



Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması

Comparison of Concepts of Cognitive Flexibility and Psychological Flexibility

Şebnem Aslan¹, Fulya Türk²

¹Kıbrıs İlkokulu, Gaziantep, Türkiye

²İstanbul Medeniyet Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Bireyin yaşadığı zorlu olaylarla baş edebilmesi için birtakım becerilere sahip olması gerekmektedir. Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik de bu beceriler arasında yer almaktadır. Bilişsel esneklik kişinin hayatında karşılaştığı durumlar karşısında farklı seçeneklerinin de olduğunu fark edebilmesi, bu seçenekleri de göz önünde bulundurarak gerekirse başlangıçtaki düşüncesini değiştirebilmesi ve karar verdiği seçenek doğrultusunda davranışlarda bulunabilmesidir. Bilişsel esneklik, bilişsel davranışçı terapilerle sıklıkla ilişkilendirilen bir kavramdır. Psikolojik esneklik ise altı temel öge (kabul, anda olma, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda yaşam) içeren ve bireyin duygularını, düşüncelerini ve geçmişte yaşadığı olayları değiştirmeye çalışmadan kabul etmesi, anda olması, düşüncelerinden ayrışabilmesi, değerlerini belirleyip onlar doğrultusunda bir yaşam oluşturabilmesini ifade eden bir kavramdır. Psikolojik esnekliğin artırılması kabul ve kararlılık terapisindeki (ACT) temel amaçtır. Bu çalışmada öncelikle bilişsel davranışçı terapiler çerçevesinden bilişsel esneklik açıklanmakta ve alan yazındaki ilgili çalışmalar aktarılmakta; sonrasında ise benzer şekilde psikolojik esneklik ACT çerçevesinden açıklanarak bu kavrama ilişkin alan yazında yapılan çalışmalara yer verilmektedir. Son olarak bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik benzer ve farklı yönleri açısından incelenmiş, araştırmacılara ve ruh sağlığı çalışanlarına konuya ilişkin öneriler sunulmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Bilişsel esneklik, bilişsel davranışçı terapi, psikolojik esneklik, kabul ve kararlılık terapisi

ABSTRACT

Individuals need to have some abilities in order to cope with the difficulties that they may experience. Cognitive flexibility and psychological flexibility are within the scope of these abilities. Cognitive flexibility is a person's being capable of having awareness about alternative options throughout his/her life, and being able to change initial thoughts by taking into consideration these options, and behaving according to the option that they chose. Cognitive flexibility is a concept that has been frequently associated with cognitive behavioral therapies. Psychological flexibility is based on six main components (acceptance, contact with the present moment, cognitive defusion, self as context, values and committed action) and it includes one's accepting his/her feelings, thoughts and past experiences without trying to change them, living in the present moment, defusing from his/her thoughts, and living a value directed life by determining his/her values. Increasing the level of psychological flexibility is the main purpose of acceptance and commitment therapy (ACT). In this study, firstly cognitive flexibility was explained in the perspective of cognitive behavioral therapies, and related studies in literature were referred. After that, psychological flexibility was explained in the perspective of ACT, and studies related to this concept were presented in a similar way. Finally, cognitive flexibility and psychological flexibility were examined in terms of their similar and different aspects. Additionally, associated suggestions were presented for researchers and mental health professionals

Keywords: Cognitive flexibility, cognitive behavioral therapy, psychological flexibility, acceptance and commitment therapy

Giriş

Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik bireylerin ruh sağlığını koruma ve güçlendirmede sıklıkla ele alınan iki kavramdır. Her iki kavram da bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları güçlüklerle ve acılarla baş edebilmek için önemli görünmektedir. Psikoloji

alanında son yıllarda yapılan araştırmalarda, terapiler sıklıkla bir bütün halinde ele alınarak değerlendirilmekte fakat onları oluşturan temel unsurlar üzerinde yeterince durulmamaktadır (Ciarrochi ve ark. 2010). Bu araştırmaların alan yazına pek çok katkısı olduğu düşünülse de bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Örneğin bu yöntemle yapılan çalışmalarda terapi türlerinin öğelerinden hangilerinin işlevsel, hangilerinin işlevsiz ve hatta

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Fulya Türk, İstanbul Medeniyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

E-posta/E-mail: fulya.turk@medeniyet.edu.tr **Geliş tarihi/Received:** 20.04.2021 **Kabul tarihi/Accepted:** 27.08.2021

ORCID ID: 0000-0003-1896-8418

zararlı olabileceği konusunda bilgilere yer verilememektedir. Ayrıca terapi türlerinin hangi yönlerle birbiriyle benzeştiği veya birbirinden ayrıştığı anlaşılamamaktadır (Ciarrochi ve ark. 2010). Bir terapi türünün geneli üzerine yapılan çalışmalar çok değerli olmakla birlikte bu terapilerde kullanılan temel unsurlar üzerine de çalışmaların gerçekleştirilmesinin gerekliliği dikkat çekmektedir. Alan yazındaki bu gereklilik göz önünde bulundurularak bu derleme çalışmasında bilişsel ve davranışçı terapilerin ve 3. dalga bilişsel davranışçı terapilerden biri olan kabul ve kararlılık terapisinin (acceptance and commitment therapy (ACT)) birbiriyle pek çok benzer yön içeren iki kavramı ait olduğu kuramlar çerçevesinde açıklanmakta, benzer ve farklı yönleri üzerinde durulmaktadır. Bu kavramlar: bilişsel esneklik ve psikolojik esnekliktir.

Bilişsel esneklik kişinin oluşan yeni ve beklenmedik koşullar sonucunda bilişsel süreçlerini o koşullara uyum sağlayabilmek için düzenleyebilme becerisidir (Canas ve ark. 2003). Bilişsel esnekliğe sahip olan bir birey daha önceki koşullarda etkili olduğunu gözlemlediği fakat yeni süreçte etkili olmayacağı anlaşılan yöntemleri ısrarla tekrarlayarak sorunu çözmeye çalışmak yerine yeni yöntemlere başvurmaktadır. Örneğin bir odada olduğumuzu ve odanın kapısını çekerek açmaya çalıştığımızı fakat kapının açılmadığını hayal edelim. Bu durumda kapıyı bir de iterek açmayı deneyebilir ya da kapının bozuk olduğunu düşünüp kapıyı açmaya çalışmaktan vazgeçebiliriz. Bilişsel esneklik tam da bu noktada kişilerin davranışlarının ve bilişlerinin birbirleriyle etkileşimlerinin bir sonucu olarak nasıl farklılaşabileceğine yönelik açıklama getiren bir kavram olarak düşünülebilir (Canas ve ark. 2006). Yüksek düzeydeki bilişsel esneklik psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilirken, düşük düzeydeki bilişsel esneklik psikopatolojinin birçok çeşidiyle ilişkilendirilmektedir (Johnson 2016). Bilişsel esnekliğin travma sonrası stres bozukluğu (Ben-Zion ve ark. 2018), problem odaklı başa çıkma becerileri (Johnson, 2016), depresyon ve anksiyete (Yu 2020), öz yeterlik (Esen ve ark. 2017), obsesif-kompulsif bozukluk (Francazio ve Flessner 2015), akılcı olmayan inançlar ve psikolojik semptomlarla (Gündüz 2013) ilişkili olduğunu görülmektedir. Dolayısıyla klinik araştırmalarda ve uygulamalarda stresi azaltma ve iyi oluşu artırmada bilişsel esnekliğin oluşturulması hedeflenmektedir (Johnson 2016). Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda bilişsel davranışçı terapilerde bilişsel esnekliğin psikopatolojiyi önleme noktasındaki temel unsurlardan biri olarak görüldüğü ve terapi sürecinde danışanlara bilişlerini esnetmeleri yönünde bir yardım sunulduğu anlaşılmaktadır. Bilişsel esneklik psikolojik sağlığın temel bileşenlerinden biri olması sebebiyle büyük önem taşımaktadır.

Psikolojik esneklik ise bilinçli bir birey olarak şimdiki an ile tamamen etkileşim içinde olabilme ve kişisel değerlerini göz önünde bulundurarak bir davranışı sürdürme ya da değiştirebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark. 2006). Psikolojik esneklik; kabul, anda olma, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda yaşam olmak üzere altı temel unsurdan oluşmaktadır (Hayes ve ark. 2010). ACT'ı benimseyen ruh sağlığı uzmanları bu altı unsuru geliştirerek danışanı

psikolojik esnekliğe ulaştırmayı hedeflemektedir (Ciarrochi ve ark. 2010).

Psikolojik sağlığın temelini oluşturan unsurlar genellikle olumlu duygular ve düşünceler, sahip olunan güçlü yönler, ait olma ihtiyacının karşılanması ve özerklik olarak kabul edilmesine rağmen psikolojik sağlığımız üzerinde etkili olan psikolojik esneklik gibi farklı yapılar da bulunmaktadır. Birçok psikopatoloji türünde kişilerin psikolojik esnekliğinin olmayışı rol oynamaktadır. Psikolojik esneklik kişinin iyi oluşuna ve psikolojik sağlığını sürdürmesine büyük katkılar sunan bir kavramdır (Kashdan ve Rottenberg 2010). Psikolojik esneklik düzeyinin az olması klinik problemler ve yaşam zorluklarına karşı mücadele etmede birtakım aksamalar ile ilişkili bulunurken; psikolojik esnekliği artırma konusundaki çabalar, yaşanan pek çok psikolojik sorundaki iyileşmelerle ilişkili bulunmaktadır (Luoma ve ark. 2011). ACT'ın sıklıkla kullandığı bir ölçme aracı olan Kabul ve Eylem Formu'nun kullanıldığı 71 çalışmanın meta-analizin yapıldığı çalışmada ACT süreçlerinin psikolojik sonuçlarla orta düzeyde ilişkili olduğu ve yüksek psikolojik esneklik düzeyinin daha yüksek yaşam kalitesiyle ilişkili olduğu saptanmıştır (Hayes ve ark. 2006). Özetle, psikolojik esneklik ACT sürecinde artırılması amaçlanan ve artması durumunda bireyin ruh sağlığını olumlu yönde etkilerken, yeterli düzeyde olmaması durumunda psikopatolojiye neden olabilecek bir beceridir.

Bu derleme çalışmasında, ruh sağlığı üzerinde büyük oranda etkileri bulunan bilişsel esnekliğin ve psikolojik esnekliğin incelenmesi, iki kavramın benzer ve farklı yönlerinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda öncelikle bilişsel esneklik bilişsel davranışçı terapilerden BDT çerçevesinden, psikolojik esneklik ise ACT çerçevesinden açıklanmaktadır. Daha sonra iki kavramın benzer ve farklı yönleri üzerinde durulmaktadır. Son olarak ise elde edilen bilgiler sonucunda araştırmacılara ve ruh sağlığı çalışanlarına öneriler sunulmaktadır.

Bilişsel Esneklik

Kişilerin beklenmedik ve zor durumlar yaşaması hayatın doğal akışının kaçınılmaz bir parçasıdır. Her insan hayatında ufak tefek ya da daha ciddi sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. (Bedel ve Ulubey 2015). Kişi karşılaştığı sorunlara karşı esnek bir yaklaşım geliştirebilir ve farklı seçeneklerinin olduğunu fark edebilirse yaşamın getirdiği zorluklara karşı daha dirençli olabilmekte fakat sorunlar her zaman aynı davranışlarla yaklaşır ve farklı çözüm yöntemleri denemez ise hayatın akışına uyum sağlayamamaktadır (Toksöz 2018). Bu sebeple bireylerin zorluklarla karşılaşmasından ziyade bu zorluklarla baş etme becerileri önem kazanmaktadır (Bedel ve Ulubey 2015).

Bireyin hayattaki zorluklarla etkili bir şekilde baş edebilmesi için birtakım duyuşsal, davranışsal ve bilişsel becerilerinin bulunması gerekmektedir. Bilişsel esneklik de bu becerilerden biridir ve duyuşsal, davranışsal ve bilişsel öğelerin tümünü içermektedir (Eskin 2014). Örneğin birey sorununun çok çeşitli çözüm yolları bulunduğunun farkında olabilir fakat bu farkındalığı onun her zamanki davranışlarından farklı bir şekilde davranmasını sağlayabilir. Bu durumda tam bir bilişsel esneklikten söz

edilemez (Martin ve Anderson 1998). Bireyin bir olayla ilgili çeşitli düşüncelere sahip olması doğaldır çünkü yaşadığı olaylarda, uygulayabileceği çeşitli davranışlardan birini belirleme ve uygulama hakkı vardır (Beck 1976). Bu belirlemeyi yapmadan önce ise farklı seçeneklerinin olabileceğinin bilincine varmalıdır. Sadece en doğru seçeneği değil bütün olası seçenekleri fark edebilmek önemlidir. Bunun için de bilişsel esnekliğe sahip olmak gerekmektedir (Martin ve Anderson 1998).

Alan yazında bilişsel esneklik ile ilgili pek çok tanımlama bulunmaktadır. Martin ve Anderson (1998) bilişsel esnekliği oluşturan üç temel unsur bulunduğunu belirtmektedir. Bu unsurlar:

- Bireyin çeşitli yolların ve alternatif seçeneklerin bulunduğunun bilincinde olması,
- Yeni durumlara uyum sağlama ve esnek olma isteğinin olması,
- Esnekliği sağlayabilecek yeterliklere sahip olduğuna dair bir inancının bulunmasıdır.

Stevens (2009) ise bilişsel esnekliği bireyin belirli koşullara uyum sağlayabilmesi, belirli bir düşünceden bir diğer düşünceye geçebilme becerisi ve bir sorunla karşılaştığında ona çok çeşitli yöntemlerle yaklaşma potansiyeli olarak ifade etmektedir. Martin ve Rubin (1995) bilişsel esnekliği bir kişinin herhangi bir durumda mevcut seçenekler ve alternatiflerin bulunduğunu fark etmesi, esnek olma ve duruma uyum sağlama istekliliği ve esnek olma konusunda özyeterliliğe sahip olma olarak tanımlamışlardır. Denis ve Vonder Val (2010) geliştirdikleri bilişsel esneklik ölçeğinde bireylerin karşılaştıkları stresli yaşam olayları karşısında uyumlu biçimde düşünmeleri için bilişsel esnekliğin üç yönüne vurgu yapmışlardır. Bunlar; zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, insan davranışları ve yaşam olayları için birden çok açıklamayı algılayabilme yeteneği ve zor durumlarda birden çok çözüm üretebilme yeteneğidir.

Psikoterapide bilişlere önem verilmeye başlanmasının kaynağı Yunan filozof Epiktetos 'a kadar dayanmaktadır. Epiktetos bizi üzen şeyin yaşadığımız olaylar değil, onlara atfettiğimiz anlamlar olduğunu vurgulamaktadır (Türkçapar 2018). Beck' e göre (1995) bilişsel modelin önerisi şöyle açıklanabilir: Tüm psikolojik bozuklukların altında danışanın ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen ortak mekanizma çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşüncelerdir. Bu nedenle bu düşünceler gerçekçi biçimde değerlendirilip değiştirildiğinde duygu ve davranışlarda düzelmelere yol açmaktadır.

Bilişsel davranışçı terapiler, davranış terapisinin ikinci dalgası olarak görülmektedir (Hayes 2004). Davranışçı terapinin bilişsel terapiyle birleşmesi sonucunda geleneksel davranışçı terapiler de klasik ve edimsel koşullanmanın ötesinde bilişsel süreçlere odaklanmaya doğru evrilmiştir (Hayes ve ark. 2006). Bir bakıma bilişsel terapiler davranışçı terapiye üzerinde çalışacak bir içerik sunmakta ve davranış terapilerinin açıklama gücünü artırmaktadır (Sungur 2020). Bilişsel yaklaşımlara göre, kişilerin uyum sorunlarının ortaya çıkmasında etkili olan faktörler esnek olmayan bilişlerdir (Canas ve ark. 2003). Modern bilişsel terapinin

kurucuları olan Albert Ellis ve Aaron T. Beck (Koroğlu ve Türkçapar 2009) çok yakın dönemlerde birbirlerinden haberdar olmadan çok benzer ilkelere dayanan kuramlar geliştirmişlerdir. Hem Ellis'in hem de Beck'in teorisindeki temel varsayım düşünce ve inançların kişilerin duygu ve davranışlarının ortaya çıkmasında büyük pay sahibi olduğudur. Bu varsayımlarla bilişsel terapilerin temelleri atılmıştır (Özdel 2015). Bilişsel davranışçı terapiler birçok terapi yaklaşımını içerisinde barındırmaktadır. Akılcı duygusal davranış terapisi, problem çözme terapisi, bilişsel işlem terapisi, bilişsel davranış analiz sistemi, harekete geçirme ve bilişsel davranış değiştirme bunlar arasında sayılabilir (Beck 2014). Bu çalışmada ise, bilişsel esneklik kavramı Beck'in geliştirdiği bilişsel davranışçı terapi perspektifinden incelenmektedir.

Beck bilişlere büyük bir önem vermekte ve olayların anlamlandırılmasında iki katman olduğunu ifade etmektedir. İlk katmanda olayın nesnel, herkesçe kabul gören anlamı vardır. İkinci katmanda ise kişiye özgü anlam bulunmaktadır. Kişiyeye özgü anlam kişinin yorumlamalarını, değerlendirmelerini ve çıkarımlarını içermektedir. İnsanlar bilişsel yapılanmalarında hata yapmaya eğilimli olduklarından bu kişiye özgü anlamda da yanlışlıklar ve çarpıtmalar bulunabilmektedir. Böyle durumlarda kişinin işlevsel olmayan düşünceleri olduğu düşünülmektedir (Türkçapar 2018). Beck, bilişsel modeli depresyon üzerinden geliştirerek depresyon yaşayan bireylerin gerçek dışı ve uyumsuz düşüncelerini tespit etme, değerlendirme ve bu düşüncelerine yanıt verme noktasında onlara yardım etmiştir. (Beck 2014).

Beck (2001) kişilerin sahip oldukları düşüncelere göre dünyayı yorumladıklarını ve davranışlarını da bu çerçevede oluşturduklarını ifade etmiştir. Bireyler işlevsel olmayan düşüncelerine göre davranışlarını belirlediklerinde düşüncelerinin doğruluğuna ilişkin inançları git gide artmaktadır (Sapmaz ve Doğan 2013). Psikolojik sorunlara çoğunlukla olumsuz bilişlerin genelleştirilmesi ve bu bilişlerin katı, değişmeye dirençli olmasının sebep olduğu vurgulanmaktadır (Beck 2001). Kısacası Beck'in bilişsel terapisine göre bireylerin sorunlarının temelini işlevsel olmayan bilişlerin zamanla pekiştirilip katılaşması ve değiştirilememesinin oluşturduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda bilişsel terapi yaklaşımının terapötik süreçteki en önemli amaçlarından birinin danışanların bilişsel esneklik kazanmasını sağlamak olduğu belirtilmektedir (Sapmaz ve Doğan 2013). Psikopatolojinin bilişsel katılık, ruh sağlığının ise bilişsel esneklikle ilişkili olduğu ifade edilebilir.

BDT, kanıta dayalı bir terapidir, sorun çözme ve eylem odaklıdır. Sorunları çözmek için işlevsel olmayan düşünce ve davranışları esnetmeyi amaçlamaktadır. BDT bireyin başından geçen olayları bilişsel yapısı sebebiyle çarpıttığı, bunun sonucunda otomatik düşüncelerin oluştuğu, bunlarla bağlantılı olarak olumsuz bazı duygular ve işlevsel olmayan davranışlar geliştiği temeline dayanmaktadır. Bu çarpıtılmış düşüncelerin duygu ve davranışlardaki işlevsel olmama durumunu sürdürdüğü belirtilmektedir (Özdel 2015). Kısacası BDT'ye göre birey çevresinde olup bitenden çok kendi yorumlarıyla tepkiler verir. Duygu, düşünce ve davranışlar birbirleriyle ilişki içindedir.

Düşüncelerin esnetilmesinde terapist öğretici bir rol üstlenir (Türkçapar 2018).

Depresyonun bilişsel modeline göre olumsuz yanlı biliş depresyondaki temel süreçtir. Depresif kişiler kendilerine, çevrelerine ve geleceğe ilişkin olumsuz bir bakışa sahiptirler. Depresif bireyler, çevreyi ezici, üstesinden gelinemeyecek ve sürekli başarısızlık veya kayıpla sonuçlanan aşılmaz engeller olarak görürler. Ayrıca geleceği umutsuz olarak görürler; hayatlarının doyumsuz gidişatını değiştirmek için kendi çabalarının yetersiz kalacağına inanırlar. Bu olumsuz ve katı düşünceleri onların olayları sürekli olarak çarpıtmasına ve kendileri, çevreleri ve geleceklerine ilişkin işlevsel olmayan düşüncelerini sürdürmelerine neden olur. Bu modele göre depresif bireylerin düşünceleri aşırı katıdır (Young ve ark. 2001). Depresyon modelinden doğan ve gelişen BDT günümüzde depresyonun yanı sıra geniş bir yelpaze içinde psikiyatrik bozuklukların tedavisi ve nükslerin önlenmesinde kullanılmaktadır (Sungur 2020). Depresyon modelinde de görüldüğü gibi aşırı katı düşünceler bireyin hem sorunlarının oluşmasına hem de sürdürülmesine neden olmaktadır. Düşünceler kalıplaşmış, katı, değişmez ve sorgulanmaz biçimde kendini tekrar etmeye başladığında ruhsal sorunların ortaya çıkacağı varsayılmaktadır (Sivrioğlu 2020). Bilişsel esneklik ise kişinin zihninde ortaya çıkan katılığın, işlevsiz düşünce yapısının tekrar yapılandırılmasına katkıda bulunmaktadır (Köroğlu ve Türkçapar 2009). Böylelikle kişiye hayatın çeşitli alanlarında fayda sağlamaktadır. Bilişsel esnekliğin yüksek düzeyde olması bireylere birçok yönden destek sunmakta, bireylerin sağlığında ve iyi oluşunda yaşanan iyileşmelerle ilişkili bulunmaktadır (Crocker 2018).

Görüldüğü gibi BDT'de düşüncelerin önemi ve birey için yarar sağlamayanların esnetilmesi yönünde bir gereklilikten söz edilmektedir. Bu terapide bireyin katı inançlara sahip olmasının psikolojik sorunların kaynağı olarak görüldüğü ve terapi sürecinin yürütülmesinin önünde büyük bir engeli oluşturacağı anlaşılmaktadır. Tüm bu sebeplerle BDT'de bilişsel esneklik psikolojik sağlığın ana kaynağı olarak ifade edilebilir.

Gülüm ve Dağ (2012) bilişsel esnekliği yüksek düzeyde olan bireylerin değişen çevre şartlarına göre bilişlerini değiştirebilme becerileri sayesinde karşılımlarına çıkan tüm seçenekleri değerlendirerek kendileri için zorluk oluşturan durumlara çok daha kolay uyum sağlayabildiklerini ve bu zorlukların üstesinden gelebildiklerini ifade etmektedirler. Kısacası bu beceriye sahip olan kişiler, onları zorlayan, dengesizlik oluşturan düşüncelerini daha uyumlu düşüncelerle değiştirebilmekte, farklı yollar geliştirebilmekte ve zorlandıkları durumları daha başa çıkılabilir olarak görebilmektedirler. Hatta bu kişiler karşılımlarına çıkan zorlukları bir tehdit olarak görmek yerine bir gelişim fırsatı olarak düşünebilmekte, böylelikle daha az sorun yaşamaktadırlar (Toksöz 2018). Bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin daha uyumlu (Öz 2012), daha düşük öfke ve saldırganlık düzeyine sahip (Diril 2011), daha toleranslı, atılğan, sorumluluk sahibi, özgüvenli (Martin ve Anderson 1998), değişikliklere açık (Toksöz 2018) kişiler olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Bilişsel esneklik kişinin sorunlar karşısında alternatifleri görmesiyle sorunları çok daha kolay bir şekilde çözebilmesini ve kişiliğine ilişkin olumlu birçok özellik kazanmasını sağlamaktadır. Bunun yanı sıra bilişsel esneklik alan yazında pek çok kavramla birlikte araştırılmaktadır.

Bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalarda bilişsel esneklik ile *cinsiyet* (Diril 2011, Altunkol 2011, Öz 2012), *beş faktör kişilik özellikleri* (Bilgin 2017), *kişilerarası ilişkilerde esneklik* (Rubin ve Martin 1994), *yeni durumlara uyum sağlama* (Dreisbach ve Goschke 2004), *toleranslı olma* (Martin ve Anderson 1998), *kayıp* (Öz 2012), *eleştirel olma, sözel saldırganlık ve anlaşmazlıklara karşı toleranslı olma* (Martin ve ark 1998), *ilişki doyumu* (Toksöz 2018), *akranlar ile sosyal etkileşim* (Cairano ve ark. 2006), *kendine merhamet* (Martin ve ark. 2011), *iğgörü ve kendini yansıtma* (Chung ve ark. 2012), *algılanan stres seviyesi* (Altunkol 2011), *öfke* (Diril, 2011), *akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtiler* (Gündüz 2013), *sorun çözme becerisi* (Çelikkaleli 2014) ve *mutluluk* (Asıcı ve İkiz 2015) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Benzer biçimde *sosyal yetkinlik beklentisi, otoriter anne baba tutumu ve problem çözme becerisi* (Bilgin 2009), *eleştirel düşünme, sözel ve biçimsel yaratıcılık, problemden kaçınma* (Çuhadaroğlu 2013), *öz-yeterlik ve stresle başa çıkma* (Doğan-Laçın ve Yalçın 2018), *erken okuma becerileri* (Cole ve ark. 2014), *travma sonrası stres bozukluğu* (Ben-Zion ve ark. 2018), *kariyer geleceği* (Yıldız-Akyol ve Boyacı 2020), *ilişki doyumu* (Hill 2009), *iki dil bilen çocuklarda gizil ve açık ırksal önyargılar* (Singh ve ark. 2021), *öznel iyi oluş* (Muyan-Yılık ve Demir 2020), *yaşam doyumu* (Çikrıkci 2018) gibi durumların bilişsel esnekliği yordamadaki rolü üzerinde de durulduğu görülmektedir.

Bilişsel esnekliği artırmaya yönelik uygulamaların *panik bozukluğun tedavisinde* (Nagata ve ark. 2018), *yaşlıların kaygı ve depresyonlarının tedavisinde* (Johnco ve ark. 2014), *web tabanlı öğrenmede öğrenci başarısı ve tutumlarında* (Alper ve Deryakulu 2010), *anoreksiya nervozaya* (Brockmeyer ve ark. 2014), *öznel zihinsel işlevselliği arttırmada* (Buitenweg ve ark. 2019) etkililiği incelenmektedir.

Özetle, bilişsel esneklik karşılaşılan yeni durumlar karşısında pek çok alternatifin olabileceğini fark etmek, yeni koşullara uyum sağlamayı istemek ve alternatif yolları da göz önünde bulundurarak uyum sağlayabilme yeteneğine sahip olduğuna inanmaktır. Bu kavram BDT'nin temel amacı olan işlevsel olmayan katı düşüncelerin esnetilmesi ve işlevsel olabilecek alternatif düşüncelerin fark edilmesi ile tamamıyla uyuşmaktadır. Kısacası BDT'nin temel amaçlarından biri danışanın bilişsel esnekliğini arttırmaktır çünkü psikopatoloji bilişsel katılık olarak ifade edilirse, bilişsel esneklik de ruh sağlığının göstergesi olarak ifade edilebilir. Bireylerde esnek, çok seçenekli ve alternatifli düşünebilme becerisi geliştikçe, psikolojik sorunların azaldığı değerlendirilebilir.

Psikolojik Esneklik

Hayes (2004) davranışçı terapilerin geleneksel davranışçı terapiler, bilişsel davranışçı terapiler ve üçüncü dalga davranışçı terapiler olmak üzere üç grupta incelenebileceğini ve kabul ve kararlılık

terapisinin (ACT) üçüncü dalga davranışçı terapilerden olduğunu ifade etmektedir. Dalga kelimesi daha önceki yaklaşımların yikanıp silindiğini çağrıştırabilir fakat ne amaçlanan ne de yaşanan şey budur. Dalgalar öncekilerle beslenir, bazı kısımlarını geride bıraksa dahi öncekileri de yanında götürür (Hofmann ve Hayes 2019). Dalga kelimesiyle araştırma, teori ve pratik alanlarında kullanılan bazı temel varsayımların formülasyonları, yöntemler ve amaçlar kast edilmektedir. Bilişsel davranışçı terapilerin birinci ve ikinci dalgası mekanistikdir. Üçüncü dalga yaklaşımlar bağlama, işleve ve dile karşı duyarlıdır. Bu yaklaşımlarda terapistler didaktik ve direkt metotlardan ziyade bağlamsal ve deneyimsel olan metotlara yönelirler (Hayes 2004). Üçüncü dalga yaklaşımların bilişsel davranışçı terapiden en temel farklılığı bireyin düşüncelerinin içeriğinden çok, düşünceyle kurduğu ilişki üzerinden çalışmalarıdır (Sivrioğlu 2020).

Üçüncü dalga terapilerden biri olan ACT semptom azaltmaya odaklı olmamasıyla ve tanıları üstü bir yaklaşım benimsemesi nedeniyle diğer terapötik yaklaşımlardan ayrılmaktadır. ACT, BDT ve kanıta dayalı terapilerden farklı olarak semptomlar üzerinde durmamaktadır, süreç temelli bir terapidir (Hayes ve ark. 2019). Hayes ve Hofmann 'a (2017) göre, bireylerin davranışsal ve zihinsel sağlığı sadece psikolojik sorunların olmaması değildir. Bu nedenle bu terapisinin temeli değer odaklı davranışlara yönelme ve bu süreçte ortaya çıkan engelleri aşmaya dayanmaktadır (Bennet ve Oliver 2019). ACT, geleneksel davranışçı terapisinin davranış analizi, işlevsel bağlamsalılık ve ilişki çerçeve modeli üzerine yapılandırılmıştır (Hayes ve ark. 2012).

Kabul ve kararlılık terapisinin kuramsal dayanaklarından birini ilişki çerçeve kuramı oluşturmaktadır (Bond ve ark. 2006). İlişki çerçeve kuramına göre dil insan davranışları üzerinde çok büyük ölçüde bir etkiye sahiptir. Bireyler bilişsel olarak olgunlaştıkça çevreyi gerçekte olduğu haline göre değil, dil ve biliş süzgecinden geçirerek elde ettikleri sonuçlara göre algılamaktadırlar. Bu bizi uyaranlar arası ilişkilerin sadece nesnel somut ve fiziksel özelliklerine göre tanımlandığı bir çevreye değil, bu ilişkilerin planlı olmayan bir şekilde oluşabildiği gittikçe soyutlaşan bir dil dünyasına götürür. Bu dünyayı ilişki çerçevelerimizin algılamamızı sağladığı şekilde görürüz (Bennet ve Oliver 2019). Oluşan ilişki çerçevelerden kaçınmak oldukça zordur ve kimi zaman ruminasyon, kaygı gibi durumlarla sonuçlanabilmektedir. Örneğin Charlie Mabel'i küçük bir köpeğin ısırıldığını duyup korkabilir. Onu sürekli evine davet eden ve bir köpeği olan Joel'in davetleri sonucu Charlie'nin korktuğunu, korkusunu davranışsal olarak, belki de kaçınarak dışa vurduğunu görebiliriz. Charlie'nin bir köpek tarafından hiç ısırılmamasına rağmen duyduğu bu korkuyu edimsel koşullanmayla açıklamak çok zordur çünkü gerçekleşen öğrenme tamamen semboliktir. Charlie'nin 'köpek', 'acı' ve 'korku' arasında ilişki bir bağ kurduğu anlaşılabilir. (Bennet ve Oliver 2019). İşlevsel olmayan ve katı davranışlar oluştuğunda, kabul ve kararlılık terapisinin sorunlu davranışlarla ilişkili uyaranlara ilişki yanıtının olduğu süreçte müdahale etmektedir. Bu müdahaleyi genellikle bilişsel ayırma teknikleri ile yapmaktadır (Flaxman, ve ark. 2011).

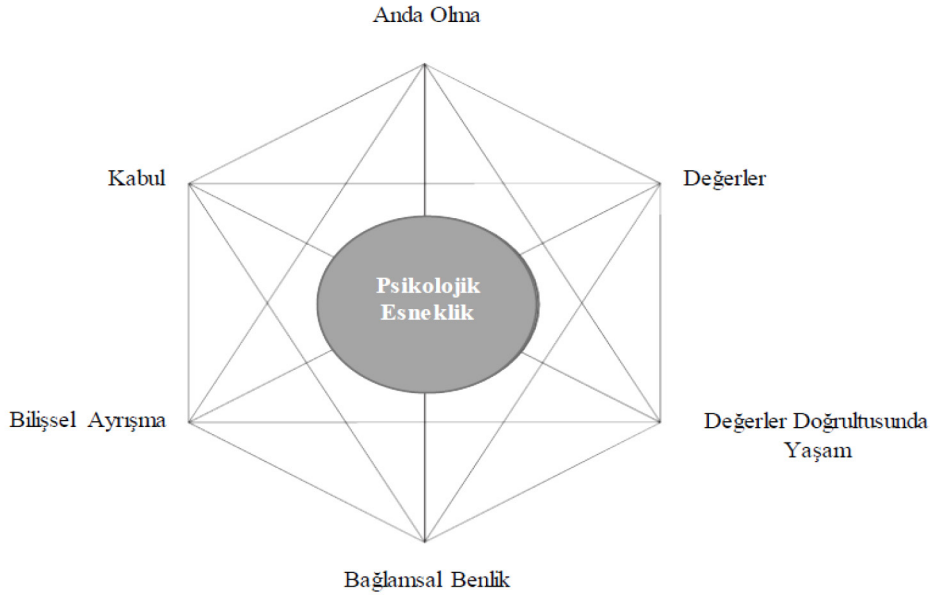
Kısacası, ilişki çerçeve kuramı sorunlu psikolojik süreçlerin çoğunun sadece dil sebebiyle dahi oluşabileceğini ve bu süreçlerin bireylerde psikolojik katılığa sebep olabileceğini belirtmektedir. Araştırmalar ilişki çerçeve kuramının bir uygulama alanı olan kabul ve kararlılık terapisinin psikolojik esnekliği artıran yeni uygulamalar oluşturduğunu ve buna bağlı olarak bireylerin sağlıklarında da iyileşmeler sağlandığını göstermektedir (Bond ve ark. 2006). Psikolojik esneklik ACT'ın psikoloji alan yazınına katkıda bulunduğu özgün kavramlardan biridir. Psikolojik esneklik aynı zamanda ACT'ın temel amacını yansıtmaktadır. ACT'ta duyguları, düşünceleri ve geçmiş olayları değiştirmeye çalışmadan kabul etme, şimdiki anın farkında olma ve değerler doğrultusunda davranışlar sergileme sağlanarak altı temel yapıdan oluşan psikolojik esnekliği artırma amaçlanmaktadır (Hayes ve Lillis 2012).

Psikolojik esnekliği oluşturan bu temel yapılar Şekil 1'de ACT altıgeninin köşelerinde simgelenmektedir. Altıgende gösterildiği gibi her bir kavram bir diğeriyle ilişkilidir ve kişinin psikolojik esnekliğe ulaşmasında etkilidir (Hayes ve ark. 2010).

ACT altıgeninin kabul boyutu, savunmaya geçerek olayları değiştirmeye çalışmak yerine onları farkındalıkla ve ilgiyle deneyimlemeyi temsil etmektedir (Aydın 2017). ACT'ta temel sorun danışanın düşünceleri, duyguları veya yaşadıkları değil; onları kabul etmek yerine onlara fazlaca odaklanması olarak görülmektedir. Kişiler genellikle bir şeyi istemedikleri zaman ondan kurtulmanın yollarını aramaktadırlar (Hayes 2004) fakat kontrol etmeye çalışmak paradoksal bir şekilde çözüm yerine problemi beraberinde getirmektedir. Bir başka deyişle kontrol temelli değişim çabaları zamanla sorunun bir parçası haline gelmektedir (Bennet ve Oliver 2019). Kabul boyutu kişinin stres gibi içsel deneyimlere katlanması veya boyun eğmesi, bu içsel deneyimlerden hoşlanması veya onları onaylaması anlamına gelmemektedir. Bireyler herhangi bir deneyimi olumsuz olarak değerlendirebilmektedir fakat kabul boyutunu gerçekleştirenler davranışlarını bu değerlendirmelere göre sürdürmemektedir. Örneğin kabul boyutunu gerçekleştiren bireyler zihinsel veya fiziksel kaçınma yaşamamaktadırlar (Bond ve ark. 2010).

ACT'ta sıklıkla kullanılan bir metaforla kabul boyutunun önemi ve işlevi daha iyi açıklanabilir. Bir bataklığa düştüğünüzü ve batmaya başladığınızı hayal edin. Panik olmaya başlayıp bir bacağınızı bataklıktan dışarı çıkarmaya çalışıyorsunuz fakat ağırlığınızı diğer bacağınızda toplamaya başladığınızdan daha derine batıyorsunuz. Daha da panikliyor ve çaresizce diğer bacağınızı da bataklıktan çıkarmaya çalışıyorsunuz. Bu çabalarınız sonucunda bataklıkta gittikçe daha derine batıyorsunuz. Hayatta bizi sıkıntıya sokan pek çok olayda da durum böyledir. Tıpkı bataklık metaforunda bacağımızı kurtarmaya çalıştığımızda olduğu gibi kendimizi bizi sıkıntıya sokan olaylardan kurtarmaya çalışmak gayet mantıklı görünmekte fakat bu çabamız istenmeyen sonuçlar ortaya çıkararak durumu kötüleştirir. Bu, tıpkı yangını söndürmek amacıyla ateşe gaz dökmeye benzer (Bennet ve Oliver 2019).

Modern dünya hızlı tempolu ve hareket odaklı bir yaşamı beraberinde getirmektedir. Bunun sonucunda zihnimiz de



Şekil 1. ACT Altıgeni (Hayes ve ark. 2006)

düşünme, planlama, problem çözme ve analiz etme gibi unsurları odak noktası haline getiren ve sürekli hareket odaklı olan bir yapıya dönüşmektedir. Bu unsurlar getirdiği avantajların yanı sıra geçmişteki hatalarımız üzerine tekrarlayıcı düşüncelere sahip olmamıza ve gelecek hakkında kaygı duymamıza da sebep olmaktadır (Segal ve ark. 2013). Geçmiş değiştiremeyecek olaylarla doludur. Gelecek şuan olanların ışığında şekillenmektedir. Anda olma boyutu ise dikkatini o ana toplamak ve tamamıyla o anın farkında olmaktır. Bu sebeple esnekliği sağlayabilecek olan yapı ana odaklanmaktır (Hayes ve Lillis 2012). Bireyler anda olmayı sağlayabilmek için bazı teknikler kullanabilirler. Odadaki bir objeyi hatırlatıcı olarak seçmek ve onu gördüğünde geçmiş ve gelecekle ilgili düşüncelerinden sıyrılıp şimdiye odaklanmayı hatırlamak bu tekniklerden bir tanesidir (Bennet ve Oliver 2019).

ACT altıgeninin bir diğer köşesinde yer alan bilişsel ayrışma, kişinin düşünceleriyle kendisi arasına mesafe koyması olarak tanımlanmaktadır. Eğer birey düşüncelerin sadece zaman zaman gelip giden birer fikir olduğunu ve gerçekliğin kendisi olmaktan öte dilin bir ürünü olduğunu fark ederse, düşüncelerinin hayatını kontrol etmesine izin vermez (Hayes, ve ark. 2010). Örneğin: "Ben işe yaramazın biriyim." gibi kendine yönelik eleştirel bir düşüncüyü, davranışı kontrol etmesi gereken bir unsur olarak kabul etmek yerine gelip geçici bir fikir olarak görmek ayrışmanın bir göstergesidir. Bond ve Hayes (2002) "İşimde işe yaramazın biriyim." gibi düşüncelerin birey o bağlamda sıkışıp kalmadıkça doğrudan bir ruh sağlığı problemine veya düşük performansa neden olmayacağını belirtmektedir. Birey ben işe yaramazın biri olduğumu düşündüğüme göre gerçekten işe yaramazım diye düşünürse bu bir sorundur (Bond ve Hayes 2002). Bunun yerine ben işe yaramaz olduğuma dair bir düşünceye sahibim ve bu sadece bir düşünce diyebilirse sorun oluşmaz. Kısacası bir düşüncenin soruna neden olmaması için kişinin o düşünceden ayrışması gerekmektedir.

Psikolojik esneklik için önem taşıyan bir diğer kavram bağlamsal benliktir. İnsan duyu organları aracılığıyla algıladığı bir fiziksel benliğe; bir de düşünme, yargılama, hatırlama gibi süreçleri kullandığı ve zihinsel yetileri ile algıladığı düşünsel benliğe sahiptir (Harris, 2016). Bağlamsal benlik ise yaşamdaki olayları deneyimleyen bu iki benlikten ayrı, onları gözlemleyen benliktir (Hayes ve ark. 2011). Bağlamsal benlikte birey o anki deneyimlerinin ötesine geçerek benliğini algılar (Terzi ve Tekinalp 2013). Benlik bağlamsal olarak tanımlandığında kişi gelip geçen çeşitli duygu, düşünce ve duyumlarından ibaret görülmez. Aksine bu deneyimlere dışarıdan bakan ve onları fark eden bir birey olarak algılanır (Flaxman ve ark. 2011). Bağlamsal benliğin geliştirilmesinde çeşitli metaforlar, yaşantısal kabul ve kendinelik egzersizleri kullanılmaktadır. Danışandan oturumda yaşadığı rahatsız edici duyguları tespit etmesini, daha sonra da bu duyguları tespit eden kişinin kim olduğunu keşfetmesini istemek bağlamsal benliğin gelişmesinde önemli bir egzersizdir (Yavuz 2015).

ACT altıgenindeki bir diğer kavram değerlerdir. Değerler iyi yaşanmış bir hayatın birey için ne ifade ettiği, bu hayata sahipken neler yapıyor olmayı istediği, nasıl bir insan olmayı arzuladığı ve hayatının sonuna geldiğinde nasıl bir yaşam geçirmiş olmayı dilediği anlamına gelmektedir (LeJeune ve Luoma 2019). Terapist danışana mezar taşında en çok ne yazmasını isteyeceğini sorarak onu değerlerini keşfetmeye yönlendirebilir (Hayes 2004). Değerler doğrultusunda yaşam ise terapide değerler keşfedildikten sonra bu değerlere uygun davranışlardan oluşan bir yaşam tarzı oluşturmaktır (Hayes ve ark. 2011). Şüphesiz ki bireyin değerleri doğrultusunda bir yaşam sürdürmesi her zaman kolay olmamaktadır. Bazı zorluklar kaçınılmaz olarak ortaya çıkmaktadır. ACT danışanın yaşamında değerler doğrultusunda davranmasına ilişkin zorluklar ortaya çıktığında katı bir şekilde bu düşüncelere tutunmak yerine esnek bir tutum sergileyebilmesini

sağlayacak bazı yöntemler önermektedir (Bennet ve Oliver 2019). Değerler yaşam boyu sürdürülmekte ve kişi hemen her anında değerlerini gözeterek hareket edebilmektedir. Bu bağlamda değerlerin hedeflerden farklılaştığı görülmektedir. Hedefler belli bir noktada sonlanırken değerler kişi için her zaman vardır. (Yavuz 2015). Örneğin sağlıklı bir hayat sürme değerine sahip bir kişi hayatı boyunca beslenmesine dikkat ederken, hedefi kilo vermek olan bir kişi istediği kiloya ulaştığında beslenmesine gösterdiği eski özenini korumayabilmektedir.

Özetlemek gerekirse ACT altı temel kavramı uygulayarak psikolojik esnekliğe ulaşmaya çalışmaktadır. Psikolojik esnekliği oluşturan bu temel kavramlar: Kabul, anda olma, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda yaşamdır. Bu kavramların hepsi birbirleriyle ilişkilidir ve işbirliği içerisinde çalışmaktadırlar. ACT ile amaçlanan bireyin psikolojik esnekliğe ulaşarak ACT altıgeninin ortasında kalabilmesidir (Hayes ve ark. 2010).

Alan yazında psikolojik esneklik ile bazı değişkenlerin ilişkisine ve psikolojik esneklik uygulamalarının hangi ruh sağlığı problemleri için etkili olabileceğine dair yapılmış araştırmalar bulunmaktadır. Psikolojik esneklik ile *duygu düzenleme* (Biron ve Veldhoven 2012), *psikolojik sağlık* (Masuda ve ark. 2010), *ruh sağlığı ve yaşam doyumu* (Lucas ve Moore 2020), *duygusal şemalar* (Silberstein ve ark. 2012), *bilişsel sınav kaygısı* (Aydın 2017), *belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı* (Özkan 2020), *tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresi ve eş desteği* (Çalışkan 2020), *evlilik uyumu* (Kuşçu 2019), *madde bağımlılığı* (Albal 2019), *madde bağımlılığında utanç* (Luoma ve ark. 2012), *otantiklik ve yaşam doyumu* (Karakuş 2020), *depresyon ve kaygı* (Masuda ve Tully 2012, Davis ve ark. 2020), *posttravmatik stres ve depresyon* (Bryan ve ark. 2015), *Covid-19 karantinasındaki sağlık kaygısı* (Pakenham ve ark. 2020), *yaygın anksiyete bozukluğu* (Curtiss ve Klemanski 2014), *kronik ağrılar* (Scott ve McCracken 2015) arasındaki ilişkilerin incelendiği tespit edilmiştir. Benzer biçimde psikolojik esneklik ile *depresyon* (Leahy ve ark. 2012), *tedaviye dirençli depresyon* (Yasinski ve ark. 2020), *kronik ağrı* (Wallace ve ark. 2016, Davey ve ark. 2020), *ruh sağlığı ve iyi oluş* (Dawson ve Golijani-Moghaddam 2020), *öz şefkat* (Marshall ve Brockman 2016) arasında ise yordamaya dayanan çalışmalar tespit edilebilmektedir.

Alanyazında psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik uygulamaların *sosyal kaygı* (Azadeh ve ark. 2016), *depresyon ve kaygı* (Fledderus ve ark. 2013), *göğüs kanseri olan kadınlarda depresyon belirtilerini* (Najvani ve ark. 2015), *yeme bozukluklarını* (Bluett ve ark. 2016), *obsesif kompulsif bozukluk belirtilerini* (Twhig ve ark. 2015), *tükenmişliği azaltmada etkililiğini* (Puolakanaho ve ark. 2020) ayrıca 65 yaş ve üzeri yetişkinlerde gözlemlenen *sosyal işlevselliği ve ruh sağlığını korumadaki* etkisini (Scott ve ark. 2017) inceleyen çalışmalar da yer almaktadır.

Kısacası ACT'ın temel kavramlarından olan psikolojik esneklik birbiriyle etkileşim halinde olan ve her biri diğerini etkileyen altı ana unsurdan (kabul, anda olma, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda yaşam) oluşmaktadır. Psikolojik esnekliğin gelişmesi için bu altı kavramın tümüne ihtiyaç duyulmaktadır. Birey ancak bu altı unsurun tamamında

gelişim göstererek psikolojik esnekliğe ulaşabilmektedir. Yapılan alan yazın taramasında psikolojik esnekliğin ruh sağlığıyla bağımlı gösteren yordama çalışmaları, ilişkisel ve deneysel çalışmalar göze çarpmakta ve çalışmalar sonucunda psikolojik esnekliğin artmasının ruh sağlığına önemli katkıları olduğu anlaşılmaktadır.

Tartışma

Bireyin ruh sağlığının korunması ve güçlendirilmesinde önemli olan bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramları benzer ve farklı yönler içermektedir. Kuramsal özelliklerinin örtüşen yönleriyle ilgili ise alan yazında herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bilişsel esneklik daha köklü bir geçmişe sahip iken; kabul temelli terapilerle ortaya çıkan psikolojik esnekliğin daha güncel bir oluşum olduğu bilinmektedir (Whiting ve ark. 2017).

Psikolojik esneklik ACT'ın temel kavramlarından biri ve aynı zamanda ulaşılması hedeflenen temel amacdır (Hayes ve ark. 2011). Bilişsel esneklik ise öğrenme kuramları ve bilişsel kuramlar gibi pek çok kuramla açıklanabilen bir kavram olsa da BDT ile yakından ilişkili bulunmaktadır (Toksöz 2018). Bu bağlamda bilişsel esneklik özellikle bilişsel ve bilişsel davranışçı terapilerde önemi vurgulanan ve artırılması amaç edinilen bir kavramdır. Alan yazında ACT'ın 3. Dalga bilişsel davranışçı terapilerden biri olarak kabul edildiği (Forman ve Herbert 2009) göz önünde bulundurulursa hem bilişsel esnekliğin hem de psikolojik esnekliğin bilişsel yaklaşımlardan hareketle geliştirilen ve bilişsel davranışçı öğeler içeren kavramlar olduğu söylenebilir.

Bilişsel esneklik de psikolojik esneklik de düşüncelere önem vermektedir. Bilişsel esneklik alternatif seçeneklerin varlığının fark edilerek değişen durumlara uyum sağlamak için farklı düşüncelere de yönelebilmeyi (Bilgin 2009); psikolojik esneklik ise pek çok kavramıyla düşünceleri fark etme ve olduğu gibi kabul etmeyi içerir (Harris 2016). Bu yön iki kavram arasında bir ortaklık olarak görülse de bilişsel esnekliğin düşünceleri gerektiğinde değiştirmeyi, psikolojik esnekliğin ise düşüncelere zihinde yer açıp değiştirmeye çalışmamayı içermesi yönünden ise farklılaştıkları görülmektedir. BDT perspektifinden bilişsel esneklikte bireyin işlevsel olmayan düşüncelerini fark etmesi, yeniden yapılandırarak, katı ve değişmez olarak gördüğü düşünceleri esnetebilmesi esastır (Beck 1995). Psikolojik esneklikte ise, özellikle bilişsel ayrışma sürecinde amaç bireyin düşüncesiyle arasına mesafe koyması gerekmektedir (Hayes ve ark. 2011). Sonuç olarak her iki kavramda da düşünceler önemli olmakla birlikte bilişsel esneklikte düşüncenin içeriği önemliken, psikolojik esneklikte düşüncüyle kurulan ilişki esastır.

İki kavramın da oluşması için hayatın getirdiği birtakım olayların veya zorlukların deneyimlenmesi gerekmektedir (Hayes ve ark. 2006, Çuhadaroğlu 2011). Bu iki kavram kişinin zorluklara nasıl tepki verdiğinin bir tanımlaması niteliğindedir. Örneğin kişi başına bir olay geldiğinde bu olayı çözmek için farklı seçeneklerin olduğunu fark edebilme ve çok yönlü düşünebilmede bilişsel esnekliğe; düşüncelerini kabul etme ve anda kalma gibi hususlarda ise psikolojik esnekliğe ihtiyaç duyulmaktadır (Stevens 2009, Hayes ve ark. 2010). Ayrıca

daha önce bahsedildiği üzere psikolojik esneklikte de bilişsel esneklikte de ortaya çıkan yeni bir olay üzerine çözümlenmeler yapıldığından iki kavramın da şu ana odaklı olduğu söylenebilir. Geçmiş ve gelecek üzerinde ise durulmamaktadır. Yine de bu becerilerin edinilmesiyle gelecekteki her bir olayda kullanımının kişiye fayda sağlayabileceği unutulmamalıdır.

Bilişsel ve psikolojik esneklik kavramları duyuşsal, bilişsel ve davranışsal öğeler içermektedir. Örneğin kişinin sadece seçeneklerinin farkında olması değil her zamanki davranışlarında bir farklılık oluşturması bilişsel esnekliği yansıtmaktadır (Martin ve Anderson 1998, Ionescu 2012). Psikolojik esneklikte ise bireylerin sadece duygu ve düşüncelerinin farkına vardıkları bilinçli farkındalık süreçleri değil, değerlerine uygun bir şekilde davranmaları esas alınır (Biglan 2009).

Bilişsel esneklik düşünceye sıkı sıkıya bağlı kalıp onu gerçekliğin kendisi olarak kabul etmektense daha farklı düşüncelere de yönelebilmeyi, seçenekler oluşturmayı ve bu seçeneklerden en uygun olanı seçebilmeyi içermektedir (Anderson 2002). İlk akla gelen düşünce gerçekliğin kendisi olmayabilir. Benzer şekilde psikolojik esnekliğin öğelerinden biri olan bilişsel ayrışmada da düşüncelerden ayrışıp onları fark etme ve mutlak gerçekliğin o düşüncelerden ibaret olmadığını ayırt edebilme gibi durumlar önem kazanmaktadır (Luoma ve Hayes 2009). Ayrıca bilişsel esneklikte bilişlerin içeriğine verilen önem daha fazlayken; psikolojik esneklikte bilişlerin içeriğinden ziyade onlara nasıl tepki verilebileceği ön plana çıkmaktadır.

Alan yazında bu iki kavram benzer değişkenlerle ilişkileri açısından incelenmektedir. Örneğin psikolojik esneklik ile depresyon (Leahy ve ark. 2012), kaygı (Özkan 2020), evlilik uyumu (Kuşçu 2019), ruh sağlığı ve iyi oluş (Dawson ve Golijiani-Moghaddam 2020) değişkenleriyle ilişkilerini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Benzer şekilde bilişsel esneklik ile kaygı (Öz 2012), depresyon (Johnco ve ark. 2014), ilişki doyumu (Toksöz 2018), öznel iyi oluş (Muyan-Yılık ve Demir, 2020) arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar da alan yazında yerlerini almıştır. Dolayısıyla her iki kavramında ruh sağlığı problemlerini önlemede ve koruyucu ruh sağlığını geliştirmede önemli rol oynadığı ifade edilebilir.

Psikolojik esnekliği oluşturan bir diğer yapı ise bağlamsal benliktir (Bond ve ark. 2006). Bilişsel esneklikte bahsedilmeyen bu kavram kişinin kendi benliğine dışarıdan bakabilmesi ve benliğini gözlemleyebilmesidir (Hayes ve ark. 2011). Bu kadar kapsamlı olmamakla beraber kişinin düşüncelerini fark etmesini gerektirmesi açısından bilişsel esneklikte de kişinin kendini dışarıdan gözlemlemesi durumu olduğundan söz edilebilir.

Bilişsel esneklik ölçeklerinin sıklıkla tek bir yapıyı ölçmeye odaklanması nedeniyle daha net sonuçlar elde edilmesini sağladığı; psikolojik esneklik ölçeklerinin ise bilişsel ayrışma, anda olma, değerler gibi birçok alt başlığı içermesi nedeniyle ölçüm sonucunun netleşmesinin zorlaştığı söylenebilir. Bu durumun psikolojik esneklik ölçülürken ACT altıgenindeki kavramların dengeli bir ağırlıkta ölçülmesi, alt boyutların oluşturulması veya birden çok ölçekten alınan puanların birlikte değerlendirilmesi

gerekliğini doğurduğu anlaşılabilir. Örneğin alanyazında psikolojik esnekliğin alt boyutlarından yaşantısal kaçınmayı ve bilişsel ayrışmayı ölçmeye yönelik Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 ve Drexel Ayrışma Ölçeği gibi ayrı ölçekler bulunmaktadır (Ekşi ve ark. 2018, Aydın ve Güneri 2018).

Psikolojik esneklik kavramının temeli olan ACT psikopatoloji odaklı bir yaklaşım değil tanımlarüstü ve süreç odaklı bir yaklaşımı benimsemektedir (Hayes ve ark. 2006). Kanıta dayalı bir terapi olan BDT ise, her soruna özgü bilişsel formülasyonlar bulunmaktadır (Madewell ve Shaughnessy 2009). Bilişsel esneklikte ise, kişinin sorunu ne olursa olsun düşüncelerine esnek bakabilmesi önemlidir. Bu sebeple sorundan bağımsız olarak kişinin bilişsel esnekliğinin yüksek olması önemli görünmektedir. Semptom azaltmanın ötesinde bilişsel esnekliğin geliştirilmesi önemli olduğundan üçüncü dalga terapiler için bu noktanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle ikinci dalga olan BDT'de gelişen bilişsel esneklik kavramının üçüncü dalga terapilerden olan ACT'in psikolojik esnekliğine bir kapı araladığı ifade edilebilir.

Bu iki kavramdan hangisinin daha geniş olduğu hususuna tam anlamıyla netlik kazandıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bilişsel esneklikte düşüncelere verilen önem tartışılmaz olsa da psikolojik esneklikte kişinin hayatta nelere önem verdiğine ilişkin düşüncelerin tespiti ve bunlara uygun bir hayat oluşturulması söz konusudur (Ciarrochi ve ark. 2010). Bu bağlamda psikolojik esnekliğin bilişlerin ötesine geçen daha planlı ve kapsamlı bir yapı olduğu söylenebilir. Benzer şekilde bilişsel esnekliğin psikolojik esneklik için ön koşul olmadığı fakat psikolojik esnekliğin oluşmasına katkıda bulunabilecek bir kavram olduğu alanyazında yer almaktadır (Whiting ve ark. 2017). Bu nedenle bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının birbiriyle ilişkisinin daha fazla incelenmesine ihtiyaç bulunmaktadır. İlişkisel araştırmalar kapsamında bilişsel esnekliği yüksek bireylerin psikolojik esnekliklerinin de yüksek olup olmadığının araştırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İki kavramın birbiriyle ilişkisinin gücü bundan sonraki araştırmalara da ışık tutacaktır.

Sonuç

Yapılan alan yazın taramasında ruh sağlığı alanında önem verilen iki kavram olan bilişsel esneklik ve psikolojik esnekliğin ayrı ayrı çalışmalarda pek çok kez farklı kavramlarla ilişkileri açısından araştırıldığı görülmektedir. Bu iki kavramı bir tek çalışmada, detaylı bir şekilde benzerlik ve farklılıklarına odaklanarak inceleyen bir araştırmaya ise rastlanılmamıştır. Bu anlamda yapılan derleme çalışmasının özgün olduğu düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmada bilişsel esneklik BDT, psikolojik esneklik ise ACT çerçevesinden incelenmektedir. İki kavramın da farklı dalgalardan da olsa bilişsel davranışçı terapiler ailesinden olduğu söylenebilmektedir. Bu da pek çok benzerliği ve farklılığı kaçınılmaz olarak beraberinde getirmektedir. Kısacası benzer ve farklı yönleriyle beraber açıklanan bu iki kavramın yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Alan yazında görüş birliği sağlanamasa da bu çalışmada psikolojik

esnekliğin bilişsel esnekliği kapsayabileceği düşünülmektedir. Bu derleme çalışmasından önce yapılan araştırmalarda hem bilişsel esneklik hem de psikolojik esneklik ile ruh sağlığını geliştirme ve güçlendirmeye dayanan değişkenler arasında pozitif ilişkiler bulunduğu; bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik ile psikopatoloji içeren değişkenler arasında ise negatif yönde ilişkiler bulunduğu bilinmektedir. Buna göre yüksek düzeyde bilişsel ve psikolojik esnekliğin kişinin hayatında pek çok olumlu katkıları olacağı düşünülebilir. Bundan sonraki çalışmalarda her iki kavramın karşılaştırılmasını içeren araştırmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu tür karşılaştırmaların kavramların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında bilişsel ve psikolojik esnekliğin ayrı ayrı psikolojik sorunlarla ilişkisi yer almaktadır. Benzer biçimde her iki kavramın ruh sağlığıyla (öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi) ilişkisi incelenmiştir. Ancak her iki kavramın birlikte incelendiği ve karşılaştırıldığı çalışmaların alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bilişsel esneklik ve psikolojik esnekliğin ruh sağlığını ve ruh sağlığı sorunlarını ne düzeyde yordadığının belirlenmesinin bundan sonraki çalışmalarda incelenmesi önemli görülmektedir.

Terapi sürecinde danışanların esneklik düzeylerinin fark edilmesi, terapi sürecinin yapısı ve işleyişi açısından önemli görülmektedir. Bu nedenle terapide danışanların bilişsel ve psikolojik esneklerinin fark edilmesi ve geliştirilmesine yönelik uygulamalara yer verilmesi önerilmektedir. Böylece terapi sürecinde her iki kavramın da danışan açısından faydalarını görmek mümkün olabilecektir. ACT'ın süreç odaklı yapısına karşın, temel kavramlarından biri olan psikolojik esneklik; depresyon, kronik ağrı, madde bağımlılığı, stres gibi patoloji içerebilen kavramlarla ilişkileri açısından sıkça incelendiği; yaşam doyumu, öznel iyi oluş gibi kavramlarla ilişkisini inceleyen çalışmaların ise sınırlı sayıda kaldığı görülmektedir. Bu sebeple psikolojik esneklik ile ilgili çalışma yapacak araştırmacıların bu durumu göz önünde bulundurarak değişkenlerini belirlemeleri önerilebilir. ACT'ın ve psikolojik esnekliğin koruyucu ruh sağlığı bağlamında ele alınması ve değerlendirilmesi önemli görülmektedir.

Yazarların Katkıları: Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduklarını kabul etmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Authors Contributions: The authors attest that she has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

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

Alper A, Deryakulu D (2010) Web ortamı problemlere dayalı öğrenmede bilişsel esneklik düzeyinin öğrenci başarısı ve tutumları üzerindeki etkisi. Eğitim ve Bilim, 33:49-63.

Altunkol F (2011) Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Adana, Çukurova Üniversitesi.

Anderson P (2002) Assessment and development of executive function (EF) during childhood. Child Neuropsychol, 8:71-82.

Asıcı E, İkiz FE (2015) Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1:191-211.

Aydın G (2017) Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, self-forgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility.(Yüksek lisans tezi).Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Aydın G, Yerin Güneri O (2018). A study on Turkish adaptation of Drexel Defusion Scale (DDS) [Drexel Ayrışma Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması].27. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi (ICES-UEBK), 27 Nisan, 2018. Antalya, Türkiye. Kongre Özet Kitabı sayfa: 3769-3770.

Azadeh SM, Kazemi-Zahrani H, Besharat MA (2016) Effectiveness of acceptance and commitment therapy on interpersonal problems and psychological flexibility in female high school students with social anxiety disorder. Global J Health Sci, 8:131.

Beck A (2001) Bilişsel Danışma Temel İlkeler ve Ötesi (Çeviri Ed. NH Şahin). Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Beck AT (1976) Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York, International Universities Press.

Beck JS (1995) Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi (Çeviri Ed. N Hisli Şahin). Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Beck JS (2014) Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi (Çeviri Ed. M Şahin). Ankara, Nobel Yayıncılık.

Bedel A, Ulubey E (2015) Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. Electronic Journal of Social Sciences, 14:55.

Bennet R, Oliver JE (2019) Acceptance and Commitment Therapy, 1st ed. New York, Routledge.

Ben-Zion Z, Fine NB, Keynan NJ, Admon R, Green N, Halevi M et al. (2018) Cognitive flexibility predicts PTSD symptoms: Observational and interventional studies. Front Psychiatry, 9:477.

Biglan A (2009) Increasing psychological flexibility to influence cultural evolution. Behavior and Social Issues, 18:1.

Bilgin M (2009) Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(36):142-157.

Bilgin M (2017) Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. Electronic Journal of Social Sciences, 16:62.

Biron M, Van Veldhoven M (2012) Emotional labour in service work: Psychological flexibility and emotion regulation. Hum Relat, 65:1259-1282.

Bluett EJ, Lee EB, Simone M, Lockhart G, Twohig MP, Lensegray-Benson T et al. (2016) The role of body image, psychological flexibility on the treatment of eating disorders in a residential facility. Eat. Behav., 23, 150-155.

Bond FW, Flaxman, PE, Van Veldhoven MJPM, Biron M. (2010) The impact of psychological flexibility and acceptance and commitment therapy (ACT) on health and productivity at work. In Contemporary Occupational Health Psychology: Global Perspectives on Research and Practice (Eds J Houdmont, S Leka):296-314. New Jersey, Wiley.

- Bond FW, Hayes SC (2002) ACT at work. In Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy (Eds FW Bond, W Dryden): 117-139. New Jersey, Wiley.
- Bond FW, Hayes SC, Barnes-Holmes D (2006) Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *J Organ Behav Manage*, 26:25-54.
- Brockmeyer T, Ingernerf K, Walther S, Wild B, Hartmann M, Herzog W et al. (2014) Training cognitive flexibility in patients with anorexia nervosa: a pilot randomized controlled trial of cognitive remediation therapy. *Int J Eat Disord*, 47:24-31.
- Bryan CJ, Ray-Sannerud B, Heron EA (2015) Psychological flexibility as a dimension of resilience for posttraumatic stress, depression, and risk for suicidal ideation among Air Force personnel. *J Contextual Behav Sci*, 4:263-268.
- Buitenweg JI, Van De Ven RM, Ridderinkhof KR, Murre JM (2019) Does cognitive flexibility training enhance subjective mental functioning in healthy older adults? *Aging Neuropsychol Cogn*, 26:688-710.
- Canas JJ, Fajardo I, Salmeron L (2006) Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1:297-301.
- Canas JJ, Quesada FJ, Antoli A, Fajardo I (2003) Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46:482-501.
- Chung SH, Su YF, Su SW (2012) The impact of cognitive flexibility on resistance to organizational change. *Soc Behav Pers*, 40:735-746.
- Ciairano S, Bonina S, Miceli R (2006) Cognitive flexibility and social competence from childhood to early adolescence. *Cogn Brain Behav*, 10:343-366.
- Ciarrochi J, Bilich L, Godsel C (2010) Psychological flexibility as a mechanism of change. In *Acceptance and Commitment Therapy. Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Processes of Change*. Oakland CA, New Harbinger Publications.
- Corey G (2008) *Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, (Çeviri Ed. T Ergene). Ankara, Mentis Yayınları.
- Crocker A (2018) Cognitive Flexibility. https://wiki.its.sfu.ca/permanent/learning/index.php/Cognitive_Flexibility (30 Temmuz 2021'de ulaşıldı).
- Çıkrıncı Ö (2018) The predictive roles of cognitive flexibility and error oriented motivation skills on life satisfaction. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9:717-727.
- Colé P, Duncan LG, Blaye A (2014) Cognitive flexibility predicts early reading skills. *Front Psychol*, 5:565.
- Curtiss J, Klemanski DH (2014) Teasing apart low mindfulness: Differentiating deficits in mindfulness and in psychological flexibility in predicting symptoms of generalized anxiety disorder and depression. *J Affect Disord*, 166:41-47.
- Çalışkan MN (2020) Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Çelikkaleli Ö (2014) Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 176:347-354.
- Çuhadaroğlu A (2011) *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları* (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Çuhadaroğlu A (2013) *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları*. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2:86-101.
- Davey A, Chilcot J, Driscoll E, McCracken LM (2020) Psychological flexibility, self-compassion and daily functioning in chronic pain. *J Contextual Behav Sci*, 17:79-85.
- Davis AK, Barrett FS, Griffiths RR (2020) Psychological flexibility mediates the relations between acute psychedelic effects and subjective decreases in depression and anxiety. *J Contextual Behav Sci*, 15:39-45.
- Dawson DL, Golijani-Moghaddam N (2020) COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *J Contextual Behav Sci*, 17, 126-134.
- Flaxman PE, Blackledge JT, Bond FW (2011) *Acceptance and Commitment Therapy: Distinctive Features*, London, Routledge.
- Diril A (2011). lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Adana, Çukurova Üniversitesi.
- Doğan-Laçın BG, Yalçın İ (2018) Üniversite öğrencilerinde özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Dreisbach G, Goschke T (2004) How positive affect modulates cognitive control: Reduced perseveration at the cost of increased distractibility. *J Exp Psychol Learn, Mem, Cogn*, 30:343-353.
- Ekşi H, Kaya Ç, Kuşcu B (2018) Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and psychometric properties of the Turkish Version Paper. 8th International Conference on Research in Education-ICRE. 483-487. May, 9-11, Manisa, Turkey. pp:483-487.
- Ellis A, Harper RA (2005). *Akılçı Yaşam Kılavuzu* (Çeviri Ed. SK Kunt), Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Esen BK, Özcan HD, Sezgin M (2017) High school students' cognitive flexibility is predicted by self-efficacy and achievement. *European Journal of Education Studies*, 3:143-151.
- Eskin M (2014) *Sorun Çözme Terapisi* (3. Baskı). Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Fledderus M, Bohlmeijer ET, Fox JP, Schreurs KM, 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. *Behav Res Ther*, 51:142-151.
- Forman EM, Herbert JD (2009) New directions in cognitive behavior therapy. In *Acceptance - Based Therapies* (Eds. WT O'Donohue, JE Fisher):77-101. New Jersey, Wiley.
- Francazio SK, Flessner CA (2015) Cognitive flexibility differentiates young adults exhibiting obsessive-compulsive behaviors from controls. *Psychiatry Res*, 228:185-190.
- Gülüm İV, Dağ İ (2012) Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 13:216-223.
- Gündüz B (2013) Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13:2071-2085.
- Harris R (2016). *Kabul ve kararlılık terapisi*. In *ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç* (Çeviri Ed. HT Karatepe, KF Yavuz). İstanbul, Litera Yayıncılık.
- Hayes SC (2004) Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behav Ther*, 35:639-665.
- Hayes SC, Lillis, J. (2012) *Acceptance and Commitment Therapy: Theories of Psychotherapy Series*. Washington, American Psychological Association.
- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J (2006) Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*, 44:1-25.
- Hayes S, Strosahl K, Bunting K, Twohig M, Wilson KG (2010) What is acceptance and commitment therapy? In *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*, (Eds. SC Hayes, K Strosahl), New York, Springer.
- Hayes, SC., Strosahl KD, Wilson KG (2011) *Acceptance And Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York, Guilford Press.

- Hayes S, Luoma J, Bond F, Masuda, A, Lillis, J (2006) Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*,44:1-25.
- Hayes SC, Hofmann SG (2017) The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16: 245.
- Hayes SC, Barnes-Holmes D,Wilson KG (2012) Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *J Contextual Behav Sci*, 1:1-16.
- Hayes SC, Hofmann SG, Stanton CE, Carpenter JK, Sanford BT, Curtiss JE et al. (2019) The role of the individual in the coming era of process-based therapy. *Behav Res Ther*, 117:40-53.
- Hill A (2009) Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation. (Doctoral dissertation). Los Angeles, Alliant International University.
- Hofmann SG, Hayes SC (2019) The future of intervention science: Process-based therapy. *Clin Psychol Sci*, 7:37-50.
- Ionescu T (2012) Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas Psychol*, 30:190-200.
- İnce Z (2020) Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Johnco C, Wuthrich VM, Rapee RM (2014) The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behav Res Ther*, 57:55-64.
- Johnson BT (2016) The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in psychotherapy (Doctoral dissertation). Milwaukee, Marquette University.
- Karakuş S (2020) Otantiklik ve yaşam yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü (Yüksek lisans tezi). Mersin, Mersin Üniversitesi.
- Kashdan TB, Rottenberg J (2010) Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psychol Rev*, 30: 865-878.
- Köroğlu E, Türkçapar MH (2009) Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri. Ankara, Hekimler Yayın Birliği..
- Kuşçu B (2019) Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Leahy RL, Tirsch DD, Melwani PS (2012) Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *Int J Cogn Ther*, 5:362-379.
- LeJeune J, Luoma JB (2019) Values in Therapy: A Clinician's Guide to Helping Clients Explore Values, Increase Psychological Flexibility. and Live a More Meaningful Life, Oakland, New Harbinger.
- Levin ME, Krafft, J, Pistorello J, Seeley JR (2019) Assessing psychological inflexibility in university students: Development and validation of the acceptance and action questionnaire for university students (AAQ-US). *J Contextual Behav Sci*, 12:199-206.
- Lucas, JJ, Moore KA (2020) Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promot Int*, 35:312-320.
- Luoma J, Drake CE, Kohlenberg BS, Hayes, SC (2011) Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addict Res Theory*, 19:3-13.
- Luoma JB, Kohlenberg BS, Hayes SC, Fletcher L (2012) Slow and steady wins the race: A randomized clinical trial of acceptance and commitment therapy targeting shame in substance use disorders. *J Consult Clin Psychol*, 80:43.
- Luoma JB, Hayes SC (2009) General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy. New Jersey, Wiley.
- Madewell J, Shaughnessy MF (2009) An Interview with Judith Beck about Cognitive Therapy. *N Am J Psychol*, 11:29.
- Marshall EJ, Brockman RN (2016) The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *J Cogn Psychother*, 30:60-72.
- Martin MM, Anderson CM (1998) The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Commun*, 11:1-9.
- Martin MM, Anderson CM, Thweatt KS (1998) Individuals' perceptions of their communication behaviors: A validity study of the relationship between the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale with aggressive communication traits. *J Soc Behav Pers*, 13:531-540.
- Martin MM, Staggers SM, Anderson CM (2011) The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Commun. Res. Rep.*, 28:275-280.
- Martin MM, Rubin RB (1995) A new measure of cognitive flexibility. *Psychol Rep*, 76:623-626.
- Masuda A, Price M, Anderson PL, Wendell JW (2010) Disordered eating-related cognition and psychological flexibility as predictors of psychological health among college students. *Behav Modif*, 34:3-15.
- Masuda A, Tully EC (2012) The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Evid Based Complement Alternat Med*, 17:66-71.
- Muyan-Yılık M, Demir A (2020) A pathway towards subjective well-being for Turkish University students: The roles of dispositional hope, cognitive flexibility, and coping strategies. *J Happiness Stud*, 21:1945-1963.
- Nagata S, Seki Y, Shibuya T, Yokoo, M, Murata, T, Hiramatsu et al. (2018) Does cognitive behavioral therapy alter mental defeat and cognitive flexibility in patients with panic disorder?. *BMC Res Notes*, 11:23.
- Najvani BD, Neshatdoost HT, Abedi, MR, Mokarian F (2015) The effect of acceptance and commitment therapy on depression and psychological flexibility in women with breast cancer. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 17:e965.
- Özkan S (2020) Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü (Yüksek lisans tezi). Bolu, Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Öz S (2012) Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Adana, Çukurova Üniversitesi.
- Özdel K (2015) Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8:10-20.
- Pakenham KI, Landi G, Boccolini G, Furlani A, Grandi S, Tossani E (2020) The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *J Contextual Behav Sci*, 17:109-118.
- Puolakanaho A, Tolvanen A, Kinnunen SM, Lappalainen R (2020) A psychological flexibility-based intervention for Burnout: A randomized controlled trial. *J Contextual Behav Sci*, 15:52-67.
- Quakenbush-Roberts B (2016) The role of body image psychological flexibility on the treatment of eating disorders in a residential facility. *Eat Behav*, 23:150-155.
- Rubin RB, Martin MM (1994) The interpersonal communication competence scale. *Commun Res Rep*,11:33-44.
- Ruiz FJ, Odriozola-González P (2017) The predictive and moderating role of psychological flexibility in the development of job burnout. *Universitas Psychologica*, 16:282-289.
- Sapmaz F, Doğan T (2013) Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46:143-162.

- Scott W, Daly A, Yu L, McCracken LM (2017) Treatment of chronic pain for adults 65 and over: analyses of outcomes and changes in psychological flexibility following interdisciplinary acceptance and commitment therapy (ACT). *Pain Med*, 18:252-264.
- Scott W, McCracken LM (2015) Psychological flexibility, acceptance and commitment therapy, and chronic pain. *Curr Opin Psychol*, 2:91-96.
- Segal ZV, Williams, JMG, Teasdale JD (2013) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York, Guilford.
- Silberstein LR, Tirch D, Leahy RL, McGin L (2012) Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *Int J Cogn Ther*, 5:406-419.
- Singh L, Moh Y, Ding X, Lee K, Quinn PC (2021) Cognitive flexibility and parental education differentially predict implicit and explicit racial biases in bilingual children. *J Exp Child Psychol*, 204:105059.
- Sivrioğlu Y (2020) Kognitif ve davranış terapisinden üçüncü dalga terapilere: kavramsal gelişim. In *Geçmişten Geleceğe Bilişsel Davranış Terapi* (Eds Z Hamamcı, F Türk):53-57. Ankara, Pegem Akademi.
- Stevens AD (2009) *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children* (Doctoral thesis). Seattle, Seattle Pacific University.
- Sungur MZ (2020) Kognitif davranışçı terapiye kısa bir bakış. In *Geçmişten Geleceğe Bilişsel Davranış Terapi* (Eds Z Hamamcı, F Türk):2-19. Ankara: Pegem Akademi.
- Terzi BE, Tekinalp Şİ (2013) *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Ankara, Pegem Akademi.
- Toksöz İ (2018) *Evlü bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi* (Doktora tezi). İstanbul, Aydın Üniversitesi.
- Twohig MP, Vildaraga JCP, Levin, ME, Hayes SC (2015) Changes in psychological flexibility during acceptance and commitment therapy for obsessive compulsive disorder. *J Contextual Behav Sci*, 4:196-202.
- Türkçapar HM (2018) *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Yıldız-Akyol E, Boyacı M (2020) Cognitive flexibility and positivity as predictors of career future in university students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10:297-320.
- Wallace DP, Woodford B, Connelly M. (2016) Promoting psychological flexibility in parents of adolescents with chronic pain: Pilot study of an 8-week group intervention. *Clin Pract Pediatr Psychol*, 4:405.
- Whiting DL, Deane FP, Simpson GK, McLeod HJ, Ciarrochi J (2017) Cognitive and psychological flexibility after a traumatic brain injury and the implications for treatment in acceptance-based therapies: A conceptual review. *Neuropsychol Rehabil*, 27:263-299.
- Yasinski C, Hayes AM, Ready CB, Abel A, Görg N, Kuyken W (2020) Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychother Res*, 30:983-997.
- Yavuz KF (2015) Kabul ve kararlılık terapisini (ACT): genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8:21-27.
- Young JE, Weinberger AD, Beck AT (2001) Cognitive therapy for depression. In *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-By-Step Treatment Manual*, 3rd ed (Eds. DH Barlow):264-308. New York, Guilford Press.
- Yu Y, Yu Y, Lin Y (2020) Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychol Health Med*, 25:25-36.