

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.12510943>

Accepted: 19.05.2024

Psikolojik Esneklik İle İlgili Bir Gözden Geçirme

A Review Of Psychological Flexibility

Burcu ÖĞÜTLÜ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC
burcu.ogutlu@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-5852-9527>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC
meryemkaraaziz@neu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Yaşam bireyler için zaman zaman mutlu, zaman zaman ise acı verici olabilmektedir. İçerdiği her yaşam deneyimi ile birlikte bir bütündür. Karşımıza çıkan olumlu durumların varlığı ile birlikte, var olan, karşılaşılan olumsuz durumlar da yaşantımızda yer almaktadır. Maruz kalınan sorunlar, travmatik olaylar, yaşanan güçlükler gibi var olan durumu ne olursa olsun farkındalık ile kabul edilerek baş edilmesi psikolojik esneklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik esneklik; an ile esnek temas, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değerler odaklı davranışlarda kararlılık olmak üzere 6 bileşeni içermekte, bireylerin yaşamları boyunca içinde bulunduğu durum, karşılaştığı güçlük, sorun ve zorluklar karşısında kaçmak yerine kabul edilip duygu düşünce ve davranışların farkında olunmasını sağlamaktadır. Psikolojik esneklik bireylerin yaşantısında oldukça önemli bir yere olmak ile birlikte bireylere yaşantılarında yeni bir bakış açısı oluşturmaktadır. Bu çalışmada literatürün derlemesi yapılarak, psikolojik esneklik üzerine genel bir gözden geçirme amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Derleme

Abstract

Life can be happy at times and painful at times for individuals. It is a whole with every life experience it contains. Along with the positive situations we encounter, there are also existing and encountered negative situations in our lives. Accepting and coping with awareness, regardless of the existing situation such as problems, traumatic events, difficulties experienced, emerges as psychological flexibility. Psychological flexibility; It includes 6 components: flexible contact with the moment, acceptance, cognitive dissociation, contextual self, contact with values, and determination in values-oriented behaviors. It enables individuals to be aware of their emotions, thoughts, and behaviors rather than escaping from the situation they are in throughout their lives, the difficulties they encounter, problems, and challenges. provides. Psychological flexibility has a very important place in individuals' lives and creates a new perspective in their lives. In this study, a general review on psychological flexibility was aimed by compiling the literature.

Keywords: Psychological Flexibility, Acceptance and Commitment Therapy, Review

Giriş

Yaşam bireyler için zaman zaman mutlu, zaman zaman ise acı verici olabilmektedir. İçerdiği her yaşam deneyimi ile birlikte bir bütündür. Karşımıza çıkan olumlu durumların varlığı ile birlikte, var olan, karşılaşılan olumsuz durumlar da yaşantımızda yer almaktadır. Olumlu durumları kabul ettiğimiz kadar karşılaşılan olumsuz durumları da bütünü ile kabul etmemiz gerekmektedir. Tam olarak bu noktada psikolojik esneklik kavramı gün yüzüne çıkmaktadır. Psikolojik esneklik bireylerin yaşadığı, sorunlar, travmatik olaylar gibi durumlar ile baş edebilmesidir. Var olan durumun ne olursa olsun kabul edilmesi ve farkında olunmasıdır (Seyrek ve Ersanlı, 2017). Bireylerin yaşamları boyunca içinde bulunduğu durum, karşılaştığı güçlük, sorun ve zorluklar karşısında kaçmak yerine kabul edilip duygu düşünce ve davranışların farkında olunmasını sağlamaktadır. Yaşantımızda oldukça önemli bir yere sahiptir (Öcel, 2017).

Psikolojik esnekliğin temeli olduğu Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) 20. yüzyıl ile birlikte sıklıkla karşımıza çıkan davranışçı terapi kökenli bir terapi yaklaşımı olmak ile birlikte İlişkisel Çerçeve Teorisi (İÇT) ve İlişkisel Bağlamsalılık felsefesinin kuramsal temeline dayanmaktadır. Temel noktalarından biri farkındalık olan Kabul ve Kararlılık Terapisi biliş ve davranış üzerine odaklanmakta akabinde düşünce ve inançtaki değişime odaklanmaktadır (Gök ve Karaaziz, 2023). Temelinde acı veren, rahatsız eden duygu düşünce ve deneyimlerden kaçınmak, bastırmak yerine temas etmek ve yer açmak düşüncesini barındırmaktadır. Bireyin kendi kontrolü dışında kalan durumları kabul etmesi ve farkında olması bu doğrultuda davranışlar sergilemesi kabul ve kararlılık terapisinin temel amacıdır. Kabul ve kararlılık terapisi aslında kişilerin kendi önemlerinin ve değerlerinin farkında olarak bu çizgide bir yaşantı sürdürebilmeleri için psikolojik esneklik yaratmayı hedeflemektedir (Kayacan ve Bingöl, 2023).

Psikolojik Esneklik

Bireyler yaşamları boyunca olumlu ya da olumsuz birçok durum ile karşı karşıya kalmaktadır. Yaşanan her an her olay birer yaşam deneyimidir. Karşı karşıya kalınan bu olumsuz durumlarda psikolojik esneklik kavramı gün yüzüne çıkmaktadır (Öcel, 2017) Oldukça önemli olan bu kavram günümüzde oldukça revaçta olan kabul ve kararlılık terapisinin temelini oluşturmaktadır (Özdemir ve Soysal, 2023). Psikolojik esneklik bireylerin yaşantılarında içerisinde buldukları an ile temas içerisinde kalması, içsel veya dışsal yaşantısını reddetmeyerek, ondan kaçmayarak kabul etmesi ve bu farkındalık ile yaşantısına devam edebilmesidir. (Özdemir ve Soysal, 2023). Bireylerin yaşadığı, sorunlar, travmatik olaylar gibi durumlar ile baş edebilmesi, olumlu duygular içerisinde olması sağlıklı psikolojik ve fizyolojik işlevselliğe sahip olma kapasitesidir. Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştığı olumsuz yaşam deneyimleri ile yüzleşmelerini ve psikolojik iyi oluş halini kolaylaştırmaya yarayan temel bir noktadır. Kısacası psikolojik esneklik bireylerin yaşamları boyunca karşılaştığı güçlük, sorun ve zorluklar karşısında nasıl baş ettiği ile ilgili psikolojik sağlık üzerinde önemli etkileri olan bir kavramdır (Öcel, 2017).

Psikolojik esneklik; an ile esnek temas, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değerler odaklı davranışlarda kararlılık olmak üzere 6 bileşeni içermektedir. Bu 6 bileşen bir altıgen şekli ile özleştirilmekte ve gösterilmektedir. Psikolojik esneklik altıgeni, psikolojik esneklik modeli olarak da adlandırılmaktadır. Bahsi geçen bu bileşenlerden her biri birbiri ile etkileşim kuran bir bütündür. Psikolojik esneklik kavramının tam zıttı olan bir karşıtı vardır, bu kavram ise psikolojik katılıktır. Psikolojik katılık kavramı bireylerin geçmiş yaşam deneyimlerine saplanarak veya gelecek yaşantılarına takıntılı kalarak anın farkını yitirmesi ve kendi inanç ve değerleri etrafında hareket edememesi olarak nitelendirilebilmektedir. Yani

birey geçmiş veya gelecek yaşam deneyimine o kadar odaklanmış ve oraya saplanmış ki içinde bulunduğu yaşantıya yani ana odaklanamamaktadır, anın farkındalığını kaybetmektedir (Özdemir ve Soysal, 2023). Psikolojik katılık da psikolojik esneklik kavramına benzer olarak an ile temasın kaybolması, değerlere temasın zayıflığı ve kural güdümlülük, kaçma, kaçınma ve dürtüsellik, kavramsal benliğe bağlanma, bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma olmak üzere 6 bileşeni içinde bulundurmaktadır (Karakuş ve Akbay, 2020).

Psikolojik esneklik düzeyinin azalması klinik problemler ve yaşam zorluklarına karşı mücadele etmede, başa çıkmada ve bu durumları yönetmede işleyişin aksamasına neden olmaktadır. Akabinde bu aksamlara ile birlikte kişilerin psikolojik esneklik düzeyinin az olması ve ya olmaması psikopatolojilerin ortaya çıkışında çok büyük ölçüde rol oynamaktadır (Aslan ve Türk, 2022).

Psikolojik Esnekliğin Bileşenleri **An ile Esnek Temas**

An ile temas bireyin geçmiş veya geleceğe takılmadan şu ana yani içinde bulunduğu ana odaklanarak anın bilincinde olması ve yaşantısını bu şekilde devam ettirmesidir (Özdemir ve Soysal, 2023). Bireyin içsel ve dışsal yaşantının bilincinde olması şu an ve burada durumunu benimsemesidir (Güliden, 2023).

Kabul

Yaşantımızda olumlu veya olumsuz birçok şey deneyimleriz. Olumlu yaşam deneyimlerin yanı sıra olumsuz yaşam deneyimleri de yer almaktadır. Kabul kavramı bireylerin acı, üzüntü veya sıkıntı veren duygu, düşünce ve durumların varlığının bilincinde olması, bu gibi durumların yaşamın içerisinde var olduğuna açık olmasıdır. Bireyler bu gibi durumlara karşı çıkmak, savaşmak yerine kabul etmesi, yaşantıda var olduklarını kabullenmesi, göğüslemesidir (Karakuş ve Akbay, 2020).

Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışma bireyin kendi zihnindeki olumsuz, sıkıntı veren anılar, düşünceler ile savaşmak yerine bu gibi durumlardan uzaklaşmasıdır. Sıkıntı veren, kötü durumlar ve düşüncelerin bilincinde olarak dışarıdan bakabilmesi değerlendirebilmesidir (Karakuş ve Akbay, 2020).

Bağlamsal Benlik

Bağlamsal benlik bireyin duygu düşünce ve davranışlarını deneyimleyen benliği ile yaşam boyunca deneyimlediği deneyimleri birbirinden ayırt etmesidir (Özdemir ve Soysal, 2023). Yani bireyin düşüncenin ve gözlemleyen benliğinin farkında olarak, ayırt etmesini ifade eden bir kavramdır (Karakuş ve Akbay, 2020).

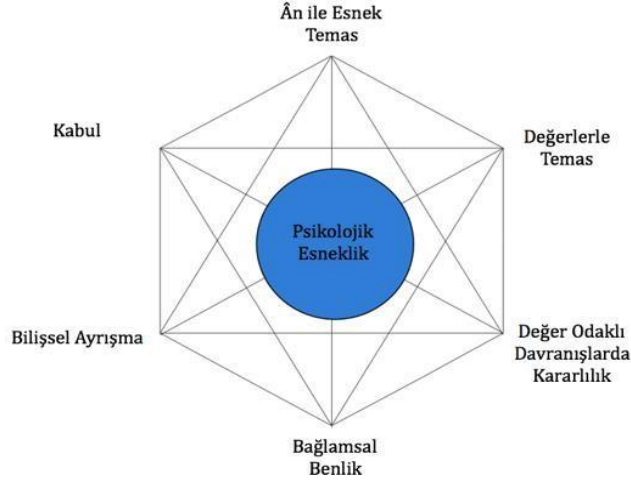
Değerlerle Temas

Değerler yaşantımız için oldukça önemlidir, yaşantımızı anlamlı kılmakta ve yaşantımıza yön vermektedir. Yaşantımız içerisinde sergilediğimiz her davranış değerlerimiz doğrultusunda şekillenmektedir (Güliden, 2023). Değerlerle temas kavramı bireyin yaşantısı içerisinde kendisi için önemli olan değer, olay, nesne, duygu ve bunun gibi birçok önemli şeyin bilincinde olması ve benimsemesidir. Bireyin bütün bunların bilincinde olması yaşantısında,

kendi için yol gösterici bir harita rolünü üstlenmektedir ve birey için önemli olan yaşamsal sorulara cevap vermektedir (Özdemir ve Soysal, 2023).

Değerler Odaklı Davranışlarda Kararlılık

Değerler odaklı davranışlarda kararlılık bileşeni, psikolojik esneklik modeli olarak adlandırdığımız modelde yer alan bileşenlerden en önemlisi ve en temelidir. Değerler bireyler için olumlu durumları içerdiği kadar olumsuz, sıkıntı veren durumları da içermektedir fakat bireyin bunların bilincinde olarak yaşantısına devam etmesi değerler odaklı davranışlarda kararlılıktır (Özdemir ve Soysal, 2023).



Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli (Karakuş ve Akbay, 2020)

İlgili Çalışmalar

Aslan ve Türk (2022) tarafından, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırıldığı bir derleme çalışması yürütülmüştür. İki kavram teker teker ele alınmak ile birlikte birbirlerine benzerlikleri ve farklılıklarına odaklanılmış ve incelenmiştir.

Bakalım ve Karahan (2022) tarafından yürütülen çalışmada yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik üzerine çalışılmış olup yetişkin bireylerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik arasında ilişki incelenmiştir.

Cansız vd. (2020) tarafından şizofreni hastalarında psikolojik tüm boyutları ile araştırılmış ve ele alınmıştır

Kul ve Türk (2020) psikolojik esnekliğin temeli olduğu Kabul ve Kararlılık Terapisi üzerine yürüttükleri derleme çalışmasında psikolojik esneklik kavramını detaylı olarak incelenmiş ve psikolojik esneklik kavramı üzerine odaklanılmıştır.

Özdemir ve Soysal (2023) beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik: nitel bir çalışma örneği adlı yürüttükleri çalışmada beliren yetişkin dönemindeki bireylerin psikolojik düzeylerini incelemiş olup psikolojik esneklik üzerine odaklanılmıştır.

Seyrek ve Ersanlı (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinde yaşam anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmiş olup psikolojik esneklik kavramı detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde algıladıkları mutluluk düzeyine göre psikolojik esneklik düzeyleri ile yaşamın anlam düzeylerinin anlamlı olarak yükseldiği ve belirgin amaçlara sahip olanların psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olduğu sonucu ortaya konmuştur.

Tasa ve Mutlu (2022) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş olup kişilerarası

reddedilme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ulubay ve Güven (2022) Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmaların incelenmesi üzerine yürüttükleri çalışmada Türkiye’de Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili çalışmalar ele alınarak sistematik bir şekilde analiz edilmiştir.

Sonuç ve Öneri

Yaşanan her an her olay birer yaşam deneyimidir. Artık gündelik yaşantımızda sıklıkla duyduğumuz psikolojik esneklik kavramı şu anda oldukça revaşa ve tercih edilen kabul ve kararlılık terapisinin temelini oluşturmaktadır (Özdemir ve Soysal, 2023). Psikolojik esneklik bireylerin yaşantılarında içerisinde buldukları an ile temas içerisinde kalması, içsel veya dışsal yaşantısını reddetmemek ile birlikte ondan kaçmayarak kabul etmeyi ve bu farkındalık ile yaşantıya devam edebilmesini sağlamaktadır (Özdemir ve Soysal, 2023). Bireylerin yaşadığı, sorunlar, travmatik olaylar gibi durumlar ile baş edebilmesi, olumlu duygular içerisinde olması sağlıklı psikolojik ve fizyolojik işlevselliğe sahip olma kapasitesidir. Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştığı olumsuz yaşam deneyimleri ile yüzleşmelerini ve psikolojik iyi oluş halini kolaylaştırmaya yarayan temel bir nokta olmak ile birlikte psikolojik sağlık üzerinde önemli etkileri olan bir kavramdır (Öcel, 2017).

Sonuç olarak yapılan literatür çalışmaları Bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olmasının bireylerin yaşantılarında travmatik ve güç yaşam olayları ile başa çıkma konusunda daha etkin ve başarılı oldukları, etkin başa çıkma stratejileri geliştirdikleri ve koşulsuz kabulü benimsedikleri ortaya konmak ile birlikte psikolojik esneklik düzeyinin azalması klinik problemler ve yaşam zorluklarına karşı mücadele etmede, başa çıkmada ve bu durumları yönetmede işleyişin aksamasına neden olduğunu göstermektedir. Akabinde bu aksamlara ile birlikte kişilerin psikolojik esneklik düzeyinin az olması ve ya olmaması psikopatolojilerin ortaya çıkışında çok büyük ölçüde rol oynamaktadır (Aslan ve Türk, 2022).

Araştırma ile ilgili yapılan literatür çalışmasında psikolojik esneklik ile ilgili çalışmaların, genele bakıldığında literatürde ilgili konular üzerine çokça çalışma bulunduğu fakat daha benzer ve tekrarlayan bilgiler içerdiği bu nedenle literatürde bilgi kısıtlılığı yaşandığı görülmektedir. Bu sebep ile aslında oldukça geniş ve kapsamlı olan bu konu üzerine daha farklı ve özgün çalışmaların yapılması kısıtlı kalan literatüre önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmekte, araştırmacıların bu konu üzerine yoğunlaşması önerilmektedir.

Kaynakça

- Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Bakalım, O., & Karahan, F.Ş. (2022). Yetişkinlerde Şefkat korkusu ve Psikolojik Esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 539-559.
- Cansız, A., Nalbant, A., & Yavuz, K.F. (2020). Şizofreni Hastalarında Psikolojik Esnekliğin Araştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 82-93.
- Gök, B., & Karaaziz, M. (2023). Kabul ve Kararlılık Terapisinin Depresyonda Ele Alınması: Vaka Sunumu. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(4), 445-461.
- Gülден, G. (2023). Cinsel İşlev Bozukluğu Olan ve Olmayan Bireylerde Bağlanma Stilleri, Çocukluk Çağı Travmaları ve Psikolojik Esnekliğin Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi).
- Karakuş, S., & Akbay, S.E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.

- Kayacan, İ., & Bingöl, T.Y. (2023). Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psiko-Eğitim Programlarına Genel Bir Bakış: Ulusal Tezlerin Derlenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, (Ö2), 97-107.
- Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Özel Sayı), 3773-3805.
- Öcel, H. (2017). Meme Kanseri Tanısı Almış Çalışan Kadınlarda Damgalama ve Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.
- Özdemir, R., & Soysal, F.S.Ö. (2023). Beliren Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik: Nitel Bir Çalışma Örneği. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 2663-2681.
- Seyrek, Ö.D., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki. *Journal of Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Tasa, H., & Mutlu, S. (2022). Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 41-68.
- Ulubay, G., & Güven, M. (2022). Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik İle İlgili Çalışmaların İncelenmesi. *The Journal of International Lingual, Social and Educational Sciences*, 8(2), 92-101.