlı bir şekilde olumlu veya olumsuz olarak etiketlediklerinde, limbik sistemlerinde aktivasyon gözlenmektedir (Creswell, Way, Eisenberger ve Lieberman, 2007). Tersine, düşüncelerini duygularını açıklıkla ve merakla gözlemleyen insanlar, daha büyük prefrontal korteks aktivitesi ve eş zamanlı limbik tepkilerin inhibisyonuna bağlı olarak etiketleme yapan insanlardan daha farklı bir aktivasyon modeli gösterirler. Yaşantılara karşı açıklığın ve kabulün ve ilgili duygu düzenleme süreçlerinin, yürütücü işlevlere bağlı olduğu fikrini destekleyen başka sosyal nörobilim çalışmaları da bulunmaktadır (DeYoung, Peterson ve Higgins, 2005; Kalisch vd., 2005).

Sosyal durumlarda da her ikisinden de ödün vermeden hem kişinin hem de karşı tarafın isteklerinin eş zamanlı olarak karşılanması gerekliliğinden dolayı, yürütücü fonksiyon önem taşımaktadır (Vohs, Baumeister ve Ciarocco, 2005).Yürütücü fonksiyonlardaki aksaklıklar, psikopatolojinin çeşitli formlarına eşlik eden kişilerarası zorluklara da katkıda bulunmaktadır (Hayes vd., 1996).

Son olarak, yürütücü işlev, tipik olarak işleyen bellek, geri çağırma (hatırlama), bilgi işleme hızı ve davranışı önleme yeteneklerini de içerir. Bunlar da benzer nedenlerle psikolojik esneklik ile ilişkilidir. Örneğin, güçlü bir kısa süreli bellek kapasitesi, bir kişinin karmaşık bir durumun birçok yönünü zihinsel olarak betimlemesine imkan tanımaktadır, bu da kişinin duruma en uygun tepkileri seçebilmesi açısından önemlidir. Buna karşılık zayıf hafıza problemdir

çünkü geçmişi hatırlama zorlukları öğrenmeyi engeller (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Kişinin yürütücü kontrolünün devreden çıkması kişinin psikolojik esnekliğine bir engeldir. Örneğin, Bir kişi gece evde gezinirken endişeli hissettiğinde, soyulma ve fiziksel ve cinsel saldırıya uğrama gibi felaket senaryoları hayal edebilir, bunlar kişiye fiziksel bir bitkinlik yaşatır ve sonrasında kişi bunların hayal mi gerçek mi olduğunu hatırlamayabilir. Ancak bu tehlikeler sadece hayal edildi ve gerçekte yaşanmadı. Çevredeki zayıf bir tehlike işareti baskın olduğunda kişinin yürütücü kontrolü devreden çıkar ve kişi hissettiği endişeleri, asla gerçekleşmeyecek potansiyel tehlikelere kanıt olarak birleştirir. Sonunda kişi daha fazla endişelenecek, gelecekteki benzer durumlardan kaçınacak ve yaşam alanlarını ve deneyimlerinin sınırlandıracaktır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Sonuç olarak, sağlam bir yürütücü fonksiyon, tepkilerin koşullara uygun bir şekilde ayarlanmasında, istenen sonuçları elde edilmesinde ve yaşantılara açık ve kabul edici bir tutumla yaklaşılmasında önemlidir. Strese karşı tolerans zayıfsa ve dikkat becerileri ve hafıza yetersizse kişi hangi bağlamsal işaretlerin daha önemli olduğunu ve belli bir durum için hangi tepki tarzlarının en uygun olduğunu ayırt edemez (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

**Varsayılan zihinsel durumlar (default states matter).** Psikolojik esnekliği elde etmek için kişi, şu anda etrafında olan olayları incelemeye çaba sarf etmek ve gelecekteki potansiyel olarak önemli durumlar için zihinsel enerjisini korumak arasındaki hassas dengeyi sağlamalıdır. Bu dengeye ulaşabilmenin temel yollarından biri kalıp yargılar ve alışkanlıklardan geçer (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Birçok psikolojik olayda olduğu gibi otomatik bottom-up (aşağıdan yukarıya) işlemleme de bazen yaralıdır bazen zararlıdır. Ancak, insanlar kendileri, diğer insanlar ve dünya hakkında, önceki bilgileri ve deneyimlerine ilişkin yanlış anlaşılmalar ve sınırlı bilgiler ile bilmeden, anlamdan yargıda bulunma eğilimi göstermektedirler (Dunning, Heath ve Suls, 2004).

İnsanlar hakkında yargıda bulunulurken, nadiren hakkında yargıda bulunulacak kişinin yetkin, zeki, güvenilir veya sosyal olarak çekici olduğuna dair kapsamlı bir bilgi veritabanına erişilebilinir. Bunun yerine insanlarla nasıl bir

ilişki kurulacağına ve onlara nasıl davranılması gerektiğine dair önemli kararlara varılırken kalıp yargılara ve sezgisel yöntemlere güvenilmektedir. Sezgiler, biriyle tanıştıktan yalnızca birkaç saniye sonra devreye girebilir ve insanların sosyal olarak çekici olup olmadığına dair düşüncelerimizi ve onlarla kalıcı bir ilişki kurarak çalışmayı isteyip istemeyeceğimizi etkiler (Carney, Colvin ve Hall, 2007). Bu sezgiler olamasaydı binlerce olmasa da yüzlerce hızlı sözlü ve sözsüz alışverişi içeren çok boyutlu sosyal etkileşimlerle dolu bir sosyal çevrede yönünü bulmak neredeyse imkansız olacaktır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Bu alışverişler tutarlı, basit ve sade bir mesaj halinde birleştirildiğinde iletişim iyi çalışır. Eğer insanlar öngörü yeteneğinden yoksun olsalardı ve etkileşimlerdeki işaretlerin nasıl yorumlanacağına ve nasıl karşılık verileceğine ilişkin bilinçli bir kontrol gerekseydi sosyal etkileşimlerin gelişmesi zorlaşacaktı, ilişkiler sürekli yenilenmek zorunda olacaktı ve toplumların ve sosyal grupların nasıl oluşacağını hayal bile etmek zor olacaktı. İnsanlar hakkında hızlıca izlenimler oluşturmak çoğu zaman faydalıdır. İnsanlar hakkında az miktarda kişisel bilgisi olan yabancıların izlenimleri ile yaptığı değerlendirmeler, bu insanların arkadaşları, ailesi ve onun kişiliği hakkında temel bilgileri bilen diğer insanların ifadeleri ile kısmen tutarlıdır (Borkenau, Mauer, Riemann, Spinath ve Angleitner, 2004).Ancak ne yazık ki bu izlenimler ve kalıp yargılar değişime ve yeniden değerlendirilmeye karşı çok dirençlidir (Kammrath, Ames ve Scholer, 2007). Bu problemlidir çünkü; (1) çoğunlukla ulaşılan davranış ip uçları birinin kişiliği hakkında tahmin yapmakla alakasız olabilmektedir (2), iç görü sağlayacak diğer ilgili bilgilere genellikle ulaşılamaz (3) ve bir karara varılırken çoğunlukla eldeki bilgiler abartılır ve kişisel ve durumsal değişkinlere rağmen bu bilgiler sunulur (Funder, 1995).

Psikolojik esnekliği arttırmanın bir şekli de otomatik süreçlerimizi daha iyi yönlerde şekillendirmenin yolarını bulmaktır. Daha anlamlı ve değerli sosyal ilişkiler kurabilmemiz için sosyal yargılarda bulunurken ne kadar peşin hükümlü olduğumuzun farkına varmalıyız. Bir kişinin kişiliğine ve nasıl davranacağına yönelik beklentilerimiz, gerçekleri görmezden gelme doğal eğilimimizi arttırmaktadır. Bir kişiyi bütünüyle tanımak için yeterince çabalamayız ve bilişsel kaynaklarımızı kullanmayız. Her durum diğerinden farklı olduğu için faydalı olan

yeni bilgiler elde etme arayışını sonlandırırız (Kashdan, 2019). Bir kişiyi bütünüyle tanımak için çabalamak ve yeni bilgiler elde etme arayışı enerji tüketir, çaba gerektirir ancak insanların ve durumların yanlış anlaşılmasını önler ve yaratıcılığı, sosyal etkileşime katılımı ve çekici ve cazip olan düşünceli ve sevecen iletişim tarzını arttırır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Sosyal dünyanın ötesinde, insanların günlük alışkanlıkları ve tercihleri incelendiğinde aynı düzeyde enerji korunumu bulunabilir. İyi uygulanan davranışlar kolayca otomatikleştirilir ve artık bu davranışları gerçekleştirmek için bilinçli niyetler önkoşul değildir (Ouellette ve Wood, 1998).Yani bir davranışın birçok defa tekrarlanmasıyla kişi artık bilinçli bir şekilde düşünmeye ihtiyaç duymadan bu davranışı yönlendirebilir ve denetleyebilir. Her sabah uykunuzu bozan bip sesinin nedeninin belirlemek, onu kapatmak için çeşitli düğmeler ve butonlar arasından doğru olanı seçmek ve yataktan çıkmak, banyoya gitmek, dişlerini fırçalamak için el ve ayak hareketlerini sıralamak için bilinçli bir çaba sarf etmemiz gerektiğini hayal edin. Otomatik tepkiler olmaksızın zamanımız ve enerjimiz nispeten küçük ve anlamsız faaliyetler ile tükenecektir. Sorun şudur ki, farklı ve özgün davranmanın benzersiz hedonik veya pratik değerine karşılık duyarlı ve hassas olmanın aksine, alışılmış düşünceler, duygular, davranışlar ve amaçlar kolayca otomatik olarak devreye girer ve bizi yaygın bir basmakalıp doğrultusuna çeker (Aarts ve Dijksterhuis, 2000). Aslında, bilinçli bir özgür irade ve esnek tepkiler, alışkanlıklar tarafından sinsice azaltılır.

Ne yazık ki çoğu yetişkinin varsayılan zihinsel durumu, geçmişin bugünü faydasız bir şekilde etkilemesine sebep olan inaktif bir durumdur (Hart vd., 2009). Bir yandan da potansiyel olarak bunaltıcı bir ortamda kişiye yeterli işlem hızı sağladığı için sezgisel yöntemler, psikolojik esneklik için gereklidir. Sezgiler tarafından yönlendirilen davranışlar ve bilgi işleme aşırı derecede akıcı (fluent) olur; geçmişte otomatikleştirilmiş birçok davranış sıklıkla kullanılır; neyin uygun olup neyin uygun olmadığına ve hangi işin, ilişkilerin ve yaşam tarzının olması gerektiğine dair kurallar denetlenir; dikkat, bellek ve fiziksel güç gibi sınırlı kaynakların daha az enerji tüketmesi için sınıflama, etiketleme ve kalıp yargılar kullanılır. Ancak öbür taraftan da bu sezgisel yöntemlerin, varsayılan zihinsel durumların ve kalıp yargıların kullanılması nedeniyle insanlar mevcut çevredeki

farklılıkları ve orijinal değişiklikleri genellikle fark edememektedir, bu da psikolojik esnekliğe zarar vermektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

On yıldan uzun süredir araştırma bulguları, insanların değişen bir nesneye karşı dikkatlerini tam olarak odaklayamamasından dolayı (değişim körlüğü olarak bilinir), insanların çoğunun mevcut görsel alanlarındaki büyük değişiklikleri fark etmede önemli derecede yeteneksiz olduğunu göstermektedir (Simons ve Rensink, 2005).Grimes (1996), araştırmasında bir bilgisayar ekranındaki tek bir fotoğrafın görüntüsünü izleyen katılımcıların göz hareketlerini izlemiştir. Katılımcılara fotoğrafın görünüşünde bazı değişikliklerin olacağını ve bunu fark ettiklerinde araştırmacılara bildirmeleri gerektiği söylenmiştir. Fotoğrafa dikkatli bir şekilde bakmaktan başka hiçbir görevleri olmamasına rağmen katılımcılardan yalnızca %50'si iki kovboyun başının değiştirildiğini fark etmiştir. Nesnelerdeki, arka plandaki ve insanlardaki küçük değişikliklerin tamamının ise yalnızca %30'luk kısmı fark edilmiştir.Başka bir çalışma dizisinde, top süren ve paslaşan siyah ve beyaz formalı iki basketbol takımının videoları montaj ile birleştirilmiştir. Katılımcılara beyaz ve siyah takımlardaki oyuncular tarafından yapılan pasları sayma görevi verilmiştir. Oyun alanının tam ortasından yaklaşık beş saniye boyunca sahanın bir ucundan öbür ucuna yürüyen şemsiyeli bir kadın ve sahanın ortasına doğru yürüyüp, kameraya yüzünü dönüp, göğsünü çarpıp sonra da dönüp uzaklaşan goril kostümü giymiş bir adam bulunmaktadır. Bu garip anormalliği fark etmeme açısından yapılan iki ayrı çalışmanın birinde insanların %57'si diğerinde %70'i şemsiyeli kadını fark etmemiştir ve inanılmaz bir şekilde insanların %73 gorili fark etmemiştir (Becklen ve Cervone, 1983). Bu araştırma bulguları birlikte ele alındığında katı dikkatin her an hissedildiğini ve bilinçli farkındalığın sınırlarını göstermektedir. Çok az insan varsayılan zihinsel durumunu bastırarak psikolojik esnekliği sağlayabilir.

Eski bilgilerin yeni durumlar karşısında, yeni, benzersiz ve orijinal farklılıkları değerlendirme yeteneğine müdahale ettiğini gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, bir araştırmada önceden ürünler hakkında daha fazla bilgiye sahip olan tüketicilerin yeni bir ürüne dikkat etmeye ve yeni bir ürün hakkında bilgi edinmeye daha az yatkın olup olmadıklarını belirlemeye yönelik

çalışılmıştır. Katılımcıların yarısına migren ilaçları hakkında genel bir bilgilendirme broşürü verilirken diğer yarısına herhangi bir şey verilmemiştir. Daha sonra katılımcılara son çıkan yeni bir ürün hakkında bir bilgilendirme broşürü dağıtılmıştır ve ardından bu ürün hakkında ne öğrendiklerine yönelik bir teste tabi tutulmuşlardır. Ürün hakkından önceden bilgi sahibi olan insanlar testte önemli derecede daha kötü yapmışlardır. Ekolojik geçerliği (bulguların dış dünyaya genellenebilirliğini) arttırmak için ikinci bir çalışma daha yapılmıştır. Alerji problemi olan ve olmayan kişilerden yeni bir alerji ilacı hakkındaki bilgilendirici bir broşür okumaları istenmiştir ve ardından bu ilaç hakkında ne öğrendikleri test edilmiştir. Bilginin deneysel manipülasyonuna benzer şekilde, alerji hastaları yeni ürün hakkında yapılan bu testte daha kötü yapmışlardır (Wood ve Lynch, 2002).

Uzmanların bağlamsal bilgiyi ihmal ederek yeteneklerine duydukları güvenden dolayı, sıklıkla eski bilgilerini karşılaştıkları yeni durumlara uyarlamaya çalıştıklarına dair başka araştırma bulguları da bulunmaktadır. Belirli bir sorunun terminolojisine ve ip uçalarına daha fazla aşina olmak, bu soruna ilişkin bir çözüm ortaya koymadan önce durumsal olarak belirgin bilgilere dikkat etmek yerine eski bilgilere dayanarak bir çözüm ortaya koyma olasılığını arttırır (Reder ve Ritter, 1992).Yapılan bir araştırmada, psikologlar hasta olduğu veya bir iş başvurusunda bulunduğu bilinen kişilerin röportajlarını incelemişlerdir. Psikologlardan uzmanlıklarını kullanarak bu insanların kişilikleri hakkında bir yargıda bulunmaları istenmiştir. Psikologlar iş başvurusunda bulunduğu söylenen kişilerin sağlıklı olduğunu belirlerken hasta olduğu söylenen kişilerin önemli bir sıkıntı ve bozukluk yaşadıklarını belirlemişlerdir (Langer ve Abelson, 1974).Yani psikologlar bağımsız olarak problem çözme adımlarıyla ilerlemek yerine, uzmanlıklarına ve yüzeysel işaretlere güvenmişlerdir. Bu araştırma bulguları birlikte ele alındığında insanların geçmiş bilgi ve deneyimlerine güvenme potansiyelleri olduğunda mevcut bağlama ve perspektife kısmen duyarsız oldukları görülmektedir. Ayrıca alışılmış otomatik tepkileri, bilinçli ve esnek tepkilerle değiştirmek için genellikle teşviklere ve işaretlere ihtiyaç duyulur. Örneğin, insanlara yakın çevrelerinin farkında olmaları ve isabetli tepkilerde bulunmaları için mali bir teşvik verildiğinde kayıtsızlık ve laneti ortadan kalkar (Wood ve Lynch, 2002).

**Beş Faktörlü Kişilik Kuramı.** Psikolojik esneklik kavramı, 1988'te McCrae ve Costa tarafından geliştirilen Beş Faktörlü Kişilik Kuramı'nın dört boyutu olan nevrotiklik, dışa dönüklük, deneyimlere açıklık ve öz disiplin ile ilişkilendirilmektedir.

Nevrotiklik, özünde üzüntü, öfke, kaygı, suçluluk gibi olumsuz duyguları uzun bir süre boyunca, sık, yoğun ve kolayca yaşayabilme eğilimidir. Duygusal sıkıntı yaşayan ve duyguları çok fazla değişkenlik gösteren insanlar, nevrotiklik boyutundan yüksek puan alacaklardır. Nevrotiklik düzeyi yüksek olan bireyler, düşük olan insanlara kıyasla günlük olaylar karşısında daha sık stres yaşarlar. Nevrotiklik düzeyi düşük olan insanlar sakin, değişen koşullara karşı iyi uyum gösteren, aşırı ve uyumsuz duygusal tepkilere eğilimli olmayan kişilerdir (Burger, 2006).

Nevrotik kişilerin davranışlarının işlevsiz olduğuna dair kesin kanıtlar olsa bile bu kişiler genellikle davranışlarını değiştirmeye yatkın değillerdir (Ingram, 1990). Nevrotik insanlar, problem çözme veya kişisel değerler doğrultusunda çaba harcama gibi daha uyumlu davranışlar pahasına olumsuz duygularının ve düşüncelerinin de etkisi ile odaklandıkları mevcut davranışlarını tekrarlama eğilimindedirler. Araştırmalar, nevrotik insanların tepkilerini stratejik olarak düzenleyemediklerini göstermektedir (O'Brien ve DeLongis, 1996). Çünkü, aşırı olumsuz duyguları deneyimlemekten kaçınma veya bu duygulara yönelik olumsuz düşüncelere dalma eğilimi düşünceleri ve davranışları değiştirmeyi ve düzenlemeyi engellemektedir (Gunthert, Cohen ve Armeli, 1999). Yani olumsuz duygu ve düşüncelerden kopamamak ve bunları tolere etmede zorlanmak, nevrotik insanların şimdiyle bağlantı kurmasını ve kararlarını kişisel değerler doğrultusunda düzenlemesini önlemektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Ana yönelik farkındalık ve kişisel değerler doğrultusundaki davranış; psikolojik esneklik kavramının önemli unsurlarıdır. Dolayısıyla psikolojik esneklik, nevrotiklik ile çelişmektedir.

Dışa dönüklük, sosyal ilişkilerde başarılı, sıcakkanlı ve girişken olmayı ve enerjik ve iyimser olmak gibi olumlu duyguları deneyimlemeyi ifade etmektedir (Burger, 2006). Nevrotikliğin ve olumsuz duyguların seçenekleri daraltmasına karşılık bu olumlu duyguların deneyimlemek, düşüncelerin ve duyguların

düzenlenmesini ve yürütücü işlev kapasitesini geliştirmektedir (Fredrickson, 1998). Laboratuar ortamında olumlu duyguları harekete geçirilen bireyler, genişletilmiş bir dikkat alanı, daha iyi bir işleyen bellek kapasitesi, gelişmiş yaratıcılık ve yeni bilgi ve perspektiflere daha fazla açıklık göstermişlerdir. Örneğin pozitif duyguları deneyimleyen doktorlar, ilk teşhisi koymak için varsayımlarda bulunmadan önce daha fazla sayıda alternatif hipotezi göz önünde bulundurmuşlardır (Estrada, Isen ve Young, 1997); olumlu duyguları hissetmeye teşvik edilen üniversite öğrencileri, simalardaki ırksal farklılıkları algılama eğiliminde bulunmamışlardır (Johnson ve Fredrickson, 2005); ticari tartışmalar esnasında olumlu bir ruh hali içerisinde olan kişilerin farklı görüşleri dinleme, dikkatli bir şekilde düşünme ve her iki taraf için arzulanan bir sonuç elde etme konusunda uzlaşma olasılı daha yüksek olmuştur (Carnevale ve Isen, 1986). Yani pozitif duygular esnek düşünmeye ve esnek davranmaya katkı sağlamaktadır.

Deneyimlere açıklıkboyutu, güçlü bir hayal gücünü, yeni görüşleri kabul etme istekliliğini, çok boyutlu düşünmeyi ve zihinsel merakı ifade etmektedir. Açıklık boyutu düşük olan kişiler daha gelenekseldir ve yeni bir şeydense bilineni tercih etmektedir. Açıklık boyutu yüksek olan kişiler ise gelenek dışı ve bağımsız düşüncelere sahiptirler (Burger, 2006).

İnsanlar esnek olabilmek için kişisel yaşantıların ve dış dünyadaki olayların onlara sunduklarına açık olmalıdırlar. Açık, yenilikçi ve meraklı olan kişiler yeni, karmaşık, belirsiz ve öngörülemeyen bir durumla karşılaştıklarında ortaya çıkan olumlu ve olumsuz duygulardan kaçınmaktan ziyade bu duyguları deneyimleme istekliliğini gösterirler (Silvia ve Kashdan, 2009). İnsanlara yaşantılara karşı açık ve meraklı olduklarında davranışlarından anlam bularak benliklerini geliştirebilirler (Kashdan ve Steger, 2006). Böylece değerler açıklığa kavuşturulur, çaba ile güçlü yönler açığa çıkarılır ve hedefler ve günlük davranışlar temel ilgi ve değerler doğrultusunda şekillendirilir (Hidi ve Renninger, 2006). Yaşantıları keşfetme ve çeşitlendirme arzusuna sahip olan bir bireyin benlik duygusu esnek kalır. Araştırmalar deneyimlere açık olmanın daha sağlıklı ve tecrübeli bir şekilde yaşlanmada ve yaşam geçişleri sırasındaki yeniliklerin, değişimlerin ve kaygının daha iyi yönetilmesinde önemli olduğunu

göstermektedir (Helson ve Srivastava, 2001). Deneyimlere açık bir kişi tek bir bakış açısıyla hareket etmekten ziyade birçok bakış açısına sahiptir ve böylece hedefe yönelik engeller karşısında alternatif yollar bulmada daha yeteneklidir (Hicks ve King, 2007). Beş Faktörlü Kişilik Kuramı'nın yalnızca deneyimlere açıklık boyutu, olumsuz değerlendirilme tehdidine rağmen yaratıcı ve orijinal düşünme ile ilişkili bulunmuştur (Chamorro-Premuzic ve Reichenbacher, 2008). Ayrıca yaşantılara açıklık boyutundan yüksek puan olan bireyler stresli durumlar karşısında hoşgörü ve merhamet göstermişlerdir (McCrae, 1996).

Özdisiplin boyutu insanların ne kadar kontrol ve disiplin sahibi olduklarını göstermektedir. Düşük özdisipline sahip olan bireyler dikkatsiz ve güvenilmez kişiler olarak adlandırılırken yüksek özdisiplinli insanlar düzenli, planları doğrultusunda hareket eden, kararlı kişilerdir (Burger, 2006).

Özdisiplin veya bilişsel ve davranışsal eğilimleri düzenleyebilme kapasitesi, esnekliğin başka bir önemli sağlayıcısıdır. Özdisipline sahip olan kişiler merak ve azim gibi esneklik ile ilişkili özelliklere sahiptirler ve özdisiplin psikopatoloji ile ters ilişkiliyken psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkilidir (Peterson, Ruch, Beermann, Park ve Seligman, 2007). Özdüzenleme gibi özdisiplin şemsiyesi altına giren bilişsel süreçler de esnekliği desteklemektedir. Psikolojik esnekliği sağlayabilmek için hazzı erteleme, dürtülere ve isteklere direnebilme ve düşünce ve duyguları kontrol edebilme becerileri gerekmektedir; bu beceriler olmaksızın kişinin davranışları esneklikten ziyade öngörülemeyen çevresel güçlerin etkisi altındadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

# Bölüm 3
# Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama sürecinde araştırmada kullanılan veri toplama araçları, ölçek geliştirme süreci ve verilerin analizi hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

Bu araştırma, psikolojik esneklik düzeyinin belirlenmesine yönelik ölçüm aracı geliştirmeyi amaçlayan tarama modelinde bir çalışmadır. Tarama modelleri geçmişte veya halihazırda var olan bir durumu, herhangi bir müdahalede bulunmadan, olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2002).

## Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ve çeşitli mesleklerdeki üniversite mezunları oluşturmaktadır. Pilot uygulamanın çalışma grubunu 163 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi için 600 kişilik bir grup, doğrulayıcı faktör analizi için 320 kişilik bir grup ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda çalışma grubunun büyüklüğünün faktör analizine uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla Kaiser-Mayer-Olkin (KMO)-Barlett testi uygulanmıştır. KMO-Barlett testi neticesinde ($p<0.05$), çalışma grubu büyüklüğünün faktör analizinin gerçekleştirilebilmesi için yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında veri toplamaya başlamadan önce Yüzüncü Yıl Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır. Etik Kurul İzni Ek 5'te sunulmuştur.Araştırmada kullanılacak olan demografik bilgi formu ve ölçekler Google Formlar üzerinden oluşturulan anket aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Hazırlanan formda araştırmanın verilerinin hangi amaçla nerede kullanılacağı, gizlilik ve gönüllülük ilkeleri gibi konularda bilgilendirme yapılmıştır. Hazırlanan formun linkinin sosyal ağlar aracılığıyla paylaşılması ile veriler toplanmıştır.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla bu araştırma kapsamında geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik Esneklik Ölçeğinin benzer ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşli, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011); ayırt edici ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (Karatepe, 2010) kullanılmıştır. Söz konusu ölçekleri kullanmadan önce ölçeklerin sahipleri ile iletişime geçilerek gerekli izinler alınmıştır. Son olarak katılımcıların kişisel bilgileri almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır.

**Psikolojik Esneklik Ölçeği.** Katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Çlçeği kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde (1:Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Karasızım, 4:Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum) cevaplandırılmaktadır. Ölçek 5 faktör, 23 maddeden oluşmaktadır. 1., 2., 3., 6.,7., 11., 12., 15., 16. ve 20. maddeler tersten puanlanırken; 4., 5., 8., 9., 10., 13., 14., 17., 18., 19., 21., 22. ve 23. maddeler düzden puanlanmaktadır. Ölçeğin tamamından alınabilecek en düşük puan 23, en yüksek puan 115'tir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .86 olarak belirlenmiştir.

**Bilinçli Farkındalık Ölçeği.** Bilinçli Farkındalık Ölçeği, günlük hayattaki anlık deneyimlerin farkında olmayı ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi değerlendiren bir ölçme aracıdır. Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ölçek 15 maddeden oluşur ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçekten alınan toplam puan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği 6 dereceli (Hemen Hemen, Her Zaman, Çoğu Zaman, Bazen, Nadiren, Oldukça Seyrek, Hemen Hemen Hiçbir Zaman) Likert tipi bir ölçektir. Bu araştırmada kullanılacak ölçeğin Türkçeye uyarlaması Özyeşil vd. (2011), tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

**Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği.** Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, ruminatif düşünceyi tekrarlayıcı,

kontrol edilemeyen ve geri dönüşlü bir düşünce biçimi olarak değerlendirmektedir. Ölçek 20 maddeden oluşur ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek 7'li Likert tipinde (1: Beni hiç ifade etmiyor- 7: Beni çok iyi ifade ediyor) cevaplanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Karatepe (2010), tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

**Demografik bilgi formu.** Araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formunda katılımcıların yaşını, cinsiyetini, medeni durumunu, eğitim düzeyini ve mesleğini öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

### Psikolojik Esneklik Ölçeği Geliştirme Süreci

Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin geliştirilme sürecinde öncelikle kapsamlı bir literatür taraması yapılmış ve Türkiye'de psikolojik esnekliği ölçecek Türk kültürüne özgü herhangi bir ölçme aracının bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda psikolojik esneklik kavramına ilişkin literatür detaylı bir şekilde incelenerek psikolojik esneklik kavramını ölçecek ölçme aracı için kuramsal bir alt yapı hazırlanmıştır. Bu literatür taramasına dayalı olarak araştırmacı tarafından 59 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzunun oluşturulmasında kullanılan bir başka yöntem, hedef kitleyi temsil edecek küçük bir gruba konuyla ilgili açık uçlu sorular sorarak kompozisyon yazdırmaktır. Araştırmacı kompozisyonları analiz ederek ölçek için soru ifadeleri oluşturur (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Psikolojik esneklik kavramının kapsamının çok geniş olması ve bu kavrama ilişkin Türkiye'deki araştırmaların kısıtlı olması nedenleri ile bu araştırmada literatüre dayanarak madde havuzu oluşturmak tercih edilmiştir.

Oluşturulan madde havuzunun kuramsal ve dilsel açıdan uygunluğunun incelenmesi amacıyla Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında doktora yapmış 5 öğretim üyesinin görüşlerine başvurulmuştur. Uzmanlardan gelen dönütler neticesinde ölçekten 13 madde çıkarılmış ve dilsel açıdan gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Uzman görüşü sonrasında son hali verilen ölçeğin pilot uygulama formu Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinden 163 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Uygulama sonrasında yapılan ön analizlerde

maddelerin madde toplam korelasyonları ve iç tutarlılık değerleri incelenmiştir. Ön analizler sonrasında da 7 madde çıkarılarak ve gerekli düzenlemeler yapılarak ölçeğin asıl uygulama formu oluşturulmuştur. Asıl uygulama verilerinin toplanmasının ardından eksik veri, uç değer, doğrusallık, tek değişkenli ve çok değişkenli normallik analizleri yapılmış ve bu analizler sonucunda ölçek formuna son hali verilmiştir. Ölçeğin yapısı açımlayıcı faktör analizi ile model uyumu ise doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir.

**Verilerin Analizi**

Toplanan verilerin analizleri SPSS programıyla yapılmıştır.Psikolojik esneklik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin geçerliğini test etmek amacıyla kapsam geçerliği ve yapı geçerliği çalışmaları yapılmıştır. Kapsam geçerliği uzman görüşlerini değerlendirerek sağlanmıştır. Çalışma grubunun büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olup olmadığını test etmek amacıyla KMO-Barlett testleri uygulanmış ve yapı geçerliğini test etmek için faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını ortaya çıkarmak amacıyla açımlayıcı faktör analizinden, açımlayıcı faktör analizinden elde edilen yapının model uyumunu incelemek için ise doğrulayıcı faktör analizinden yararlanılmıştır. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin benzer ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ayırt edici ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik esneklik değişkeninin bilinçli farkındalık değişkeni ve ruminatif düşünce biçimi değişkeni ile anlamlı ilişkilere sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizleri kullanılmıştır.Ölçeğin güvenirliği Cronbach alfa katsayısı hesaplanarak değerlendirilmiştir. Test tekrar test güvenirliği için birinci ve ikinci uygulamadan elde edilen veriler arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ile analiz edilmiştir.

# Bölüm 4

# Bulgular ve Yorum

Araştırmanın bu kısmında psikolojik esneklik ölçeğinin geliştirilme sürecinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında yapılanaçımlayıcı faktör analizi (AFA), doğrulayıcı faktör analizi (DFA), benzer ve ayırt edici ölçüt geçerliği, iç tutarlılık güvenirlik katsayıları (Cronbach alfa), test tekrar test güvenirliği sonuçlarına yer verilmiştir. Bu sonuçlar literatüre dayandırılarak tartışılmıştır.

## Psikolojik Esneklik Ölçeği Geliştirme Sürecinin Geçerliğine Dair Bulgular

Yapı geçerliğinin test edilmesinde faktör analizi, hipotez analizi ve iç tutarlılık analizi gibi analizler kullanılabilmektedir (Büyüköztürk, 2012). Bu araştırma kapsamında ölçeğin faktör yapısını ortaya çıkarmak için 600 katılımcıdan elde edilen verilerle açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Sonrasında açımlayıcı faktör analizinden elde edilen yapının model uyumunu incelemek için 320 katılımcıdan eldeedilen verilerle doğrulayıcı faktör analizi (DFA)yapılmıştır. Faktör analizlerinden önce verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla Kaiser Mayer Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik Testleri yapılmıştır. Kaiser Mayer Olkin (KMO) ve Barlett testi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

*KMO ve Barlett Testi'ne Dair Bulgular*

| | | |
|---|---|---|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. | | .880 |
| Bartlett's Test of Sphericity | Approx. Chi-Square | 3835.557 |
| | Df | 253 |
| | Sig. | 0.000 |

Tablo 1'de görüldüğü üzere KMO değeri .880 olarak bulunmuştur. Barlett Küresellik Testi sonucu $p<.05$ için anlamlı bulunmuştur. Chi-Square değeri 3835.557 olarak, serbestlik derecesi ise 253 olarak hesaplanmıştır. Bir ölçeğin faktör analizine uygun olabilmesi için KMO katsayısının 0.50 değerinden büyük,

Barlett testinin ise anlamlı çıkması (p<.05) gerekmektedir. KMO değerinin .50-.60 arasında olması örneklem büyüklüğünün kötü olduğunu, .61-.70 arasında olması örneklem büyüklüğünün 'zayıf' olduğunu, .71-.80 arasında olması örneklem büyüklüğünün 'orta' olduğunu, .08-.90 arasında olması örneklem büyüklüğünün 'iyi' olduğunu göstermektedir. KMO değerinin .90 üzerinde ise örneklem büyüklüğünün 'mükemmel' olduğunu göstermektedir(Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Elde edilen KMO değeri ve Barlett testinin sonucu verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

**Açımlayıcı faktör analizi.** Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin faktör yapısını incelemek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizinde madde faktör yük değerinin en az .30 olması ölçüt olarak alınmıştır. Ayrıca her bir maddenin tek bir faktör altında toplanması ve aynı faktör altında yeterli yük değerine sahip farklı maddelerin toplanması durumunda bu maddelerin yük değerleri arasında en az .10 fark olması gerekmektedir (Çokluk vd., 2012). Ayrıca her bir faktör altında en az 3 madde bulunmalıdır Açımlayıcı faktör analizine ilişkin bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

*Açıklanan Toplam Varyansa Dair Bulgular*

| | Başlangıç Öz Değerleri | | | Yüklerin Kareler Toplamı | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Toplam | Varyans Yüzdesi | Yığılmalı Yüzde | Toplam | Varyans Yüzdesi | Yığılmalı Yüzde |
| 1 | 5.877 | 25.551 | 25.551 | 5.877 | 25.551 | 25.551 |
| 2 | 2.645 | 11.498 | 37.049 | 2.645 | 11.498 | 37.049 |
| 3 | 1.314 | 5.13 | 42.763 | 1.314 | 5.713 | 42.763 |
| 4 | 1.174 | 5.104 | 47.867 | 1.174 | 5.104 | 47.867 |
| 5 | 1.086 | 4.720 | 52.586 | 1.086 | 4.720 | 52.586 |
| 6 | .945 | 4.109 | 56.695 | | | |
| 7 | .888 | 3.859 | 60.554 | | | |
| 8 | .797 | 3.464 | 64.018 | | | |
| 9 | .764 | 3.320 | 67.339 | | | |
| 10 | .710 | 3.088 | 70.427 | | | |
| 11 | .688 | 2.993 | 73.420 | | | |
| 12 | .652 | 2.835 | 76.255 | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 | .648 | 2.816 | 79.071 |
| 14 | .616 | 2.679 | 81.750 |
| 15 | .597 | 2.596 | 84.346 |
| 16 | .557 | 2.421 | 86.767 |
| 17 | .526 | 2.289 | 89.055 |
| 18 | .521 | 2.265 | 91.320 |
| 19 | .458 | 1.992 | 93.312 |
| 20 | .431 | 1.874 | 95.186 |
| 21 | .403 | 1.753 | 96.939 |
| 22 | .380 | 1.651 | 98.590 |
| 23 | .324 | 1.410 | 100.000 |

Tablo 2'de de görüldüğü üzere yapılan açımlayıcı faktör analiziyle özdeğeri 1'in üzerinde olan 5 faktörden oluşan, varyansın % 52.5'ini açıklayan, 23 maddeli bir ölçek elde edilmiştir. Birden fazla faktörden oluşan ölçeklerde açıklanan varyansın %40 ile %60 aralığında olması yeterli görülmüştür (Çokluk vd., 2012). Birinci faktörün açıklanan varyans değeri %25.551'dir ve öz değeri 5.877 olarak belirlenmiştir. İkinci faktörün açıklanan varyans değeri %11.498'dir ve öz değeri 2,645 olarak belirlenmiştir. Üçüncü faktörün açıklanan varyans değeri %5.714'tür ve öz değeri 1.314olarak belirlenmiştir. Dördüncü faktörün açıklanan varyans değeri %5.104'tür ve öz değeri 1.174olarak belirlenmiştir.Beşinci faktörün açıklanan varyans değeri %4.72'dir ve öz değeri 1.086olarak belirlenmiştir.

Tablo 3'te ölçek maddelerinin faktör yüklerine ait değerler gösterilmiştir.

Tablo 3

*Psikolojik Esneklik Ölçeği Madde Faktör Yük Değerleri*

| | Faktörler | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| m1 | .807 | | | | |
| m3 | .807 | | | | |
| m7 | .785 | | | | |
| m11 | .599 | | | | |
| m12 | .587 | | | | |
| m6 | .567 | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| m2 | .455 | | | | |
| m4 | | .724 | | | |
| m5 | | .660 | | | |
| m8 | | .656 | | | |
| m9 | | .565 | | | |
| m10 | | .531 | | | |
| m13 | | | .820 | | |
| m14 | | | .819 | | |
| m17 | | | .676 | | |
| m18 | | | .597 | | |
| m15 | | | | .774 | |
| m19 | | | | .740 | |
| m16 | | | | .674 | |
| m20 | | | | .471 | |
| m21 | | | | | .729 |
| m22 | | | | | .721 |
| m23 | | | | | .717 |

Tablo 3 incelendiğinde 1., 3., 7., 11., 12., 6. ve 2. maddelerin birinci faktörü oluşturduğu görülmektedir. Birinci faktör .807-.455 aralığında faktör yüklerine sahip 7 maddeden oluşmaktadır. 4., 5., 8., 9. ve 10.maddeler ikinci faktörü oluşturmaktadır. İkinci faktör .724 -.531 aralığında faktör yüklerine sahip 5 maddeden oluşmaktadır. 13., 14., 17. ve 18. maddeler üçüncü faktörü oluşturmaktadır. Üçüncü faktör .820-.597 aralığında faktör yüklerine sahip 4 maddeden oluşmaktadır. 16., 19., 16. ve 20. maddeler dördüncü faktörü oluşturmaktadır. Dördüncü faktör .774-.471 aralığında faktör yüklerine sahip 4 maddeden oluşmaktadır. 21., 22. ve 23. maddeler beşinci faktörü oluşturmaktadır. Beşinci faktör .729-.717 aralığında faktör yüklerine sahip 3 maddeden oluşmaktadır.

Tablo 4'te Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin alt boyutlarının isimlendirilmesi ve ölçeğin açımlayıcı faktör analizi öncesindeki madde numaraları ile analiz sonrasında bu maddelere karşılık gelen numaralar yer almaktadır.

Tablo 4

*Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Faktörlerinin İsimlendirilmesi*

| No | | |
|---|---|---|
| 1 | Geçmişteki hatalarımdan dolayı kendimi acımasızca eleştiririm. | |
| 2 | Küçük tehlike veya olumsuzluklar karşısında hemen felaket senaryoları oluştururum. | |
| 3 | Zihnim hep geçmişteki yaşantılara takılıp kalır. | Bilişsel Esneklik |
| 6 | İnsanların beni yanlış anlama ihtimallerine çok takılırım. | |
| 7 | Belirli bir olay karşısında gereksiz ayrıntılara fazla takılırım. | |
| 11 | Hayatımı zorlaştıracak düzeyde kararsızlık yaşarım. | |
| 12 | Gelecek kaygısı beni bugünü yaşamaktan alıkoyar. | |
| 4 | Zamanımı iyi planlar ve verimli şekilde kullanırım. | |
| 5 | Dikkatimi belirli bir konuya odaklayabilirim. | |
| 8 | Yaşamın farklı alanları (aile, iş, okul, boş zaman gibi) arasında denge kurabilirim. | Odaklanma |
| 9 | Amaçlarımı gerçekleştirmeme engel olacak dürtü ve arzularıma direnebilirim. | |
| 10 | Gün içerisindeki yaşantılardan keyif alabilmek için ana odaklanabilirim. | |
| 13 | Sarsıcı yaşantılardan sonra toparlanıp eski durumuma dönebilirim. | |
| 14 | Sıkıntı ve acılara rağmen hayatı kucaklayabilirim. | Varoluşsal Esneklik |
| 17 | Hayatımdaki anlamın farkındayım. | |
| 18 | Yaşadığım zorlukları olumlu açılardan yorumlayarak rahatlayabilirim. | |
| 15 | Farklı görüşlere sahip insanlarla anlaşmakta zorluk yaşarım. | |
| 16 | Yeni ortamlara girmek ve yeni insanlarla tanışmak beni ürkütür. | Uyum |
| 19 | Değişen durumlara uyum sağlamada zorlanırım. | |
| 20 | Beklenmedik bir durumla karşılaştığımda kilitlenip kalırım. | |
| 21 | Öfke, kaygı veya üzüntü hissettiren durumlarda davranışlarımı kontrol edebilirim. | Davranışsal Esneklik |
| 22 | Olumsuz duygularımı kırıp dökmeden ifade edebilirim. | |
| 23 | İşe yaramayan tepkilerimi yenileriyle değiştirebilirim. | |

Tablo 4 incelendiğinde birinci faktörü oluşturan maddelerin düşünmeye yönelik ifadeleri içerdiği görülmektedir. Bu nedenle birinci faktörün "Bilişsel Esneklik" olarak adlandırılması uygun görülmüştür. Bu faktörden alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 35'tir.

Bilişsel esneklik; bir kişinin, (a) herhangi bir durumdaki seçeneklere ve mevcut alternatiflere yönelik farkındalığını, (b) yeni durumlara uyum sağlamak ve esnek olmaya yönelik istekliliğini ve (c) esnek olabileceği konusundaki inancını ve öz yeterliliğini ifade eder (Martin ve Anderson 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esnekliğin bileşenleri olarak görülen farklı seçeneklere yönelmek, yeniliklere uyum sağlamak ve öz yeterlilik aynı zamanda psikolojik esneklik içinde önemli bileşenlerdir.

Akçay-Özcan ve Kıran-Kesen (2016) ergenlerle yaptıkları çalışmalarında bilişsel esnekliğin sosyal, duygusal, akademik ve genel öz yeterlilikle pozitif ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Çelikkaleli (2014a) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmasında bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlilik inançları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edildiğini ayrıca duygusal ve sosyal öz-yeterlik inançlarının bilişsel esneklik puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığını ifade etmiştir. Doğan-Laçin ve Yalçın (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında genel öz yeterliliğin bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadığını ifade etmiştir. Jaffe (1995) de araştırmasında öz yeterlilik ile bilişsel esnekliğin pozitif ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

Hayes vd. (2011)'nin psikolojik esneklik tanımlarında yaşantılara açık olmak vurguladıkları noktalardan biridir. Alan yazında bilişsel esnekliğin de çeşitli yaşantılar deneyimlemekle ilişkili olduğuna dair araştırma bulguları bulunmaktadır (Karslı ve Karakelle, 2018; Shimogori, 2013). Bilişsel esnekliğin Beş Faktör Kişilik Kuramı'nın boyutlarından biri olan deneyimlere açıklık kişilik özelliği ile pozitif ilişkili olduğuna dair araştırma bulguları bulunmaktadır. Bilgin (2017) ergenlerle yaptığı çalışmasında deneyimlere açıklık kişilik özelliği ile bilişsel esneklik arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çelikkaleli ve

Gündüz (2019) de benzer şekilde ergenlerle yaptığı çalışmasında bilişsel esnekliğin deneyimlere açıklık ile pozitif ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

Bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliğin alt boyutlarından biri olan iletişim esnekliği ile kişilerarası ilişkilerin niteliği ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bilişsel esneklik kişilerarası ilişkilerin kalitesiyle doğrudan ilişkilidir (Rubin ve Martin, 1994). Bilişsel esneklik; etkileşime katılımı, kişilerarası iletişim esnekliğini (Martin ve Rubin, 1995), destekleyici ve olumlu kişilerarası ilişkilerin korunmasını (Koesten ve Anderson, 2004), başkalarıyla özenli iletişim kurmayı ve kişinin sosyal farkındalığını (Chesebro ve Martin, 2003) arttırmakta ve yeni durumlara uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır (Dreisbach ve Goschke, 2004). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler daha empatik iletişim kurabilmektedir (Chesebro ve Martin, 2003; Oral ve Kolburan, 2019) ve sosyal uyum düzeyleri artmaktadır (Akdağ, 2019). Bilişsel esnekliğe sahip insanların, farklı iletişim durumlarında başarılı olacaklarına yönelik öz yeterlilikleri yüksektir (Martin ve Anderson 1998). Bilişsel esneklik ilişkilerdeki anlaşmazlıklara karşı tolerans eşiğini yükseltmekte, eleştiriye açıklığı arttırmakta ve sözel saldırganlığı azaltmaktadır (Martin vd., 1998). Bilişsel esnekliği düşük olan bireyler, iletişimde isteksizdir (Martin ve Rubin, 1995) ve kavgacı, saldırgan ve duyarsız bir iletişim tarzına sahiptirler (Chesebro ve Martin, 2003; Martin ve Anderson, 1998).

Psikolojik esnekliği yüksek olan kişiler hayatın getirdiği kaçınılmaz problemlerle ve zorluklarla işlevsel bir şekilde başa çıkabilmektedir (Harris, 2016). Başoğlu (2015) psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin çok daha işlevsel ve çeşitli çözümler üretebileceklerini ifade etmektedir. Benzer şekilde Bedel ve Ulubey de (2015) bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejilerinin ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin probleme yönelik tutumları daha olumludur. (Buğa vd., 2018). Taş ve Deniz (2018) 8. sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmasında bilişsel esneklik düzeyi ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu ifade etmektedir. Türe ve Sarıçam (2016) öğretmen adaylarıyla yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Yücel (2011) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında

yüksek bilişsel esnekliğe sahip öğrencilerin daha gelişmiş problem çözme becerilerine sahip olduğunu ifade etmiştir. Çelikkaleli (2014b) de çalışmasında bilişsel esneklikle problem çözme becerilerini ilişkili bulmuştur.

Psikolojik esneklik psikolojik iyi oluşla doğrudan ilişkili olduğu gibi (Bonanno vd., 2014) bilişsel esneklik de psikolojik sağlamlık (Yavuz, 2019), öznel iyi oluş (Aydınay-Satan, 2014), mutluluk (Asıcı ve İkiz, 2015), yaşam doyumu (Yelpaza ve Yakar, 2019), gibi pozitif özelliklerle ilişkiliykili bulunmuştur.

İkinci faktörü oluşturan maddeler zaman içersinde doğru ana odaklanabilme ve dikkati odaklayabilmeye yönelik ifadelerden oluşmaktadır. Bu nedenle ikinci faktörün "Odaklanma" olarak adlandırılması uygun görülmüştür.Bu faktörden alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 25'tir.

Odaklanma boyutunda ana odaklanma, dikkati odaklama ve bireylerin amaçlarını gerçekleştirmelerine odaklanmaları vurgulanmaktadır. An'a odaklanmak kişinin tüm farkındalığı ile şimdi ve burada olma halidir. An'a odaklanmak, kişinin zihninin geçmiş ve gelecekle meşgul olması yerine içinde bulunduğu an ile meşgul olmasına ve dikkatini ana yönlendirmesine yardımcı olur (Yavuz, 2015). An'a odaklanan kişi anlık yaşanan duygularının farkında olarak hem kendi iç dünyasıyla hem de dış dünya ile temas edebilmektedir (Hayes, 2004). Dikkatin her an yeni uyaranlara yönlendirilebilmesi veya gerektiğinde belli bir uyaran üzerinde sürdürülebilmesi kişinin uzun dönem hedefleri doğrultusunda esnek bir tutum takınabilmesini sağlayacaktır (Yavuz, 2015).

Amaçlarımıza odaklanmak ve amaçlarımızı gerçekleştirmemizin önündeki engellerle mücadele etmek özdisiplin kavramına işaret etmektedir. Özdisiplin insanların ne kadar kontrol ve disiplin sahibi olduklarını göstermektedir. Düşük özdisipline sahip olan bireyler dikkatsiz ve güvenilmez kişiler olarak adlandırılırken yüksek özdisiplinli insanlar düzenli, planları doğrultusunda hareket eden, kararlı kişilerdir (Burger, 2006). Özdisiplin veya bilişsel ve davranışsal eğilimleri düzenleyebilme kapasitesi, esnekliğin başka bir önemli sağlayıcısıdır. Özdisipline sahip olan kişiler merak ve azim gibi esneklik

ile ilişkili özelliklere sahiptirler ve özdisiplin psikopatoloji ile ters ilişkiliyken psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkilidir (Peterson, Ruch, Beermann, Park ve Seligman, 2007). Özdüzenleme gibi özdisiplin şemsiyesi altına giren bilişsel süreçler de esnekliği desteklemektedir. Psikolojik esnekliği sağlayabilmek için hazzı erteleme, dürtülere ve isteklere direnebilme ve düşünce ve duyguları kontrol edebilme becerileri gerekmektedir; bu beceriler olmaksızın kişinin davranışları esneklikten ziyade öngörülemeyen çevresel güçlerin etkisi altındadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Üçüncü faktörü oluşturan maddelerin hayattaki anlam arayışını ve hayattaki acıları ifade etmeleri nedeni ile bu faktörün "Varoluşsal Esneklik" olarak adlandırılması uygun görülmüştür. Bu faktörden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 20'dir.

Psikolojik esneklik modelinin altı boyutundan biri olan değerlerin keşfi varoluşsal esnekliğe işaret etmektedir. Kashdan, Breen, ve Julian (2010) duygusal yaşantıları kabul etmenin, bu yaşantılara karşı daha açık olmanın ve önemli değerler doğrultusunda yaşamaya devam etmek için zorluklarla mücadele etmeye istekli olmanın (yani psikolojik esnek olmanın), insanların anlamlı ve zengin bir yaşam sürdürmesini sağladığını ifade etmektedir. Psikolojik esnekliği yüksek olan birey hayatı için önemli olan değerleri keşfetmiştir, yaşamını bu değerler doğrultusunda şekillendirir (Yavuz, 2015). Hayes, Strosahl ve Wilson (1999)'a göre, ironik olarak, dar bir bakış açısıyla mutluluk aramaya odaklanmak yerine derin değerlerimiz doğrultusunda yaşayarak ve esnek olarak yaşamda daha fazla keyif ve anlam bulabiliriz, daha az stres yaşayabiliriz ve hayattaki her anı nasıl yaşayacağımıza yönelik daha fazla özgürlüğe ve enerjiye sahip oluruz. Hayes, Jacobson, Follette ve Dougher (1994), acı çekmek yaşamın doğal bir parçası olarak kabuledildiğinde bireylerin kendilerini olumsuz ve acı verici düşüncelere kaptırmayacaklarını ve yaşantılarını olduğu gibi kabul ederek bu yaşantılardaki anlamı keşfedip değerleri doğrultusunda yaşayabileceklerini ifade etmektedir.

Soo, Tate ve Lane-Brown (2011), bireylerin davranışlarını, uzun vadeli değerleri doğrultusunda planlamalarının yaşamda bir amaca sahip olmalarını sağladığını ifade etmektedir. Baumeister (2002) ise yaşamın anlamının amaç,

değerler, etkililik ve öz değer alanlarındaki ihtiyaçların karşılanması ile gerçekleştirilebileceğini ifade etmiştir. Dolayısıyla psikolojik esneklik, bireylerin amaçları ve değerleri doğrultusunda yaşamalarını ve böylece hayattan anlam bulmalarını sağlamaktadır. Demirci-Seyrek ve Ersanlı (2017) da üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında anlam arayışı, anlamın varlığı, yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir.

Anlamlı bir davranış repertuarının sağlanması, psikolojik esnekliğin kazanılması için gerekli bir süreçtir (Harris, 2016; Yavuz, 2015). Psikolojik katılığı yüksek olan bireyler, kendi değerleri doğrultusunda değil de sosyal eleştiriler, onay alma veya suçluluk ve kaygı gibi duygulardan kaçınma doğrultularında davranış tercihleri yapmaktadırlar (Hayes, 1989). Bu durum ise psikolojik esnekliğe ve anlamlı bir yaşama zarar vermektedir.

Yaşamda anlam, insanın iyilik haline katkıda bulunmaktadır (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009). Literatüre bakıldığında da; hayatın anlamı ve pozitif duygular arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Streger, 2012). “Anlam varlığı”, mutluluk ve yaşam memnuniyetinde olumlu etkiye sahip bir etkendir (Steger vd., 2009). Benzer şekilde Streger vd. (2009), yaşamda anlam varlığı ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir.

Dördüncü faktör incelendiğinde maddelerin değişikliklere uyum sağlamaya yönelik olduğu görülmektedir. Bu nedenle dördüncü faktörün “Uyum” olarak adlandırılması uygun görülmüştür. Bu faktörden alınabilecek en düşük ouan 4, en yüksek puan ise 20’dir.

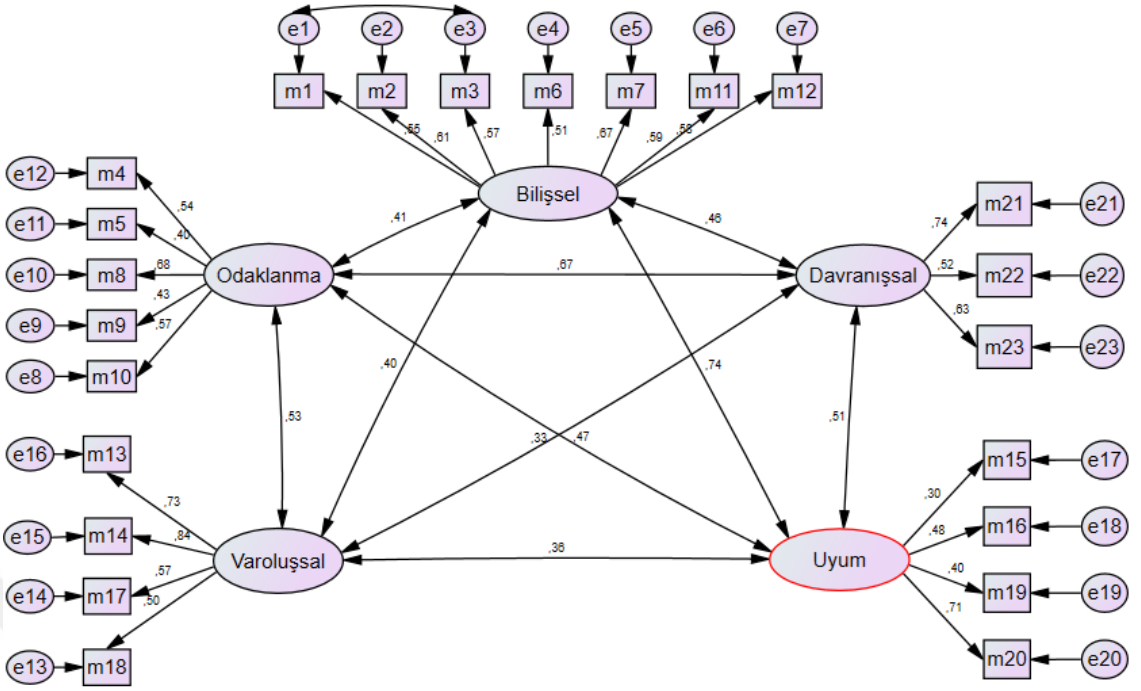
Uyum boyutunda vurgulanan özellikler değişen durumlara, yeni yaşantılara ve farklı görüşlerdeki insanlara uyum sağlayabilmektir. Bu özellikler Beş Faktörlü Kişilik Kuramı’nın yaşantılara açıklık boyutuna işaret etmektedir. Yaşantıları keşfetme ve çeşitlendirme arzusuna sahip olan bir bireyin benlik duygusu esnek kalır. Araştırmalar deneyimlere açık olmanın daha sağlıklı ve tecrübeli bir şekilde yaşlanmada ve yaşam geçişleri sırasındaki yeniliklerin, değişimlerin ve kaygının daha iyi yönetilmesinde önemli olduğunu göstermektedir (Helson ve Srivastava, 2001). Deneyimlere açık bir kişi tek bir

bakış açısıyla hareket etmekten ziyade birçok bakış açısına sahiptir ve böylece hedefe yönelik engeller karşısında alternatif yollar bulmada daha yeteneklidir (Hicks ve King, 2007). Beş Faktörlü Kişilik Kuramı'nın yalnızca deneyimlere açıklık boyutu, eleştirilme tehdidine rağmen yaratıcı ve orijinal düşünme ile ilişkili bulunmuştur (Chamorro-Premuzic ve Reichenbacher, 2008). Ayrıca yaşantılara açıklık boyutundan yüksek puan olan bireyler stresli durumlar karşısında hoşgörü ve merhamet göstermişlerdir (McCrae, 1996).

Beşinci faktörü oluşturan maddelerin tepkilerle ve davranışlarla alakalı olması nedeni ile bu faktör "Davranışsal Esneklik" olarak adlandırılmıştır. Bu faktörden alınabilecek en düşük puan 3, en yüksek puan ise 15'tir.

Schmuck ve Wobken-Blachink (1996), davranışsal esnekliği davranış modellerini spontane olarak değiştirme ve en uygun hale getirme sürecinde kişiden kişiye değişkenlik gösteren bir eğilim olarak tanımlamaktadırlar. Paulhus ve Martin (1988) ise davranışsal esnekliği geniş bir davranış repertuarı ve durumsal ihtiyaçlara uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlamıştır (. Benzer şekilde psikolojik esneklik tanımlarında da durumsal ihtiyaçlar doğrultusunda davranışlarını değiştirebilme yeteneği (Kashdan ve Rottenberg, 2010) ve bir çok davranış alternatifine sahip olmak özelliklerinin (Ben-Itzhak vd., 2014) ön planda olması nedeniyle davranışsal esneklik psikolojik esnekliğim bir alt boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır.

**Doğrulayıcı faktör analizi.** Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin açımlayıcı faktör analizi sonucunda 23 maddeden oluşan 5 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Elde edilen bu yapıyı doğrulamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ölçek geliştirme çalışmalarında önemli bir yere sahiptir. Bir yapısal eşitlik modeli olan doğrulayıcı faktör analizi ile gözlenen değişkenler ve gizli değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanır (Çapık, 2014). Varlığı daha önceden belirlenen bir yapının yeni bir veri seti içindeki uyumu DFA ile araştırılır (Orçan, 2018). Bu kapsamda yapılan doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model Şekil 1'de gösterilmiştir.




*Şekil 1.* Psikolojik Esneklik Ölçeği DFA sonuçları.

Şekil 1 incelendiğinde Psikolojik Esneklik Ölçeği'ne ilişkin test edilen yapının hata varyanslarının ve faktörler arasındaki ilişkilen kabul edilebilir düzeyde olduğu ve uyum değerlerinin iyi sonuçlar verdiği görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçekte yer alan her madde ölçtüğü değişkeni iyi derecede yansıtmaktadır ve ölçekte yer alabilecektir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ulaşılan modele ilişkin uyum değerleri Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

*DFA Uyum Değerleri*

| Uyum İndeksleri | Uyum Değerleri |
|---|---|
| $X^2$/Sd | 1.75 |
| RMSEA | 0.048 |
| RMR | 0.060 |
| GFI | 0.91 |
| CFI | 0.90 |
| IFI | 0.90 |

Model uyumunu değerlendirmede ilk olarak $X^2$/Sd değeri değerlendirilmektedir. $X^2$/Sd değerinin küçük olması uyumun iyi olduğunu göstermektedir(Şencan, 2005). Bu oranın 5'in altında olması orta düzeyde bir uyumu gösterirken, 3'ün altında olması mükemmel bir uyumu göstermektedir (Kline, 2015). Tablo 5'te görüldüğü üzere doğrulayıcı faktör analizi sonucunda $X^2$/Sd (ki kare/ serbestlik derecesi) değeri 1.75 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan bu oranın 3'ün altında olması mükemmel bir uyuma işaret etmektedir.

RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation-yaklaşık hataların ortalama karekökü) merkezi bir yeri bulunmayan $X^2$ dağılımında, popülasyon kovaryanslarını kestirmek için kullanılan bir değerdir. 0 ile 1 arasında değer alan bu indeksin 0'a yaklaşması uyum mükemmeliğini göstermektedir(Tabachnick ve Fidell, 2007). RMSEA değerinin 0.08'den küçük olması iyi bir uyumu gösterirken; 0.05'e eşit olması veya 0.05'ten küçük olması mükemmel bir uyumu göstermektedir (Çokluk vd., 2012). Tablo 5 incelendiğinde RMSEA değerinin 0.048 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer model uyumunun mükemmel olduğuna işaret etmektedir.

RMR (Root Mean Square Residuals- artık ortalamaların karekökü) örnekleme ait kovaryans matrisleri ile evrene ait kestirimsel kovaryans matrisi arasındaki artık kovaryansların ortalamasıdır. 0 ile 1 arasında değer alan bu indeksin 0.08'den küçük olması iyi uyumu gösterirken; 0.05'ten küçük olması mükemmel uyumu göstermektedir (Brown, 2006). Tablo 5'te görüldüğü üzere RMR değeri 0.06 olarak hesaplanmıştır. Bu değer iyi uyumu göstermekle beraber neredeyse mükemmel uyumu göstermektedir.

GFI (Goodness of fit index- iyilik uyum indeksi) değerinin 0.90 ile 1.00 aralığında olması mükemmel uyumu gösterirken; bu değerin 0.85 ile 0.90 aralığında olması uyumun kabul edilebilir sınırlarda olduğunu göstermektedir(Çapık, 2014). Tablo 5 incelendiğinde GFI değerinin 0.91 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer model uyumunun mükemmel olduğuna işaret etmektedir.

CFI (comparative fit index), karşılaştırmalı uyum indeksi anlamına gelmektedir ve özelleştirilen modele ilişkin uyum fonksiyonu ile başka bir

modelden elde edilen uyum fonksiyonunu karşılaştırmaktadır (Erkorkormaz, Etikan, Demir, Özdamar ve Sanisoğlu, 2013). CFI değerinin 0.95 ile 1.00 aralığında olması mükemmel bir uyumu gösterirken; 0.90 ile 0.95 aralığında olması model uyumunun kabul edilebilir sınırlarda olduğunu göstermektedir (Hu ve Bentler, 1999). Tablo 5 incelendiğinde CFI değerinin 0.90 olduğu görülmektedir. Bu durum model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

IFI (incremental fit index), artan uyum indeksi anlamına gelmektedir. Bu değerin .95 ile 1.00 aralığında olması mükemmel bir uyumu gösterirken; 0.90 ile 0.95 aralığında olması model uyumunun kabul edilebilir sınırlarda olduğunu göstermektedir (Hu ve Bentler, 1999). Tablo 5 incelendiğinde IFI değerinin 0.90 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer model uyumunun kabu edilebilir sınırlarda olduğunu göstermektedir.

Bu değerlendirmeler doğrultusunda açımlayıcı faktör analizinden elde edilen uyum indeksilerinin mükemmel uyum ve kabul edilebilir uyum ölçütleri aralığında olduğu görülmektedir. Bu durum çalışma grubunun yeterli düzeyde büyük olmasından kaynaklanabilmektedir (Sümer, 2000). Sonuç olarak AFA ile elde edilen 23 madde ve 5 faktörlü yapı, DFA'dan elde edilen uyum indeksleri ile doğrulanmıştır.

**Ölçüt bağıntılı geçerlik.** Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliğini belirlemek için Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile benzer ölçüt geçerliği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ile ayırt edici ölçüt geçerliği test edilmiştir. Bu ölçekler Psikolojik Esneklik Ölçeği ile birlikte 332 kişilik bir gruba uygulanmış ve aralarında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile incelenmiştir. yapılan analiz sonucu Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

*Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Benzer Ölçüt Ve Ayırt Edici Ölçüt Geçerliğine İlişkin Bulgular*

| | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| 1.Psikolojik esneklik | 1 | -,523** | ,375** |
| 2.Ruminatif düşünce | -,523** | 1 | -,162** |
| 3.Bilinçli farkındalık | ,375** | -,162** | 1 |

(** = p<.01)

Tablo 6'da da görüldüğü üzere psikolojik esneklik ile ruminatif düşünce biçimi arasında .-523 (p<0.01) düzeyinde negatif yönde; psikolojik esneklik ile bilinçli farkındalık arasında .375 (p<0.01) düzeyinde pozitif yönde analamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliği sağlanmıştır.

Psikolojik Esneklik Ölçeğinin benzer ölçüt geçerliği için Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Alan yazın incelendiğinde psikolojik esneklikle bilinçli farkındalığın yakın noktalarının olduğu görülmektedir, bu nedenle bu değişken tercih edilmiştir.

Bilinçli farkındalık şu anda vuku olanlara yargılamadan ve engellemye çalışmadan, kabullenici bir tutumla odaklanma olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık, dikkatimizi ve farkındalığımızı kabullenici bir tutumla ve tamamıyla şu andaki deneyimlerimize yönlendirmektir (Özyeşil vd., 2011). Bilinçlilik dikkatlilik şimdiki zamanda meydana gelen olayların farkında olma halidir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık tanımları incelendiğinde psikolojik esneklik modelinin altı boyutundan ikisi olan kabul ve ana odaklanma boyutlarının ön planda olduğu görülmektedir.

Bilinçli farkındalığın tersi olan umursamazlık (mindlessness), bireyin bir duyguyu, düşünceyi, niyeti veya bunlara neden olan bir olayı reddetmesi veya onunla ilgilenmeyi kabul etmemesidir (Brown ve Ryan, 2003). Bu tanımda da

psikolojik katılık modelindeki yaşantısal kaçınma boyutunun vurgulandığı görülmektedir.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında bilinçli farkındalığın,duygusal zeka ve psikolojik esneklikle doğrudan ilişkili olan, psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Duygusal zeka, psikolojik esnekliğin alt boyutu olarak kabul edilebilecek duygusal esnekliğlin önemli bir bileşeni olarak görülebilmektedir.

Ülev (2014), üniversite öğrenvileriyle yaptığı çalışmasında bilinçli farkındalığın psikolojik katılıkla ilişkilendirilen depresyon, anksiyete ve stres ile negatif ilişkili olduğunu, psikolojik esneklikle ilişkili olan stresle başa çıkma ile de pozitif ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde Arslan da (2018) araştırmasında bilinçli farkındalığın alıgılanan stres ve depresyonla negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Demir (2015) yaptığı deneysel çalışmada bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının sonucunda katılımcıların depresyon puanlarının azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Cenkseven-Önder ve Utkan(2018) da çalışmasında bilinçli farkındalığın algılana stres ile negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yıkılmaz ve Demir-Güdül (2015) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının yüksek yaşam doyumuna katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Zünbül (2019) öğretmen adaylarıyla çalışmasında bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik Esneklik Ölçeğinin ayırt edici ölçüt geçerliği için Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği kullanılmıştır. Alan yazında psikolojik katılıkla ruminatif düşünce biçiminin ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunduğu için bu değişken tercih edilmiştir.

Psikolojik katılık birçok patolojiyle ilişkilendirilmektedir. Bu patolojilerden biri de depresyondur. Depresyondaki esneksizliği ele alan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin depresyondaki düşünce yapısı üzerine yapılan önemli bir araştırmada ruminasyon önemli bir faktör olarak tanımlanmaktadır. Ruminasyon, kişinin olumsuz düşüncelerine ve duygularına pasif bir şekilde odaklanarak nedenlerini, anlamlarını ve sonuçlarını tekrarlayıcı ve basmakalıp

bir şekilde düşünmesini içerir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky 2008). Ruminatif davranış tarzı sürekli döngüsel düşünceleri içeren bir esneksizliği içermektedir. Esnek olmayan tepkileri tetikleyen bilişlere yönelik yapılan bir araştırmadaki bir başka görüş de yaşanan kişisel olumsuz olayların nedenini açıklamada basmakalıp bir yola başvuran insanların depresyon yaşama ihtimallerinin daha fazla olduğu şeklindedir (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989).

Yıldız ve Eldeleklioğlu (2019) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında pozitif ilişki bulmuştur. Aynı şekilde Yağmur (2018) da depresyon ile ruminasyonun pozitif korelasyona sahip olduğunu ifade etmiştir. Yapan (2018) araştırmasında ruminasyonun depresyonu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Efe (2018) de ruminasyonun algılanan stresin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ifade etmiştir (Efe, 2018).Ertaç (2011) bilişlerdeki katılığın bir yansıması olan obsesif inanışları açıklayan faktörlerden biri olarak ruminasyonu görmektedir.

Anayurt (2017) çalışmasında ruminasyonun, psikolojik esneklikle ilişkili kavramlar olan, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme ile negatif ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Benzer şekilde Korkman (2020) da araştırmasında psikolojik esnekliğin önemli bir özelliği olan öz kontrol ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve ayrıca öz kontrolün ruminasyon üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

## Psikolojik Esneklik Ölçeği Geliştirme Sürecinin Güvenirliğine Dair Bulgular

**Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirliği.** Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, ölçekte yer alan maddelerin homojen yapısını belirlemek içim kullanılır (Yıldız ve Uzunsakal, 2018). Ölçeğin tamamı için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin güvenirliğini göstermektedir. Bir ölçeğin güvenilir kabul edilmesi için hesaplanan cronbach alfa değerinin ,70'in üzerinde olması gerekmektedir (Kılıç, 2016). Psikolojik Esneklik Ölçeği'ne ilişkin cronbach alfa değerleri Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7

*Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri*

| Faktör | Madde Sayısı | Cronbach Alfa (İç Tutarlık) |
|---|---|---|
| Bilişsel Esneklik | 7 | .80 |
| Odaklanma | 5 | .70 |
| Varoluşsal Esneklik | 4 | .75 |
| Uyum | 4 | .67 |
| Davranışsal Esneklik | 3 | .65 |
| Psikolojik Esneklik Toplam | 23 | .86 |

Tablo 7'degörüldüğü üzere bilişsel esneklik faktörünün cronbach alfa değeri .80;odaklanma faktörünün cronbach alfa değeri .70;varoluşsal esneklik faktörünün cronbach alfa değeri .75; uyum faktörünün cronbach alfa değeri ,67; davranışsal esneklik faktörünün cronbach alfa değeri .65. Ölçeğin tamamına ait Cronbach alfa değeri ise ,86 olarak belirlenmiştir. Bu değerin .70'ten büyük olması nedeni ile Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin iç tutarlık güvenirliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir.

**Test tekrar test güvenirliği.** Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin test tekrar test güvenirliğinin belirlenmesi amacıyla ölçeğin nihai formu 87 kişilik gruba iki hafta ara ile uygulanmıştır. Ön test- son test arasındaki korelasyon .89 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, ölçeğin zamana karşı kararlılığını göstermektedir.

# Bölüm 5

# Sonuç ve Öneriler

## Sonuçlar

Bu çalışma kapsamında bireylerdeki psikolojik esneklik düzeyini ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek amaçlanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları için öncelikle 600 katılımcı üzerinden açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan AFA analiziyle 5 faktörlü varyansın % 52.5'ini açıklayan 23 maddeli bir yapı elde edilmiştir. Ölçekte bulunan 5 faktör, bu faktörlerin altında yer alan maddeler inelenerek isimlendirilmiştir. Birinci faktör "bilişsel esneklik", ikinci faktör "odaklanma", üçüncü faktör "varoluşsal esneklik", dördüncü faktör "uyum", beşinci faktör "davranışsal esneklik" olarak adlandırılmıştır. AFA ile ortaya konulan model 320 katılımcı üzerinden doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve model doğrulanmıştır. DFA sonucunda ölçeğin yapı geçerliğinin yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini test etmek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile benzer ölçüt geçerliği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ile ayırt edici ölçüt geçerliği test edilmiştir. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda psikolojik esneklik ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; psikolojik esneklik ile ruminatif düşünce arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğinin sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliğini belirlemek için ölçeğin faktörlerine ve tamamına ait Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Bu analizler sonrasında ölçeğin iç tutarlık güvenirliğin yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin zamana karşı güvenirliğini belirlemek amacıyla test tekrar test analizinden faydalanılmıştır. 87 kişilik bir gruba iki hafta ara ile uygulanan ön test-son test korelasyonu anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin zamana karşı kararlı sonuçlar verdiğine ulaşılmıştır.

Tüm bu analizler sonucunda geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir olduğu ortaya konulmuştur.

## Öneriler

Yapılan çalışmanın sonucunda uygulayıcılara ve araştırmacılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Psikolojik esneklik psikolojik sağlıkla doğrudan ilişkilendirilirken birçok patolojinin nedeni de psikolojik katılık olarak gösterlimektedir. Bu doğrultuda yeni çalışmalarda psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu gibi değişkenlerle ilişkisi incelenebilir. Bu doğrultuda bu değişkenleri içeren modeller geliştirilebilir.
- Farklı yaş gruplarda psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik deneysel çalışmalar tasarlanabilir. Ergenler, yaşlılar gibi gruplarda psikolojik esneklik programları geliştirilebilir. Psikolojik esneklik ölçeği kullanılarak bu programların etkililiği sınanabilir.
- Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin madde havuzu oluşturulurken maddeler alanyazını doğrultusunda birçok boyutu içerecek şekilde yazılmıştır. Ancak uzman görüşü doğrultusunda, pilot uygulama sonrasında ve ölçeğin geçerliğini ve güvenirliğini sağlamak amacıyla yapılan analizlerde birçok madde elenmiştir. Elenen maddelerle birlikte başlangıçta olması planlanan faktörlerden de bazıları ölçeğin son halinde yer almamaktadır. Başa çıkma esnekliği (coping flexibility) bu faktörlerden biridir. Başa çıkma esnekliğini ölçecek bir ölçek geliştirilebilir. Aynı şekilde duygusal esneklik faktörü de madde havuzu yazılırken olması planlanan faktörlerden birisi olmasına rağmen ölçeğin son halinde yer almamaktadır. Duygusal esnekliği ölçmeye yönelik bir ölçek de geliştirilebilir.

## Kaynaklar


Aarts, H. ve Dijksterhuis, A. (2000). Habits as knowledge structures: automaticity in goal-directed behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(1), 53–63.

Abramson, L.Y., Metalsky, G.I. ve Alloy, L.B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review, 96*(2), 358–372.

Adler, A. (2019). Yaşamın anlam ve amacı. (Çev. K. Şipal). Ankara: Say Yayınları

Akçay-Özcan, D. ve Kıran-Kesen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterliklerinin incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences, 7*(24), 1-10.

Akdağ, S. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinde sosyal uyumun yordanması: Bilişsel esneklik ve yaratıcılık*. Yakın Doğu Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Akın-Bakanay, E. (2020). *Yürütücü işlevler.* http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com_content&view=article&id=166:yurutucu-islevler&catid=21&Itemid=113&lang=tr Erişim tarihi: 27.05.2020.

Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik*. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İsatnbul.

Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Allen, N.B., Trinder J. ve Brennan C. (1999) Affective startle modulation in clinical depression: Preliminary findings. *Biological Psychiatry, 46*, 542–550.

Allen, R. R. ve Wood, B. S. (1978). Beyond reading and writing to commutication competence. *Communication Education, 27*(4), 286-292.

Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(2), 73-86.

Asıcı, E. ve İkiz, F.E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy* Üniversitesi *Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*, 191 -211.

Aydınay-Satan, A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi, 3*(7), 56-74.

Balaban-Dağal, A. ve Bayındır, D. (2018). Okul öncesi dönem çocuklarının ego sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi, 2*(1), 132-150.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *American Psychologist, 33,* 344-358.

Barrett, L.F., Mesquita, B., Ochsner, K.N. ve Gross, J.J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology, 58*, 373–403.

Başoğlu, S (2015). *Psikolojik esneklik*. https://www.psikolojikesneklik.com/index.php?pg=psikolojik-esneklik Erişim tarihi: 11.01.2020.

Batten, S.V. (2011). *Essentials of Acceptance and commitment therapy*. Kaliforniya: SAGE Publications.

Baumeister, R.F. (2002). Ego depletion and self-control failure: an energy model of the self's executive function. *Self and Identity, 1*, 129–136.

Beauchaine, T.P. (2001). Vagal tone, development, and Gray's motivational theory: Toward an integrated model of autonomic nervous system functioning in psychopathology. *Development and Psychopathology, 13*, 183–214.

Becklen, R. ve Cervone, D. (1983). Selective looking and the noticing of unexpected events. *Memory & Cognition, 11*(6), 601–608.

Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(55), 291-300.

Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I. ve Maor, M. (2014). The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ): development, reliability and validity. http://www.webmedcentral.com/article_view/4606 Erişim tarihi: 03.01.2020.

Berking, M., Wupperman, P., Reichardet, A., Pejic, T., Dippel, A., ve Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy, 46*, 1230-1237.

Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist, 45*(4), 494–503.

Bernstein, B. (1970). A sociolinguistic approach to socialization: With some reference to educability. F. Williams (Ed.), *Language and poverty* (pp. 25-61). Chicago: Markham.

Bilgiç, R. (2015). *Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Çukurova Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 39-55.

Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 16*(62), 945-954.

Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J. vd. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical *Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241.

Blackledge, J. T., Ciarrochi, J. ve Deane, F. (Eds.). (2009). *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice*. Bowen Hills, Australia: Australian Academic Press.

Blackledge, J. T. (2003). An introduction to relational frame theory: Basics and applications. *The Behavior Analyst Today, 3*(4), 421-434.

Block, J. ve Block, J.H. (2006). Venturing a 30-year longitudinal study. *American Psychologist, 61*(4), 315–327. doi:10.1037/0003-066X.61.4.315.

Block, J. ve Kremen, A.M. (1996). IQ and ego- resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 349-361.

Brinker, J.K. and Dozois, J.A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of ClinicalPsychology, 65*(1), 1-19.

Bochner, A. P. ve Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence: Rationale, philosophy, and implementation of a conceptual framework. *The Speech Teacher, 23*(4), 279-301.

Bonanno, G.A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M. ve Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science, 15*(7), 482–487.

Boniwell, I. (2005). Beyond time management: how the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 3*(2), 61–74.

Boniwell, I., Osin, E., Linley, P.A. ve Ivanchenko, G.V. (2010). A question of balance: Time perspective and well- being in British and Russian samples. *Journal of Positive Psychology, 5*(1), 24-40. doi: 10.1080/17439760903271181

Boniwell, I. ve Zimbardo, P. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. S. Joseph (Ed.). *Positive psychology in practice* (223-236). New Jersey: Wiley.

Borkenau, P., Mauer, N., Riemann, R., Spinath, F.M. ve Angleitner, A. (2004). Thin slices of behavior as cues of personality and intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 599–614. doi: 10.1037/0022-3514.86.4.599

Borkovec, T.D. (1994). The nature, functions, and origins of worry. G.Davey ve F. Tallis (Ed.), *Worrying: perspectives on theory, assessment, and treatment.* (pp. 5–33.) England: Wiley & Sons; Sussex.

Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.

Brown, T.A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. NY: Guilford Publications, Inc.

Budak, S. (2019). *Psikoloji sözlüğü* (Beşinci baskı). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları

Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi*. 5th World Conference on Psychology, Counseling And Guidance' da sunulan sözel bildiri, Hırvatistan/ Dubrovnik.

Burger, J.M. (2006). Kişilik (Çev. İ.D. Erguvan-Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları

Burke, H.M., Davis, M.C., Otte, C. ve Mohr, D.C. (2005). Depression and cortisol responses to psychological stress: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology, 30*, 846–856.

Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (On ikinci baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Bylsma, L.M., Morris, B.H. ve Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review, 28*, 676–691. doi:10.1016/j.cpr.2007.10.001

Cabello, R., ve Fernández-Berrocal, P. (2015). Implicit theories and ability emotional intelligence. *Frontiers in Psychology, 6*, 1-8.

Camcı-Erdoğan, S. (2018). Üstün zekalılar öğretmenliği adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16* (3), 76-96. doi: 10.18026/cbayarsos.465710

Campbell-Sills, L., Barlow, D.H., Brown, T.A. ve Hofmann, S.G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1251–1263. doi:10.1016/j.brat.2005.10.001

Cañas, J.J., Fajardo, I. ve Salmerón, L. (2006). Cognitive flexibility. https://www.researchgate.net/publication/272022148_Cognitive_Flexibility Erişim tarihi: 13.01.2020.

Canas, J.J., Quesada, F.J., Antoli, A. ve Fajardo, I. (2003). Conitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics, 46*, (5), 482-501.

Canli, T., Cooney, R.E., Goldin, P., Shah, M., Sivers, H., Thomason M.E., vd. (2005). Amygdala reactivity to emotional faces predicts improvement in major depression. *Neuroreport , 16*(12), 1267–1270.

Carnevale, P.J.D. ve Isen, A.M. (1986). The influence of positive affect and visual access on the discovery of integrative solutions in bilateral negotiation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 37*, 1-13.

Carney, D.R., Colvin, C.R. ve Hall, J.A. (2007). A thin slice perspective on the accuracy of first impressions. *Journal of Research in Personality, 41*, 1054-1072. doi:10.1016/j.jrp.2007.01.004

Cenkseven-Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(3), 1004-1019.

Chamorro-Premuzic, T. ve Reichenbacher, L. (2008). Effects of personality and threat of evaluation on divergent and convergent thinking. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 1095-1101.

Chang, M. (2009). An appraisal perspective of teacher Burnout: Examining the Emotional Work of Teachers. *Educational Psychology Review, 21*(3), 193–218. doi: 10.1007/s10648-009-9106- y

Chapman, A. L. (2006). Acceptance and Mindfulness in Behavior Therapy: A Comparison of Dialectical Behavior Therapy and Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 2*(3), 308-313.

Chawla, N. ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal Of Clınıcal Psychology, 63*(9), 871–890.

Chelune, G.J. ve Figueroa, J.L. (1981). Self-disclosure flexibility, neuroticism and effective interpersonal communication. *Western Journal of Speech Communication, 45*(1), 27-37.

Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(5), 814–833. doi: 10.1037//0022-3514.80.5.814

Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 425–438. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.425

Cheng, C. ve Cheung, M.W.L. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of Personality, 73*(4), 859–886.

Chesebro, J. L. ve Martin, M.M. (2003). The relationship between conversational sensitivity, cognitive flexibility, verbal aggressiveness and indirect interpersonal aggressiveness. *Communication Research Reports, 20* (2), 143–150.

Ciairano, S., Bonino, S. ve Miceli, R. (2006). Cognitive flexibility and social competence from chilhood to early adolescence. *Romanian Association for Cognitive Science, 10*(3), 343-366.

Ciarrochi, J. Bilich, L. ve Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. In Ruth Baer's (Ed), *Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Processes of Change*. (pp. 51-76). New Harbinger Publications, Inc.: Oakland, CA.

Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(31), 23-31.

Cloud, J. (2006, Şubat). Happiness isn't normal. *Time,* 167, 58-57.

Côté, S. ve Moskowitz, D.S. (1989). On the dynamic covariation between interpersonal behavior and affect: Prediction from neuroticism, extraversion, and agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(4), 1032–1046.

Crane, R. (2009). *Mindfulness-based Cognitive Therapy*. New York: Routledge.

Creswell, J.D., Way, B.M., Eisenberger, N.I. ve Lieberman, M.D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine, 69*, 560-565.

Crowne, D.P. ve Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology, 24*(4), 349-354.

Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 36*(6), 667-673.

Çapık, C. (2014). Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizinin kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 17*(3), 196-205.

Çelikkaleli, Ö. (2014a). The relation between cognitive flexibility and academic, social and emotional self-efficacy beliefs among adolescents. *Education and Science, 39*(176), 347-354.

Çelikkaleli, Ö. (2014b). The validity and reliability of the cognitive flexibility scale. *Education and Science, 39*(176), 339-346.

Çelikkaleli, Ö. ve Gündüz, B. (2019). Ergenlerde kişilik tipleri ile problem odaklı stresle başa çıkma tarzı arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler: Bilişsel esnekliğin aracılık rolü. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 48*(1), 73-99. doi: 10.14812/cufej.483079

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi.

Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education, 2*(1), 86-101.

Dajani, D. R. Ve Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends Neurosci, 38* (9), 571-578.

Deci, E., Connell, J. ve Ryan, R. (1989). Self- determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology, 74*(4), 580-590.

Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.

Deniz, M.E., Erus, S.M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7*(47), 17-31.

Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları 35*(1), 15-26.

Demirci-Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 12*(4), 143-162.

Demirtaş, A.S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies Educational Sciences, 13*(11), 487-503.

DeYoung, C.G., Peterson, J.B.ve Higgins, D.M. (2005). Sources of Openness/Intellect: Cognitive and neuropsychological correlates of the fifth factor of personality. *Journal of Personality, 73*(4), 825–858. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00330.x

Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi.* Çukurova Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Doğan-Laçin, B.G. ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34*(2), 358-371.

Dreisbach, G. ve Goschke, T. (2004). How positive affect modulates cognitive control: Reduced perseveration at the cost of increased distractibility. *Journal of Experimental Pyschology: Learning, Memory, and Cognition, 30*(2), 343-353.

Dunning, D., Heath, C. ve Suls, J.M. (2004). Flawed self-assessment: Implications for health, education, and the workplace. *Psychological Science in the Public Interest, 5*(3), 69-106.

Duran, R. L. (1983). Communicative adaptability: A measure of social communicative competence. *Communication Quarterly, 31*(4), 320-326.

Durmaz, M. ve Akkuş, R. (2016). Mathematics anxiety, motivation and the basic psychological needs from the perspective of Self-Determination Theory. *Education and Science, 41*(183), 111-127. doi: 10.15390/EB.2016.2942

Efe, İ.A. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, 51*(2), 95-119. doi: 10.30964/auebfd.425619

Erkorkmaz, Ü., Etikan, İ., Demir, O., Özdamar, K. ve Sanisoğlu, S. Y. (2013). Doğrulayıcı faktör analizi ve uyum indeksleri. *Türkiye Klinikleri, 33*(1), 210-223.

Ersoy-Kart, M. ve Güldü, Ö. (2008). Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği: Uyarlama çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 41*(2), 187-207.

Ertaç, B. (2021). *Yetişkin bireylerde obsesif inanış düzeyleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel çarpıtmalar ve ruminasyon arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. İstanbul Kent Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Estrada, C.A., Isen, A.M. ve Young, M.J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 72*(1), 117–135.

Fabes, R.A. ve Eisenberg, N. (1997). Regulatory control and adults' stress-related responses to daily life events. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(5), 1107–1117.

Fledderus, M., Bohlmeijer, E.T., Fox, J-P., Schreurs, K.M.G. ve Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 51*(3), 142-151.

Fleeson, W. (2001). Towards a structure- and process-integrated view of personality: Traits as density distributions of states. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(6), 1011–1027.

Frankl, V.E. (2018). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev. S. Budak). İstanbul:Okuyanus Yayınları

Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology, 2*(3), 300-319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300

Fresco, D.A., Williams, N.L. ve Nugent, N. (2006). Flexibility and negative affect: Examining the associations of explanatory flexibility and coping flexibility to each other and to depression and anxiety. *Cognitive Therapy and Research, 30*, 201–210. doi: 10.1007/s10608-006-9019-8

Friedman, B.H. (2007). An autonomic flexibility-neurovisceral integration model of anxiety and cardiac vagal tone. *Biological Psychology, 74*, 185–199. doi: 10.1016/j.biopsycho.2005.08.009

Friedman, B.H. ve Thayer, J.F. (1998). Autonomic balance revisited: panic anxiety and heart rate variability. *Journal of Psychosomatic Research, 44*(1), 133–151.

Funder, D.C. (1995). *On the accuracy of personality judgment: A realistic approach. Psychological Review, 102*(4), 652–670.

Galatzer-Levy, I.R., Burton, C.L. ve Bonanno, G.A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: a prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(6), 542-567.

Garnefski, N., ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. European *Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141–149. doi:10.1027/1015-5759.23.3.141

George, D.T., Nutt, D.J., Walker, W.V., Porges, S.W., Adinoff, B. ve Linnoila, M. (1989). Lactate and hyperventilation substantially attenuate vagal tone in normal volunteers. A possible mechanism of panic provocation?

*Archives of General Psychiatry, 46*(2), 153–156. doi:10.1001/archpsyc.1989.01810020055009

Gjerde, P.F., Block, J. ve Block, J.H. (1986). Egocentrism and ego resiliencey: Personality characteristics associated with perspective-taking from early childhood to adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(2), 423–434.

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) , 93–102. doi: 10.1037/1040-3590.20.2.93

Grimes, J. (1996). On the failure to detect changes in scenes across saccades. K. Akins (Ed.), *Vancouver Studies in Cognitive Science* (pp. 89–110). New York: Oxford University Press.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2,* 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*(5), 551-573.

Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281– 291.

Gross, J.J. ve John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348

Gunthert, K. C., Cohen, L. H. ve Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5), 1087–1100. https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1087

Gyurak, A. ve Ayduk, O. (2008). Resting respiratory sinus arrhythmia buffers against rejection sensitivity via emotion control. *Emotion, 8*(4), 458–467.

Hanh. T.N. (2020). *Miracle of mindfulness.* (Çev. F. Gülfidan). Kuraldışı Yayınları: İstanbul

Hansen, A.L., Johnsen, B.H., Sollers, J.J., Stenvik, K. ve Thayer, J.F. (2004). Heart rate variability and its relation to prefrontal cognitive function: The effects of training and detraining. *European Journal of Applied Physiology, 93*, 263–272.

Harris, R. (2008). The happiness trap: How to stop struggling and start living. Durban: Trumpeter Publ.

Harris, R. (2016). *Act'i kolay öğrenmek.* (Çev. H. T. Karatepe). Litera Yayıncılık.

Hart, R. P. ve Burks, D. M. (1972). Rhetorical sensitivity and social interaction. *Speech Monographs, 39*(2), 75-91.

Hart, R.P., Carlson, R. E. ve Eadie, W. F. (1980). Attitudes toward communication and the assessment of rhetorical sensitivity. *Communication Monographs, 47*(1), 1-22.

Hart, W., Albarracin, D., Eagly, A.H., Brechan, I., Lindberg, M., Lee, K. ve Merrill, L. (2009). Feeling validated versus being correct: A meta-analysis of selective exposure to information. *Psychological Bulletin, 135*(4), 555–588. doi:10.1037/a0015701

Hasçuhadar, B. ve Coşkun, H. (2018). Okul öncesi dönemde hazzı geciktirme ve yaratıcılık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18* (1), 230-249.

Hayes, S.C. (1989). *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control*. Reno, Navada: Context Press.

Hayes, S.C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. S.C. Hayes, L.J. Hayes, H.W. Reese ve T.R. Sarbin (Ed.), *Varieties of scientific contextualism* (pp 11-27). Reno, Navada: Context Press.

Hayes S.C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy. 35*, 639-665.

Hayes, S.C., Follette, V.M. ve Linehan, M. (2011). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.

Hayes, S.C., Jacobson, N.S., Folette, V.M. ve Dougher, M.J. (1994). *Acceptance and change: Content and context in psychoterapy*. Reno, Nevada: Context Press.

Hayes S.C., Luoma J., Bond, F., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy,44*(1),1–25.

Hayes, S.C. ve Strosahl, K.D. (2004). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer.

Hayes, S.C., Strosahl, K. ve Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experimental approach to behavior change.* New York: Guilford Press.

Hayes, S.C., Strosahl K. D. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change.* New York: Guilford Press.

Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152–1168.

Helson, R. ve Srivastava, S. (2001). Three paths of adult development: Conservers, seekers, and achievers. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(6), 995-1010.

Hicks, J.A. ve King, L.A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus. *Cognıtıon and Emotıon, 21*(7), 1577-1584. doi: 10.1080/02699930701347304

Hidi, S. ve Renninger, K.A. (2006). The four-phase model of interest development. *Educational Psychologist, 41*(2), 111–127.

Hill, A. (2008). *Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation*. Alliant International University: Yayımlanmamış doktora tezi.

Hofmann, S. G. (2008). Acceptance and Commitment Therapy: New wave or morita therapy? *Clinical Psychology: Science and Practice, 15*(4), 280-285.

Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999). Cut-off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*(1), 1-55. doi: 10.1080/10705519909540118

Infante, D.A. ve Rancer, A.S. (1982). A conceptualization and measure of argumentativeness. *Journal of Personality Assessment, 46*(1), 72-80.

Ingram, R.E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin, 107*(2), 156–176.

Işık-Terzi, Ş. ve Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.

Jaffe, M.J. (1995). *Media interactivity, cognitive flexibility, and self-efficacy*. University of Michigan: Yayımlanmamış doktora tezi.

John O.P. ve Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*(6), 1301– 1334.

Johnsen, B.H., Thayer, J.F., Laberg, J.C., Wormnes, B., Raadal, M., Skaret, V. vd., (2003). Attentional and physiological characteristics of patients with dental anxiety. Journal of *Anxiety Disorders, 17*, 75–87.

Jonassen, D.H. ve Grabowski, B.L. (1993). *Handbook of individual differences, learning and instruction*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Johnson, K.J. ve Fredrickson, B.L. (2005). “We all look the same to me:” Positive emotions eliminate the own-race bias in face recognition. *Psychological Science, 16*(11), 875–881. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01631.x.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and ıllness.* New York: Dell Publishing.

Kalisch, R., Wiech, K., Critchley, H.D., Seymour, B., O'Doherty, J.P., Oakley, D.A. vd. (2005). Anxiety reduction through detachment: Subjective, physiological, and neural effects. *Journal of Cognitive Neuroscience, 17*(6), 874–883.

Kammrath, L.K., Ames, D.R. ve Scholer, A.A. (2007). Keeping up impressions: Inferential rules for impression change across the Big Five. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 450-457. doi:10.1016/j.jesp.2006.04.006

Karaırmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(35), 30-43.

Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi* (11. baskı). Ankara: Nobel Yayınları

Karatepe, H.T. (2010). *Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması.* T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 13. Psikiyatri Kliniği: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Karslı, Y. ve Karakelle, S. (2018). Bilişsel esneklik, iki dillilik ve üstbilişsel kararlar arasındaki bağlantılar. *Psikoloji Çalışmaları, 38*(2), 171-200. doi: 10.26650/SP2018-0005

Kashdan, T.B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 27*, 348–365. doi: 10.1016/j.cpr.2006.12.003

Kashdan, T.B. (2009). *Curious? Discover the missing ingredient to a fulfilling life.* New York: William Morrow.

Kashdan, T.B. ve Steger, M.F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience sampling assessment of positive emotions and events, and emotion suppression. *Psychological Science, 17*(2), 120–128.

Kashdan, T.B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865-878.

Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 262–273. doi: 10.1037/a0027770

Keklikoğlu, M (2017). *Modernyaşamın derdi: Adrenal yorgunluk (HPA-eksen bozukluğu).* **https://www.drmuratkeklikoglu.com/modern-yasamin-derdi-adrenal-yorgunluk-hpa-eksen-bozuklugu** Erişim tarihi: 10.05.2020.

Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders,* 6(1), 47- 48.

Kline, R.B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York City: Guilford Publications.

Klohnen, E.C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1067–1079.

Kocayörük, E. (2012). Öz-Belirleme Kuramı açısından ergenlerin anne baba algısı ile duyuşsal iyi oluşları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(37), 24-37.

Koesten, J.ve Anderson, K. (2004). Exploring the influence of family communication patterns, cognitive complexity, and interpersonal competence on adolescent risk behaviors. *Journal of Family Communication, 4* (2), 99–121.

Koesten, J., Schrodt P. ve Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication, 24* (1), 82–94.

Kwok, O., Hughes, J.N. ve Luo, W. (2007). Role of resilient personality on lower achieving first grade students' current and future achievement, Journal of School Psychology, 45, 61-82.

Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: Affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science, 12*(6), 201–206.

Landstra, J., Ciarrochi, J., Deane, F. P. ve Hillman, R. J. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV. *British Journal Of Health Psychology*, doi: 10.1111/bjhp.12026

Langer E.J.(1989). *Mindfulness.* Massachusetts: Addison-Wesley.

Langer, E.J. ve Abelson, R.P. (1974). A patient by any other name . . . : Clinician group difference in labeling bias. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*(1), 4–9. https://doi.org/10.1037/h0036054

Lazarus, R.S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research, 66*(2), 665-669.

Lippard-Justice, P. (1989). The relationship between intrapersonal and interpersonal communication patterns. C.V. Roberts, K. Watson ve L.L. Barker (Ed.), *İntrapersonal communication processes* (pp. 444-455). New Orleans: Spectra.

Loevinger, J. (1987). *Paradigms of personality.* New York: Freeman.

Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists. *The Psychological Record, 60*, 549–552.

Lyon, G.R. ve Krasnegor, N.A. (1995). *Attention, memory, and executive function.* Maryland: Brookes Publishing.

Martin, M.M. ve Anderson, C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: three validity studies. *Communication Reports, 11*(1), 1-8.

Martin, M.M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality, 13*(3), 34-45.

Martin, M.M., Cayanus, J.L., McCutcheon, L.E. ve Maltby, J. (2003). Celebrity worship and cognitive flexibility. *North American Journal of Pyschology. 5*(1), 75-81.

Martin, M.M. ve Rubin, R.B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*, 623-626.

Martin, M.M. ve Rubin, R.B. (1994). Development of a communication flexibility measure. *The Southern Communication Journal, 59*(2), 171-178.

Marwell, G. ve Schmit, D.R. (1967). Dimensions of compliance-gaining behavior: An empirical analysis. *Sociometry, 30*(4), 350-364.

Masley, S., Roetzheim, R. ve Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 16*, 186-193. doi: 10.1007/s10880-009-9159-6

Masten, A.S., Morison, P., Pellegrini, D., ve Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K.H. Nuechterlein ve S. Weintraub (Ed.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 236-256), New York: Cambridge University Press.

Matsumoto, D., LeRoux, J.A., Robles, Y. Ve Campos, G. (2007). The Intercultural Adjustment Potential Scale (ICAPS) predicts adjustment above and beyond personality and general intelligence. *International Journal of Intercultural Relations*, 31, 747-759.

McCrae, R.R. (1996). Social consequences of experiential openness. *Psychological Bulletin, 120*(3), 323–337. https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.3.323

McCracken, L. M., Gutiérrez-Martínez, O. ve Smyth, C. (2013). “Decentering” reflects psychological flexibility in people with chronic pain and correlates with their quality of functioning. *Health Psychology, 32*(7), 820-823.

McCroskey, J.C. (1984). The communication apprehension perspective. *Perspectives*, 13-38.

McLaughlin, K.A., Mennin, D.S. ve Farach, F.J. (2007). The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 45*, 1735– 1752.

Moore, M.T. ve Fresco, D.M. (2007). The relationship of explanatory flexibility to explanatory style. *Behavior Therapy, 38*, 325–332.

Moore, A. ve Malinowski, P. (2009). Medidation, mindfulness and congnitive flexibility. *Consciousness and Cognition, 18*, 176-186.

Nakagawa, T., Gondo, Y., Ishioka, Y., ve Masui, Y. (2017). Age, emotion regulation, and affect in adulthood: The mediating role of cognitive reappraisal. *Japanese Psychological Research, 59*(4), 301-308.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives On Psychological Science, 3*(5), 400-424.

O'Brien, T.B. ve DeLongis, A. (1996). The ınteractional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: The role of the big five personality factors. *Journal of Personality, 64*(4), 775-813.

O'Keefe, B. J. ve Delia, J. G. (1979). *Construct comprehensiveness and cognitive complexity as predictors of the number and strategic adaptation of arguments and appeals in a persuasive message. Communication Monographs, 46*(4), 231-240.

Oral, S. ve Kolburan Ş.G. (2019). Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 3*(6), 165-178. doi: 10.31461/ybpd.607300

Orçan, F. (2018). Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi: İlk hangisi kullanılmalı?. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi, 9*(4), 413-421.

Ouellette, J.A. ve Wood, W. (1998). Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior. *Psychological Bulletin, 124*(1), 54-74.

Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Çukurova Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (On ikinci baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. Ve Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi, 36* (160).

Panahi, S., Yunus, A. ve Panahi, M. (2016). *Influence of cognitive emotion regulation on psychological well-being of Malaysian graduates.* 4th International Congress on Clinical and Counselling Psychology, Girne, Kıbrıs.

Parks, M.R. (1994). Communication competence and interpersonal control. M.L. Knapp, G.R. Miller (Ed.), *Handbook of interpersonal communication* (pp. 589-620). Beverly Hills, CA: Sage.

Parlaktaş, B., Akar-Vural, R. ve Özdemir, A. (2018). Sınıf öğretmeni adaylarının fen ve teknoloji laboratuvar uygulamalarına ilişkin algıları ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 9*(1), 1-11.

Paulhus, D.L. ve Martin, C.L. (1988). Functional flexibility: A new conception of ınterpersonal flexibility. *Journal of Personality and Social Psychological, 55*, 88-101.

Payne J. W., Bettman J. R. ve Johnson E. (1993). *The adaptive decision maker.* Cambridge: Cambridge University Pres.

Peker, A. ve Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education, 6*(2), 66-79.

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. ve Seligman, M.E.P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2*(3), 149-156.

Picó-Pérez, M., Radua, J., Steward, T., Menchón, J. M., ve Soriano-Mas, C. (2017). Emotion regulation in mood and anxiety disorders: A meta-analysis of fMRI cognitive reappraisal studies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 79*(3), 96-104.

Prince-Embury, S. (2015). Assessing personal resiliency in school settings: The resiliency scales for children and adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 25*(1), 55-65.

Porges, S.W. (1995). Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A polyvagal theory. *Psychophysiology, 32*, 301–318.

Ranney, R.M., Bruehlman-Senecal, E. ve Ayduk, O. (2017). Comparing the effects of three online cognitive reappraisal trainings on well-being. *Journal of Happiness Studies, 18*(5), 1319- 1338.

Reder, L.M. ve Ritter, F. (1992). What determines initial feeling of knowing? Familiarity with question terms, not with the answer. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 18*(3), 435–451.

Rehfeldt, R.A. ve Barnes-Holmes, Y. (2009). *Derived relational responding: Applications for learners with autism and other developmental disabilities*. Oakland, California: New Harbinger.

Richmond, V.P. ve McCroskey, J.C. (1990). Reliability and separation of factors on the assertiveness-responsiveness measure. *Psychological Reports, 67*, 449-450.

Ritter, S.M., Damian, R.I., Simonton, D.K., Baaren, R.B., Strick, M., Derks, J., vd., (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of Experimental Social Psychology, 48*, 961-964.

Rivers, S.E., Brackett, M.A., Katulak, N.A., ve Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies, 8*, 393-427. doi:10.1007/s10902-006-9017-2

Robinson, M.D., Vargas, P.T., Tamir, M. ve Solberg, E.C. (2004). Using and being used by categories: The case of negative evaluations and daily well-being. *Psychological Science, 15*(8), 521–526.

Rottenberg, J. (2005). Mood and emotion in major depression. *Current Directions in Psychological Science, 14*(3), 167–170.

Rottenberg, J. (2007). Cardiac vagal control in depression: A critical analysis. *Biological Psychology, 74*, 200–211. doi: 10.1016/j.biopsycho.2005.08.010

Rottenberg J., Clift, A., Bolden, S. ve Salomon, K. (2007). RSA fluctuation in major depressive disorder. *Psychophysiology, 44*, 450–458.

Rottenberg, J. ve Gotlib, I.H. (2004). Socioemotional functioning in depression. M. Power (Ed.). *Mood disorders: A handbook of science and practice*. (61-77). New York: Wiley.

Rottenberg, J., Gross, J.J. ve Gotlib, I.H. (2005). Emotion context insensitivity in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 114*(4), 627–639.

Rottenberg, J., Salomon, K., Gross, J.J. ve Gotlib, I.H. (2005). Vagal withdrawal to a sad film predicts recovery from depression. *Psychophysiology, 42*, 277–281.

Rubin, R.B. ve Martin M.M. (1994). Development of a measure of interpersonal communication competence. *Communication Research Reports, 11* (1), 33-44.

Safran, J.D. ve Segal, Z.V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy.* New York: Basic Books.

Sağer, T., Zahal, O. ve Gürpınar, E. (2015). Müzik öğretmenliği programı özel yetenek sınavına giren adayların bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav

başarıları arasındaki ilişki. *International Journal of Social Science, 41*, 1-25.

Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 46*(1), 143-161.

Schreiber, L.R.N., Grant, J.E. ve Odlaug, B.L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research, 46*, 651-658.

Segal. Z.V., Teasdale, J.D. ve Williams, J.M.G. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy: Theoretical rationale and empirical status. S.C. Hayes, V.M. Follette ve M.M. Linehan (Ed.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 45-65). New York: Guilford Press.

Segerstrom, S.C. ve Nes, L.S. (2007). Heart rate variability reflects self-regulatory strength, effort, and fatigue. *Psychological Science, 18*(3), 275–281.

Sevim, E. (2015). *Sınıf öğretmenlerinin öğretme ve öğrenme anlayışları ile bilişsel esnekliklerinin kaynaştırmaya ilişkin öz-yeterlik algılarını yordama düzeyinin incelenmesi.* Marmara Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Sheldon, K.M., Cummins, R. ve Khamble, S. (2010). Life-balance and well-being: Testing a novel conceptual and measurement approach. *Journal of Personality, 78*(4), 1093-1132. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00644.x

Shimogori, Y. (2013). *Impact of bıculturalısm on self-effıcacy and cognıtıve flexıbılıty of japanese adults.* Claremont Graduate University: Yayımlanmamış doktora tezi.

Silvia, P.J. ve Kashdan, T.B. (2009). Interesting things and curious people: Exploration and engagement as transient states and enduring strengths. *Social Psychology and Personality Compass, 3*(5), 785-797.

Simon, E. ve Verboon, P. (2016). Psychological inflexibility and child anxiety. *Journal of Child and Family Studies, 25*(12), 3565–3573. doi: 10.1007/s10826-016-0522-6

Simons, D.J. ve Rensink, R.A. (2005). Change blindness: Past, present, and future. *Trends in Cognitive Sciences, 9*(1), 16–20.

Smeekens, S., Risksen-Walraven, J.M. ve Bakel, H.J.A. (2007). Cortisol reactions in five-year-olds to parent-child interaction: The moderating role of ego-resiliency. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 48*(7), 649–656. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01753.x

Soo, C., Tate, R.L. ve Lane-Brown, A. (2011). A Systematic review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for managing anxiety: Applicability for people with acquired brain injury? *Braın Impaırment, 12*(1), 54–70.

Spiro, R.J., Feltovich, P.J., Jacobson, M. ve Coulson, R.L. (1992). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertext: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains, *Educational Technology, 31*(5), 24-33.

Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry, 23*(4), 381-385. doi: 10.1080/1047840X.2012.720832

Steger, M.F., Oishi, S. ve Kashdan, T.B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43-52.

Stipek, D., Recchia, S. ve McClintic, S. (1992). Self evaluation in young children. Monographs of the Society for Research in Child Development, 57(1).

Suess, P.E., Porges, S.W. ve Plude, D.J. (1994) Cardiac vagal tone and sustained attention. In school-aged children. *Psychophysiology, 31*(1), 17–22.

Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları, 3*(6), 49-74.

Şencan, H. (2005). Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Şirin-Ayva, A.B. (2018). *Macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi*. Marmara Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.

Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th Edition). Boston, MA: Pearson.

Tamir, M. (2009.) What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science, 18*(2), 101–105.

Tamir, M., Mitchell, C. ve Gross, J.J. (2008). Hedonic and instrumental motives in anger regulation. *Psychological Science, 19*(4), 324–328.

Taş, S. ve Deniz, S. (2018). Sekizinci sınıf öğrencilerinin matematiğe yönelik öğrenilmiş çaresizliklerinin yordanması: Problem çözme becerisi ve bilişsel esneklik. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education, 9*(3), 618-635.

Thayer, J.F., Friedman, B.H. ve Borkovec, T.D. (1996). Autonomic characteristics of generalized anxiety disorder and worry. *Biological Psychiatry, 39*, 255–266.

Thayer, J.F. ve Lane, R.D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders, 61*(3), 201–216.

Thayer, J.F. ve Lane, R.D. (2009). Claude Bernard and the heart-brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 33*, 81–88.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2/3), 25–52.

Thompson, R.A. ve Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation. A.M. Kringand ve D.M. Sloan (Ed.),*Emotion regulation and*

*psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 38-58). New York: The Guilford Press.

Toksöz, İ. ve Kolburan, Ş.G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stiller ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi, 4* (2), 17-34.

Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G. ve Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren, 5*(1), 59-66. doi:10.5222/jaren.2019.43265

Türe, H.B. ve Sarıçam H. (2016). *Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 1st Eurasian Congress on Positive Psychology, İstanbul. Özet https://www.researchgate.net/publication/303327857 Erişim tarihi: 12.03.2020.

Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. Hacettepe Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Ülker-Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3*(3), 205-213.

Üzümcü, B. ve Müezzin E.E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education, 8*(1), 8-25.

Wang, D., Li, S., Hu, M., Dong, D. ve Tao, S. (2017). Negative academic emotion and psychological well-being in Chinese rural-to-urban migrant adolescents: Examining the moderating role of cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology, 8*, 1-7. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01312

Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review, 101*(1), 34-52.

Westenberg, P.M. ve Block J. (1993) Ego development and individual differences in personality. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(4), 792–800.

Wiemann, J.M. (1977). Explication and test of a model of communicative competence. *Human Communication Research, 3*(3), 195-213.

Williams, K. E., Ciarrochi, J. ve Heaven, P. C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 41*(8), 1053-1066.

Wong, P.T. (2015). Meaning Therapy: Assessments and interventions. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis, 26*(1), 154-167.

Wood, S.L. ve Lynch, J.G. Jr. (2002). Prior knowledge and complacency in new product learning. *Journal of Consumer Research, 29*, 416–426.

Van Dijk, E., Van Kleef, G.A., Steinel, W. ve Van Beest I. (2008). A social functional approach to emotions in bargaining: When communicating anger pays and when it backfires. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*, 600–614.

Van Kleef, G.A. ve Côté, S. (2007). Expressing anger in conflict: When it helps and when it hurts. *Journal of Applied Psychology, 92*(6), 1557–1569.

Vohs, K.D., Baumeister, R.F. ve Ciarocco, N. (2005) Self-regulation and self-presentation: Regulatory resource depletion impairs impression management and effortful self-presentation depletes regulatory resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(4), 632–657. doi: 10.1037/0022-3514.88.4.632

Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Yaşar-Ekici, F. ve Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi.

*Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi, 9*(1), 65-77. doi: 10.5961/jhes.2019.310

Yavuz, K.F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 8*(2), 21-7.

Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Aksaray Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9*(54), 913-935.

Yıkılmaz, M. ve Demir-Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi, 2*(16), 297-315.

Yıldız, M. ve Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 9*(1), 27-46. doi: 10.23863/kalem.2018.97

Yıldız, D. ve Uzunsakal, E. (2018). Alan araştırmalarında güvenilirlik testlerinin karşılaştırılması ve tarımsal veriler üzerine bir uygulama. *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi, 1*, 14-28.

Yücel, Ö. (2011). *Problem tabanlı öğrenme yaklaşımının bilişsel esneklik, öz düzenleme becerileri ve öğrenci başarısı üzerindeki etkisi*. Bahçeşehir Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Zünbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi, 20*(1), 20-36.

Zvolensky, M.J. ve Eifert, G.H. (2001). A review of psychological factors processes affecting anxious responding during voluntary hyperventilation and inhalations of carbon dioxide-enriched air. *Clinical Psychology Review, 21*(3), 375–400.

## EKLER

### EK 1.Kişisel Bilgi Formu

**1. Cinsiyetiniz?**

() Kadın

() Erkek

**2. Yaşınız?**

…….

**3.Medeni durumunuz?**

() Bekar

() Evli

() Boşanmış

() Eşi vefat etmiş

**4.Eğitim düzeyiniz?**

( ) Üniversite öğrencisi

( ) Ön lisans mezunu

( ) Lisans mezunu

( ) Yüksek lisans mezunu

( ) Doktora mezunu

**5. Mesleğiniz (lütfen yazınız)?**

……

## EK 2. Psikolojik Esneklik Ölçeği

| | | KESİNLİKLE KATILMIYORUM | KATILMIYORUM | KARARSIZIM | KATILIYORUM | KESİNLİKLE KATILIYORUM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **MADDELER** | | | | | |
| **1** | Geçmişteki hatalarımdan dolayı kendimi acımasızca eleştiririm. | | | | | |
| **2** | Küçük tehlike veya olumsuzluklar karşısında hemen felaket senaryoları oluştururum. | | | | | |
| **3** | Zihnim hep geçmişteki yaşantılara takılıp kalır. | | | | | |
| **4** | Zamanımı iyi planlar ve verimli şekilde kullanırım. | | | | | |
| **5** | Dikkatimi belirli bir konuya odaklayabilirim. | | | | | |
| **6** | İnsanların beni yanlış anlama ihtimallerine çok takılırım. | | | | | |
| **7** | Belirli bir olay karşısında gereksiz ayrıntılara fazla takılırım. | | | | | |
| **8** | Yaşamın farklı alanları (aile, iş, okul, boş zaman gibi) arasında denge kurabilirim. | | | | | |
| **9** | Amaçlarımı gerçekleştirmeme engel olacak dürtü ve arzularıma direnebilirim. | | | | | |
| **10** | Gün içerisindeki yaşantılardan keyif alabilmek için ana odaklanabilirim. | | | | | |
| **11** | Hayatımı zorlaştıracak düzeyde kararsızlık yaşarım. | | | | | |
| **12** | Gelecek kaygısı beni bugünü yaşamaktan alıkoyar. | | | | | |
| **13** | Sarsıcı yaşantılardan sonra toparlanıp eski durumuma dönebilirim. | | | | | |
| **14** | Sıkıntı ve acılara rağmen hayatı kucaklayabilirim. | | | | | |
| **15** | Farklı görüşlere sahip insanlarla anlaşmakta zorluk yaşarım. | | | | | |
| **16** | Yeni ortamlara girmek ve yeni insanlarla tanışmak beni ürkütür. | | | | | |
| **17** | Hayatımdaki anlamın farkındayım. | | | | | |
| **18** | Yaşadığım zorlukları olumlu açılardan yorumlayarak rahatlayabilirim. | | | | | |
| **19** | Değişen durumlara uyum sağlamada zorlanırım. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **20** | Beklenmedik bir durumla karşılaştığımda kilitlenip kalırım. | | | | | |
| **21** | Öfke, kaygı veya üzüntü hissettiren durumlarda davranışlarımı kontrol edebilirim. | | | | | |
| **22** | Olumsuz duygularımı kırıp dökmeden ifade edebilirim. | | | | | |
| **23** | İşe yaramayan tepkilerimi yenileriyle değiştirebilirim. | | | | | |

## EK 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Hemen hemen her zaman** | **Çoğu zaman** | **Bazen** | **Nadiren** | **Oldukça Seyrek** | **Hemen hemen hiçbir zaman** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## EK 4. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1 2 3 4 5 6 7

(Hiç) (çok iyi )

1. ____Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.
2. ____Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.
3. ____Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.
4. ____Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.
5. ____Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.
6. ____Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınımdır.
7. ____Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.
8. ____Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “keşke şöyle davransaydım” dediğim farklı senaryolar hayal ederim.
9. ____Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.
10. ____Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.
11. ____İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam.
12. ____Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım.
13. ____Hakkında ne kadar düşünürsem düşüneyim, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur.
14. ____Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur.
15. ____Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.
16. ____Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider.

17. ____Heyecan verici bir olayı beklerken, bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller.

18. ____Bazen, bir konuşma sırasında bile, alâkasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur.

19. ____Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır.

20. ____Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam.

## EK-5: Etik Komisyonu Onay Bildirimi

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.05.2021-2271

**T.C.**
**VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ**
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI**

**ETİK KURUL KARARLARI**

**TOPLANTI TARİHİ: 30.04.2021**
**OTURUM SAYISI: 2021/06** **Sayfa: 02/50**
**TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 50**

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 30/04/2021 tarihinde saat 14.00' da zoom üzerinden Prof. Dr. Orhan DENİZ başkanlığında online yapmış oluğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

**KARAR NO 2021/06-02.** Danışmanlığını, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı öğretim elemanı Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ'ın yaptığı, Yüksek Lisans Öğrencisi Güner BOZKURT DURMUŞ'a ait, "Psikolojik Esneklik: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması"' adlı tez çalışmasında kullanılacak olan anket ve ölçekler incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

| | | |
|---|---|---|
| | **BAŞKAN**<br>Prof. Dr. Orhan DENİZ<br>Edebiyat Fakültesi | |
| **ÜYE**<br>Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇIKAR<br>İlahiyat Fakültesi | **ÜYE**<br>Prof. Dr. Zihni MEREY<br>Eğitim Fakültesi | **ÜYE**<br>Prof. Dr. Zafer KANBEROĞLU<br>İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi |
| **ÜYE**<br>Prof. Dr. Gülsen BAŞ<br>Edebiyat Fakültesi | **ÜYE**<br>Prof. Dr. Ferit İZCİ<br>İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi | **ÜYE**<br>Prof. Dr. Mehmet KARATAŞ<br>Eğitim Fakültesi |

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4575&eD=BSELV9DH9K&eS=2271 adresinden yapılabilir.

## EK-6: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

…..../……/…….

Güner DURMUŞ

## EK-7: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

**VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ**
**Eğitim Bilimler Enstitüsü**

**LİSANSÜSTÜ TEZ ORİJİNALLİK RAPORU**

**VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ**
**Eğitim Bilimler Enstitüsü**

**05/07/2021**

Tez Başlığı / Konusu

**Psikolojik Esneklik: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması**

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 92 sayfalık kısmına ilişkin, 05/07/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %14 (ondört) tür.

**Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:**
- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal İçemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

05/07/2021

Güner DURMUŞ

**Adı Soyadı** : Güner DURMUŞ
**Öğrenci No** : [redacted]
**Anabilim Dalı** : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
**Programı** : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
**Statüsü** : Y. Lisans ☐ Doktora ☐

**DANIŞMAN**
Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ
05/07/2021

**ENSTİTÜ ONAYI**
U Y G U N D U R
……/……./20….
**Servet CAN**
**Enstitü Sekreteri**