



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
BİLİŞSEL ESNEKLİK, ÜST BİLİŞLER VE
PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

MEHMET SALİH TAŞKIRAN

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

Antalya, 2022

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, ÜST
BİLİŞLER VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet Salih Taşkiran

Danışman: Doç. Dr. Arzu Taşdelen Karçkay

Antalya, 2022

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

Mehmet Salih Taşkiran

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Mehmet Salih Taşkiran'ın bu çalışması 07.10.2022 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

İMZA

Başkan: Doç. Dr. Tuğba Sarı
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi)

Üye: Doç. Dr. Orkide Bakalım
(İzmir Demokrasi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi)

Üye (Danışman): Doç. Dr. Arzu Taşdelen Karçkay
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik, Üst Bilişler ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Güçlü Şekercioğlu
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Danışmanım Doç. Dr. Arzu Taşdelen Karçkay’a, bana gösterdiği “koşulsuz olumlu saygı” ve “empati” ile araştırmamdaki en büyük dışsal motivasyon kaynağı olduğu için; jüri üyelerim Doç. Dr. Tuğba Sarı ve Doç. Dr. Orkide Bakalım’a ise bana gösterdikleri “saydamlık” ile araştırmamın gelişmesini sağladıkları için...

Psikolojik Danışma alanındaki lisansını ve yüksek lisansını Akdeniz Üniversitesinde tamamlayan biri olarak Akdeniz Üniversitesindeki psikolojik danışman eğitimcilerine, “akademik” ve “kariyer” gelişimime katkıları için; Akdeniz Üniversitesi mezunu psikolojik danışmanlara ise “sosyal/duygusal” gelişimime katkıları için...

Arkadaşlarım Ali Serdar Yıldız ve Muharrem Urhan’a, yüksek lisansı kazandığımda Antalya’daki evlerinin kapısını bana açtıkları için; arkadaşım Mehmet Raşit Oyan’a ise askerliğimi psikolojik danışman olarak yapmaya hak kazandığımda İzmir’deki evinin kapısını bana açtığı için...

...teşekkür ederim.

Mehmet Salih Taşkiran

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, ÜST BİLİŞLER VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Mehmet Salih Taşkiran

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Arzu Taşdelen Karçkay

Ekim 2022, 123 sayfa

Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu genel amaç kapsamında önce psikolojik esneklik değişkeninin cinsiyete göre durumu ve yaş ile ilişkisi ortaya konmuştur. Daha sonra da bilişsel esneklik ve üst bilişler değişkenlerinin psikolojik esneklik değişkenini yordama durumu ortaya konmuştur.

Araştırmanın deseni nicel desenlerden yordayıcı korelasyonel desendir. Araştırmanın çalışma grubu Türkiye'deki üniversitelerin hazırlık, ön lisans, lisans ve lisansüstü programlarında kayıtlı 511 öğrencidir. Çalışma grubuna kolay ulaşılabilir örnekleme yoluyla ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Üstbiliş Ölçeği-30 ve Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri'nin psikolojik esneklik boyutu kullanılmıştır. Veri toplama araçları, araştırmaya katılmaya gönüllü olan kişilere araştırmacı tarafından çevrim içi olarak uygulanmıştır. Verilerin analizinde ilişkisiz örneklemeler için t testi, Spearman-Brown korelasyon analizi ve aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Veri analizinden önce yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ve üst bilişler değişkenleri arasında negatif ve düşük, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu; bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik değişkenleri arasında pozitif ve orta, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu; üst bilişler ve psikolojik esneklik değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Veri analizi sonuçlarına göre psikolojik esneklik değişkeninin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı; psikolojik esneklik değişkeni ve yaş arasında

pozitif ve düşük, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu; bilişsel esneklik ve üst bilişler değişkenlerinin toplam puanlarının psikolojik esneklik değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı; bilişsel esneklik değişkeninin “alternatifler” ve “kontrol” alt boyut puanlarının ve üst bilişler değişkeninin “bilişsel farkındalık” ve “kontrol edilemezlik ve tehlike” alt boyut puanlarının psikolojik esneklik değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı ama üst bilişler değişkeninin “olumlu inançlar”, “bilişsel güven” ve “düşünceleri kontrol ihtiyacı” alt boyut puanlarının psikolojik esneklik değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur.

Araştırmanın bulguları, ilgili alan yazını bağlamında incelenmiştir. Psikolojik esneklik ve yaş ilişkisinin örneklem büyüklüğünden etkilenebileceği; farklı esneklik türlerinin aslında benzer yapılar olabileceği; üst biliş olarak adlandırılan bazı yapıların da aslında farklı yapılar olabileceği tartışılmıştır. Araştırma, araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik önerilerle sonlandırılmıştır.

Anahtar kelimeler: *bilişsel esneklik, üst bilişler, psikolojik esneklik, üst biliş*

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIPS BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY, METACOGNITIONS AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN UNIVERSITY STUDENTS

Mehmet Salih Taşkıran

Master, Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Arzu Taşdelen Karçkay

October 2022, 123 pages

The general aim of this study is to reveal the relationships between the variables of cognitive flexibility, metacognition and psychological flexibility in university students. Within the scope of this general purpose, firstly, the status of the psychological flexibility variable according to gender and its relationship with age were revealed. Then, the predictive status of cognitive flexibility and metacognition variables on psychological flexibility variable was revealed.

The design of the research is the predictive correlational design from the quantitative designs. The study group of the research is 511 students enrolled in preparatory, associate, undergraduate and graduate programs of universities in Türkiye. The study group was reached through easily accessible sampling. Personal Information Form, Cognitive Flexibility Inventory, Metacognitions Questionnaire-30 and the psychological flexibility dimension of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory were used as data collection tools in the study. Data collection tools were applied online by the researcher to the people who volunteered to participate in the research. In the analysis of the data, t-test for unrelated samples, Spearman-Brown correlation analysis and stepwise multiple linear regression analysis were used.

As a result of the Pearson correlation analysis performed before the data analysis, it was found that there was a negative and low, statistically significant relationship between cognitive flexibility and metacognitions variables; there is a positive and moderate, statistically significant relationship between cognitive flexibility and psychological

flexibility variables; it was found that there was no statistically significant relationship between metacognitions and psychological flexibility variables.

According to the data analysis results, there was no statistically significant difference in the psychological flexibility variable according to gender; there is a positive and low, statistically significant relationship between the psychological flexibility variable and age; the total scores of cognitive flexibility and metacognitions variables predicted the psychological flexibility variable in a statistically significant way; "alternatives" and "control" sub-dimension scores of cognitive flexibility variable and "cognitive self-consciousness" and "uncontrollability and danger" sub-dimension scores of metacognitions variable statistically significantly predicted psychological flexibility variable, but it was found that "positive beliefs", "cognitive confidence" and "need to control thoughts" sub-dimension scores of the metacognitions variable did not statistically significantly predict the psychological flexibility variable.

The findings of the research were examined in the context of the relevant literature. The relationship between psychological flexibility and age may be affected by the sample size; that different types of flexibility may actually be similar structures; It has been discussed that some structures called metacognition may actually be different structures. The research was concluded with suggestions for researchers and practitioners.

Keywords: *cognitive flexibility, metacognitions, psychological flexibility, metacognition*

İÇİNDEKİLER

DOĞRULUK BEYANI.....	iii
İMZA VE ONAY SAYFASI.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç.....	9
1.3. Önem.....	9
1.4. Sayıtlılar (Varsayımlar).....	12
1.5. Sınırlılıklar.....	12
1.6. Tanımlar.....	12

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilişsel Esneklik.....	13
2.1.1. Bilişsel Esneklik Kuramı.....	14
2.1.2. Bilişsel Esneklik Türleri.....	16
2.2. Üst Bilişler.....	18
2.2.1. Üst Bilişsel Terapi (ÜBT).....	19
2.3. Psikolojik Esneklik.....	21
2.3.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT).....	21
2.4. İlgili Araştırmalar.....	27
2.4.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar.....	28
2.4.2. Üst Bilişler ile İlgili Araştırmalar.....	33
2.4.3. Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmalar.....	35

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Model.....	39
3.2. Çalışma Grubu.....	39
3.3. Veri Toplama Araçları.....	40
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	40
3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	41
3.3.3. Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30).....	42

3.3.4. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (ÇBPPE).....	43
3.4. Verilerin Toplanması.....	44
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	44

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Ön Bulgular.....	46
4.1.1. Genel Varsayımlara İlişkin Bulgular.....	46
4.1.2. Özel Varsayımlara İlişkin Bulgular.....	49
4.1.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular.....	53
4.2. Psikolojik Esnekliğin Cinsiyete Göre Durumuna İlişkin Bulgular.....	54
4.3. Psikolojik Esneklik ve Yaş Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular.....	54
4.4. Bilişsel Esneklik, Üst Bilişler ve Psikolojik Esneklik Arasındaki Regresyon İlişkilerine İlişkin Bulgular.....	56

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma.....	59
5.1.1. Psikolojik Esnekliğin Cinsiyete Göre Durumu.....	59
5.1.2. Psikolojik Esneklik ve Yaş Arasındaki İlişki.....	61
5.1.3. Bilişsel Esneklik, Üst Bilişler ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiler.....	65

5.2. Öneriler.....	73
5.2.1. Araştırmacılar İçin Öneriler.....	73
5.2.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler.....	75
KAYNAKÇA.....	76
EKLER.....	89
EK-1. Etik Kurul Onayı.....	89
EK-2. Türk Dil Kurumunun Yanıtı.....	91
EK-3. Kişisel Bilgi Formu.....	92
EK-4. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	93
EK-5. Bilişsel Esneklik Envanteri Yönergesi.....	95
EK-6. Üstbiliş Ölçeği-30.....	96
EK-7. Üstbiliş Ölçeği-30 Yönergesi.....	98
EK-8. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri.....	99
EK-9. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri Yönergesi.....	102
EK-10. Ölçme Araçlarının Kullanım İzinleri.....	103
EK-11. Saçılma Diyagramları.....	104
EK-12. İntihal Raporu.....	105
EK-13. Bildirim.....	106

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Çalışma Grubunun Demografik Verileri.....	40
Tablo 4.1. Bilişsel Esneklik (BEE), Üst Bilişler (ÜBO-30) ve Psikolojik Esnekliğe (ÇBPÉE/PEB) İlişkin Normallik Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 4.2. Bilişsel Esneklik ve Üst Bilişler Arasındaki Doğrusallık Testi Analizi Sonucu.....	48
Tablo 4.3. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Arasındaki Doğrusallık Testi Analizi Sonucu.....	48
Tablo 4.4. Üst Bilişler ve Psikolojik Esneklik Arasındaki Doğrusallık Testi Analizi Sonucu.....	49
Tablo 4.5. Cinsiyetin Kategorilerinde Psikolojik Esneklik Ortalamalarının Normallik Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 4.6. Çalışma Grubunun Yaşına İlişkin Normallik Analizi Sonucu.....	51
Tablo 4.7. Değişkenlerin Alt Boyutlarına İlişkin Normallik Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 4.8. Bilişsel Esneklik (BEE), Üst Bilişler (ÜBO-30) ve Psikolojik Esneklik (ÇBPÉE/PEB) Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 4.9. Psikolojik Esnekliğin (ÇBPÉE/PEB) Cinsiyete Göre Durumuna İlişkin t Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.10. Psikolojik Esneklik (ÇBPÉE/PEB) ve Yaş Arasındaki Spearman-Brown Korelasyon Analizi Sonucu.....	54
Tablo 4.11. Rastlantısal 100 Kişilik Grupta Psikolojik Esneklik (ÇBPÉE/PEB) ve Yaşa İlişkin Normallik Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 4.12. Rastlantısal 100 Kişilik Grupta Psikolojik Esneklik (ÇBPÉE/PEB) ve Yaş Arasındaki Spearman-Brown Korelasyon Analizi Sonucu.....	56
Tablo 4.13. Bilişsel Esneklik (BEE), Üst Bilişler (ÜBO-30) ve Psikolojik Esneklik (ÇBPÉE/PEB) Arasındaki Regresyon Analizi Sonucu.....	56

Tablo 4.14. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutları, Üst Bilişlerin Alt Boyutları ve Psikolojik Esneklik (ÇBP EE/PEB) Arasındaki Regresyon Analizi Sonucu.....	57
---	----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Esneklik Türleri ve Bunların Birbirleriyle İlişkisi.....	17
Şekil 2.2. ÜBT'ye göre Üst Bilişsel Bilgi.....	20
Şekil 2.3. Hexaflex Model (Harris, 2009).....	26
Şekil 2.4. Triflex Model (Harris, 2009).....	27



KISALTMALAR LİSTESİ

APA: American Psychological Association

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

BEK: Bilişsel Esneklik Kuramı

BT: Bilişsel Terapi

ÇBPÉE: Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri

ÇBPÉE/PEB: Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri / Psikolojik Esneklik Boyutu

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

ŞT: Şema Terapi

TDK: Türk Dil Kurumu

ÜBO-30: Üstbiliş Ölçeği-30

ÜBT: Üst Bilişsel Terapi

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımları yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

İnsanlık tarihi boyunca düşünceler ve onların özellikleri, sözlü ve yazılı kültürde sıklıkla kendine yer edinmiştir. Türkçedeki “at gözlüğü ile bakmak” ve “sabit fikirli olmak” deyimleri düşünceleri esneklik – katılık boyutunda sınıflandırırken Nietzsche’nin “Sabit fikir, sahibini hapseder.” ve Zanicchi’nin “Sabit fikirli olanın, kendine başka düşman aramasına gerek yoktur.” sözleri düşüncelerdeki katı boyutun kişinin kendine nasıl etki ettiğini ele alan deyişlerdir. Bu deyişlerle verilen mesajların izleri sürüldüğünde bu izlerin psikolojiden önceye, felsefeye ve felsefedeki Stoacı filozoflara kadar uzandığı görülmektedir. Öyle ki Stoacı filozof Epiktetos’un (Επίκτετος) “İnsanlar olaylardan değil, olaylar hakkındaki düşüncelerinden etkilenirler.” özdeyişi psikolojinin bir bilim olarak kabul edilmesinden çok daha önce söylenmesine rağmen bugün psikoloji, özellikle de psikoterapi alanının yazınında önem teşkil etmektedir. Yine iz sürmeye devam edildiğinde ve felsefeden de daha geriye gidildiğinde bu kez mitoloji, dolayısıyla anonim eserlerle karşılaşmaktadır. Bilindik bir anlatı olan “Prokrustes’in yatağı” anlatısı bu anonim eserlere örnek verilebilir. Bu eser de yine düşüncelerdeki katı özelliklerin kişiye olan etkileri ile ilgilidir:

Bir zamanlar Prokrustes (Προκρούστης) adında biri yaşamış. Prokrustes, evinde çok rahat bir yatak olduğunu söyleyerek evinin yakınından geçenleri evinde kalmaya ikna edermiş. Misafirler evine geldikten sonra Prokrustes onlara yemek yedirir ve onları yatağa götürürmüş ama bu yatak demirden yapılmış “özel” bir yatakmış. Prokrustes, misafirleri yatağa yatırdıktan sonra misafirlerinin boyu yataktan uzunsa onların bacaklarını baltayla keserek boylarını yatağa uydurmuş; misafirlerinin boyu yataktan kısaysa da onları mengene ile uzatarak yine boylarını yatağa uydurmuş. Eşkıyalığını bu şekilde uzun bir süre sürdüren Prokrustes en sonunda Theseus (Θησεύς) tarafından kendi “özel” yatağında

aynı şekilde işkence edilerek öldürülmüş. Böylece Prokrustes, herkesi aynı yatağa uydurmak yönündeki katı düşüncesinin sonucuyla acı bir şekilde yüzleşmiş. “Prokrustes’in yatağı”ysa o günden beri, esneklikten uzak, katı düşünme biçiminin bireyin kendine ve çevresine nasıl zarar verdiğini anlatmak için kullanılan bir temsil olmuş (Erhat, 1996; Necatigil, 1988; Taleb, 2010). Görüldüğü üzere düşüncelerdeki esneklik ve katılıkla ilgili söylenenler ve yazılanlar üzerine bir tarama yapıldığında antik dönemlere kadar gidildiği ve hem disiplinlerarası hem de kültürlerarası kaynaklara ulaşıldığı görülmektedir.

Türk Dil Kurumunun (TDK) çevrim içi yayımladığı Güncel Türkçe Sözlük, “esneklik” sözcüğünü “Esnek olma durumu, elastikiyet.”, “esnek” sözcüğünüyse “Görüş ve tutumlarında katı olmayan.” olarak tanımlamıştır. Yine aynı sözlük “katılık” sözcüğünü “Katı olma durumu.”, “katı” sözcüğünüyse “Düşünce ve davranışlarında belli ilkelere sıkı sıkıya bağlı olan.” olarak tanımlamıştır (TDK, 2022). TDK’nin tanımları incelendiğinde katı olmama ve esnek olma durumunun düşünce, davranış, duygu gibi geniş kapsamlara ulaştığı görülmektedir. Buna paralel olarak alan yazını incelendiğinde gerçekten de esnekliğin birçok farklı türünün olduğu görülmektedir. Psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, davranışsal esneklik, duygusal esneklik, sosyal esneklik, affetme esnekliği, iletişim esnekliği bunlardan bazılarıdır.

Psikoterapi, esnekliğin incelendiği ve önem atfedildiği bağlamlardan biridir. Örneğin; Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, ruh sağlığı yerinde olan bireyin sahip olduğu 13 kriterden birinin esneklik olduğunu açıklar. Ellis ve Dryden’a (2007) göre bu kriterler şunlardır: (1) Kendiyle ilgilenir ve kendi ihtiyaçlarını başkalarınınkinden üstün tutar, (2) kendini ihmâl etmeyecek şekilde başkalarıyla ilgilenir, (3) kendi yaşamının sorumluluğunu alır, (4) hem kendi hem de başkaları için hayal kırıklığına karşı yüksek tolerans sahibidir, (5) geleceğin belirsizliklerle dolu olduğunu kabul eder hatta bundan haz duyar, (6) yaratıcı bir şekilde bağlandığı en az bir ilgisi vardır, (7) düşünceleri daha bilimsel ve gerçekçidir, (8) kendini koşulsuz kabul eder ve kendine değer vermek için dışsal ölçütleri yoktur (9) bir çılgın gibi değil ama bir maceracı gibi risk alabilir, (10) hem şimdide hem de gelecekte zevk almak ister ancak kısa dönemli zevkleri için uzun dönemli zevklerinden vazgeçmez, (11) ütöpik değildir, her şeyin istediği gibi olmayacağını bilir, (12) kendi psikolojik sorunlarının sorumluluğunu alır ve (13) esnektir. Esneklik, değişime açık olmak, diğerlerine olan bakış açılarında çoğulcu olmak, kendi ve diğerleri için katı kurallar koymamak ve düşüncede esnek olmak anlamına gelir. Ellis tarafından esnekliğin kriter olarak öne sürüldüğü başka bir

bağlam da psikolojik danışman yeterlilikleridir. Ellis (2007), etkili psikolojik danışmanların sahip olduğu 10 kriteri şöyle açıklar: (1) Kendini ve diğerlerini koşulsuz kabul eder ve danışanının da aynı tutumu benimsemesi için onu eğitir, (2) duygusal kararlılığını korur, bunun için gerekirse yardım alır, (3) açık fikirlidir ve bağınazlıkla savaşı, (4) danışanlarına empati duyar, (5) psikoterapi sürecinde kendi becerilerine uyan teknikleri özgünce kullanır, uymayanları kullanmaz, (6) insanlara ve onlara yardımcı olmaya ilgilidir, (7) kendine güvenir, olumlu bir öz yeterlilik inancına sahiptir, (8) danışanlarına ve onların yaşantılarına duyarlıdır, (9) danışanlarına karşı adildir ve onları en azından kendi eşiti olarak görür ve (10) esneklik yani psikoterapi sürecini danışanlarının ihtiyaçlarına göre yürütür. Görüldüğü üzere Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye göre esneklik, danışan veya psikoterapist fark etmeksizin herkesin sahip olması gereken bir özelliktir.

Alan yazını incelendiğinde farklı esneklik türlerinin farklı psikoterapi kuramlarınca açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Ancak buna rağmen iki esneklik türü son yıllardaki araştırmalarda öne çıkmaktadır: Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik.

Bilişsel esneklik, bakış açısını güncelleyerek düşünceyi değiştirebilmektir (Diamond, 2013). Alan yazınında bilişsel esnekliğin konu edildiği çeşitli örneklemelerdeki araştırmalar incelendiğinde bilişsel esnekliğin depresyon (Palm ve Follette, 2011), kaygı (Özsoy, 2019), travma (Engle, 2019) gibi ruh sağlığının olumsuz kavramlarıyla negatif ilişkisinin olduğu görülmektedir. Ayrıca farkındalık (Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020), stresle başa çıkma (Baki, 2020), psikolojik iyi oluş (İmiroğlu ve diğerleri, 2021) gibi ruh sağlığının olumlu kavramlarıyla da pozitif ilişkisinin olduğu görülmektedir. Ek olarak, bilişsel esnekliğin yürütücü işlevlerden biri olduğu, yürütücü işlevlerin ön beyin gelişimiyle doğrudan ilişkili olduğu ve ergenlik döneminde de ön beyinde büyük bir gelişim olduğu da bilinmektedir (Carlson, 2019; Diamond, 2013). Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda bilişsel esneklik becerisini etkili bir şekilde kullanmaya başlamanın, beliren yetişkinlik döneminde olduğu düşünülmektedir. Çünkü beliren yetişkinlik döneminde ergenlik dönemi sonlanmış ve ön beyin gelişimi büyük ölçüde tamamlanmıştır. Sonuç olarak çoğunluğu beliren yetişkinlik döneminde olmasından dolayı çalışma grubunun üniversite öğrencileri olduğu araştırmalar incelendiğinde bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinde psikolojik semptomlar (Al Jabari, 2012), belirsizliğe tahammülsüzlük (Güvenç, 2019), somatizasyon (Özdemir, 2021) gibi ruh sağlığının olumsuz kavramlarıyla negatif ilişkisinin olduğu ve problem çözme (Sücutlü, 2022), öz yeterlilik (Akyüz, 2020), yaşam doyumu (Parvizi, 2021)

gibi ruh sağlığının olumlu kavramlarıyla da pozitif ilişkisinin olduğu görülmektedir. Görüldüğü üzere bilişsel esneklik hem ruh sağlığı genelinde hem de  niversite  ğrencilerinin ruh sağlığı özelinde önemli bir kavramdır. Ek olarak, bilişsel esneklik becerisinin etkili bir şekilde kullanmaya başlanacağı düşünülen  niversite döneminde bu beceriyi etkili bir şekilde kullanmayı öğrenmenin, ilerleyen yaşam dönemlerinde ortaya çıkması muhtemel psikolojik rahatsızlıklardan kişiyi koruyacağı da düşünülebilir.

Ellis ve Beck, doğrudan kendi kuramlarına dahil etmese de onlardan sonra gelen araştırmacılar bilişsel esnekliği, başta Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) ve Bilişsel Terapi (BT) olmak üzere klasik bilişsel davranışçı psikoterapilere atfederek açıklamaya çalışmışlardır      bilişsel davranışçı psikoterapilerde adı özellikle bilişsel esneklik olarak anılmasa da bilişlerdeki (inançlar, şemalar ve modlar) esnekliğe dair açıklamalar, bilişsel esneklik kavramını çağrıştırmaktadır. Hatta Dennis ve Vander Wal'a (2010) göre bilişsel davranışçı psikoterapilerdeki uyumsuz bilişleri   r tme teknikleri, bilişsel esnekliği artırdığı için psikopatolojiye yol açan katılığı azaltıyor olabilir. Alan yazını incelendiğinde bilişlerdeki esnekliğin bilişsel davranışçı psikoterapiler içinde ADDT'de daha çok inançlar bağlamında; BT'deyse şemalar ve modlar bağlamında ele alındığı görülmektedir.

ADDT'de inançlar, düşüncelerin derininde yer alan bilişlerdir (Güriz, 2021) ve iki tür inancın tanımlandığı görülmektedir: Akılcı inançlar ve akılcı olmayan inançlar. Akılcı olmayan inançlar; taleplerde katılık, engellenmeye karşı direnç düşüklüğü, felaketleştirme ve değersizleştirme gibi katı ve uyumsuz özellikteki; akılcı inan larsa tercihlerde esneklik, engellenmeye karşı direnç yüksekliği, felaketleştirmeme ve kabullenme gibi esnek ve uyumlu özellikteki bilişlerden oluşur (Ellis ve Dryden, 2007). ADDT'ye göre esnek düşünebilme, kişinin akılcı olmayan inançları bırakarak akılcı inançlara sahip olmasıdır.

BT'ye göreyse şemalar, inançları içeren (Beck, 2011); dolayısıyla uyarıcılara vereceğimiz tepkileri belirleyen bilişsel yapılardır (Beck ve Haigh, 2014). Yine BT'ye göre şema, işlevsiz inançlar (değersizlik, yetersizlik ve sevilme) içeriyorsa katıdır ve birey, şemanın ilişkili olduğu uyarıcı karşısında işlevsiz tepkiler ortaya koyar ama şema, işlevsel inançlar (değerlilik, yeterlilik ve sevilme) içeriyorsa esnektir ve birey, şemanın ilişkili olduğu uyarıcı karşısında işlevsel tepkiler ortaya koyar (Murdock, 2009). Modlarsa, örgütlü şema ağlarıdır. şemaya dayalı açıklamanın yetersiz kaldığı psikopatolojik olguları kavramsallaştırabilmek amacıyla geliştirilmişlerdir (Beck, 1996). BT'nin yeni versiyonunda

bir uyarıcı karşısında yalnızca bir şema değil bir grup şema yani bir mod harekete geçer. Modlar, bilişsel evrimin mirası olduğundan çoğunlukla katılığa, dolayısıyla günümüz şartlarında bireyin otomatik ve işlevsiz tepkiler ortaya koymasına neden olur. Oysa “bilinçli kontrol sistemi” yani farkında olmaksızın esnekliği, yani modları ketleyerek bireyin istemli ve işlevsel tepkiler ortaya koymasını sağlar (Murdock, 2009).

Özetle; ADDT, inançlardaki esnekliği vurgular. DiGiuseppe ve David’e (2015) göre ADDT’deki esneklik vurgusunun nedeni esnekliğin, ADDT için psikolojik sağlığın merkezinde olmasındandır. BT ise erken dönemlerinde şemalardaki esnekliği, geç dönemlerindeyse hem şemalardaki hem de modlardaki esnekliği vurgular. Dönem ve bilişsel yapı fark etmeksizin esneklik vurgusu BT’de daima bulunmaktadır çünkü Beck’e (2015) göre esnek olamama yani katılık, kişilik bozuklukları başta olmak üzere birçok psikopatolojinin nedenidir.

Hem ADDT hem de BT’deki esneklik vurgusunun düşüncenin içeriğine dair olması, bu kuramlarda bahsedilen esnekliğin bilişsel esneklik kavramıyla ilişkilendirilmesine yol açmıştır. Dolayısıyla güncel alan yazınında bilişsel esneklik daha çok bu iki kuramla birlikte anılmaktadır. Ayrıca tanımından görüldüğü üzere bilişsel esneklik, daha çok bilişsel özellikli bir kavramdır. Psikolojik esneklikse yapılması gerekenleri yaparken açık ve andadır. Yapılması gerekenlerden kasıt, kişinin değerleri ve onun doğrultusundaki davranışları; açıklıktan kasıt, içsel yaşantıları yargılamadan kabul ve andalıktan kasıt, geçmiş veya gelecek yerine şimdide olmaktır (Harris, 2009). Hayes tarafından Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin (KKT) ruh sağlığı modeli olarak geliştirildiği için psikolojik esneklik doğrudan bu kuramla anılmaktadır. Yine tanımından görüldüğü üzere hem bilişsel hem davranışsal hem de duygusal özellikleri olan bir kavramdır.

Alan yazınında psikolojik esnekliğin konu edildiği çeşitli örneklemelerdeki araştırmalar incelendiğinde psikolojik esnekliğin şizofreni (Cansız, 2016), bipolar bozukluk (Aktepe, 2016), madde kullanım bozukluğu (Albal, 2019) gibi ruh sağlığının olumsuz kavramlarıyla negatif ilişkisinin olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlık (Buçakcı, 2022), öz şefkat (Uludağ, 2021), yaşam doyumu (Karakuş, 2020) gibi ruh sağlığının olumlu kavramlarıyla da pozitif ilişkisinin olduğu görülmektedir. Ek olarak, yürütücü işlevlerden biri olmasa da bilişlere mesafe koyma ve duyguları kabullenme gibi üst düzey zihinsel becerileri içerdiğinden psikolojik esnekliğin de tıpkı bilişsel esneklik gibi ön beynin gelişimiyle doğrudan ilişkili olduğu düşünülebilir (Harris, 2009). Bu bilgiler göz

önünde bulundurulduğunda psikolojik esneklik becerisini etkili bir şekilde kullanmaya başlamanın da bilişsel esneklik becerisinde olduğu gibi beliren yetişkinlik döneminde olduğu düşünülmektedir. Daha önce de ifade edildiği gibi beliren yetişkinlik döneminde ergenlik dönemi sonlanmış ve ön beyin gelişimi büyük ölçüde tamamlanmıştır. Sonuç olarak çoğunluğu beliren yetişkinlik döneminde olmasından dolayı çalışma grubunun üniversite öğrencileri olduğu araştırmalar incelendiğinde psikolojik esnekliğin üniversite öğrencilerinde depresyon (Çeştan, 2020), ruminasyon (Aydın, 2017), kaygı (Özsoy, 2019) gibi ruh sağlığının olumsuz kavramlarıyla negatif ilişkisinin olduğu ve sıkıntı toleransı (Pourfaraj ve Mahmoudian, 2020), farkındalık (Özsoy, 2019), baş etme yetkinliği (Acar, 2022) gibi ruh sağlığının olumlu kavramlarıyla da pozitif ilişkisinin olduğu görülmektedir. Görüldüğü üzere psikolojik esneklik de tıpkı bilişsel esneklik gibi hem ruh sağlığı genelinde hem de üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı özelinde önemli bir kavramdır. Ek olarak, psikolojik esneklik becerisinin ilk defa etkili bir şekilde kullanılabileceği düşünülen üniversite döneminde bu beceriyi etkili bir şekilde kullanmayı öğrenmenin, tıpkı bilişsel esneklik becerisinde olduğu gibi ilerleyen yaşam dönemlerinde ortaya çıkması muhtemel psikolojik rahatsızlıklardan kişiyi koruyacağı düşünülebilir.

Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarından bilişsel esnekliğin ADDT ve BT gibi ikinci kuşak bilişsel davranışçı psikoterapilerle, psikolojik esnekliğinse KKT gibi üçüncü kuşak bilişsel davranışçı psikoterapilerle ilişkilendirilmesi bilişsel davranışçı psikoterapilerde adı değişse de esnekliğin ortak bir özellik olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca bilişsel esnekliğin daha çok bilişsel özellikte; psikolojik esnekliğinse hem bilişsel hem davranışsal hem de duygusal özellikte olması daha dar bir esneklik olan bilişsel esnekliğin daha geniş bir esneklik olan psikolojik esnekliği yordayabileceğini veya onun bir parçası olabileceğini de düşündürmektedir. Nitekim Whiting ve diğerlerinin (2014) araştırmasında bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği artırmada kesin şart olmasa bile büyük olasılıkla kolaylaştırıcı olduğu görüşü ve Durmuş'un (2021) psikolojik esneklik için ölçme aracı geliştirdiği araştırmasında bilişsel esnekliğin, psikolojik esnekliğin alt boyutu olarak ele alınması da bu fikri desteklemektedir. Öte yandan ikinci kuşak bilişsel davranışçı psikoterapilerin düşüncenin içeriğini değiştirmeye çalışırken üçüncü kuşak bilişsel davranışçı psikoterapilerin düşünceyle olan ilişkiyi değiştirmeye çalışması (Aslan ve Türk, 2022); “ikinci kuşak esneklik” olan bilişsel esneklikten “üçüncü kuşak esneklik” olan psikolojik esnekliğe geçişte bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği daha iyi yordaması için

bilişsel esneklikle birlikte ama onun haricinde olan ve düşüncenin içeriğini değiştirmektense düşünceyle olan ilişkiyi değiştirebilmeye yarayan başka bir yapıya gereksinim olduğunu düşündürmektedir. Araştırmanın çıkış noktası da olan bu yapı, araştırmacıya göre üst biliştir.

Üst biliş, Yunanca “meta” ve Latince “cognition” sözcüklerinden oluşur (Oxford University, 2022). Anlamı, kişinin kendi bilişsel süreçlerinin farkında olmasıdır (APA, 2022). Flavell (1976, 1979) tarafından ortaya atılan kavram bugün, başlıca üç bağlamda gelişimini sürdürmektedir. Bu bağlamlardan ilki olan öğrenme psikolojisinde üst biliş, “öğrenmeye dair farkındalık” olarak tanımlanmaktadır ve kişinin kendi öğrenme sürecinin ve nasıl daha iyi öğrenebileceğinin farkında olması yönüyle çalışılmaktadır. İkinci bağlam olan bilişsel psikolojide üst biliş, “bilişlere dair farkındalık” olarak tanımlanmaktadır ve kişinin kendi bilişlerinin (inançlar, şemalar, düşünceler) farkında olması yönüyle çalışılmaktadır. Sonuncu ve diğer ikisinden görece daha yeni bağlam olan Üst Bilişsel Terapi’de (ÜBT) ise üst biliş, “bilişlere yüklenen anlamlar” olarak tanımlanmaktadır ve kişinin kendi bilişlerini yorumlama şekliyle, yani ÜBT’deki adıyla “üst bilişleriyle” ruh sağlığı ve bozuklukları arasındaki neden-sonuç ilişkisi yönüyle çalışılmaktadır. Ayrıca bu üç bağlamın dışında üst biliş kavramı altında birçok alt kavramın da tanımlandığı görülmektedir. Bunlara farkındalık (mindfulness), farkındalık (awareness), üst bilişsel öğrenme, üst bilişsel stratejiler, üst bilişsel deneyimler kavramları örnek olarak verilebilir.

Araştırmanın çıkış noktasına paralel bir şekilde, alan yazınında üst bilişin, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisine dair bulguların olduğu görülmektedir. Bu araştırmalardaki üst biliş, çoğunlukla öğrenme psikolojisindeki “öğrenmeye dair farkındalık”, bilişsel psikolojideki “bilişlere dair farkındalık” veya üst biliş ile ilgili alt kavramlardır. Ancak ÜBT’deki üst bilişlerle bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye dair araştırmalar sınırlıdır. Oysa değişkenlerin içerikleri incelendiğinde üst bilişlerin, kişinin kendi bilişlerini üst bilişsel modda (düşünce = düşünce) izlemek yerine nesne modunda (düşünce = gerçek) izlediğinde ruh sağlığını bozduğunu öne sürdüğü görülmektedir (Wells, 2009). Psikolojik esnekliğin tersi olan psikolojik katılığınsa kişinin kendi bilişlerinden ayrılmak (düşünce = düşünce) yerine onlarla kaynaşarak (düşünce = gerçek) yine ruh sağlığı bozduğunu öne sürdüğü görülmektedir (Harris, 2009). Bu açıdan bakıldığında her iki kavramda da bilişlerin içeriğine değil, onlarla ilişkiye yapılan vurgu ön plandadır. Dolayısıyla üst bilişlerin hem bilişsel farkındalığı hem de bilişlere yüklenen anlamları içermesi yönüyle üst biliş şemsiyesi altındaki diğer kavramlara göre psikolojik

esneklik ve psikolojik katılık ile kuramsal olarak daha fazla ilişkili olabileceği söylenebilir. Bu nedenle bu araştırmada birinci yordayıcı değişken olan bilişsel esnekliği destekleyici ikinci yordayıcı değişken olarak bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle aralarındaki ilişkiye dair alan yazınında bulgular yer alan öğrenme psikolojisindeki üst biliş, bilişsel psikolojideki üst biliş ve üst bilişle ilgili alt kavramlar alınarak alan yazını tekrarlanmamıştır. Onun yerine ÜBT'deki üst bilişler ikinci yordayıcı değişken olarak alınarak alan yazınına katkı sağlamak amaçlanmıştır. Öte yandan araştırmanın üç kavramı olan bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esnekliğin farklı bilişsel davranışçı psikoterapilerce (ADDT, BT, ÜBT, KKT) temel alınması, bu üç kavram arasındaki ilişki üzerinden bilişsel davranışçı psikoterapilerin sayıltılarının benzerlik ve farklılıklarına veya birbirlerinin varsayımlarını ne kadar kapsadıklarına dair gelecek araştırmalara yön gösterebilir. Ayrıca Durmuş'un (2021) araştırmasında olduğu gibi bir ölçme aracı geliştirilmek istendiğinde bu üç kavramdan hangilerinin hangisinin alt boyutu olacağına dair bir fikir edinilebilir. Son olarak, üst düzey zihinsel becerileri kullanabilmek için gerekli olan ön beyin gelişiminin tamamlanması, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik gibi olumlu içerikli özellikleri etkili olarak kullanabilme becerisi kazandırabileceği gibi üst bilişler gibi olumsuz içerikli özellikleri de etkili olarak kullanabilme becerisi kazandırabilir. Bu araştırma, çoğunluğu ergenlik dönemini tamamlayarak ön beyin gelişimini büyük ölçüde tamamlayan beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinde üst düzey becerilerin işlevsel ve işlevsiz beceriler olarak bütünsel mi geliştiği yoksa işlevsel veya işlevsiz becerilerden bir tarafın mı daha ağır bastığı hakkında fikir verebilir.

Bu araştırmada, üçüncü kuşak bilişsel davranışçı psikoterapilerce açıklanan psikolojik esnekliğin arkasında ikinci kuşak bilişsel davranışçı psikoterapilerce açıklanan bilişsel esnekliğin ve üst bilişlerin olduğu hipotezinden yola çıkılmıştır. Araştırmada, bilişsel esnekliğin ve üst bilişlerin, psikolojik esnekliği açıklama gücü incelenmiştir. Bu araştırmanın problemi üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın amacı bağlamında şu araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

- a. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
- b. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- c. Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve üst bilişler, psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.3. Önem

Alan yazını incelendiğinde yüzlerce psikoterapi kuramının var olduğu görülmektedir (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013). Bu nedenle bütüncül bir kuram geliştirme veya kuramlar üstü etkililiği kanıtlanmış ortak özellikler tanımlama ile ilgili çalışmalara da sıklıkla rastlanmaktadır (Türkçapar, 2017). Örneğin, Rogers'ın Birey Merkezli Terapi'sinde (BMT) psikoterapist-danışan ilişkisinin niteliğini belirlemek için ortaya attığı terapötik koşullar birçok psikoterapi kuramınca benimsenmiş; hatta Young'ın Şema Terapi'sinde (ŞT) bunlar empatik yüzleştirme ve sınırlı yeniden ebeveynlik adıyla geliştirilerek psikoterapi sürecinde psikoterapist-danışan ilişkisinin bir müdahale biçimi olarak kullanılmaya başlandığı görülmüştür. Öyle ki sınırlı yeniden ebeveynlikle birlikte psikoterapist-danışan ilişkisi, danışanların çekirdek duygusal gereksinimlerinin giderilmesi yani Gestaltçı tabirle çocukluğuna dair bitirilmemiş işlerini tamamlaması için araç olarak kullanılır (Young ve diğerleri, 2003).

Alan yazını incelendiğinde esnekliğin birçok farklı türünün olduğu görülmektedir. Psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, davranışsal esneklik, duygusal esneklik, sosyal esneklik, affetme esnekliği, iletişim esnekliği bunlardan bazılarıdır. Kapsam alan yazınından psikoterapiye indirgendiğindeyse iki esneklik türü ön plana çıkmaktadır: Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik.

Bilişsel esneklik, bakış açısını güncelleyerek düşünceyi değiştirebilmekken (Diamond, 2013) psikolojik esneklik, yapılması gerekenleri yaparken açık ve anda olmaktır (Harris, 2009). Alan yazınında her iki kavramın da ruh sağlığı ve ruh sağlığı bozuklukları bağlamlarında çeşitli kavramlarla ilişkisinin ortaya konduğu görülmektedir. Öte yandan psikoterapi bağlamında da sıklıkla araştırılan bu iki kavram incelendiğinde ikisinin de psikoterapinin içinde daha çok bilişsel davranışçı psikoterapiler bağlamında ele alındığı görülmektedir. Bilişsel esnekliğin ADDT ve BT gibi ikinci kuşak; psikolojik esnekliğinse KKT gibi üçüncü kuşak bilişsel davranışçı psikoterapi araştırmalarına konu oluşu bilişsel davranışçı psikoterapilerde bağlamı ve adı değişse de esnekliğin “kuramlar üstü etkililiği kanıtlanmış ortak bir özellik” olabileceğini düşündürmektedir.

Temeli Epiktetos’un (Επίκτητος) “algıyı değiştirme” rasyoneline oturtulan bilişsel davranışçı psikoterapilerde, ikinci kuşak bilişsel davranışçı psikoterapilerin düşüncenin içeriğini, üçüncü kuşak bilişsel davranışçı psikoterapilerin de düşünceyle olan ilişkiyi değiştirmeye çalışmasından dolayı ikinci kuşak bilişsel davranışçı psikoterapilerle incelenen bilişsel esnekliğin düşüncenin içeriğine dair bir esnekliği, üçüncü kuşak bilişsel davranışçı psikoterapilerce incelenen psikolojik esnekliğinse düşünceyle olan ilişkiye dair bir esnekliği temsil ettiği görülmektedir (Aslan ve Türk, 2022). Düşünceyle olan ilişkiyi değiştirebilmek, düşüncenin içeriğini değiştirebilmekten daha üst bir bilişsel eylem olduğundan psikolojik esnekliğin bilişsel davranışçı psikoterapilerdeki tüm esneklikleri kapsayan ortak bir esneklik olduğu ve bilişsel esneklikten psikolojik esnekliğe geçiş için üst bilişe de gereksinim duyulduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte üst bilişin kullanımı, ÜBT’ye göre ruh sağlığı bozukluklarının temeli olan üst bilişleri de ortaya çıkardığı için bu araştırmanın alan yazınına ilk katkısı üst bilişler gibi işlevsiz ve bilişsel esneklik gibi işlevsel iki yapının birlikte, psikolojik esneklik gibi bir ruh sağlığı modelini nasıl yordadığını konu almasıdır. Alan yazınında böyle bir araştırmaya ulaşamadığı için araştırmanın bu anlamda bir katkı sunması düşünülmektedir.

Bu araştırmanın alan yazınına diğer bir katkısı da üniversite öğrencileri örneklemiyle ilgilidir. Çünkü üniversite öğrencilerinin çoğunlukla içinde bulunduğu beliren yetişkinlik döneminin özellikleri incelendiğinde kimlik oluşturma, eş seçimi, iş yaşamı veya iş yaşamına hazırlık gibi kendi yaşam ödevlerini ve krizlerini barındırdığı görülmektedir (Atak ve Çok, 2010; Doğan ve Cebioğlu, 2011). Hem bu krizler hem de gelecek yaşam dönemlerinde ortaya çıkan bilişsel katılık ve psikolojik katılıkla ilgili psikolojik

rahatsızlıklar düşünülduğünde ön beyin gelişiminin büyük ölçüde tamamlanmasıyla üniversite döneminde etkili bir şekilde kullanmaya başlanan bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik becerilerinin ve bu becerilerin üniversite döneminde etkili bir şekilde kazanılmasının hem beliren yetişkinlik hem de gelecek yaşam dönemleri için koruyucu faktörler olduğu düşünülebilir. Çünkü hem bilişsel esneklik hem de psikolojik esneklik becerisi, özünde içsel ve dışsal uyaranlara en işlevsel yanıtı vermeyi sağlar (Dennis ve Vander Wal, 2010; Harris, 2009). Öte yandan ön beyin gelişimi yine bu araştırmada bahsedildiği gibi üst bilişler gibi bir risk faktörünün ortaya çıkışına da zemin hazırladığından bu araştırma, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı için önemli olan bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik gibi koruyucu faktörleri geliştiren deneysel programlara üst bilişler gibi ruh sağlığı bozukluklarına yol açan bir risk faktörü ile baş edilmesi konusunun da eklenmesi noktasında ışık tutabilir.

Alan yazını incelendiğinde bilişsel esneklik ve psikolojik esnekliğin sıklıkla üst biliş ile incelendiği görülmektedir. Ancak üst biliş soyut bir yapıdır. Dolayısıyla Flavell'dan (1976, 1979) beri çeşitli dallarda gelişerek kavramsal tanımı zenginleşmiştir. Bu araştırmanın alan yazınına diğer katkısı; “öğrenme psikolojisi ve bilişsel psikolojideki tanımlarıyla ve alan yazınında tanımlanmış ilgili alt kavramlarıyla” bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisine dair bulgulara ulaşılabilen üst bilişin “ÜBT'deki tanımıyla” bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisini incelemektir. Böylelikle ÜBT bağlamında kavramsallaştırılmış üst bilişin, yani üst bilişlerin, diğer üst biliş kavramsallaştırmalarıyla olan benzerlik ve farklılıklarına dair tartışılabileceği ve bu anlamda gelecek araştırmalara yol gösterebileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın alan yazınına başka bir katkısı da bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyle ilgilidir. Alan yazını incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olduğuna dair bulgular (Özdemir, 2021; Palm ve Follette, 2011) olduğu gibi anlamlı bir ilişkinin olmadığına dair bulgular (Al Jabari, 2012; Montaner ve diğerleri, 2019) da vardır. Araştırma sonucunun birbiriyle çelişkili bu sonuçları açıklamaya katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlılar (Varsayımlar)

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin ölçme araçlarını doğru ve içten yanıtladığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmada, araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

- a. Bu araştırmada, örneklemin 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenim gören üniversite öğrencileriyle sınırlı olması bu araştırmanın bir sınırlılığıdır.
- b. Bu araştırmada, değişkenlerin öz bildirime dayalı ölçme araçlarıyla ölçülmesi bu araştırmanın bir sınırlılığıdır.

1.6. Tanımlar

Üst biliş (metacognition): Kişinin kendi bilişsel süreçlerinin farkında olmasıdır (APA, 2022).

Üst bilişler (metacognitions): Kişinin kendi biliş unsurları hakkındaki süreçlerdir (Wells, 2009).

Bilişsel esneklik (cognitive flexibility): Bakış açısını mekâna ve kişilere göre güncelleyerek düşüncüyü değiştirebilmektir (Diamond, 2013).

Psikolojik esneklik (psychological flexibility): Yapılması gerekenleri yaparken açık ve anda olmaktır (Harris, 2009).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik ile ilgili kuramsal çerçeve ve araştırma sonuçları yer almaktadır.

2.1. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, objektif değerlendirebilme ve esnek davranabilme becerisidir (APA, 2022). Dennis ve Vander Wal'a (2010) göre (1) zorlukları kontrol dâhilinde görebilmek, (2) durumları yorumlarken çeşitli seçenekleri görebilmek ve (3) zorlukları çözmek için çeşitli seçenekler üretebilmek ile ilgilidir. Yine Dennis ve Vander Wal'a (2010) göre bu üç alanda bilişsel esnekliği yüksek kişiler zorlayıcı yaşam olayları karşısında işlevsel davranabiliyorken bilişsel esnekliği düşük kişiler çeşitli psikopatolojiler geliştirilebilirler.

Ortaya atıldığında öğrencilerde bilginin transferini açıklamak için eğitim psikolojisinde ele alınan (Stahl, 2011) bilişsel esnekliğin, güncel alan yazınında çeşitli alt boyutları tanımlanmış ve kavram nöropsikolojideki yürütücü işlevler içinde de ele alınmaya başlamıştır. Yürütücü işlevler, zihinsel süreçlerden oluşan bir grup beceridir. Çekirdek yürütücü işlevler ve daha yüksek seviyeli yürütücü işlevler olmak üzere iki başlık altında toplanırlar (Diamond, 2013):

Çekirdek yürütücü işlevler; (1) önleyici kontrol (düşünce, davranış, duygu ve dürtüleri kontrol ederek dikkati istenilen yere odaklamak ve sürdürmek), (2) çalışan bellek (bilgiyi zihinde tutup onu kullanmak) ve (3) bilişsel esneklik (bakış açısını mekâna ve kişilere göre güncelleyerek düşünceyi değiştirebilmek) olmak üzere üç adettir. Bunlara ek olarak daha yüksek seviyeli yürütücü işlevler de vardır. Bunlar da (1) akıl yürütme, (2) sorun çözme ve (3) planlama olmak üzere yine üç tanedir.

Yürütücü işlevlerin nöropsikoloji araştırmalarına konu olması, alan yazınında bilişsel esnekliği ölçmek için nöropsikolojik temeli olan göreve dayalı birçok ölçme aracının geliştirilmesine neden olmuştur. Wisconsin Cart Sorting Test, Trail Making Test, Stroop Test bunlardan bazılarıdır (Whiting ve diğerleri, 2015).

Bu araştırmada bilişsel esneklik başlığı altında önce bilişsel esneklik kavramı tanıtılmış, daha sonra da (1) Bilişsel Esneklik Kuramı ve (2) Bilişsel Esneklik Türleri alt başlıklarına yer verilmiştir.

2.1.1. Bilişsel Esneklik Kuramı

Karmaşık bilgi yığınlarını sadeleştirme eğilimi indirgeyici n yargılar olarak adlandırılır. Bilişsel Esneklik Kuramı [BEK (Cognitive Flexibility Theory)], indirgeyici n yargıların ortaya çıkardığı sorunları zmek amacıyla geliştirilmiştir (Spiro ve diğerleri, 1988).

İndirgeyici n yargılar ve BEK’in bu ön yargılara karşı sayılıları şunlardır (Spiro ve diğerleri, 1988):

a) **“Aşırı Basitleştirme”ye Karşı “Aşırı Basitleştirmekten Kaçınma”**: Aşırı basitleştirmek, indirgeyici bir ön yargı olarak; bilgi yığınlarından ilişkililerin ilişkisiz, dzensizlerin düzenli, sreklielerin süreksiz, dinamiklerin statik, çok boyutluların tek boyutlu olarak ele alınmasıdır. Aşırı basitleştirmekten kaınmaysa bilişsel esneklik kuramının sayılıtı olarak aşırı basitleştirmenin ortaya çıkardığı sorunları zmeyi ve karmaşıklığın korunmasını amaçlar.

b) **“Tekli Temsiller”e Karşı “oklu Temsiller”**: Tekli temsiller, indirgeyici bir ön yargı olarak; bilgi yığının karmaşıklığını göz ardı edip onu yalnızca bir şema, bir kuram veya bir perspektife sığdırmaya çalışmaktır. Çoklu temsillerse bilişsel esneklik kuramının sayılıtı olarak tekli temsillerin ortaya çıkardığı sorunları zmeyi amaçlar.

c) **“Yukarıdan Aşağı İşleme”ye Karşı “Durumların Merkeziliği”**: Yukarıdan aşağı işleme, indirgeyici bir ön yargı olarak; durumları ayrıntılı bilgilerle açıklamak yerine soyut genellemelerle açıklamaya çalışmaktır. Durumların merkeziliğiyse bilişsel esneklik kuramının sayılıtı olarak yukarıdan aşağı işlemenin ortaya çıkardığı sorunları zmeyi amaçlar.

) **“Bağlama Duyarsız Kavram”a Karşı “Bağlama Duyarlı Kavram”**: Bağlama duyarsız kavram, indirgeyici bir ön yargı olarak; kavramların bağlama göre farklı özellikleri olabileceğini göz ardı ederek onları bağlamdan ayrıştırıp ait olmadıkları bağamlara aitmiş gibi açıklamaya çalışmaktır. Bağlama duyarlı kavramsa bilişsel esneklik kuramının sayılıtı olarak bağlama duyarsız kavramın ortaya çıkardığı sorunları zmeyi amaçlar.

d) “Şema Katılığı”na Karşı “Şema Esnekliği”: Şema katılığı, indirgeyici bir ön yargı olarak; yeni bilgileri eski şemalarla açıklamaya çalışmak, var olan şemalara uymayan bilgiler için şemayı güncellemek veya yeni şema yaratmak yerine bilgiyi yok saymaktır. Şema esnekliğiye bilişsel esneklik kuramının sayıltısı olarak şema katılığının ortaya çıkardığı sorunları çözmeyi amaçlar.

e) “Bilgi Bileşenlerinin Ayrılması”na Karşı “Bilgilerin Bağlanması”: Bilgi bileşenlerinin ayrılması, indirgeyici bir ön yargı olarak; birbiriyle ilişkili bilgi bileşenlerinin ilişkisiz olarak açıklanmasıdır. Bilgilerin bağlanmasıya bilişsel esneklik kuramının sayıltısı olarak bilgi bileşenlerinin ayrılmasının ortaya çıkardığı sorunları çözmeyi amaçlar.

f) “Edilgen Bilgi Aktarımı”na Karşı “Etkin Bilgi Alımı”: Edilgen bilgi aktarımı, indirgeyici bir ön yargı olarak; bilginin öğrenene verilmesidir. Etkin bilgi alımıya bilişsel esneklik kuramının sayıltısı olarak edilgin bilgi aktarımının ortaya çıkardığı sorunları çözmeyi ve öğrenenin bilgiyi yapılandırmasını amaçlar.

Bilişsel esnekliği kavramlaştıran ilk kuram olan BEK’te bilişsel esneklik, daha çok bir eğitim psikolojisi kavramı olarak ele alınmış ve bu kavramla öğrencilerde bilginin transferini açıklamak amaçlanmıştır. Gerçekten de indirgeyici ön yargılar ve BEK’in bunlara karşı sayıltıları incelendiğinde (bilgi bileşenleri, bilgi aktarımı vb.) kavramın eğitim psikolojisiyle ilişkisi görülmektedir. Bununla birlikte kavramın eğitim psikolojisiyle ilişkisi bilginin transferiyle kalmamış; kavram genişledikçe problem çözme becerisi ve eleştirel düşünme ile çalışılmaya da başlanmıştır. Bu iki kavram üzerinden de bilişsel davranışçı psikoterapilerin çalışma alanlarına girmiştir. Örneğin; önceleri bilişsel davranışçı psikoterapilerden biri olan Sorun Çözme Terapisi ile özdeşleşen, güncel alan yazınında ise tüm bilişsel davranışçı psikoterapilerce kullanılan problem çözme basamaklarının, doğrudan bilişsel esneklik ile ilgili olduğu görülmektedir. Kızıl (2017) ve Köroğlu (2020) tarafından açıklanan problem çözme basamaklarında (1) sorunun çözülebileceğine karşı olumlu tutum geliştirilir ki bu adım aynı zamanda Dennis ve Wander Val (2010) tarafından tanımlanan bilişsel esneklik ile ilgili üç beceriden biri olan “zorlukları kontrol dâhilinde görme”ye denk gelir. (2) Sorunun tanımı yapılır. (3) Seçenekler belirlenir ve (4) bu seçeneklerin olası sonuçları yordanmaya çalışılır ki bu adımlar da yine Dennis ve Wander Val (2010) tarafından tanımlanan bilişsel esneklik ile ilgili üç beceriden ikisi olan “durumları yorumlarken çeşitli seçenekleri görebilme” ve “zorlukları çözmek için çeşitli seçenekler üretebilme”ye denk gelir. (5) Son olarak en mâkul çözüm yolu denenir. Görüldüğü üzere

bilişsel esneklik, eğitim psikolojisi içinde ele alınmaya başlayan bir kavramken bugün bilişsel davranışçı psikoterapilerin de bir parçasıdır.

2.1.2. Bilişsel Esneklik Türleri

Bilişsel esneklik türlerinin tanımlanmasıyla ilgili ilk çalışmaların bilişsel esneklik kavramı henüz ortada yokken “düşünme esnekliği” adıyla Frick ve diğerleri (1959) ile başladığı düşünülmektedir. Frick ve diğerleri (1959), düşünme esnekliğinin (flexibility of thinking) iki türünü tanımladı: (1) Kendiliğinden esneklik ve (2) uyarlanabilir esneklik.

a) Kendiliğinden Esneklik: Görece yapılandırılmamış bir durumda çeşitli fikirler üretebilmekle ilgilidir. Şunları kapsar:

- Zihinsel diziyi özgürce güncelleyebilmek (ki bu da otomatikleşmiş yanıtlardan uzaklaşmayı sağlar)
- Farklı senaryolarda görece yapılandırılmamış bir duruma tepki verebilmek

b) Uyarlanabilir Esneklik: Değişen sorunların değişen gerekliliklerini karşılamak için diziyi değiştirebilmekle ilgilidir. Şunları kapsar:

- Sorunları yeniden yapılandırabilmek
- Sorunları değişik biçimlerde çözebilmek
- Henüz kullanılmış ilişkisel bağlantılar yerine yeni bağlantılara uyum sağlayabilmek

Frick ve diğerlerinin (1959) tanımladığı iki türden sonra Sacharin (2009), bu iki türü kendi tanımladığı bilişsel esneklik türleriyle ilişkilendirerek üç bilişsel esneklik türü tanımladı: (1) İlişkiel esneklik, (2) dikkat esnekliği ve (3) düzenleyici esneklik.

c) İlişkiel Esneklik: Frick ve diğerlerinin (1959) tanımladığı kendiliğinden esnekliği ve şunları kapsar:

- Bir dizi tipik ilişkiyi kırabilmek
- Yeni ilişkiler oluşturabilmek
- Yeni ve sıra dışı olana karşı yakınlık ve kapsayıcılık
- Yeni fikirleri, bir soruna olası çözümler evreninin örneklemleri olarak görebilmek

ç) Dikkat Esnekliği: Frick ve diğerlerinin (1959) tanımladığı uyarlanabilir esnekliği ve şunları kapsar:

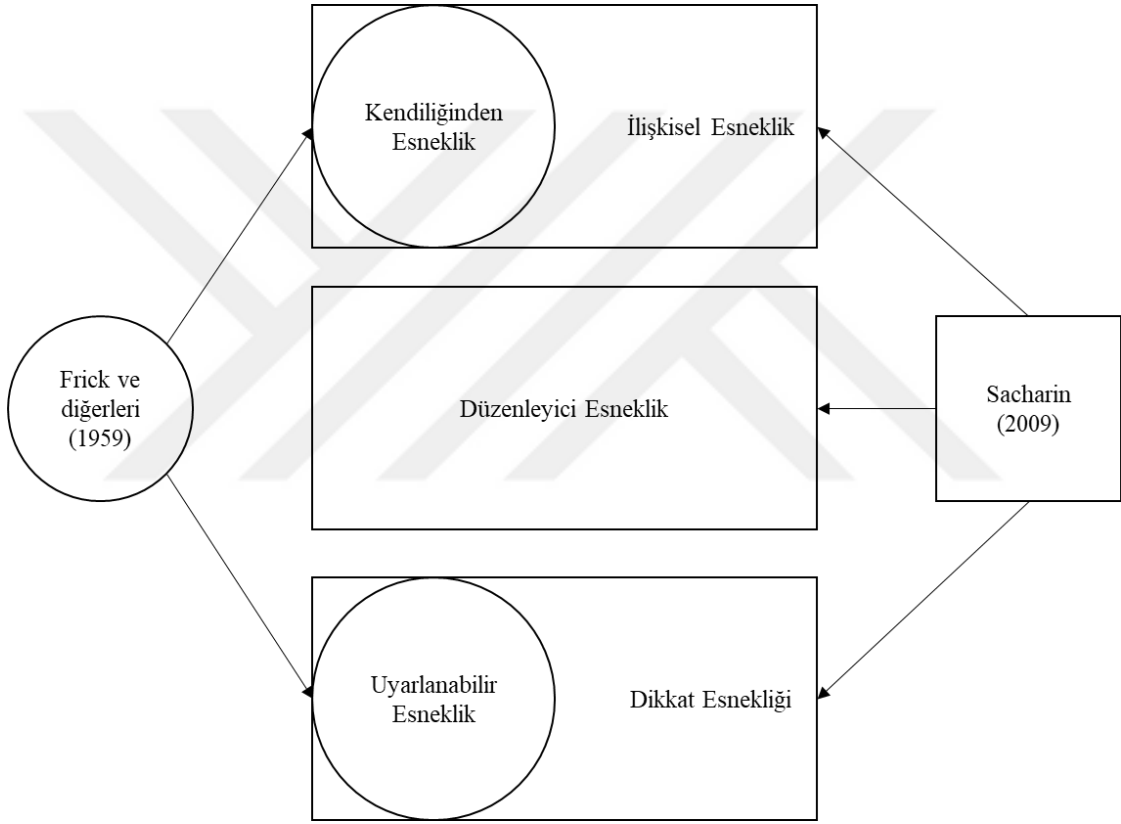
- Farklı uyarıcı özelliklerine göre dikkati yönetebilmek

- Farklı uyarıcı türlerine göre dikkati yönetebilmek

d) Düzenleyici Esneklik: Frick ve diğerlerinde (1959) karşılığı olmayan yeni bir esneklik türüdür ve şunları kapsar:

- Farklı uyarıcı-ödül ilişkilerine uyum sağlayabilmek
- Yeni ödül olasılıklarını belirleyebilme ve eski olasılıkların azmini önleyebilmek
- Yeni olasılıkları sürdürebilmek

Frick ve diğerleri (1959) ve Sacharin (2009) tarafından tanımlanan esneklik türleri ve bunların birbirleriyle ilişkisi Şekil 2.1.'de yer almaktadır.



Şekil 2.1. Esneklik Türleri ve Bunların Birbirleriyle İlişkisi

Dennis ve Vander Wal'ın (2010), mevcut araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri'ni yayımladığı araştırmada bilişsel esnekliğin üç beceriyle ilgili olduğu tanımlanarak envanter, bu üç beceriyi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Dennis ve Wander Val'a (2010) göre bilişsel esnekliğin üç becerisi; (1) zorlukları kontrol dâhilinde görebilmek, (2) durumları yorumlarken çeşitli seçenekleri görebilmek ve (3) zorlukları çözmek için çeşitli seçenekler üretebilmektir. Hem Frick ve

diğerleri (1959) hem de Sacharin (2009) tarafından tanımlanan bilişsel esneklik türleri incelendiğinde kavramların birbirleriyle birçok ilişkisi bulunduğu, sınırlarının yeterince ayırtmadığı ve tanımların da işevuruk olmadığı düşünülmektedir. Bu durumda, farklı bilişsel esneklik türleri tanımlayarak yapay bir ayırmaya gitmek yerine farklı bilişsel esneklik türlerinin, Dennis ve Wander Val (2010) tarafından tanımlanan bilişsel esneklik ile ilgili farklı beceriler olabileceğini ifade etmenin hem teoride daha tutarlı hem de pratikte daha işevuruk olabileceği düşünülmektedir. Gerçekten de Dennis ve Wander Val (2010), zorlukları kontrol dâhilinde görme becerisine sahip bireylerin zorluklar karşısında ruminasyon ve endişeye kapılmak yerine olası yapıcı çözüm yollarına odaklanacağını; durumları yorumlarken çeşitli seçenekleri görebilme becerisine sahip bireylerin sorunları ortaya çıkaran ve onları sürdüren etkenleri daha iyi anlayacağını; zorlukları çözmek için çeşitli seçenekler üretebilme becerisine sahip bireylerin sorunları çözmek için daha uyumlu alternatifleri üretebileceğini ve bu alternatifleri test edebileceğini ifade etmiştir.

2.2. Üst Bilişler

Üst biliş kavramı İngilizce yazında “metacognition” adında tek bir biçimde yer alsa da Türkçe yazında birçok farklı biçimde (metakognisyon, meta biliş, metabiliş, üst biliş, üstbiliş, biliş üstü, bilişüstü, biliş ötesi, bilişötesi) yer almaktadır. Bu araştırmanın yazarı, bu araştırmanın yayım sürecinde Türk Dil Kurumu (TDK) ile iletişime geçerek “metacognition” kavramının en doğru Türkçe karşılığının ne olduğunu sormuştur. TDK, bu soruyu “kurumumuz ‘metacognition’ için herhangi bir karşılık önermemiştir” şeklinde yanıtlamıştır. Bunun üzerine araştırmacı, TDK ile yeniden iletişime geçerek “metacognition” için Türkçe yazında en sık kullanılan “üstbiliş” ve “üst biliş” kavramlarından hangisinin en doğru kullanım olduğunu sormuştur. TDK’nin bu soruya cevabıysa “üst biliş” olmuştur (EK-2). Bu sebeple, bu çalışmada da metacognition kavramı için “üst biliş” çevirisi kullanılmıştır.

Üst biliş, APA Dictionary of Psychology’de “kişinin kendi bilişsel süreçlerinin farkında olması, genellikle onları kontrol etmek için bilinçli bir girişimde bulunması” olarak tanımlanmıştır (APA, 2022). Flavell (1976, 1979) tarafından ortaya atılan kavram alan yazınında “bilişe yönelik biliş” veya “düşünmeye yönelik düşünme” olarak açıklanır (Batmaz, 2014, 2015). Wells’e (2009) göre düşünce, anı ve yaşantılar bir kitapsa beyin bu

kitaplardan oluşan bir kütüphanedir. Üst bilişse bu kütüphanenin görevlisidir. Görevi hangi kitap ile ne yapılacağına, hangi kitaba ne yapılacağına, hangi kitabın ne zaman okunacağına ve hangi kitabın nerede duracağına karar vermektir.

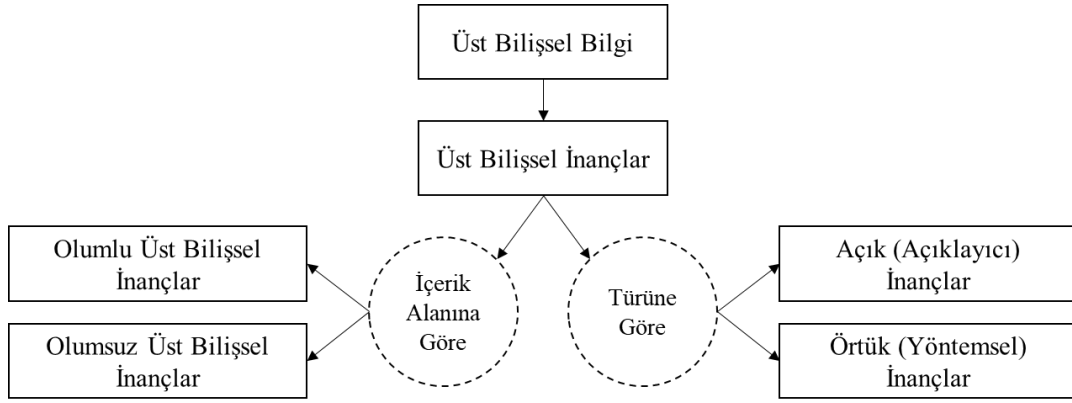
Flavell'dan beri anlamı genişleyen kavram bugün bilişlere dair farkındalık, öğrenmeye dair farkındalık ve bilişlere yüklenen anlamlar gibi çok geniş başlıklar altında çalışılmaktadır. Bu araştırmanın konusu olan üst biliş, bilişlere yüklenen anlamlar, yani ÜBT'deki adıyla üst bilişlerdir (metacognitions). Bu nedenle bu araştırmada üst bilişler başlığında üst biliş kavramına önce genel bir giriş yapılmıştır. Daha sonra da Üst Bilişsel Terapi (ÜBT) alt başlığında üst bilişler kavramı ele alınmıştır.

2.2.1. Üst Bilişsel Terapi (ÜBT)

Üst Bilişsel Terapi (ÜBT) veya özgün adıyla Metacognitive Therapy (MCT), Adrian Wells tarafından psikopatolojiye yol açan üst bilişsel özellikleri açıklamak amacıyla geliştirilmiş bir bilişsel davranışçı psikoterapi ekolüdür (Wells, 2009). Wells, psikoterapide klasik bilişsel davranışçı psikoterapi tarafından savunulan ve psikopatolojiye yol açanın, aşağıdan yukarıya doğru bilişsel işleme (derindeki inançlardan yüzeydeki çıkarımlara) olduğu görüşünü reddederek psikopatolojiye yol açanın yukarıdan aşağıya doğru bilişsel işleme (üst bilişlerden bilişlere) olduğu görüşünü savunmak için MCT'yi geliştirmiştir. Klasik bilişsel davranışçı psikoterapiye karşı çıktığı ve düşüncelerin içeriğini değiştirmektense düşüncelerle olan ilişkiyi değiştirmeye çalıştığı için alan yazınında hatalı bir biçimde “üçüncü kuşak bilişsel davranışçı psikoterapi” diye etiketlendiği araştırmalara rastlansa da temelini Budizm geleneklerine değil bilişsel bilim ilkelerine dayandırması ve deneysel olması yönüyle onlardan ayrılır (Capobianco ve Nordahl, baskıda).

MCT'ye göre üst bilişler, bilişin yorumlanması ve kontrolünde kullanılan süreçlerdir. Bu tanımdan hareketle üst bilişler; (1) üst bilişsel bilgi, (2) üst bilişsel deneyimler ve (3) üst bilişsel stratejiler olmak üzere üç kısımdan oluşur (Wells, 2009).

a) Üst Bilişsel Bilgi: Biliş hakkındaki inançlar yani üst bilişsel inançlardır (Wells, 2001). Bu inançlar, Ellis'in ve Beck'in psikoterapilerinde çeşitli adlarla anılan uyumsuz düşüncelerden farklıdır. Üst bilişsel inançlar, bu uyumsuz düşünceler hakkındaki inançlardır (Wells, 2009). Üst bilişsel inançlar, (1) içerik alanına ve (2) türüne göre farklı biçimlerde sınıflandırılır. Bu sınıflandırma, Şekil 2.2.'de yer almaktadır.



Şekil 2.2. ÜBT'ye göre Üst Bilişsel Bilgi

a.a) İçerik Alanına Göre Üst Bilişsel İnançlar: Bilişsel sürecin nasıl algılandığıyla ilgilidir. İki biçimi vardır (Gündüz ve Usta, 2022; Kılıç ve Elboğa, 2020):

- Olumlu Üst Bilişsel İnançlar: Bilişsel içeriğin olumlu olarak algılandığı inançlardır. Böceklerden çok korktuğu için sürekli tetikte olan birinin “bu korkum sayesinde böceklerden korunuyorum” diye düşünmesi buna örnek olarak verilebilir.
- Olumsuz Üst Bilişsel İnançlar: Bilişsel içeriğin olumsuz olarak algılandığı inançlardır. Böceklerden çok korktuğu için sürekli tetikte olan birinin “bu korkum yüzünden aklımı kayıracam” diye düşünmesi buna örnek olarak verilebilir.

ÜBT'ye göre olumsuz üst bilişsel inançlar, psikopatolojiyle, olumlu üst bilişsel inançlara göre daha fazla ilişkili olduğundan psikoterapide önce onlarla çalışılır. Hatta bazen olumsuz üst bilişsel inançları çalıştıktan sonra oluşan farkındalıkla olumlu üst bilişsel inançlar da kendiliğinden düzelmektedir (Batmaz, 2021).

a.b) Türüne Göre Üst Bilişsel İnançlar: Bilişsel sürecin nasıl ifade edildiğiyle ilgilidir. İki biçimi vardır (Batmaz, 2021):

- Açık (Açıklayıcı) İnançlar: Bilişsel içeriğin sözel olarak ifade edilebildiği inançlardır. Olumlu ve olumsuz üst bilişsel inançlar buna örnek olarak verilebilir.
- Örtük (Yöntemsel) İnançlar: Bilişsel içeriğin sözel olarak ifade edilemediği inançlardır. Böceklerden çok korkan birinin dikkatini böcekleri fark etmeye odaklaması buna örnek olarak verilebilir.

ÜBT'ye göre açık inançlar psikopatolojiye yol açan bilişlerin içerikleriye örtük inançlar psikopatolojiye yol açan bilişlerin arkasındaki yönergelerdir (Batmaz, 2021).

b) Üst Bilişsel Deneyimler: Biliş hakkındaki anlık değerlendirme ve hislerdir (Wells, 2009). Böceklerden çok korkan birinin böcek korkusu tetiklendiğinde bu korkusundan utanması buna örnek olarak verilebilir.

c) Üst Bilişsel Stratejiler: Bilişi kontrol etme sırasında verilen tepkilerdir (Batmaz, 2021; Wells, 2001). Böceklerden çok korkan birinin böcek korkusu tetiklendiğinde bu korkuyu bastırmaya çalışması buna örnek olarak verilebilir.

Görüldüğü üzere üst bilişler, düşünme sürecini kontrol etmeye ve değerlendirmeye yarayan ama aynı zamanda psikopatolojiyi ortaya çıkaran ve ortaya çıkan psikopatolojinin devam etmesine neden olan yapılardan oluşur. (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Bununla bağlantılı olarak ÜBT’de amaç, psikopatolojide bu kadar önemli olan üst bilişlerin tek bir parçasıyla değil (yani klasik bilişsel davranışçı psikoterapilerde olduğu gibi değil) tamamına hatta gerekirse bilişlere de müdahale ederek bütüncül ve transdiagnostik bir iyileşme sağlanmasıdır (Batmaz, 2021).

2.3. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, yapılması gerekenleri yaparken açık ve anda olmaktır. Yapılması gerekenlerden kasıt, kişinin değerleri ve onun doğrultusundaki davranışları; açıklıktan kasıt, içsel yaşantıları yargılamadan kabul ve andalıktan kasıt, geçmiş veya gelecek yerine şimdide olmaktır (Harris, 2009). Psikolojik esnekliğin olmadığı durum, yani onun zıttı ise psikolojik katılıktır ki o da KKT’ye göre psikopatolojinin nedenidir.

Psikolojide esneklik ile araştırmalara daha önce rastlansa da psikolojik esneklik kavramı KKT’nin ruh sağlığı modelidir. Bu nedenle bu çalışmada psikolojik esneklik başlığı altında önce Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) alt başlığına yer verilerek psikolojik esnekliğin KKT içindeki yeri açıklanmıştır. Daha sonra da yine aynı alt başlık içinde psikolojik esnekliğe dair iki model olan Hexaflex Model ve Triflex Model tanıtılmıştır.

2.3.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) veya özgün adıyla Acceptance and Commitment Therapy (ACT), bilişsel davranışçı psikoterapilerden biridir ve Steven Hayes tarafından geliştirilmiştir (Çakır ve Uzun, 2018). Kuramsal temelleri işlevsel bağlamsalcılık kuramına

dayanan (Çankaya Şahin, 2020; Hayes ve Lillis, 2021; Ögel, 2015; Yavuz ve Karatepe, 2017), dil-düşünce ilişkisinden kaynaklı kural güdümlü davranışların ve semptomları azaltmaya çalışmanın kişiyi psikopatolojiye sürüklediğini savunan (Köroğlu, 2020; Yavuz, 2017; Yavuz ve Nalbant, 2021) KKT, esnekliği, psikolojik esneklik (psychological flexibility) adıyla ele alır. Psikolojik esneklik, KKT'nin ruh sağlığı açıklamasının temelini oluşturur ve KKT oturumları sonunda danışana kazandırılmak istenen bir sürekli beceridir. Sürekli sözcüğünden kasıt, danışanın psikolojik esneklik özelliğine sahip olması için sürekli bir çaba içinde olması gerekmesidir (Harris, 2009).

Psikolojik esnekliğin altı bileşeni vardır ve bu altı bileşen KKT içinde hem Hexaflex Model'de hem de Triflex Model'de ele alınır. Bu araştırmada altı bileşen, daha detaylı olması nedeniyle önce bu kısımda tanıtılmıştır. Daha sonra da sırasıyla Hexaflex Model'deki ve Triflex Model'deki yerleşimlerine yer verilmiştir.

a) Şimdiki Anla Temas: Psikolojik esnekliğin bir bileşeni olan şimdiki anla temasın psikolojik katılıktaki karşılığı anla temasın kaybedilmesidir. Anla teması kaybeden bireyler geçmişte (ruminasyon) veya gelecekte (endişe) sürüklenirler. Özellikleri şunlardır:

- Kısaca şimdi ve burada olmak anlamına gelir (Harris, 2009).
- Şimdiki anı kucaklamaktır (Bach ve Moran, 2008) ve bu kucaklama isteyerek yapılır (Hayes ve diğerleri, 2004).
- Psikolojik çevre (iç uyarıcılar) ve fiziksel çevre (dış uyarıcılar) ile aynı anda temas kurulur veya gerektiğinde dikkat, esnek bir şekilde bunlardan birine odaklanır (Harris, 2009).

Bu tanımlardan hareketle şimdiki anla temas, genelde araba metaforu üzerinden örneklendirilir. Araba kullanırken nereye gittiğini bilmeme, yani otomatik pilotta olma durumu şimdiki anla temasın zıttıdır (Brown ve Gillard, 2016). Şimdiki anla temas eden birey aldığı her virajın farkına varan, yolda gördüklerinin farkında olan ve daha sonra gerektiğinde onları hatırlayabilen bireydir.

b) Bağlamsal Benlik: Psikolojik esnekliğin bir bileşeni olan bağlamsal benliğin psikolojik katılıktaki karşılığı kavramsal benliktir. Kavramsal benliğe bağlanan bireyler kendilerini çoğunlukla hak etmedikleri olumsuz kavram ve yaşam olaylarıyla, narsisistler gibi istisnai

durumlarda ise hak etmedikleri olumlu kavram ve yaşam olaylarıyla tanımlarlar. Özellikleri şunlardır:

- Kısaca saf farkındalık anlamına gelir (Harris, 2009).
- Kendini, yıllar içinde yaşantılar yoluyla oluşmuş kendine dair yaşam öyküsünden ayırabilmektir (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013).
- Kişinin yaşantılarını deneyimleyen ama yine de bu yaşantılardan farklı olan benliktir (Brown ve Gillard, 2016). Bu benlik, yaşantıların kendisi değildir; yaşantıları da kapsayan bir bağlamdır (Çakır ve Uzun, 2018).

Bu tanımlardan hareketle bağlamsal benlik, kendine boy aynasından bakmak olarak örneklendirilebilir. Kendine boy aynasından bakabilen birey geçmişteki başarısızlıkları yüzünden kendini olduğundan daha aşağı görmeden (yani kendine cüce aynasından bakmadan) ve geçmişteki başarıları sayesinde kendini olduğundan daha üstün görmeden (yani kendine dev aynasından bakmadan) kendini tastamam görebilir.

c) Bilişsel Ayrışma: Psikolojik esnekliğin bir bileşeni olan bilişsel ayrışmanın psikolojik katılıktaki karşılığı bilişsel birleşmedir. Bilişsel birleşme yaşayan bireyler düşüncelerinin içinde hapsolmuş gibidirler. Özellikleri şunlardır:

- Kısaca düşünmeyi izlemek anlamına gelir (Harris, 2009).
- Düşünceleri bir adım geriden izlemeyi öğrenmektir (Harris, 2009).
- Düşünceler, duygular ve fiziksel tepkiler gerçek değildir. Onlar yalnızca düşünceler, duygular ve fiziksel tepkilerdir (Hayes ve diğerleri, 2004). Dolayısıyla düşünceleri, onların içinde sıkışmadan fark etmek gerekir çünkü düşünceler doğru olsalar bile onlarla birleşmek işlevsel olmayabilir (Brown ve Gillard, 2016).
- Düşüncelerin etkisini kırmak için onları değiştirmeye çalışmak onlara daha da fazla odaklanmaya neden olur. Çünkü bu çabanın altındaki varsayım düşüncelerin gerçek olduğu varsayımıdır. Bunun yerine düşüncelerin bağlamı değiştirilerek düşünceleri değiştirmeye gerek kalmadan düşüncelerin etkileri kırılabilir (Luoma ve diğerleri, 2017).
- Düşüncelerin bağlamı değiştirilir (Hayes ve diğerleri, 2004). Böylece kullanılan dil ve düşünme sürecinin zararlı etkilerini azaltmak amaçlanır (Bach ve Moran, 2008).

Bu tanımlardan hareketle bilişsel ayrışma, düşünselinden (pensieve) anıları izleme olarak örneklendirilebilir. Harry Potter serisinin geçtiği Wizing World evreninde başta Albus Dumbledore olmak üzere bazı büyücüler, düşünseli adlı büyülü nesneyi kullanarak önceki yaşantılarını dışarıdan, adeta üçüncü bir kişiymiş gibi izleyebilmektedir. Bu şekilde yaparak daha önce fark edemedikleri detayları ve bağlantıları fark edebilmektedirler (Rowling, 2000). Bilişsel ayrışma durumunda da bireyler tıpkı bir düşünselinden anı ve düşüncelerini izliyormuş gibidirler. Onları yaşarlar ama birinci tekil şahıs olarak değil; üçüncü tekil şahıs olarak. Bu durum alan yazınındaki üst biliş kavramını çağrıştırmaktadır. Diğer bir örnek de dördüncü duvarı kırma tekniği olabilir. Sinema veya televizyonda dördüncü duvarı kırma tekniği, izleyicileri öyküye katmak ve onların ilgisini çekmek amacıyla kullanılır. Bu teknikte karakterler bir sinema filminin veya televizyon programının içinde olduklarının farkında olduklarını vurgulayarak kendileriyle alay ederler (Auter ve Davis, 1991). Bilişsel ayrışma durumunda da bireyler tıpkı dördüncü duvarı kırmış gibidirler. Düşüncelerinin düşünce olduklarını fark ederler, onları fazla ciddiye almazlar. Hatta o düşüncelerle alay bile edebilirler.

ç) Kabul: Psikolojik esnekliğin bir bileşeni olan kabulün psikolojik katılıktaki karşılığı kaçınmadır. Kaçınan bireyler istemedikleri içsel yaşantılarından kaçmaya çalışırlar ama bilmedikleri şey, o yaşantıların bumerang gibi olduğudur. Yani kaçınmaya çalıştıkları er ya da geç yeniden kendilerini bulur. Özellikleri şunlardır:

- Kısaca kendini açmak anlamına gelir (Harris, 2009).
- Psikolojik durumlara kişinin içinde adeta bir oda verilir (Harris, 2009).
- Olumlu ve olumsuz ayrımı yapmaksızın tüm psikolojik durumlar kabul edilir (Brown ve Gillard, 2016). Bu kabul; pasif, kaderci bir hoşgörü değildir. Aktif ve gönüllü bir kucaklamadır (Hayes ve diğerleri, 2004). Bu kucaklamanın mantığı onları sevmek değildir. Onlarla mücadele boşuna olduğu içindir (Brown ve Gillard, 2016).
- Danışanlar alıştırma aracılığıyla olumsuz psikolojik durumları zarar görmeden deneyimlemenin mümkün olduğunu öğrenirler (Hayes ve diğerleri, 2004).

Bu tanımlardan hareketle kabul için Mevlânâ'nın "Gel, gel, ne olursan ol yine gel" deyişi örneklendirilebilir. Tıpkı Mevlânâ'nın insanları tüm özelliklerine rağmen koşulsuz

kabul etmesi gibi kabulde de psikolojik durumlar tüm özelliklerine rağmen koşulsuz kabul edilir ve onların var olmasına izin verilir.

d) Değerler: Psikolojik esnekliğin bir bileşeni olan değerlerin psikolojik katılıktaki karşılığı değersizliktir. Değerleri olmayan bireyler, hedefi olamayan gemi gibidirler. Onlara hiçbir rüzgâr yardım edemez. Özellikleri şunlardır:

- Kısaca nelerin önemli olduğunu bilmek anlamına gelir (Harris, 2009).
- Daha amaçlı, anlamlı ve etkili bir yaşam için gereklidir (Hayes ve diğerleri, 2004).
- Hayatın ne hakkında olmasını istemekle ilgilidir; onu, yaşamaya değer kılar (Brown ve Gillard, 2016).
- Somut bir nesne olarak elde edilemezler (Luoma ve diğerleri, 2017). Bununla birlikte eylem, eylemsi ve belirteçlerin çeşitli kombinasyonlarıyla somutlaştırılabilirler ama ad ve ön adlarla ifade edilemezler (Hayes ve diğerleri, 2004).
- Hedeflere ulaşma yolunda rota yani motivasyon sağlarlar (Brown ve Gillard, 2016).

Bu tanımlardan hareketle değerler, pusula olarak örneklendirilebilir (Harris, 2009). Değerler adeta hayat yolunun rotasını belirlerler. Diğer bir örnek de Batman öykülerinin geçtiği DC Comics evreninden verilebilir. Bruce Wayne adlı Gotham City sakini, kendine Batman adında bir karakter yaratarak “Gotham’ın güvenliğini sağlamak” değerini benimsemiş ve bu değer doğrultusunda geceleri şehirde suçla savaşmaktadır. Batman’ın değeri incelendiğinde bu değer, tanımdaki koşulları sağladığı görülmektedir. Önemlidir çünkü Batman hayatını maddî ve manevî olarak buna adanmıştır; anlamlıdır çünkü Batman bu sayede huzur bulmaktadır; somut değildir çünkü Batman’ın Gotham’ın güvenliği için her seferinde farklı eylemler yapması gerekmektedir; ulaşılamazdır çünkü evrene göre dünyanın en yozlaşmış şehri olan Gotham’da (başta Joker olmak üzere) suçun ve suçlunun sonu yoktur.

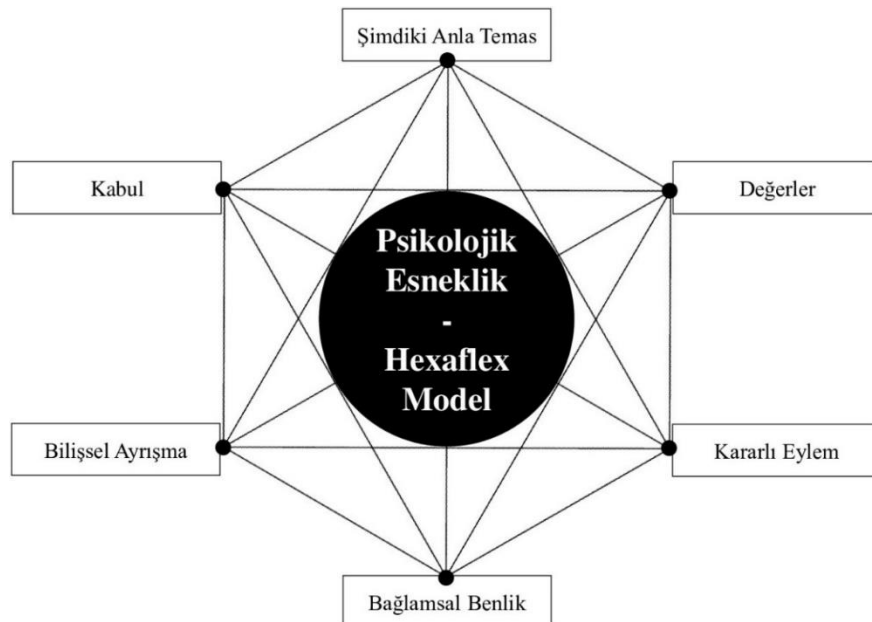
e) Kararlı Eylem: Psikolojik esnekliğin bir bileşeni olan kararlı eylemin psikolojik katılıktaki karşılığı kararsız eylemdir. Eylemleri kararlı olmayan bireyler, eylemlerini “değerleri” yerine “diğerleri”ne göre belirler. Özellikleri şunlardır:

- Kısaca ne gerekiyorsa onu yapmak anlamına gelir (Harris, 2009).

- Değerlere ulaşmak amacıyla hedefler belirlemektir (Hayes ve diğerleri, 2004). Bu hedefler; kısa vadeli, orta vadeli ve uzun vadeli olacak biçimde davranış değişiklikleriyle ilgilidir (Luoma ve diğerleri, 2017).
- Hedefler belirlenirken bu hedeflerin mutlaka değerlere dayalı olması gerekir (Brown ve Gillard, 2016).
- Değerler pusulaysa hedefler bu pusulaya bakarak yola çıkmaktır. Yalnızca pusulaya bakmakla yol alınmaz. Mutlaka hareket etmek de gerekir (Harris, 2009).

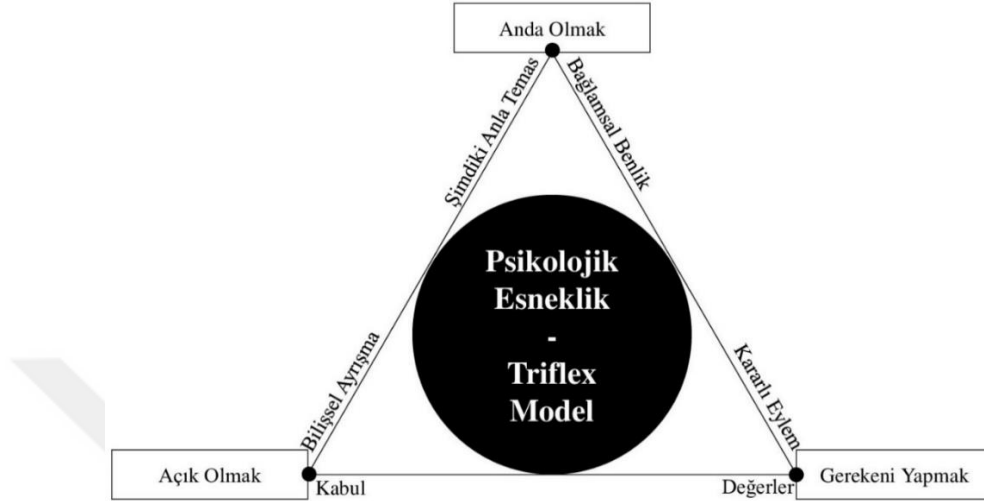
Bu tanımlardan hareketle kararlı eylem, değerler pusulası yolunda atılan adımlar olarak örneklendirilebilir. Diğer bir örnek de Yüzüklerin Efendisi serisinin geçtiği Middle-Earth evreninden verilebilir. “En güçlü olmak” gibi bir değere sahip olan Sauron, bu değeri doğrultusunda kısa vadede, elfler için 3, cüceler için 7 ve insanlar için 9 yüzük yaratmış; orta vadede, kendisi için bu yüzüklerin hepsine hükmedecek Tek Yüzük’ü yaratmış; uzun vadede, bu yüzüklerin gücüyle Orta Dünya halklarına savaş açmıştır (Tolkien, 2020).

Psikolojik esnekliğin bu 6 bileşeni KKT içinde sıklıkla Hexaflex Model’de veya Triflex Model’de gösterilir. Hexaflex Model, psikolojik esnekliğin 6 bileşeninin altıgen üzerinde gösterildiği modeldir. Şekil 2.3.’te yer almaktadır.



Şekil 2.3. Hexaflex Model (Harris, 2009)

Şekil 2.3.’te yer aldığı üzere altı bileşenin altıgen üzerindeki yerleri rastlantısal değildir. Birbirine yakın beceriler, birbirlerine yakın olacak şekilde yerleştirilmiştir. Triflex Model ise psikolojik esnekliğin 6 bileşeninin üçgen üzerinde sadeleştirildiği modeldir. Harris (2009) tarafından geliştirilmiştir. Şekil 2.4.’te yer almaktadır.



Şekil 2.4. Triflex Model (Harris, 2009)

Şekil 2.4.’te yer aldığı üzere bilişsel ayrışma ve kabul birleşerek “açık olma”yı; şimdiki anla temas ve bağlamsal benlik birleşerek “anda olma”yı ve değerler ve kararlı eylem birleşerek “gerekeni yapma”yı oluştururlar.

Bununla birlikte, Hexaflex Model ve Triflex Model haricinde de modeller vardır. Örneğin; Ögel’e (2015) göre bilişsel ayrışma ve kabul birleşerek “açıklık”; şimdiki anla temas ve bağlamsal benlik birleşerek “odaklanma”yı ve değerler ve kararlı eylem birleşerek “bağlılık”ı oluştururlar. Başka bir örnek de Hates ve Lillis’in (2021) modelidir. Bu modelde de kabul, bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik birleşerek “mindfulness ve kabul süreçleri”ni ve şimdiki anla temas, değerler ve kararlı eylem birleşerek “kararlılık ve davranış değişimi süreçleri”ni oluştururlar. Bu araştırmada, en yaygın kullanılan iki modele yer verilmiştir.

2.4. İlgili Araştırmalar

Araştırmanın çıkış noktasına paralel bir şekilde, alan yazınında bilişsel esneklik ve psikolojik esnekliğin (veya psikolojik katılığın) sıklıkla üst biliş şemsiyesi altındaki kavramlarla [üst biliş, üst bilişler, farkındalık (awareness), farkındalık (mindfulness), üst

bilişsel farkındalık, üst bilişsel öğrenme stratejileri] aynı araştırmaya konu olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada, ilgili araştırmalar başlığı altında, araştırmının problem durumu ve amacıyla bağlantılı olarak alan yazınında araştırmının değişkenlerinin birbirleriyle ve birbirlerine benzer kavramlarla olan ilişkisinin incelendiği araştırmalara yer verilmiştir.

2.4. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında bilişsel esnekliğin psikolojik esneklikle (ve psikolojik katılık, duygusal esneklik gibi benzer kavramlarla) ve üst biliş şemsiyesi altında yer alan kavramlarla [üst biliş, üst bilişsel farkındalık, farkındalık (awareness), farkındalık (mindfulness), üst bilişsel öğrenme stratejileri dahil; üst bilişler hariç] ilişkisinin incelendiği araştırmalara yer verilmiştir. Üst bilişler ve bilişsel esnekliğin ilişkisinin incelendiği araştırmalara Üst Bilişler ile İlgili Araştırmalar başlığında yer verilmiştir.

Öncelikle bu araştırmının da çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde Alp'in (2021) farkındalık psikoeğitiminin etkilerini incelediği araştırmada 18 üniversite öğrencisi (9 deney, 9 kontrol) üzerinde yapılan analiz sonucunda 8 haftalık farkındalık psikoeğitimi uygulamasının bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüde artırdığı bulunmuştur.

Gürpınar'ın (2021) öğretmen adaylarının psikolojik özelliklerini incelediği araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. 396 öğretmen adayı üzerinde yapılan regresyon analizi sonucunda farkındalığın bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur.

Peker Akman ve Demir'in (2021) bilişsel esneklik ve farkındalık ilişkisini inceledikleri araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. 244 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan regresyon analizi sonucunda farkındalığın bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur.

Akyüz'ün (2020) öğretmen adaylarının psikolojik özelliklerini incelediği araştırmada 595 öğretmen adayı üzerinde yapılan korelasyon ve kovaryans analizleri sonucunda bilişsel esneklik ve üst biliş arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki

olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça üst bilişin de arttığı; bilişsel esneklik ve üst biliş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde karşılıklı bir etkileşim olduğu bulunmuştur.

Baki'nin (2020) bilişsel esneklik ve stresle başa çıkma tarzları ilişkisini incelediği araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. 100 lisans öğrencisi üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Idawati ve diğerlerinin (2020) üst bilişsel becerilerin gelişimini inceledikleri araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. 144 öğretmen adayı üzerinde yapılan analiz sonucunda bilişsel esnekliği yüksek grubun üst bilişsel farkındalıklarının, bilişsel esnekliği düşük grubunkinden istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

İnce'nin (2020) çevrim içi oyun oynamayı incelediği araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. 283 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda hem internetten oyun oynayan grupta hem de internetten oyun oynamayan grupta bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ve psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu, yani kontrol alt boyutu arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı; bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu ve psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Kaymaz ve Şakiroğlu'nun (2020) problemlili akıllı telefon kullanımını inceledikleri araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. 296 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Körükçü'nün (2020) öğretmen adaylarının psikolojik özelliklerini incelediği araştırmada 150 sosyal bilgiler öğretmen adayı üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ve üst bilişsel öğrenme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Başpınar'ın (2019) öğretmenlik mesleki yeterliliklerinin yordayıcılarını incelediği araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. 401 sınıf öğretmeni adayı üzerinde yapılan korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda bilişsel esneklik ve üst bilişsel farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça üst bilişsel farkındalığın da arttığı; bilişsel esneklik ve üst bilişsel farkındalığın öğretmenlik mesleki yeterliliklerini yordadığı bulunmuştur.

Özsoy'un (2019) kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisini incelediği araştırmada 754 lisans öğrencisi üzerinde yapılan analizler sonucunda bilişsel esneklik ve psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı; psikolojik katılığın bilişsel esnekliği yordadığı; bilişsel esneklik ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı; farkındalığın bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur.

Yüksel'in (2019) bilişsel esnekliği etkileyen değişkenleri incelediği araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. 405 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda bilişsel esnekliğin her iki alt boyutuyla da farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esnekliğin her iki alt boyutu da arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Al Jabari'nin (2012) bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik ilişkisini incelediği araştırmada 82 lisans öğrencisi üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Araştırmacı tarafından bu durumun nedeninin, psikolojik esnekliğin öz bildirime dayalı, bilişsel esnekliğinse göreve dayalı ölçülmesi olabileceği açıklanmaktadır.

Üniversite öğrencilerinden diğer çalışma gruplarına geçildiğinde bilişsel esnekliğin çok çeşitli gruplarda çalışıldığı görülmektedir. Bu çalışma grupları; okul öncesi, ilkökul, ortaokul ve lise gibi tüm kademelerdeki öğrencilerden yetişkinlere kadar çeşitli yaş gruplarından oluşmaktadır. Ayrıca talasemililer, beyin hasarı olanlar, şizofrenler, travmatize bireyler gibi çeşitli biyopsikososyal özellikteki gruplarda da çalışılmıştır.

Grant ve Cassidy'nin (2022) bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik ilişkisini incelediği araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bir öz bildirime dayalı ve bir de göreve

dayalı ölçme aracı kullanılmıştır. 18-67 yaş arası klinik olmayan 246 yetişkin üzerinde yapılan korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda öz bildirime dayalı bilişsel esneklik ve göreve dayalı bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı; göreve dayalı bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı; öz bildirime dayalı bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur.

Lotfi Azimi'nin (2022) KKT temelli grup psikoterapisinin etkilerini incelediği araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. 10. sınıfa giden 30 (15 deney, 15 kontrol) erkek öğrenci üzerinde yapılan analiz sonucunda 8 oturumluk KKT temelli grup psikoterapisinin deney grubunun bilişsel esnekliğini istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüde artırdığı bulunmuştur.

Panahi ve diğerlerinin (2022) bilişsel temelli farkındalık terapisinin etkilerini incelediği araştırmada lise öğrencisi 30 erkek (15 deney, 15 kontrol) üzerinde yapılan analiz sonucunda 8 haftalık bilişsel temelli farkındalık grup psikoterapisinin bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüde artırdığı bulunmuştur.

İmroğlu ve diğerlerinin (2021), psikolojik iyi oluşun yordayıcılarını inceledikleri araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. 519 yetişkin üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Özdemir'in (2021) çocukluk travmaları ve somatizasyon ilişkisini incelediği araştırmada 380 yetişkin üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı; bilişsel esneklik ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Yıldız Akyol'un (2021) romantik ilişkilerde kadınların yaşadığı istismar ve kendini toparlama gücü ilişkisini incelediği araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. 18 yaş ve üzeri 818 kadın üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ve

farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Kraft ve diğerlerinin (2020) psikolojik esnekliğin üç yönü olarak bilişsel esneklik, duygusal esneklik ve geri bildirim dayalı esnekliği tanımladığı araştırmada 18-35 yaş arası klinik olmayan 100 kişi üzerinde yapılan korelasyon analizleri sonucunda bilişsel esneklik ve duygusal esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu ama bilişsel esneklik ve göreve dayalı esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Engle'n (2019) travmayı incelediği araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için hem bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] hem de göreve dayalı üç farklı ölçme aracı daha kullanılmıştır. Travmaya maruz kalmış 18-65 yaş arası 93 yetişkin üzerinde yapılan korelasyon analizleri sonucunda öz bildirim dayalı bilişsel esnekliğin hem kontrol hem de alternatifler alt boyutları ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani öz bildirim dayalı bilişsel esneklik arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı; göreve dayalı bilişsel esneklik ölçümlerinden biri ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu ama göreve dayalı bilişsel esneklik ölçümlerinden ikisi ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Mahmoudi Souran ve diğerlerinin (2019) KKT temelli grup psikoterapisinin etkilerini inceledikleri araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. Talasemili 56 (28 deney, 28 kontrol) ilkokul ve ortaokul öğrencisi üzerinde yapılan analiz sonucunda 8 oturumluk KTT temelli grup psikoterapisinin deney grubunun bilişsel esnekliğini istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüde artırdığı bulunmuştur.

Montaner ve diğerlerinin (2019) bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik ilişkisini inceledikleri araştırmada 21-59 yaş arasında 48 kişi üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ve psikolojik katılım arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Önoğlu Yıldırım'ın (2019) farkındalık temelli yoga müdahalesinin etkilerini incelediği araştırmada 45 okul öncesi öğrencisi (24 deney, 21 kontrol) üzerinde yapılan farkındalık temelli yoga uygulamasının bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüde etkilemediği bulunmuştur.

Özhan'ın (2014) Metakognitif Eğitim'in etkilerini incelediği araştırmada şizofreni tanılı 26 yetişkin üzerinde yapılan 3 modüllük Metakognitif Eğitim'in bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüde etkilemediği bulunmuştur.

Whiting ve diğerlerinin (2014) bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik ilişkisini inceledikleri araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için göreve dayalı üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Beyin hasarı olan 75 kişi üzerinde yapılan korelasyon analizleri sonucunda göreve dayalı bilişsel esneklik ölçümlerinden ikisi ve psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu; göreve dayalı bilişsel esneklik ölçümlerinden biri ve psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Palm ve Follette'in (2011) psikolojik sıkıntıyı inceledikleri araştırmada kişilerarası mağduriyet öyküsü bildiren 92 kadın üzerinde yapılan analizler sonucunda bilişsel esneklik ve psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı; hem bilişsel esneklik ve depresyon ilişkisinde hem de bilişsel esneklik ve travma sonrası şiddet bozukluğu şiddeti ilişkisinde psikolojik katılığın aracı rolde olduğu bulunmuştur.

2.4. Üst Bilişler ile İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında üst bilişlerin bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle (ve psikolojik katılık gibi benzer kavramlarla) ilişkilerinin incelendiği araştırmalara yer verilmiştir.

Öncelikle bu araştırmanın da çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde Aydın ve Kaynak'ın (2021) üst bilişler ve psikolojik sağlık ilişkisini inceledikleri araştırmada üst bilişleri ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Üstbiliş Ölçeği-30 [Wells ve Cartwright-Hatton (2004)], bilişsel esnekliği ölçmek için de yine bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. 212 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan korelasyon ve aracılık analizleri sonucunda üst bilişler ve bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu, yani üst bilişler arttıkça bilişsel esnekliğin azaldığı bulunmuştur.

Pourfaraj ve Mahmoudian'ın (2020) üst bilişler ve üst duyguların sıkıntı toleransı ile ilişkisini inceledikleri araştırmada üst bilişleri ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Üstbiliş Ölçeği-30 [Wells ve Cartwright-Hatton (2004)] kullanılmıştır. 352 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan analiz sonucunda üst bilişler ve üst duyguların, sıkıntı toleransı ile olan ilişkisinde psikolojik katılığın aracı rolde olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinden diğer çalışma gruplarına geçildiğinde üst bilişlerin çok çeşitli gruplarda çalışıldığı görülmektedir. Bu çalışma grupları lise öğrencilerinden yetişkinlere kadar çeşitli yaş gruplarından oluşmaktadır. Ayrıca obsesif-kompulsifler, alkol bağımlıları, aldatılanlar gibi çeşitli biyopsikososyal özellikteki gruplarda da çalışılmıştır.

Safari ve diğerlerinin (2022) obsesif-kompulsif bozukluğu inceledikleri araştırmada 225 lise öğrencisi üzerinde yapılan analizler sonucunda üst bilişler ve psikolojik esnekliğin, obsesif-kompulsif belirtileri ile olan ilişkisinde farkındalığın doğrudan ve dolaylı olarak aracı rolde olduğu bulunmuştur.

Evli ve Şimşek'in (2021) bilişsel kaçınma ve sigara bağımlılığı ilişkisini incelediği araştırmada sigarayı bırakmak isteyen 18 yaş ve üzerindeki 294 kişi üzerinde yapılan analiz sonucunda sigaraya yönelik üst bilişlerin, psikolojik katılığın bir boyutu olan bilişsel kaçınma ile sigara bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolde olduğu bulunmuştur.

Önen'in (2021) yaygın anksiyetenin yordayıcılarını incelediği araştırmada üst bilişleri ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Üstbiliş Ölçeği-30 [Wells ve Cartwright-Hatton (2004)] kullanılmıştır. 634 yetişkin üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda üst bilişler ve psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani üst bilişler arttıkça psikolojik esnekliğin azaldığı bulunmuştur.

Azizi ve diğerlerinin (2020) üst biliş müdahalelerinin etkilerini inceledikleri araştırmada obsesif kompulsif tanılı 45 ev sahibi kadın (15 deney 1, 15 deney 2, 15 kontrol) üzerinde yapılan Üst Biliş Eğitimi ve ÜBT uygulamalarının her ikisinin de bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı ölçüde artırdığı ve obsesif kompulsif semptomlarını istatistiksel olarak anlamlı ölçüde azalttığı; her iki uygulama arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı bulunmuştur.

Erdoğan Yıldırım'ın (2020) alkol kullanım bozukluğu tanılı hastaların psikolojik özelliklerini incelediği araştırmada bilişsel esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri [Dennis ve Vander Wal (2010)] kullanılmıştır. Alkol kullanım bozukluğu tanısı almış ayaktan tedavi gören 18-65 yaş arası 60 erkek (20 deney 1, 20 deney 2, 20 deney 3) üzerinde yapılan ÜBT'ye ait dikkat eğitimi uygulamasının bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüde etkilemediği ama bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunu standart tedavi alan gruba göre istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüde artırdığı, standart tedaviye ek olarak gevşeme uygulaması alan gruba göreyse böyle bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur.

Karbasian ve diğerlerinin (2020) KKT grup psikoterapisinin etkilerini inceledikleri araştırmada üst bilişleri ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Üstbiliş Ölçeği-30 [Wells ve Cartwright-Hatton (2004)] kullanılmıştır. Aldatılmış 15 kadın üzerinde yapılan analizler sonucunda KKT grup psikoterapisinin üst bilişleri anlamlı ölçüde azalttığı ve psikolojik esnekliği anlamlı ölçüde artırdığı bulunmuştur.

Kırkık'ın (2020) ergenlerde üst bilişler ve sınav kaygısı ilişkisini incelediği araştırmada 504 lise 4 öğrencisi üzerinde yapılan analizler sonucunda üst bilişler ve bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu, yani üst bilişler arttıkça bilişsel esnekliğin azaldığı; üst bilişlerin bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur.

Parvaz ve diğerlerinin (2019) duygusal boşanmayı inceledikleri araştırmada üst bilişleri ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Üstbiliş Ölçeği-30 [Wells ve Cartwright-Hatton (2004)] kullanılmıştır. 467 evli (282 kadın, 185 erkek) üzerinde yapılan regresyon analizi sonucunda üst bilişlerin ve psikolojik esnekliğin, duygusal boşanmayı istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı; üst bilişleri yüksek ve psikolojik esnekliği düşük çiftlerin daha fazla boşandığı bulunmuştur.

Ruiz ve Odriozola-González'in (2015) depresyonu incelediği araştırmada üst bilişleri ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Üstbiliş Ölçeği-30'un [Wells ve Cartwright-Hatton (2004)] olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike ve düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutları kullanılmış, bilişsel güven ve bilişsel farkındalık alt boyutları kullanılmamıştır. 22-82 yaş arası 106 kişi üzerinde yapılan analizler sonucunda üst bilişlerin olumlu inançlar alt boyutu ve psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve düşük bir ilişki ve üst bilişlerin kontrol edilemezlik ve tehlike ve düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutları ve psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve orta bir ilişki olduğu, yani üst bilişlerin olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike ve düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutları arttıkça psikolojik esnekliğin azaldığı; üst bilişlerin olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike ve düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutlarının psikolojik katılığı istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur.

2.4. Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında psikolojik esnekliğin (ve psikolojik katılık gibi benzer kavramların) üst biliş şemsiyesi altında yer alan kavramlarla (üst bilişler hariç) ilişkisinin incelendiği

araştırmalara yer verilmiştir. Psikolojik esnekliğin bilişsel esneklikle ilişkisinin incelendiği araştırmalara Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar başlığında, üst bilişlerle ilişkisinin incelendiği araştırmalara Üst Bilişler ile İlgili Araştırmalar başlığında yer verildiği için bu söz konusu araştırmalara burada yer verilmeyerek tekrara düşmekten kaçınılmıştır.

Öncelikle bu araştırmanın da çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde Özsoy'un (2019) kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisini incelediği araştırmada 754 lisans öğrencisi üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda psikolojik katılık ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu, yani psikolojik esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinden diğer çalışma gruplarına geçildiğinde psikolojik esnekliğin görece yeni bir kavram olmasından dolayı genelde yetişkin yaş grubunda çalışıldığı görölmektedir. Bununla birlikte bipolarlar, şizofrenler gibi çeşitli biyopsikososyal özellikteki gruplarda da çalışılmıştır.

Durmuş'un (2021) psikolojik esnekliği ölçmek için kendi ölçme aracını geliştirdiği ve bilişsel esnekliği de bu ölçęin alt boyutu olarak ele aldığı araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda psikolojik esneklik ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani psikolojik esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Önen'in (2021) yaygın anksiyetenin yordayıcılarını incelediği araştırmada 634 yetişkin üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda psikolojik katılık ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu, yani psikolojik esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Özdemir'in (2021) ocukluk travmaları ve somatizasyon ilişkisini incelediği araştırmada 380 yetişkin üzerinde yapılan korelasyon ve aracılık analizleri sonucunda psikolojik esneklik ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu; çocukluk travmaları ve somatizasyon ilişkisinde psikolojik esneklik ve farkındalığın aracı rolde olduğu ama bilişsel esneklik ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolde olmadığı bulunmuştur.

Kıran Gen'in (2020) farkındalık temelli stres azaltma programının etkilerini incelediği araştırmada 59 kişi üzerinde yapılan 8 haftalık modifiye edilmiş farkındalık temelli stres azaltma programının psikolojik katılığı istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüde azalttığı, yani psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüde arttırdığı

bulunmuştur. Aynı araştırmada katılımcıların psikolojik katılık ve farkındalık hem ön test puanları hem de son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu, yani psikolojik esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Ulubay'ın (2020) psikolojik esnekliği ölçmek için bu araştırmada da kullanılan Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri'ni [Rolffs ve diğerleri (2018)] Türkçeye uyarladığı araştırmada 15-65 yaş arası 430 kişi üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda psikolojik esneklik ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu, yani psikolojik esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur. Aynı araştırmada, başka bir ölçme aracı olan ve psikolojik esnekliği psikolojik katılık üzerinden ölçen Kabul ve Eylem Formu-II [Bond ve diğerleri (2011)] ile farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu, yani yine psikolojik esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Aktepe'nin (2016) psikolojik esnekliği incelediği araştırmada bipolar tanılı 18-65 yaş arası 101 kişi üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda psikolojik katılık ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu, yani psikolojik esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Cansız'ın (2016) psikolojik esnekliği incelediği araştırmada şizofreni tanısı almış 18-65 yaş arası 110 kişi üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda psikolojik katılık ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu, yani psikolojik esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı bulunmuştur.

Ruiz'in (2014) farkındalık becerileri ve patolojik endişe ilişkisini incelediği araştırmada 18-69 yaş arası 132 kişi üzerinde yapılan korelasyon ve aracılık analizleri sonucunda psikolojik katılık ve farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif bir ilişki olduğu, yani psikolojik esneklik arttıkça farkındalığın da arttığı; psikolojik katılığın, farkındalık becerileri ve patolojik endişe ilişkisinde tam aracı rolde olduğu bulunmuştur.

Özetle; alan yazını incelendiğinde ikisinin de bilişsel davranışçı temelli olmasından dolayı hem bilişsel esneklik hem de psikolojik esneklik kavramlarının kuramsal arka planının birbirine yakın olduğu; bununla birlikte bu iki kavram arasındaki korelasyonel araştırmalar incelendiğinde bilişsel esnekliğin ölçüm yönteminin bu iki kavram arasında ilişki olup olmadığı üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Öte yandan kavramların ilişkili olduğu kavramlara bakıldığında ikisinin de üst biliş şemsiyesi altındaki kavramlarla yakın ilişkili olduğu da görülmektedir. Bununla birlikte üst biliş şemsiyesinden ÜBT'nin bir

kavramı olan üst bilişlere gelindiğinde aynı şeyin söylenemeyeceği, bilişsel esneklik ve psikolojik esnekliğin üst bilişler ile olan ilişkilerinin alan yazınında tutarlılık göstermediği görülmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümlenmesi yer almaktadır.

3.1. Model

Bu araştırmanın modeli, nicel desenlerden yordayıcı korelasyonel desendir. Yordayıcı korelasyonel desende bir veya daha fazla yordayıcı değişkene dayalı olarak bir veya daha fazla yordanan değişkendeki değişme açıklanmaya çalışılır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018). Bu araştırmada da yordayıcı değişkenler olan bilişsel esneklik ve üst bilişlerden yola çıkılarak yordanan değişken olan psikolojik esneklikteki değişme açıklanmaya çalışılacaktır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Türkiye'deki üniversitelerin hazırlık, ön lisans, lisans ve lisansüstü programlarında kayıtlı olan 511 öğrencidir. Çalışma grubu için üniversite öğrencilerinin seçilmesinin nedeni, üniversite öğrencilerinin Piaget'e göre soyut işlemler evresinde olmasıdır. Soyut işlemler evresindeki bireylerden bu araştırmanın değişkenlerinin de dâhil olduğu soyut kavramlar hakkında fikir yürütebilmeleri beklenmektedir (Zgourides, 2000). Bu araştırmada, çalışma grubuna çevrim içi olarak kolay ulaşılabilir örnekleme yoluyla ulaşılmıştır. Kolay ulaşılabilir örneklemede evrenin birimlerinden zaman ve maliyet açısından en uygun olanlardan örnekleme yapılmaya çalışılır. Bu yönüyle kolay ulaşılabilir örnekleme, araştırmaların çoğunda kullanılan bir örnekleme yöntemidir (Baltacı, 2018). Araştırmanın çalışma grubunun demografik verileri Tablo 3.1.'de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Çalışma Grubunun Demografik Verileri

n=511	Kategori			f		%	
Cinsiyet	Erkek			163		31,9	
	Kadın			348		68,1	
n=511	$\bar{X}$	S	Ranj	Minimum	Maximum	Medyan	Mod
Yaş	21,162	3,372	33	17	50	20	20

Tablo 3.1.'de yer aldığı üzere 511 kişilik çalışma grubunun 163'ü (%31,9) erkek, 348'i (%68,1) kadındır. Çalışma grubunda yaş, 17-50 arasında değişmektedir ve yaşın aritmetik ortalaması 21'dir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini almak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, bilişsel esnekliklerini ölçmek amacıyla “Bilişsel Esneklik Envanteri”, üst bilişlerini ölçmek amacıyla “Üstbiliş Ölçeği-30”, psikolojik esnekliklerini ölçmek amacıyla “Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri”nin “Psikolojik Esneklik” boyutu kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından Kişisel Bilgi Formu, EK-3'te; Bilişsel Esneklik Envanteri, EK-4'te; Üstbiliş Ölçeği-30, EK-6'da ve Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri, EK-8'de yer almaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının yorumlama yönergeleri Bilişsel Esneklik Envanteri için, EK-5'te; Üstbiliş Ölçeği-30 için, EK-7'de ve Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri için, EK-9'da yer almaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını kullanmak için ölçme araçlarının uyarlayıcılarından alınan izinler EK-10'da yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu formla katılımcıların cinsiyeti, yaşı, bölümü, fakültesi, sınıf düzeyi ve sosyoekonomik durumu gibi demografik bilgileri alınmıştır.

3.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Özgün adı “Cognitive Flexibility Inventory (CFI)” olan ve Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından İngilizce olarak geliştirilen ölçme aracı Türkçeye Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından uyarlanmıştır. 18 ve üstü yaş grubundaki bireyler için kullanılabilen ölçme aracı özgün biçiminde 20 maddeli, iki faktörlü ve yedili Likert tipindeyken Türkçe biçiminde de 20 maddeli, 2 faktörlüdür (alternatifler faktörü, 13 madde; kontrol faktörü, 7 madde) ama beşli Likert tipindedir. Öz bildirime dayalı olarak puanlanan ölçme aracından 2 faktöre dair birer puan ve bir de ölçme aracının bütününe dair bir puan olmak üzere toplam 3 farklı puan alınabilmektedir. Ölçme aracında 2., 4., 7., 9., 11. ve 17. maddeler tersten kodlanmaktadır. Yüksek toplam puan, yüksek bilişsel esnekliğe işaret etmektedir. Bu araştırmada BEE’nin hem toplam puanı hem de faktör puanları esas alınmaktadır.

Ölçme aracının özgün formunun psikometrik nitelikleri belirlemek için ölçme aracının geliştiricisi Dennis ve Wander Val (2010) tarafından yapılan 7 haftalık test – tekrar test güvenilirlik (kararlılık) değeri, ölçme aracının bütünü için .81 olarak, Cronbach’s alpha (α) güvenilirlik (iç tutarlılık) değeri ise ölçme aracının bütünü için ilk uygulamada .90 olarak, ikinci uygulamada .91 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçme aracının maddelerinin faktör yüklerinin .47 ile .83 arasında olduğu ve ölçme aracının, toplam varyansın %39’unu açıkladığı bulunmuştur.

Ölçme aracının Türkçe formunun psikometrik nitelikleri belirlemek için ölçme aracının uyarlayıcısı Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından yapılan 2 haftalık test – tekrar test güvenilirlik (kararlılık) değeri ölçme aracının bütünü için .75 olarak; Cronbach’s alpha (α) güvenilirlik (iç tutarlılık) değeri ise ölçme aracının bütünü için .90 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçme aracının maddelerinin faktör yüklerinin .44 ile .84 arasında olduğu ve ölçme aracının, toplam varyansın %49,67’sini açıkladığı bulunmuştur.

Bu araştırmada ölçme aracının psikometrik niteliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından yapılan Cronbach’s alpha (α) güvenilirlik (iç tutarlılık) değeri envanterin bütünü için .89 olarak; McDonald’s omega (ω) güvenilirlik değeri ise ölçme aracının bütünü için .88 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)

Özgün adı “Metacognitions Questionnaire-30 (MCQ-30)” olan ve Wells ve Cartwright-Hatton (2004) tarafından İngilizce olarak geliştirilen ölçme aracı Türkçeye Tosun ve Irak (2008) tarafından uyarlanmıştır. MCQ-30, Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından Meta-Cognitions Questionnaire adıyla geliştirilen 65 maddelik ölçme aracının kısa biçimidir. 18 ve üstü yaş grubundaki bireyler için kullanılabilen ölçme aracı özgün biçiminde 30 maddeli, beş faktörlü ve dördümlü Likert tipindeyken Türkçe biçiminde de 30 maddeli, beş faktörlü (olumlu inançlar faktörü, 6 madde; kontrol edilemezlik ve tehlike faktörü, 6 madde; bilişsel güven faktörü, 6 madde; düşünceleri kontrol ihtiyacı faktörü, 6 madde; bilişsel farkındalık faktörü, 6 madde) ve dördümlü Likert tipindedir. Öz bildirime dayalı olarak puanlanan ölçme aracından 5 faktöre dair birer puan ve bir de ölçme aracının bütününe dair bir puan olmak üzere toplam 6 farklı puan alınabilmektedir. Ölçme aracında tersten kodlanan maddeler bulunmamaktadır. Yüksek toplam puan, patolojik üst bilişlere işaret etmektedir. Bu araştırmada ÜBO-30’un hem toplam puanı hem de faktör puanları esas alınmaktadır.

Ölçme aracının özgün formunun psikometrik nitelikleri belirlemek için ölçme aracının geliştiricisi Wells ve Cartwright-Hatton (2004) tarafından yapılan ortalama 34,14 günlük test – tekrar test güvenilirlik (kararlılık) değeri ölçme aracının bütünü için .75 olarak; Cronbach’s alpha (α) güvenilirlik (iç tutarlılık) değeri ise ölçme aracının bütünü için .93 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçme aracının maddelerinin faktör yüklerinin üç madde haricinde .69 ile .92 arasında olduğu (düşünceleri kontrol ihtiyacı faktöründeki üç madde sırasıyla .14, .31 ve .36 faktör yük değeri vermesine rağmen üç maddeye burada yer verilmiştir) ve ölçme aracının, toplam varyansın %68’ini açıkladığı bulunmuştur.

Ölçme aracının Türkçe formunun psikometrik nitelikleri belirlemek için ölçme aracının uyarlayıcısı Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılan 20 günlük test – tekrar test güvenilirlik (kararlılık) değeri ölçme aracının faktörleri için .70 ile .85 arasında; Cronbach’s alpha (α) güvenilirlik (iç tutarlılık) değeri ise ölçme aracının bütünü için .86 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçme aracının maddelerinin faktör yüklerinin .356 ile .872 arasında olduğu ve ölçme aracının, toplam varyansın %52,44’ünü açıkladığı bulunmuştur.

Bu araştırmada lme aracının psikometrik niteliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından yapılan Cronbach's alpha (α) güvenilirlik (iç tutarlılık) değeri ölçeğin bütünü için .88 olarak; McDonald's omega (ω) güvenilirlik değeri ise lme aracının bütünü için .88 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (ÇBPPEE)

zgn adı "Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI)" olan ve Rolffs ve diğerleri (2016) tarafından İngilizce olarak geliştirilen lme aracı Türkçeye Ulubay (2020) tarafından uyarlanmıştır. 18 ve üstü yaş grubundaki bireyler için kullanılabilen lme aracı zgn biçiminde 60 maddeli, iki faktörlü, 12 alt faktörlü ve altılı Likert tipindeyken Türkçe biçiminde 55 maddeli, 2 faktörlü (psikolojik esneklik faktörü, 6 alt faktör ve 30 madde; psikolojik katılık faktörü, 6 alt faktör ve 25 madde) ve altılı Likert tipindedir. z bildirime dayalı olarak puanlanan lme aracından 2 faktöre dair birer puan alınmaktadır ancak lme aracının bütününe dair bir puan alınamamaktadır. lme aracında tersten kodlanan maddeler bulunmamaktadır. Psikolojik esneklik faktöründe yüksek puan, yüksek psikolojik esnekliğe; psikolojik katılık faktöründe yüksek puan, yüksek psikolojik katılığa işaret etmektedir. Bu araştırmada ÇBPPEE'nin yalnızca psikolojik esneklik boyutu (ÇBPPEE/PEB) uygulandığı için lme aracından alınan puan, psikolojik esnekliği temsil etmektedir.

lme aracının zgn formunun psikometrik nitelikleri belirlemek için lme aracının geliştiricisi Rolffs ve diğerleri (2016) tarafından yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda lme aracının maddelerinin faktör yüklerinin .35 ile .92 arasında olduğu ve lme aracının, toplam varyansın %61'ini açıkladığı bulunmuştur.

lme aracının Türkçe formunun psikometrik nitelikleri belirlemek için lme aracının uyarlayıcısı Ulubay (2020) tarafından yapılan 3 haftalık test – tekrar test güvenilirlik (kararlılık) değeri lme aracının bütünü için .94 olarak; Cronbach's alpha (α) güvenilirlik (iç tutarlılık) değeri ise lme aracının bütünü için .95 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda lme aracının maddelerinin faktör yüklerinin .492 ile .819 arasında olduğu ve lme aracının, toplam varyansın %50,8'ini açıkladığı bulunmuştur.

Bu araştırmada lme aracının psikometrik niteliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından yapılan Cronbach's alpha (α) güvenilirlik (iç tutarlılık) değeri lme aracının psikolojik esneklik boyutu (ÇBPPEE/PEB) için .96 olarak; McDonald's omega güvenilirlik

değeri ise ölçme aracının psikolojik esneklik boyutu (ÇBPPE/PEB) için .96 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmayı yürütmek ve bu araştırma kapsamında veri toplamak için Akdeniz Üniversitesi Etik Kurulu tarafından verilen izin Ek-1'de yer almaktadır. Araştırmacı tarafından Akdeniz Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi yerleşkelerindeki gönüllü öğrencilerden veriler toplanmış; katılımcılardan, katılım şartlarını sağlayan kendi üniversitelerindeki ve diğer üniversitelerdeki öğrencilerle katılım linkinin paylaşılması istenmiş; böylece geniş bir hinterlanda ulaşmaya çalışılmıştır. Ayrıca bu araştırmanın danışmanı da kendi üniversitesindeki öğrencilerin ve diğer üniversitelerdeki akademisyenler aracılığıyla o üniversitelerdeki öğrencilerin gönüllü katılımını sağlamaya çalışmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Bu araştırmada araştırmacı tarafından 787 kişilik bir çalışma grubuna ulaşılmıştır. Çevrim içi formda tüm maddeleri yanıtlamak zorunlu olduğundan 787 kişilik çalışma grubunda herhangi bir kayıp değer analizi yapılmamıştır. 787 kişilik çalışma grubu, tek yönlü uç değer analizi (Z standart puanı ± 3 dışında kalan değerler uç değer olarak belirlenmiştir) sonrası 740 kişiye; çok yönlü uç değer analizi (Mahalanobis uzaklığı .001'in altında kalan değerler uç değer olarak belirlenmiştir) sonrası da 511 kişiye inmiştir. Araştırmada kullanılan veri çözümleme yöntemlerine geçmeden önce araştırmada anlamlılık düzeyi (p değeri) .05 olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmada, araştırmanın verilerini çözümlemek için şu veri çözümleme yöntemleri kullanılmıştır:

a) Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ilişkisiz örneklemeler için t testi kullanılmıştır.

b) Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Spearman-Brown korelasyon analizi kullanılmıştır.

c) Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve üst bilişlerin psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını belirlemek için aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde Ön Bulgular başlığında araştırmada kullanılan veri çözümleme yöntemlerinin genel ve özel varsayımları ve değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir. Daha sonra da araştırma sorularının, çalışma grubundan toplanan verilerin doğrultusunda girişte belirtildiği sırayla istatistiksel analizi yer almaktadır.

4.1. Ön Bulgular

4.1.1. Genel Varsayımlara İlişkin Bulgular

Bu başlık altında araştırma verilerinin, veri çözümleme yöntemlerinin normallik ve doğrusallık gibi genel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir.

a) Araştırmanın değişkenlerinin normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla normallik analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.1.'de yer almaktadır.

Tablo 4.1. *Bilişsel Esneklik (BEE), Üst Bilişler (ÜBO-30) ve Psikolojik Esnekliğe (ÇBPPEE/PEB) İlişkin Normallik Analizi Sonuçları*

Değişken	n	$\bar{X}$	S	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
BEE	511	76,800	11,231	-0,361	-0,242	.005*	.000*
ÜBO-30	511	76,335	14,582	-0,190	-0,012	.066	.073
ÇBPPEE/PEB	511	119,389	29,704	-0,367	-0,461	.005*	.000*

*p<.05

Tablo 4.1.'de yer aldığı üzere bilişsel esneklik ortalamalarına ait normallik analizi sonuçları incelendiğinde Skewness değerinin ± 1 arasında olduğu yani dağılımın sivri veya basık dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı; Kurtosis değerinin ± 1 arasında olduğu yani dağılımın sağa veya sola çarpık dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı ama Kolmogorov-Smirnov ($n \geq 50$ olduğu için Shapiro-Wilk analizi yerine Kolmogorov-Smirnov analizi dikkate alınmıştır) değerinin .05'ten küçük olduğu

bulunmuştur. Kolmogorov-Smirnov değerinin örneklem büyüklüğünden etkilenebilen bir analiz olduğu bilindiğinden tüm normallik analizi sonuçları birlikte değerlendirildiğinde bilişsel esneklik ortalamaları dağılımının normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018; Conover, 1999; Field, 2013).

Tablo 4.1.'de yer aldığı üzere üst bilişler ortalamalarına ait normallik analizi sonuçları incelendiğinde Skewness değerinin ± 1 arasında olduğu yani dağılımın sivri veya basık dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı; Kurtosis değerinin ± 1 arasında olduğu yani dağılımın sağa veya sola çarpık dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı ve Kolmogorov-Smirnov ($n \geq 50$ olduğu için Shapiro-Wilk analizi yerine Kolmogorov-Smirnov analizi dikkate alındı) değerinin .05'ten büyük olduğu bulunmuştur. Tüm normallik analizi sonuçları birlikte değerlendirildiğinde üst bilişler ortalamaları dağılımının normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018; Conover, 1999; Field, 2013).

Tablo 4.1.'te yer aldığı üzere psikolojik esneklik ortalamalarına ait normallik analizi sonuçları incelendiğinde Skewness değerinin ± 1 arasında olduğu yani dağılımın sivri veya basık dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı; Kurtosis değerinin ± 1 arasında olduğu yani dağılımın sağa veya sola çarpık dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı ama Kolmogorov-Smirnov ($n \geq 50$ olduğu için Shapiro-Wilk analizi yerine Kolmogorov-Smirnov analizi dikkate alındı) değerinin .05'ten küçük olduğu bulunmuştur. Kolmogorov-Smirnov değerinin örneklem büyüklüğünden etkilenebilen bir analiz olduğu bilindiğinden tüm normallik analizi sonuçları birlikte değerlendirildiğinde psikolojik esneklik ortalamaları dağılımının normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018; Conover, 1999; Field, 2013).

b) Normallik analizlerinden sonra değişkenlerin birbirlerine göre doğrusal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla doğrusallık testi analizleri yapılmış ve saçılma diyagramları incelenmiştir. Bilişsel esneklik ve üst bilişler değişkenlerine ait doğrusallık testi analizi sonucu Tablo 4.2.'de, saçılma diyagramı EK-13'te yer almaktadır.

Tablo 4.2. *Bilişsel Esneklik ve Üst Bilişler Arasındaki Doğrusallık Testi Analizi Sonucu*

n=511		df	F	p
	(Kombine)	51	1,020	.440
Gruplar Arası	Doğrusallık	1	8,866	.003*
	Doğrusallıktan Sapma	50	.863	.735
Gruplar İçi		459		
Toplam		510		

*p<.05

Tablo 4.2. ve EK-13'teki saçılma diyagramı birlikte değerlendirildiğinde bilişsel esneklik ve üst bilişler değişkenlerinin birbirlerine göre doğrusal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik değişkenlerine ait doğrusallık testi analizi sonucu Tablo 4.3.'te, saçılma diyagramı EK-13'te yer almaktadır.

Tablo 4.3. *Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Arasındaki Doğrusallık Testi Analizi Sonucu*

n=511		df	F	p
	(Kombine)	51	4,518	.000*
Gruplar Arası	Doğrusallık	1	176,746	.000*
	Doğrusallıktan Sapma	50	1,073	.347
Gruplar İçi		459		
Toplam		510		

*p<.05

Tablo 4.3. ve EK-13'teki saçılma diyagramı birlikte değerlendirildiğinde bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik değişkenlerinin birbirlerine göre doğrusal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Üst bilişler ve psikolojik esneklik değişkenlerine ait doğrusallık testi analizi sonucu Tablo 4.4.'te, saçılma diyagramı EK-13'te yer almaktadır.

Tablo 4.4. *Üst Bilişler ve Psikolojik Esneklik Arasındaki Doğrusallık Testi Analizi Sonucu*

n=511		df	F	p
	(Kombine)	69	1,067	.344
Gruplar Arası	Doğrusallık	1	.270	.604
	Doğrusallıktan Sapma	68	1,079	.323
Gruplar İçi		441		
Toplam		510		

*p<.05

Tablo 4.4. ve EK-13'teki saçılma diyagramı birlikte değerlendirildiğinde üst bilişler ve psikolojik esneklik değişkenlerinin birbirlerine göre doğrusal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Normallik ve doğrusallık analizlerinden sonra araştırma verilerinin normallik ve doğrusallık gibi parametrik hipotez testlerinin genel varsayımlarını karşıladığı belirlenmiştir. Bir sonraki bölümde araştırmada kullanılan her bir hipotez testi için özel varsayımlara yer verilmiştir.

4.1.2. Özel Varsayımlara İlişkin Bulgular

Bu başlık altında araştırma verilerinin, veri çözümleme yöntemlerinin özel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir.

a) Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ilişkisiz örneklem için t testi kullanılmıştır. İlişkisiz örneklem için t testinde analize konu olan değişkenin ilişkisiz örneklemdeki ortalamalarının normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı varsayılmaktadır. Bu nedenle ilişkisiz örneklem için t testi analizi öncesinde psikolojik esnekliğin cinsiyetin kategorilerinde normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla normallik analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.5.'te yer almaktadır.

Tablo 4.5. *Cinsiyetin Kategorilerinde Psikolojik Esneklik Ortalamalarının Normallik Analizi Sonuçları*

Değişken	Kategori	n	$\bar{X}$	S	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
Cinsiyet	Erkek	163	118,663	29,190	-,333	-,586	.200	.014*
	Kadın	348	119,730	29,978	-,386	-,398	.045*	.000*

*p<.05

Tablo 4.5.'te yer aldığı üzere cinsiyet kategorilerinde psikolojik esneklik ortalamalarına ait normallik analizi sonuçları incelendiğinde hem erkeklerde hem de kadınlarda Skewness değerinin ± 1 arasında olduğu yani dağılımın sivri veya basık dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı; Kurtosis değerinin ± 1 arasında olduğu yani dağılımın sağa veya sola çarpık dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Bununla birlikte Kolmogorov-Smirnov ($n \geq 50$ olduğu için Shapiro-Wilk analizi yerine Kolmogorov-Smirnov analizi dikkate alındı) değerinin erkeklerde .05'ten büyük olduğu; kadınlardaysa .05'ten küçük olduğu bulunmuştur. Kolmogorov-Smirnov değerinin örneklem büyüklüğünden etkilenebilen bir analiz olduğu bilindiğinden tüm normallik analizi sonuçları birlikte değerlendirildiğinde cinsiyetin kategorilerinde erkek ve kadın psikolojik esneklik ortalamaları dağılımının normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018; Conover, 1999; Field, 2013). Sonuçlara göre psikolojik esnekliğin cinsiyete göre dağılımına ilişkin ilişkisiz örneklem için t testi analizi varsayımları karşılanmaktadır.

b) Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Spearman-Brown korelasyon analizi kullanılmıştır. Parametrik korelasyon analizlerinde analize konu olan değişkenlerin dağılımının normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı varsayılmaktayken Spearman-Brown korelasyon analizinde böyle bir varsayım bulunmamaktadır. Tablo 4.1.'de yer aldığı üzere psikolojik esnekliğin normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Analize konu olan diğer değişken olan yaşın normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan normallik analizi sonucu Tablo 4.6.'da yer almaktadır.

Tablo 4.6. *Çalışma Grubunun Yaşına İlişkin Normallik Analizi Sonucu*

n	$\bar{X}$	S	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
511	21,1624	3,37160	3,458	18,454	.000*	.000*

*p<.05

Tablo 4.6.'da yer aldığı üzere çalışma grubunun yaşına ilişkin normallik analizi sonuçları incelendiğinde Skewness değerinin ± 1 arasında olmadığı yani dağılımın sivri veya basık dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı; Kurtosis değerinin ± 1 arasında olmadığı yani dağılımın sağa veya sola çarpık dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı ve Kolmogorov-Smirnov ($n \geq 50$ olduğu için Shapiro-Wilk analizi yerine Kolmogorov-Smirnov analizi dikkate alınmıştır) değerinin .05'ten küçük olduğu bulunmuştur. Tüm normallik analizi sonuçları birlikte değerlendirildiğinde çalışma grubunun yaş dağılımının normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018; Conover, 1999; Field, 2013). Sonuçlara göre psikolojik esnekliğin yaş ile ilişkisine ilişkin parametrik korelasyon analizlerinin varsayımları karşılanmazken Spearman-Brown korelasyon analizinin varsayımı karşılanmaktadır.

c) Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve üst bilişlerin psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını belirlemek için aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizinde yordayıcı değişkenler ve yordanan değişkenin dağılımının normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı ve yordayıcı değişkenler ve yordanan değişken arasında çoklu bağlantılılık sorunları olmadığı varsayılmaktadır. Tablo 4.1.'de yer aldığı üzere bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esnekliğin normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte regresyon analizinde değişkenlerin alt boyutları da yer aldığından bilişsel esnekliğin alt boyutlarının ve üst bilişlerin alt boyutlarının normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla normallik analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.7.'de yer almaktadır.

Tablo 4.7. *Değişkenlerin Alt Boyutlarına İlişkin Normallik Analizi Sonuçları*

Değişken	n	$\bar{X}$	S	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
Alternatifler	511	53,299	7,499	-.549	-.155	.000*	.000*
Kontrol	511	23,501	5,908	-.399	-.262	.000*	.000*
Olumlu İnançlar	511	13,057	4,463	.193	-.826	.000*	.000*
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	511	19,536	5,307	-.258	-.825	.000*	.000*
Bilişsel Güven	511	13,370	4,851	.405	-.693	.000*	.000*
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	511	15,407	4,075	.050	-.644	.000*	.000*
Bilişsel Farkındalık	511	14,965	3,104	-.569	.193	.000*	.000*

*p<.05

Tablo 4.7.'de yer aldığı üzere alt boyutların normallik analizi sonuçları incelendiğinde tüm alt boyutlarda Skewness değerinin ± 1 arasında olduğu yani dağılımın sivri veya basık dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı; Kurtosis değerinin ± 1 arasında olduğu yani dağılımın sağa veya sola çarpık dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı ama Kolmogorov-Smirnov ($n \geq 50$ olduğu için Shapiro-Wilk analizi yerine Kolmogorov-Smirnov analizi dikkate alındı) değerinin .05'ten küçük olduğu bulunmuştur. Kolmogorov-Smirnov değerinin örneklem büyüklüğünden etkilenebilen bir analiz olduğu bilindiğinden tüm normallik analizi sonuçları birlikte değerlendirildiğinde bilişsel esnekliğin 2 alt boyutunun tamamının ve üst bilişlerin 5 alt boyutunun tamamının, ait oldukları ölçme araçlarının toplam puanlarına paralel olacak şekilde normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018; Conover, 1999; Field, 2013).

Bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik arasında çoklu bağlantılılık sorunları olup olmadığını belirlemek amacıyla bilişsel esneklik ve üst bilişlere ait varyans büyütme faktörü (VIF) değerleri incelenmiştir. İnceleme sonucunda bilişsel esneklik ve üst bilişler toplam puanlarının VIF değerlerinin 1,018 olduğu; bilişsel esneklik ve üst bilişler alt boyut puanlarının VIF değerlerinin 1,189 ile 1,783 arasında olduğu; dolayısıyla VIF değeri için kesme noktası 10 olduğundan tüm VIF değerlerinin uygun olduğu belirlenmiştir

(Büyüköztürk, 2018). Hem normallik analizi hem de VIF değerleri sonuçlarına göre bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik arasındaki regresyon analizi varsayımları karşılanmaktadır.

4.1.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular

Bu araştırmada, araştırmanın değişkenleri olan bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.8’de yer almaktadır.

Tablo 4.8. *Bilişsel Esneklik (BEE), Üst Bilişler (ÜBO-30) ve Psikolojik Esneklik (ÇBPÉE/PEB) Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

n=511		BEE	ÜBO-30	ÇBPÉE/PEB
BEE	r	-	-.132	.506
	p	-	.003*	.000*
ÜBO-30	r	-	-	.023
	p	-	-	.605

*p<.05

Tablo 4.8.’de yer aldığı üzere bilişsel esneklik ve üst bilişler arasında negatif ve düşük, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur, $r=-.132$, $p=.003$. Söz konusu iki değişken arasında determinasyon katsayısı (r^2) .02’dir. Bu bulgu, değişkenler arasında %2 düzeyinde ortak bir varyans olduğunun göstergesidir. Başka bir ifadeyle bilişsel esneklik, üst bilişlerin ya da üst bilişler, bilişsel esnekliğin varyansını %2 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.8.’de yer aldığı üzere bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında pozitif ve orta, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur, $r=.506$, $p=.000$. Söz konusu iki değişken arasında determinasyon katsayısı (r^2) .26’dır. Bu bulgu, değişkenler arasında %26 düzeyinde ortak bir varyans olduğunun göstergesidir. Başka bir ifadeyle bilişsel esneklik, psikolojik esnekliğin ya da psikolojik esneklik, bilişsel esnekliğin varyansını %26 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.8.'de yer aldığı üzere üst bilişler ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur, $r=.023$, $p=.605$.

4.2. Psikolojik Esnekliğin Cinsiyete Göre Durumuna İlişkin Bulgular

Psikolojik esneklik puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklem için t testi yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo 4.9.'da yer almaktadır.

Tablo 4.9. Psikolojik Esnekliğin (ÇBPPEE/PEB) Cinsiyete Göre Durumuna İlişkin t Testi Sonuçları

n=511	Kategori	f	$\bar{X}$	t	df	p
Cinsiyet	Erkek	163	118.663	-0,378	509	.705
	Kadın	348	119.730			

* $p>.05$

Tablo 4.9.'de yer aldığı üzere “erkek” ($\bar{X}=118$) ve “kadın” ($\bar{X}=119$) psikolojik esneklik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [$t(509)=-0,378$, $p=.705$].

4.3. Psikolojik Esneklik ve Yaş Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Psikolojik esneklik sıra ortalamaları ve yaş sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman-Brown korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo 4.10.'da yer almaktadır.

Tablo 4.10. Psikolojik Esneklik (ÇBPPEE/PEB) ve Yaş Arasındaki Spearman-Brown Korelasyon Analizi Sonucu

n=511		Yaş	ÇBPPEE/PEB
Yaş	r	-	.091
	p	-	.040*

* $p<.05$

Tablo 4.10.'da yer aldığı üzere psikolojik esneklik sıra ortalamaları ve yaş sıra ortalamaları arasında pozitif ve düşük, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur, $r_s=.091$, $p=.040$. Bununla birlikte, Şekercioğlu'nun (2009) araştırmasında olduğu gibi örneklem büyüklüğü, veri analizinin sonucunu etkileyebileceğinden 511 kişilik örnekleme de .091'lik ilişkinin örneklem büyüklüğünden kaynaklanabileceği göz önünde bulundurularak örneklemden rastlantısal olarak seçilen 100 kişilik grup ile analizin tekrarlanmasına karar verilmiştir. Rastlantısal 100 kişilik grupta psikolojik esneklik ve yaşın normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla normallik analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.11.'de yer almaktadır.

Tablo 4.11. *Rastlantısal 100 Kişilik Grupta Psikolojik Esneklik (ÇBPPEE/PEB) ve Yaşa İlişkin Normallik Analizi Sonuçları*

Değişken	n	$\bar{X}$	S	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
ÇBPPEE/PEB	100	124,300	29,518	-.323	-.976	.004*	.001*
Yaş	100	21,340	3,459	3,614	17,823	.000*	.000*

* $p<.05$

Tablo 4.11.'de yer aldığı üzere rastlantısal 100 kişilik grupta psikolojik esnekliğe ve yaşa ait normallik analizi sonuçları birlikte değerlendirildiğinde psikolojik esneklik dağılımının normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı ama yaş dağılımının normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikolojik esneklik, normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmamasına rağmen yaş, normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı için rastlantısal 100 kişilik grupta psikolojik esneklik sıra ortalamaları ve yaş sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman-Brown korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo 4.12.'de yer almaktadır.

Tablo 4.12. *Rastlantısal 100 Kişilik Grupta Psikolojik Esneklik (ÇBPPEE/PEB) ve Yaş Arasındaki Spearman-Brown Korelasyon Analizi Sonucu*

n=511	Yaş	ÇBPPEE/PEB
Yaş	r_s	-.03
	p	.78

*p<.05

Tablo 4.12.'de yer aldığı üzere rastlantısal 100 kişilik grupta psikolojik esneklik sıra ortalamaları ve yaş sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır, $r_s=-.03$, $p=.78$.

Bu araştırmada, psikolojik esneklik ve yaş arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına yönelik birbiriyle çelişen bu iki sonuçtan hareketle psikolojik esneklik ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı değerlendirilirken örneklem büyüklüğünün de dikkate alınması gerektiği görülmektedir.

4.4. Bilişsel Esneklik, Üst Bilişler ve Psikolojik Esneklik Arasındaki Regresyon İlişkilerine İlişkin Bulgular

Bilişsel esneklik toplam puanlarının ve üst bilişler toplam puanlarının psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo 4.13.'te yer almaktadır.

Tablo 4.13. *Bilişsel Esneklik (BEE), Üst Bilişler (ÜBO-30) ve Psikolojik Esneklik (ÇBPPEE/PEB) Arasındaki Regresyon Analizi Sonucu*

n=511	B	Standart Hata	β	t	p
(Sabit)	-,078	10,485		-,007	.994
BEE	1,371	.102	.518	13,504	.000**
ÜBO-30	.186	.078	.091	2,376	.018*
	R=.514	R ² =.265	F _(2,508) =91,366	p=.000	

*p<.05; **p<.001

Tablo 4.13.'te yer aldığı üzere bilişsel esnekliğin toplam puanının ve üst bilişlerin toplam puanının, psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur [$R=.514$, $F(2,508)=91.366$, $p=.000$]. Buna göre bilişsel esnekliğin toplam puanı ve üst bilişlerin toplam puanı, psikolojik esnekliğin varyansını %26,5 oranında açıklamaktadır. Bu açıklanan varyansa bilişsel esneklik toplam puanının %25,5 ve üst bilişler toplam puanının %1 oranında katkısı olmuştur.

Bilişsel esneklik alt boyut puanlarının ve üst bilişler alt boyut puanlarının psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo 4.14.'te yer almaktadır.

Tablo 4.14. *Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutları, Üst Bilişlerin Alt Boyutları ve Psikolojik Esneklik (ÇBP/PEB) Arasındaki Regresyon Analizi Sonucu*

n=511	B	Standart Hata	β	t	p
(Sabit)	9,743	9,547		1,021	.308
Alternatifler	1,008	.165	.255	6,093	.000**
Kontrol	1,125	.229	.224	4,917	.000**
Bilişsel Farkındalık	2,658	.421	.278	6,313	.000**
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	-.528	.254	-.094	-2,075	.038*
R=.559 R ² =.312 F _(4,506) =57,392 p=.000					

*p<.05; **p<.001

Tablo 4.14.'te yer aldığı üzere bilişsel esnekliğin “Alternatifler” ve “Kontrol” alt boyut puanlarının ve üst bilişlerin “Bilişsel Farkındalık” ve “Kontrol Edilemezlik ve Tehlike” alt boyut puanlarının, psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı [$R=.559$, $F(4,506)=57.392$, $p=.000$] ama üst bilişlerin “Olumlu İnançlar”, “Bilişsel Güven” ve “Düşünceleri Kontrol İhtiyacı” alt boyut puanlarının, psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur. Buna göre bilişsel esnekliğin “Alternatifler” ve “Kontrol” ve üst bilişlerin “Bilişsel Farkındalık” ve “Kontrol Edilemezlik ve Tehlike” alt boyut puanları, psikolojik esnekliğin varyansını %31 oranında

açıklamaktadır. Bu açıklanan varyansa bilişsel esnekliğin “Alternatifler” alt boyutu puanının %19, bilişsel esnekliğin “Kontrol” alt boyutu puanının %7, üst bilişlerin “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanının %4 ve üst bilişlerin “Kontrol Edilemezlik ve Tehlike” alt boyutu puanının %1 oranında katkısı olmuştur.



BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde sonuç ve tartışma başlığında bulgulara analiz edilen araştırma sorularının sonuçları verilmiş ve bu sonuçlar alan yazını bağlamında tartışılmıştır. Daha sonra da öneriler başlığında araştırmacılara ve uygulayıcılara dönük önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Psikolojik Esnekliğin Cinsiyete Göre Durumu

Bu araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır; başka bir ifadeyle “erkeklerin” ve “kadınların” psikolojik esneklikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ulaşılan bu sonuç, psikolojik esnekliğin cinsiyete göre durumunun veya cinsiyet ile ilişkisinin incelendiği alan yazınındaki diğer araştırmalarla büyük ölçüde tutarlıdır.

Alan yazını incelendiğinde bu araştırmanın da çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığına dair araştırma sonuçlarının çoğunlukta olduğu görülmektedir. Özkan’ın (2020) belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı ilişkisini incelediği araştırmada ve Toprak, Arıçak ve Yavuz’un (2020) tükenmişlik derecesini inceledikleri araştırmada psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte İnce’nin (2020) çevrim içi oyun oynamayı incelediği araştırmada erkeklerin psikolojik esnekliğinin kadınlarınkinden yüksek olduğu; Ottenbreit ve Dobson’ın (2004) psikolojik esnekliği ölçmek için bir ölçme aracı geliştirdikleri araştırmada ise kadınların psikolojik esnekliğinin erkeklerinkinden yüksek olduğu bulunmuştur. Görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, cinsiyete göre çoğunlukla farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinden diğer çalışma gruplarına geçildiğinde yine psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığına dair araştırma sonuçlarının çoğunlukta olduğu görülmektedir. Açıksarı ve Karatepe’nin (2020) araştırmasında 39 hekimlik çalışma

grubunda, Aktepe'nin (2016) araştırmasında bipolar tanılı 18-65 yaş arası 101 kişilik çalışma grubunda, Bond ve diğerlerinin (2011) araştırmasında çeşitli çalışma gruplarında, Bond ve diğerlerinin (2013) araştırmasında çeşitli çalışma gruplarında, Çalışkan'ın (2020) araştırmasında yetişkin ve ebeveyn olan 420 kişilik çalışma grubunda, Engle'in (2019) araştırmasında travmaya maruz kalmış 18-65 yaş arası 93 kişilik çalışma grubunda, Kuşcu'nun (2019) araştırmasında yetişkin ve evli olan 384 kişilik çalışma grubunda, Önen'in (2021) araştırmasında yetişkin olan 634 kişilik çalışma grubunda, Özdemir'in (2021) araştırmasında yetişkin olan 380 kişilik çalışma grubunda ve Yorulmaz'ın (2019) araştırmasında yetişkin olan 186 kişilik çalışma grubunda psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte Akkoç Arabacı'nın (2020) araştırmasında yetişkin olan 350 kişilik çalışma grubunda erkeklerin psikolojik esnekliğinin kadınlarınkinden yüksek olduğu; Emamvirdi ve diğerlerinin (2020) araştırmasında bedensel engelli sporcu olan 132 kişilik çalışma grubunda ve Uygur'un (2017) araştırmasında madde kullanım bozukluğu olan 195 kişilik çalışma grubunda kadınların psikolojik esnekliğinin erkeklerinkinden yüksek olduğu bulunmuştur. Yine görüldüğü üzere diğer çalışma gruplarında da psikolojik esneklik, cinsiyete göre çoğunlukla farklılaşmamaktadır.

Psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaştığı araştırma sonuçları incelendiğinde bu farklılaşmanın, araştırmacılar tarafından sıklıkla şu iki nedene dayandırıldığı görülmektedir: (1) Toplumsal cinsiyet rolleri ve (2) örneklem farklılığı. Örneğin; erkeklerin psikolojik esnekliğinin kadınlarınkinden yüksek bulunduğu Akkoç Arabacı'nın (2020) araştırmasında bu farkın nedeni, toplumsal cinsiyet rollerinin davranış repertuarına erkeklerde genişletici, kadınlarda daraltıcı etki etmesi şeklinde açıklanmaktadır. Benzer şekilde Hayes ve diğerlerinin (2004) araştırmasında da erkeklerin psikolojik esnekliğinin kadınlarınkinden yüksek olmasının nedenini, kadınlar gibi dezavantajlı grupların daha fazla zorlayıcı yaşantıya maruz kalması ve bunların da onlarda psikolojik katılığın gelişimine yol açması olarak açıklanmaktadır. Öte yandan kadınların psikolojik esnekliğinin erkeklerinkinden yüksek bulunduğu araştırmalardan Emamvirdi ve diğerlerinin (2020) araştırmasında bu farkın nedeni, örneklem farklılığı (bedensel engelli sporcular) olarak açıklanmaktayken yine kadınların psikolojik esnekliğinin erkeklerinkinden yüksek bulunduğu başka bir araştırma olan Uygur'un (2017) araştırmasında da bu farkın nedeni, benzer şekilde örneklem farklılığı (cinsiyet dağılımında kadınların aleyhine dengesizlik) olarak açıklanmaktadır. Örneklem farklılığının psikolojik esneklik için etkisine örnek

gösterilebilecek araştırmalardan olan İnce'nin (2020) araştırmasında internetten oyun oynayan grupta erkeklerin psikolojik esnekliği kadınlarınkinden yüksek bulunmuşken oyun oynamayan grupta cinsiyetler arasında bir farklılığa rastlanmamıştır. Bakar Kahraman'ın (2018) araştırmasında ise Psoriasis hasta grubunda erkeklerin psikolojik esnekliği kadınlarınkinden yüksekken kontrol grubunda cinsiyetler arasında bir farklılığa rastlanmamıştır. Benzer şekilde, klinik ve klinik olmayan örneklemelerin cinsiyet üzerindeki etkisine dair bir sonuca Hayes ve diğerlerinin (2004) araştırmasında da rastlanmıştır. Araştırmada klinik örnekleme erkeklerin psikolojik esnekliği kadınlarınkinden yüksekken klinik olmayan örnekleme cinsiyetler arasında bir farka rastlanmamıştır. Tüm bunlar birlikte değerlendirildiğinde; klinik olmayan, ruh sağlığı açısından normal ve cinsiyetlerin yeterince temsil edildiği örneklemelerde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmamasının beklendiği söylenebilir.

Bu araştırmanın çalışma grubunun çoğunluğunun Antalya ve İzmir gibi toplumsal cinsiyet rollerinin görece daha az hissedildiği illerde yaşayan bireylerden oluşması, araştırmada toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı bir farklılaşmayı engellemiş olabilir. Yine çalışma grubunun 511 (163 erkek, 349 kadın) kişiden oluşması, herhangi bir cinsiyetin yeterince temsil edilmemesinden kaynaklı bir farklılaşmayı da engellemiş olabilir. Yine çalışma grubunun ruh sağlığı açısından klinik olmayan bireylerden oluşması da psikopatolojik özelliklerden kaynaklı bir farklılaşmayı engellemiş olabilir.

Özetle; üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı, yani “erkek” ve “kadın” psikolojik esneklikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı şeklindeki araştırma sonucu, alan yazını bağlamında büyük ölçüde desteklenmektedir.

5.1.2. Psikolojik Esneklik ve Yaş Arasındaki İlişki

Bu araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve düşük bir ilişki bulunmaktadır. Örneklem büyüklüğünün araştırma sonucunu etkileyebileceğinden hareketle 511 kişilik çalışma grubundan rastlantısal olarak seçilen 100 kişilik grupta ise psikolojik esneklik ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Ulaşılan bu son sonuç, psikolojik esnekliğin yaşa göre durumunun veya yaş ile ilişkisinin incelendiği alan yazınındaki diğer araştırmalarla büyük ölçüde tutarlıdır.

Alan yazını incelendiğinde bu araştırmanın da çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin yaşa göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığına dair araştırma sonuçlarının çoğunlukta olduğu görülmektedir. İnce'nin (2020) çevrim içi oyun oynamayı incelediği araştırmada ve Özkan'ın (2020) belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı ilişkisini incelediği araştırmada psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Aynı çalışma grubunda psikolojik esneklik ve yaş arasındaki durumu inceleyen korelasyonel bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, yaşa göre çoğunlukla farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinden diğer çalışma gruplarına geçildiğinde yine psikolojik esneklik ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığına veya psikolojik esnekliğin yaşa göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığına dair araştırma sonuçlarının çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bond ve diğerlerinin (2011) araştırmasında çeşitli çalışma gruplarında, Bond ve diğerlerinin (2013) araştırmasında çeşitli çalışma gruplarında, Cansız'ın (2016) araştırmasında şizofreni tanılı 110 kişilik çalışma grubunda, Çalışkan'ın (2020) araştırmasında yetişkin ve ebeveyn olan 420 kişilik çalışma grubunda, Emamvirdi ve diğerlerinin (2020) araştırmasında bedensel engelli sporcu olan 132 kişilik çalışma grubunda, Hayes ve diğerlerinin (2004) araştırmasında çeşitli çalışma gruplarında, Montaner ve diğerlerinin (2019) araştırmasında yetişkin olan 48 kişilik çalışma grubunda, Uygur'un (2017) araştırmasında madde kullanım bozukluğu olan 195 kişilik çalışma grubunda ve Yavuz ve diğerlerinin (2016b) araştırmasında ise antisosyal kişilik bozukluğu tanılı 34 kişilik çalışma grubunda psikolojik esneklik ve yaş arasında bir ilişki olmadığı; Bakar Kahraman'ın (2018) araştırmasında hem psoriasis tanılı 118 kişilik hem de kontrol grubu olan 118 kişilik çalışma gruplarında ve Kuşçu'nun (2019) araştırmasında yetişkin ve evli olan 384 kişilik çalışma grubunda psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte Açıksarı ve Karatepe'nin (2020) araştırmasında 39 hekimlik çalışma grubunda, Akkoç Arabacı'nın (2020) araştırmasında yetişkin olan 350 kişilik çalışma grubunda ve Yorulmaz'ın (2019) araştırmasında yetişkin olan 186 kişilik çalışma grubunda psikolojik esneklik ve yaş arasında pozitif bir ilişki olduğu, yani yaş arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı; Mahoney ve diğerlerinin (2015) araştırmasında yetişkin olan 511 kişilik çalışma grubunda ve Önen'in (2021) araştırmasında yetişkin olan 634 kişilik çalışma grubunda psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaştığı ve yüksek yaş gruplarının psikolojik esnekliğinin düşük yaş gruplarındakinden yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan

psikolojik esneklik ve yaş arasında negatif bir ilişkinin olduğu veya düşük yaş grubunun psikolojik esnekliğinin yüksek yaş grubununkinden yüksek olduğu herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Yine görüldüğü üzere diğer çalışma gruplarında da psikolojik esneklik ve yaş arasında çoğunlukla ilişki bulunmamaktadır ve psikolojik esneklik, yaşa göre çoğunlukla farklılaşmamaktadır.

Psikolojik esneklik ve yaş arasında ilişki olduğu ve psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaştığı araştırma sonuçları incelendiğinde bu ilişki veya farklılaşmanın, araştırmacılar tarafından ya zorlayıcı yaşam olaylarına dayandırıldığı ya da bu ilişki veya farklılaşmanın nedenlerinin tartışılmadığı görülmektedir. Örneğin; psikolojik esneklik ve yaş arasında pozitif ilişkinin bulunduğu Akkoç Arabacı'nın (2020) araştırmasında bu ilişkinin nedeni, ekonomik koşulların gençleri yaşlılardan daha fazla etkilenmesi olarak açıklanmaktadır. Psikolojik esneklik ve yaş arasında pozitif ilişkinin bulunduğu diğer araştırmalardan olan Açıkşarı ve Karatepe'nin (2020) ve Yorulmaz'ın (2019) araştırmalarında bu pozitif ilişkinin nedeninin; yüksek yaş grubunun psikolojik esnekliğinin düşük yaş grubununkinden yüksek bulunduğu araştırmalardan olan Mahoney ve diğerlerinin (2015) ve Önen'in (2021) araştırmalarında ise bu farkın nedeninin tartışılmadığı görülmektedir. Psikolojik esneklik ve yaş arasında ilişki olduğu veya psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaştığı araştırmalarda bu ilişkinin veya farkın nedeninin tartışılmaması nedeniyle alan yazınında bu ilişkinin veya farklılaşmanın olası nedenine dair bir boşluk olduğu görülmektedir. Bu olası nedeni açıklamak için alan yazınında daha çok araştırmaya ihtiyaç vardır. Öte yandan psikolojik esnekliğin cinsiyete göre durumunun aynı araştırmadaki farklı örneklemelerde farklı özellik gösterebilmesinin yaş için de geçerli olup olmadığına bakıldığında bu durumun geçerli olmadığı görülmektedir. Örneğin; Hayes ve diğerlerinin (2004) araştırmasında hem klinik hem de klinik olmayan örneklemelerde psikolojik esneklik ve yaş arasında ilişki olmadığı, Bakar Kahraman'ın (2018) araştırmasında ise hem klinik hem de klinik olmayan örneklemelerde psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuşken İnce'nin (2020) araştırmasında çevrim içi oyun oynayan ve oynamayan örneklemde yine psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Tüm bunlar birlikte değerlendirildiğinde; psikolojik esneklik ve yaş arasında ilişki olmasının veya psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaşmamasının beklendiği söylenebilir. Bununla birlikte alan yazınında psikolojik esneklik ve yaş arasında ilişki bulunduğu ve psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaştığı araştırmaların çoğunda araştırmanın korelasyonel araştırma olması, psikolojik esneklik ve

yaş arasındaki durumun seçilen istatistik yöntemine göre farklılaşabileceğini düşündürmektedir. Nitekim mevcut araştırmada da psikolojik esneklik ve yaş arasındaki durum korelasyonel olarak incelenmiş ve bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve düşük bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öte yandan örneklem büyüklüğünün istatistiksel sonuçları etkileyebileceği göz önünde bulundurularak 511 kişilik çalışma grubundan rastlantısal olarak seçilen 100 kişilik çalışma grubunda psikolojik esneklik ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Psikolojik esneklik ve yaş arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına yönelik birbiriyle çelişen bu iki sonuçtan hareketle psikolojik esneklik ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı değerlendirilirken örneklem büyüklüğünün de dikkate alınması gerektiği görülmektedir. Buna paralel olarak, alan yazınında yaş arttıkça korelasyonel olarak psikolojik esnekliğin de arttığını bulan üç araştırma incelendiğinde Açıkarsı ve Karatepe'nin (2020) araştırmasında 39 kişilik çalışma grubunda orta düzeyde, Akkoç Arabacı'nın (2020) araştırmasında 350 kişilik çalışma grubunda düşük düzeyde ve Yorulmaz'ın (2019) araştırmasında 186 kişilik çalışma grubunda düşük düzeyde ilişki bulunduğu görülmektedir. Orta düzeyde ilişki bulunan Açıkarsı ve Karatepe'nin (2020) araştırmasında çalışma grubunun 39 kişiden oluşması ve 39 kişilik örneklemin evreni yeterince temsil edemeyebileceği göz önünde bulundurularak araştırmanın, örneklemin temsil kabiliyetinin daha yüksek olduğu bir sayıda katılımcıyla tekrarlanmasına gereksinim olduğu; düşük düzeyde ilişki bulunan Akkoç Arabacı'nın (2020) ve Yorulmaz'ın (2019) araştırmalarında ise var olan düşük düzeyde ilişkinin örneklemin büyüklüğünden (bu araştırmanın 511 kişilik çalışma grubunda olduğu gibi) kaynaklanabileceği göz önünde bulundurularak çalışma grubundan rastlantısal olarak seçilen bir grupta (bu araştırmada çalışma grubundan rastlantısal olarak seçilen 100 kişilik grupta olduğu gibi) veri analizinin tekrarlanmasına gereksinim olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla Akkoç Arabacı'nın (2020) psikolojik esneklik ve yaş arasında düşük düzeyde pozitif ilişki bulduğu araştırmasında olduğu gibi bu ilişkinin nedenini zorlayıcı yaşam olaylarına dayandırmanın geçerli bir açıklama olmayabileceği çünkü (1) zorlayıcı yaşam olaylarının farklı yaş gruplarını farklı açılardan etkileyebileceği, (2) kişilerin zorlayıcı yaşam olaylarına maruziyetlerinin yaşlarıyla orantılı olmayabileceği ve (3) bu araştırmada olduğu gibi düşük düzeyde ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olsa da örneklem büyüklüğünden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu bilgilere ek olarak (1) alan yazınında çoğunlukla psikolojik esneklik ve yaş arasında bir ilişki

bulunmadığı veya psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaşmadığı araştırma sonuçlarının olması ve (2) alan yazınında psikolojik esneklik ve yaş arasında ilişki bulunduğu araştırmalarda da bu ilişkinin çoğunlukla düşük düzeyde olduğu veya orta düzeydeyse bile örneklemin evreni yeterince temsil edici olmayabileceği bilgileri de birlikte değerlendirildiğinde örneklemin evreni yeterince temsil ettiği araştırmalarda psikolojik esneklik ve yaş arasında ilişki olmamasının veya psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaşmamasının beklendiği; psikolojik esneklik ve yaş arasında ilişki olan veya psikolojik esnekliğin yaşa göre farklılaştığı araştırmalar değerlendirilirken de örneklem özelliklerinin (örneğin büyüklüğü ve spesifik bir özelliği) göz önünde bulundurulması gerektiği söylenebilir.

Özetle; üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve düşük bir ilişki bulunduğu, yani yaş arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı şeklindeki araştırma sonucu, alan yazını bağlamında büyük ölçüde desteklenmemekteyken 511 kişilik çalışma grubundan rastlantısal olarak seçilen 100 kişilik grupta psikolojik esneklik ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı şeklindeki araştırma sonucu, alan yazını bağlamında büyük ölçüde desteklenmektedir.

5.1.2. Bilişsel Esneklik, Üst Bilişler ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiler

Bu araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve üst bilişler, psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Alan yazınında daha önce bilişsel esnekliğin ve üst bilişlerin psikolojik esnekliği birlikte yordayıp yordamadığını inceleyen herhangi bir araştırmaya ulaşamadığı için ulaşılan bu sonucun alan yazınına bu anlamda bir katkı sunduğu söylenebilir.

Alan yazını incelendiğinde bu araştırmanın üç değişkeni olan bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esnekliğin bir arada incelendiği herhangi bir araştırmaya ulaşamadığı için mevcut araştırmanın bulguları, önce bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik, sonra da üst bilişler ve psikolojik esneklik olacak şekilde ikili olarak tartışılmıştır.

Bilişsel esneklik, objektif değerlendirebilme ve esnek davranabilme becerisi (APA, 2022) iken psikolojik esneklik, yapılması gerekenleri yaparken açık ve anda olma (Harris, 2009). Her ikisi de bilişsel davranışçı yaklaşımlarla açıklanan kavramların her ikisi de bireyin çevresindeki değişikliklere uyum sağlamasını öngörür (Alrefi, 2019). Kavramların içeriği incelendiğinde kuramsal olarak daha bilişsel olan bilişsel esnekliğin,

kuramsal olarak daha bütünsel olan psikolojik esnekliğin içinde yer alabileceği (Aslan ve Türk, 2022) veya ona giden bir yol olabileceği (Whiting ve diğerleri, 2015) şeklinde görüşler yer almaktadır. Dolayısıyla bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasındaki bu kavramsal örtüşmeden kaynaklı olarak bu iki kavram arasında kuramsal olarak pozitif bir ilişki olması beklenebilir.

Alan yazınında bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmalar incelendiğinde hem bu araştırmanın da çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinde hem de diğer çalışma gruplarında bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye dair çelişkili sonuçların olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinde Özsoy'un (2019) kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisini incelediği araştırmada bilişsel esneklik ve psikolojik katılık arasında negatif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı ve psikolojik katılığın bilişsel esnekliği yordadığı bulunmuşken Al Jabari'nin (2012) bilişsel esnekliği göreve dayalı bir ölçme aracıyla ölçtüğü ve bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik ilişkisini incelediği araştırmada bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bilişsel esneklik toplam puanından alt boyutlara geçildiğinde İnce'nin (2020) çevrim içi oyun oynamayı incelediği araştırmada hem internetten oyun oynayan hem de internetten oyun oynamayan grupta bilişsel esnekliğin "kontrol" alt boyutu ve psikolojik katılık arasında negatif bir ilişki olduğu, yani "kontrol" alt boyutu arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı ama bilişsel esnekliğin "alternatifler" alt boyutu ve psikolojik katılık arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinden diğer çalışma gruplarına geçildiğinde Özdemir'in (2021) araştırmasında yetişkin olan 380 kişilik çalışma grubunda bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı ve Palm ve Follette'in (2011) araştırmasında kişilerarası mağduriyet öyküsü bildiren kadınlardan oluşan 92 kişilik çalışma grubunda bilişsel esneklik ve psikolojik katılık arasında negatif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı bulunmuşken Montaner ve diğerlerinin (2019) bilişsel esnekliği ölçmek için göreve dayalı bir ölçe aracı kullandığı araştırmada yetişkin olan 48 kişilik çalışma grubunda bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Öte yandan bazı araştırmalarda bilişsel esnekliği ölçmek için birden çok ölçme aracı kullanıldığından aynı araştırma içindeki bazı bilişsel esneklik ölçümleri ve psikolojik esneklik arasında ilişki olduğu bulunmuşken yine aynı araştırma içindeki bazı bilişsel esneklik ölçümleri ve

psikolojik esneklik arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu araştırmalardan biri olan Whiting ve diğerlerinin (2014) araştırmasında beyin hasarı olan 75 kişilik çalışma grubunda bilişsel esneklik göreve dayalı üç farklı ölçme aracıyla ölçülmüştür. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ölçümlerinden ikisi ve psikolojik katılık arasında negatif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik ölçümlerinden ikisi arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı ama bilişsel esneklik ölçümlerinden biri ve psikolojik katılık arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Yine bu araştırmalardan biri olan Grant ve Cassidy'nin (2022) araştırmasında yetişkin olan 246 kişilik çalışma grubunda bilişsel esneklik bir öz bildirime dayalı ve bir de göreve dayalı olmak üzere iki farklı ölçme aracıyla ölçülmüştür. Araştırma sonucunda öz bildirime dayalı bilişsel esneklik ve psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif ve orta bir ilişki olduğu yani öz bildirime dayalı bilişsel esneklik arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı ve öz bildirime dayalı bilişsel esnekliğin psikolojik katılığı istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı ama göreve dayalı bilişsel esneklik ve psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Yine bu araştırmalardan biri olan Engle'n (2019) araştırmasında travmaya maruz kalmış ve yetişkin olan 93 kişilik çalışma grubunda bilişsel esneklik bir öz bildirime dayalı ve üç de göreve dayalı olmak üzere dört farklı ölçme aracıyla ölçülmüştür. Araştırma sonucunda göreve dayalı bilişsel esneklik ölçümlerinden biri ve psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik ölçümlerinden biri arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı ama göreve dayalı bilişsel esneklik ölçümlerinden ikisi ve psikolojik esneklik arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bilişsel esneklik toplam puanından alt boyutlara geçildiğinde de Engle'n (2019) araştırmasını incelemeye devam edilmiştir. Araştırmada bilişsel esnekliğin dördüncü ölçümü olan öz bildirime dayalı bilişsel esnekliğin toplam puanı ve psikolojik esneklik arasında ilişki olup olmadığı incelenmezken öz bildirime dayalı bilişsel esnekliğin alt boyutları ve psikolojik esneklik arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin hem “kontrol” hem de “alternatifler” alt boyutu ve psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve orta bir ilişki olduğu, yani hem “kontrol” hem de “alternatifler” alt boyutu arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı bulunmuştur. Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasındaki deneysel araştırmalar incelendiğinde hem Lotfi Azimi'nin (2022) araştırmasında 10. sınıfa giden erkeklerden oluşan hem de Mahmoudi Souran ve diğerlerinin (2019) araştırmasında talasemi tanılı ilkokul ve ortaokul öğrencilerinden oluşan çalışma grubunda KKT temelli grup

psikoterapisinin deney grubunun bilişsel esnekliğini artırdığı bulunmuştur. Görüldüğü üzere hem bu araştırmanın da çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinde hem de diğer çalışma gruplarında bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye dair çelişkili sonuçların olduğu görülmektedir.

Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında ilişkinin bulunmadığı araştırma sonuçları incelendiğinde bu ilişkisizliğin, araştırmacılar tarafından bilişsel esnekliğin ölçüm yöntemine, yani bilişsel esnekliği ölçmek için kullanılan ölçme aracına dayandırıldığı görülmektedir. Örneğin; bilişsel esnekliğin göreve dayalı, psikolojik esnekliğinse öz bildirime dayalı ölçüldüğü ve sonuçta iki değişken arasında ilişkinin bulunmadığı araştırmasında Al Jabari (2012), kendi araştırmasından yola çıkarak bilişsel esnekliğin göreve dayalı ölçülmesiyle öz bildirime dayalı ölçülmesinin araştırma sonuçlarını etkileyebileceğini belirtmektedir. Nitekim bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında ilişkinin bulunmadığı araştırmalar incelendiğinde bu araştırmalarda bilişsel esnekliğin gerçekten de Al Jabari'nin (2012) öne sürdüğü gibi göreve dayalı olarak ölçüldüğü görülmektedir. Montaner ve diğerlerinin (2019) araştırmasında da bilişsel esneklik göreve dayalı ölçülmüş ve psikolojik katılık ile arasında bir ilişki bulunmamıştır. Alan yazınındaki bu tutarsızlık üzerine Grant ve Cassidy'nin (2022) araştırmasında bilişsel esneklik hem göreve hem de öz bildirime dayalı ölçülerek iki ölçümün de psikolojik katılık ile olan ilişkisine bakılmıştır. Araştırma sonucunda öz bildirime dayalı bilişsel esneklik ve psikolojik katılık arasında negatif bir ilişki olduğu, yani öz bildirime dayalı bilişsel esneklik arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı bulunmuşken göreve dayalı bilişsel esneklik ve psikolojik katılık arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu sonuçtan hareketle Grant ve Cassidy (2022), öz bildirime dayalı bilişsel esneklik ve göreve dayalı bilişsel esnekliğin, bilişsel esnekliğin farklı yönleri olabileceğini, Engle (2019) ise benzer sonuçlu araştırmasında öz bildirime dayalı bilişsel esneklik ve göreve dayalı bilişsel esnekliğin örtüşmeyebileceğini açıklamıştır. Tüm bunlar birlikte değerlendirildiğinde; bilişsel esnekliğin ve psikolojik esnekliğin öz bildirime dayalı ölçüldüğü araştırmalarda bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında pozitif ilişki bulunması beklenebilir.

Mevcut araştırmada yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve orta bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı bulunmuştur. Daha sonra yapılan aşamalı çoklu regresyon analizleri sonucunda bilişsel esneklik toplam puanının ve

bilişsel esnekliğin “alternatifler” ve “kontrol” alt boyutlarının psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. Bilişsel esneklik, bu araştırmada öz bildirime dayalı bir ölçme aracı olan Bilişsel Esneklik Envanteri ile ölçülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmadaki bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasındaki durum, alan yazınındaki tüm araştırmalar bağlamında değerlendirilmek yerine, bilişsel esnekliğin öz bildirime dayalı ölçüldüğü araştırmalar bağlamında değerlendirildiğinde bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, yani bilişsel esneklik arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı ve bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulgularının alan yazını ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bilişsel esnekliğin “alternatifler” ve “kontrol” alt boyutları ile psikolojik esneklik arasındaki durum incelendiğinde bilişsel esnekliğin alt boyutları ve psikolojik esneklik arasında ilişkiyi inceleyen yalnızca iki araştırmaya [Engle (2019) ve İnce (2020)] ulaşılabilmiş olsa da kuramsal olarak “alternatifler” alt boyutunun var olan seçenekleri algılamayı, “kontrol” alt boyutunun da zor durumları katlanılabilir algılamayı içerdiği (Dennis ve Vander Wal, 2010) bilindiğinden bireyin değerlerine yönelik davranış çeşitliliğini artırmayı (tıpkı “alternatifler”de olduğu gibi) ve zorlu içsel yaşantılarını kabullenmesini (tıpkı “kontrol”de olduğu gibi) içeren psikolojik esneklik ile “alternatifler” ve “kontrol” alt boyutları arasında yine kuramsal olarak pozitif bir ilişki olması beklenebilir. Nitekim kuramsal alt yapıları ve sınırlı sayıda da olsa alan yazınındaki araştırmalar bağlamında değerlendirildiğinde bilişsel esnekliğin “alternatifler” ve “kontrol” alt boyutlarının psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulgusunun alan yazını ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Üst bilişler, kişinin kendi biliş unsurları hakkındaki süreçleri (Wells, 2009) iken psikolojik esneklik, yapılması gerekenleri yaparken açık ve anda olmaktır (Harris, 2009). Her ikisi de bilişsel davranışçı yaklaşımlarla açıklanan kavramlardan üst bilişler, psikopatolojiyi açıklamak için kullanılırken psikolojik esneklik, ruh sağlığını açıklamak için kullanılır. Bununla birlikte psikolojik esnekliğin kuramsal açıdan tam olarak zıttı olan psikolojik katılık kavramı, yine üst bilişler gibi psikopatolojiyi açıklamak için kullanılır. Kavramların içeriği incelendiğinde üst bilişlerin, kişinin kendi bilişlerini üst bilişsel modda (düşünce = düşünce) izlemek yerine nesne modunda (düşünce = gerçek) izlediğinde ruh sağlığını bozduğunu öne sürdüğü (Wells, 2009); psikolojik katılığınsa kişinin kendi bilişlerinden ayrılmak (düşünce = düşünce) yerine onlarla kaynaşarak (düşünce = gerçek)

yine ruh sağlığı bozduğunu öne sürdüğu (Harris, 2009) görölmektedir. Bu açıdan bakıldığında her iki kavramda da bilişlerin içeriğine değil, onlarla ilişkiye yapılan vurgu ön plandadır. Dolayısıyla üst bilişler ve psikolojik katılık kavramları arasındaki bu kavramsal örtüşmeden kaynaklı olarak bu iki kavram arasında kuramsal olarak pozitif bir ilişki olması beklenebilir. Psikolojik katılığın, kuramsal açıdan tam olarak zıttı psikolojik esneklik olduğu için de üst bilişler ve psikolojik esneklik arasında da yine kuramsal olarak negatif bir ilişki olması beklenebilir.

Alan yazınında üst bilişler ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmalar incelendiğinde hem bu araştırmanın da çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinde hem de diğer çalışma gruplarında üst bilişler ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye dair sınırlı sayıda araştırma olduğu ve bu araştırmaların da çoğunlukla psikolojik esneklik yerine psikolojik katılık üzerinden yapıldığı görölmektedir. Üniversite öğrencilerinde Pourfaraj ve Mahmoudian'ın (2020) üst bilişler ve üst duyguların sıkıntı toleransı ile ilişkisini inceledikleri araştırmada üst bilişler ve üst duyguların, sıkıntı toleransı ile olan ilişkisinde psikolojik katılığın aracı rolde olduğu bulunmuştur. Üst bilişler ve psikolojik esneklik ile ilgili aynı çalışma grubunda başka bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Üst bilişler toplam puanından alt boyutlara geçildiğinde yine aynı çalışma grubunda herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır.

Üniversite öğrencilerinden diğer çalışma gruplarına geçildiğinde Önen'in (2021) araştırmasında yetişkin olan 634 kişilik çalışma grubunda üst bilişler ve psikolojik katılık arasında pozitif ve orta bir ilişki olduğu, yani üst bilişler azaldıkça psikolojik esnekliğin arttığı bulunmuştur. Karbasion ve diğerlerinin (2020) araştırmasında ise aldatılmış yetişkin kadınlardan oluşan 15 kişilik çalışma grubunda KKT grup psikoterapisinin üst bilişleri azalttığı bulunmuştur. Üst bilişler toplam puanından alt boyutlara geçildiğinde Ruiz ve Odriozola-González'in (2015) araştırmasında yetişkin olan 106 kişilik çalışma grubunda üst bilişlerin “olumlu inançlar”, “kontrol edilemezlik ve tehlike” ve “düşünceleri kontrol ihtiyacı” alt boyutları ve psikolojik katılık arasında pozitif bir ilişki olduğu yani üst bilişlerin bu alt boyutları azaldıkça psikolojik esnekliğin arttığı ve yine bu alt boyutların psikolojik katılığı yordadığı bulunmuştur. Görüldüđu üzere hem bu araştırmanın da çalışma grubu olan üniversite öğrencilerinde hem de diğer çalışma gruplarında üst bilişler ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye dair daha fazla araştırmaya gereksinim olduğu görölmektedir. Tüm bunlar birlikte değerlendirildiğinde; sınırlı sayıda araştırma da olsa üst bilişler ve psikolojik katılık

arasında pozitif ilişki, dolayısıyla üst bilişler ve psikolojik esneklik arasında da negatif ilişki bulunması beklenebilir.

Mevcut araştırmada yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda üst bilişler ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Daha sonra yapılan aşamalı çoklu regresyon analizleri sonucunda üst bilişler toplam puanının ve “bilişsel farkındalık” ve “kontrol edilemezlik ve tehlike” alt boyutlarının psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı ama üst bilişlerin “olumlu inançlar”, “bilişsel güven” ve “düşünceleri kontrol ihtiyacı” alt boyutlarının psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur. Psikolojik esneklik, bu araştırmada Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri’nin (ÇBPPE) “psikolojik esneklik” boyutu (ÇBPPE/PEB) ile ölçülmüştür. Alan yazınındaki üst bilişler ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmalarda Kabul ve Eylem Formu-II’nin (KEF-II) kullanıldığı görülmektedir. KEF-II incelendiğinde bu ölçme aracının doğrudan psikolojik esnekliği ölçmediği, onun yerine psikolojik katılığı ölçtüğü, dolayısıyla bu araştırmalarda psikolojik esnekliğe dair yorumun psikolojik katılık üzerinden varsayımsal olarak yapıldığı (yani psikolojik katılık puanları yüksekse kişinin psikolojik esnekliği düşüktür ve tersi şekilde psikolojik katılık puanları düşükse kişinin psikolojik esnekliği yüksektir) görülmektedir. Kuramsal olarak beklenen üst bilişler ve psikolojik katılık arasındaki pozitif ilişkinin alan yazınındaki sınırlı sayıda araştırma tarafından da olsa doğrulanması ve psikolojik esnekliğin de psikolojik katılığın kavramsal olarak tam zıttı olması nedeniyle yine kuramsal olarak üst bilişler ve psikolojik esneklik arasında negatif ilişki beklenmiştir. Dolayısıyla bu araştırmada üst bilişler ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığına yönelik bulgunun alan yazını ile tutarlı olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre kuramsal olarak birbirlerinin tam zıttı olan, yani KKT’ye göre aralarında mükemmel düzeyde negatif korelasyon olması gereken psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramlarının gerçekten de öyle olup olmadığına yönelik daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. Nitekim Ulubay’ın (2020) araştırmasında ÇBPPE/PEB ile ölçülen psikolojik esneklik ve KEF-II ile ölçülen psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif ve düşük bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramlarının birbirlerinin tam zıttı olan iki kavram olmak yerine birbirlerine zıt ve birbiriyle ilişkisiz bileşenleri içeren iki kavram olduğu söylenebilir. Öte yandan üst bilişlerin,

psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulgusu, anlamlı bir regresyon ilişkisi için anlamlı bir korelasyon ilişkisi gerektiği bilindiğinden üst bilişler ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusuyla çelişiyor gibi görünmektedir. Bu sonuca regresyon analizinin çoklu yapılması neden olmuş olabilir. Çoklu doğrusal regresyon analizi, “aşamalı” yapıldığı hâlde üst bilişlerin analizde yer alması nedeniyle üst bilişlerin bilişsel esneklikle birlikteyken psikolojik esnekliği yordadığı, tek başınayken yordamadığı yorumu yapılabilir. Üst bilişlerin alt boyutları ile psikolojik esneklik arasındaki regresyon durumu incelendiğinde alan yazınında bu konuda yalnızca bir araştırmaya [Ruiz ve Odriozola-González (2015)] ulaşılabilmiş olsa da kuramsal olarak “bilişsel farkındalık” alt boyutunun kişinin kendi bilişlerinin nasıl olduğu ilgili uğraşı, “düşünceleri kontrol ihtiyacı” alt boyutunun bilişlerin nasıl olması gerektiğiyle ilgili uğraşı, “kontrol edilemezlik ve tehlike” alt boyutunun da endişeyle ilgili olumsuz üst bilişsel inançları içerdiği (Tosun ve Irak, 2008) bilindiğinden bireyin bilişlerini (“bilişsel farkındalık”ta olanın tam zıttı) ve duygularını (“kontrol edilemezlik ve tehlike”de olanın tam zıttı) değiştirmeye çalışmadan kabullenmesini ve düşüncelerinin zihninde akmasına izin vermesini (“düşünceleri kontrol ihtiyacı”nda olanın tam zıttı) içeren psikolojik esneklik ile “bilişsel farkındalık”, “düşünceleri kontrol ihtiyacı” ve “kontrol edilemezlik ve tehlike” alt boyutları arasında yine kuramsal olarak negatif bir ilişki olması beklenebilir. Öte yandan “olumlu inançlar” alt boyutunun endişeyle ilgili olumlu üst bilişsel inançları, “bilişsel güven” alt boyutunun da bireyin hafızasına güvensizliğini içerdiği (Tosun ve Irak, 2008) bilindiğinden ve psikolojik esneklik veya psikolojik katılıkta bu durumlarla ilgili herhangi bir açıklamaya ulaşamadığından psikolojik esneklik ile “olumlu inançlar” ve “bilişsel güven” alt boyutları arasında yine kuramsal olarak herhangi bir ilişki olmaması beklenebilir. Nitekim kuramsal alt yapıları ve sınırlı sayıda da olsa alan yazınındaki araştırmalar bağlamında değerlendirildiğinde üst bilişlerin “bilişsel farkındalık” ve “kontrol edilemezlik ve tehlike” alt boyutlarının psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulgusunun alan yazını ile tutarlı olduğu, “düşünceleri kontrol ihtiyacı” alt boyutunun psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordamadığı bulgusunun alan yazını ile tutarlı olmadığı ve “olumlu inançlar” ve “bilişsel güven” alt boyutlarının psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordamadığı bulgusunun alan yazını ile tutarlı olduğu görülmektedir. “Düşünceleri kontrol ihtiyacı” alt boyutunun, Ruiz ve Odriozola-González’in (2015) araştırmasında psikolojik katılığı

yordamışken bu araştırmada psikolojik esnekliği yordamaması, daha önce bahsedilen psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramlarının birbirlerinin tam zıttı olmayabileceği görüşünden veya çalışma grubunun farklılığından kaynaklanmış olabilir.

Özetle; araştırmanın çıkış noktasında bilişsel esnekliğin daha dar, psikolojik esnekliğinse daha geniş bir esneklik olmasından dolayı bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği yordayabileceği görüşü doğrulanmıştır. Öte yandan bilişsel esnekliğin düşüncenin içeriğine dair bir esnekliği, psikolojik esnekliğinse düşünceyle ilişkiye dair bir esnekliği temsil etmesinden dolayı bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği yordaması için bilişsel esneklikle birlikte ama onun haricinde olan ve düşüncenin düşünce olduğunu fark etmeye yarayan bir yapıya gereksinim olduğu ve bu yapının da üst bilişler olduğu görüşü, üst bilişlerin psikolojik esneklikteki varyansa görece az da olsa (%1) katkısından dolayı yine doğrulanmıştır. Bununla birlikte ikili Pearson korelasyon analizleri, çoklu doğrusal regresyon analizleri ve alan yazınındaki araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde üst bilişler yerine üst bilişin diğer kavramsallaştırmalarının (örneğin; bilişlere dair farkındalık) bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği yordama gücüne daha fazla katkı sunacağı düşünülebilir. Bu da alan yazınında üst biliş şemsiyesi altındaki kavramların birbirleri ile olan ilişkilerine, benzerliklerine ve farklılıklarına dair daha fazla araştırmaya gereksinim olduğunu ve bu yapıların da aslında farklı yapılar olabileceğini düşündürmektedir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmacılar İçin Öneriler

1) Bu araştırmanın çalışma grubu ruh sağlığı açısından normal, yani klinik olmayan bireylerdir. Başka bir araştırma, çalışma grubunu ruh sağlığı açısından klinik bireyler olarak güncelleyerek araştırmayı yineleyebilir. Böylece araştırma sonuçları, “klinik olmayan” ve “klinik” bireyler arasındaki benzerlikler ve farklılıklar bağlamında tartışılabilir.

2) Bu araştırmanın çalışma grubu eğitim düzeyi açısından üniversite öğrencileridir. Başka bir araştırma, çalışma grubunu eğitim düzeyi açısından lise öğrencileri veya üniversite mezunları olarak güncelleyerek araştırmayı yineleyebilir. Böylece araştırma sonuçları, “üniversite öğrencileri” ve “diğerleri” arasındaki benzerlikler ve farklılıklar bağlamında tartışılabilir.

3) Bu araştırmanın değişkenleri öz bildirim dayalı olarak ölçülmüştür. Başka bir araştırma, değişkenleri göreve dayalı ölçerek araştırmayı yineleyebilir. Böylece araştırma sonuçları, “öz bildirim dayalı” ve “göreve dayalı” ölçümler arasındaki benzerlikler ve farklılıklar bağlamında tartışılabilir.

4) Bu araştırmanın verileri çevrim içi olarak toplanmıştır. Başka bir araştırma, verileri yüz yüze toplayarak araştırmayı yineleyebilir. Böylece araştırma sonuçları, “çevrim içi” ve “yüz yüze” veri toplama arasındaki benzerlikler ve farklılıklar bağlamında tartışılabilir.

5) Bu araştırmanın verileri COVID-19 pandemisi sırasında toplanmıştır. Pandeminin psikolojik durumlara etkisi göz önüne alındığında başka bir araştırma, pandemi bittikten sonra araştırmayı yineleyebilir. Böylece araştırma sonuçları, “pandemi etkisi altında olan” ve “pandemi etkisi altında olmayan” bireyler arasındaki benzerlikler ve farklılıklar bağlamında tartışılabilir.

6) Bu araştırmanın girişinde yer alan “bilişsel esneklikten psikolojik esnekliğe geçişte düşünceyle olan ilişkiyi değiştirmeye yarayan bir yapıya gereksinim olduğu ve bu yapının da üst biliş olduğu” varsayımından hareketle bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkide üst bilişlerin aracı rolde olduğu bir araştırma yapılabilir.

7) Bu araştırmanın girişinde yer alan “bilişsel esneklikten psikolojik esnekliğe geçişte düşünceyle olan ilişkiyi değiştirmeye yarayan bir yapıya gereksinim olduğu ve bu yapının da üst biliş olduğu” varsayımında üst biliş için üst bilişler yerine üst biliş şemsiyesi altındaki diğer kavramlarla araştırma yinelenabilir.

8) Bu araştırmanın yordayıcı değişkenlerinden üst bilişleri ölçmek için kullanılan Üstbilişler Ölçeği-30’un doğrulayıcı faktör analizi sonuçları geçerlilik açısından yeterince tatmin edici değildir. Bununla birlikte üniversite öğrencileri örnekleminde üst bilişleri ölçen başka bir ölçme aracı yoktur. Üniversite öğrencileri örnekleminde üst bilişleri ölçen ÜBT temelli daha geçerli bir ölçme aracı geliştirilebilir. Böylece araştırma, daha geçerli bir ölçme aracıyla yinelenabilir.

9) Üst bilişin; öğrenme psikolojisindeki “öğrenmeye dair farkındalık”, bilişsel psikolojideki “bilişlere dair farkındalık” ve ÜBT’deki “bilişlere yüklenen anlamlar” gibi farklı kavramsallaştırmaları vardır. Bu farklı kavramsallaştırmaların aynı yapının farklı boyutları mı yoksa farklı yapılar mı olduğuna yönelik araştırmalar yapılabilir.

10) Düşüncenin içeriğine yönelik esneklik becerisini ve düşünceyle olan ilişkiye yönelik esneklik becerisini bir arada ölçerek bireylerin bu iki esneklik becerisinden hangisine daha yatkın olduğunu ortaya koyan bir ölçme aracı geliştirilebilir. Bu ölçme aracı psikoterapi oturumları öncesinde bireylere daha faydalı olacak psikoterapi kuramını seçmede (düşüncenin içeriğine yönelik esneklik becerisi yüksek çıkan bir danışana ADDT veya BT; düşünceyle olan ilişkiye yönelik esneklik becerisi yüksek çıkan bir danışana KKT veya ÜBT) psikoterapistin fikir verebilir.

5.2.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler

1) Bu araştırmada bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmasından hareketle psikolojik esneklik temelli bir psikoeğitim programı geliştirilirken bu programın içine bilişsel esnekliğe dair içerikler de eklenebilir.

2) Farklı psikoterapi kuramlarında kendine yer edinen esneklik için kuramlar arası eklektik bir müdahale rehberi geliştirilebilir.

3) Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlar, üniversite öğrencilerinin gelişim ihtiyaçlarına uygun olacak şekilde düşünsel, davranışsal ve duygusal esnekliği geliştirecek çalışmalar yapabilirler.

KAYNAKÇA

- Acar, S. (2022). Psychological flexibility as a predictor of coping self-efficacy among university students. *E-International Journal of Educational Research*, 13 (3), 31-45. doi: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>
- Açıksarı, K. ve Karatepe, H. T. (2020). Comparison of work-related stress between emergency medicine and internal medicine doctors: A single center cross-sectional study. *Medeniyet Med J.*, 35, 15-22. doi: 10.5222/MMJ.2020.06432
- Akkoç Arabacı, L. N. (2020). *Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Akyüz, B. (2020). *Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık, bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Demokrasi Üniversitesi.
- Albal, E. (2019). *Madde bağımlılarında şema ve psikolojik esneklik yaklaşımlarının madde bağımlılığı şiddetine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Al Jabari, R. M. (2012). *Relationships among self-esteem, psychological and Cognitive flexibility, and psychological symptomatology* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University of North Texas.
- Alp, A. (2021). *Beliren yetişkinlerde bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğe etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- American Psychological Association (2022, Ocak 20). Dictionary of psychology: Metacognition. <https://dictionary.apa.org/metacognition> adresinden edinilmiştir.
- Atak, H., ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17 (1), 39-50.
- Auter, P. J. ve Davis, D. M. (1991). When characters speak directly to viewers: Breaking the fourth wall in television. *Journalism Quarterly*, 68 (1-2), 165-171. doi: <https://doi.org/10.1177%2F107769909106800117>

- Aydın, G. (2017). *Bilişsel sınav kaygısı modelinin test edilmesi: Psikolojik esnekliğin dolaylı etkisi yoluyla ruminasyon, kendini affetme, mükemmeliyetçi düşünceler ve bilişsel ayrışmanın rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Aydın O. ve Kaynak, H. (2021). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between metacognition and psychological health: A study in a non-clinical sample. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 34, 320-328. doi: 10.14744/DAJPNS.2021.00154
- Azizi, R., Bahrami, F., Goodarzi, K., ve Sadeghi, M. (2020). Comparison of the effectiveness of treatment based on Moritz metacognitive approach and Wales metacognitive approach on obsessive-compulsive symptoms and cognitive flexibility of obsessive-compulsive homeowners. *Journal of Kashan University of Medical Sciences*, 23 (6), 637-646.
- Bach, P. ve Moran, D. J. (2008). *Act in practice: Case conceptualization in acceptance & commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Bakar Kahraman, B. (2018). *Psoriasis hastalarında psikolojik esneklik* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). İstanbul Medeniyet Üniversitesi.
- Baki, G. (2020). *Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1), 231-274.
- Başpınar, Z. (2019). *Üstbilişsel ve bilişsel esneklik becerilerinin öğretmenlik mesleki yeterliliklerini yordama gücü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi.
- Batmaz, S. (2014). The conceptual foundations of metacognitive therapy. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3 (1), 11-17.
- Batmaz, S. (2015). Metakognitif terapi: Uygulama ve etkinlik. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8 (2), 33-38.

- Batmaz, S. (2021). Metakognitif (üstbilişsel) terapi. İçinde Z. Karataş ve M. H. Türkçapar (Ed.), *Bilişsel davranışçı psikoterapide yeni gelişmeler* (ss:101-167). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck, A. T. (1996). Beyond belief: A theory of modes, personality, and psychopathology. İçinde P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (ss:1-25). Guilford.
- Beck, A. T. (2015). Theory of personality disorders. İçinde A. T. Beck, D. D. Davis ve A. Freeman (Ed.), *Cognitive therapy of personality disorders* (ss:19-62). Guilford.
- Beck, A. T. ve Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10 (1), 1-24. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyonds*. Guilford.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Elsevier*, 42, 676-678.
- Bond, F. W., Lloyd, J ve Guenole, N. (2013). The work-related acceptance and action questionnaire: Initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86, 331-347. doi: 10.1111/joop.12001
- Brown, F. J. ve Gillard, D. (2016). *Acceptance & commitment therapy for dummies: A wiley brand*. John Wiley & Sons.
- Buçakcı, M. G. (2022). *Aile içi iletişim ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide zihinselleştirme ve psikolojik esnekliğin etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2018). *Sosyal bilimler için istatistik* (Yirminci baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (Yirmi dördüncü baskı). Pegem Akademi.
- Cansız, A. (2016). *Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi.

- Capobianco, L. ve Nordahl, H. (Baskıda). A brief history of metacognitive therapy: From cognitive science to clinical practice. *Elsevier*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2021.11.002>
- Carlson, N. R. (2019). *Fizyolojik psikoloji: Davranışın nörolojik temelleri* (M. Şahin, Çev.Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık. (2011).
- Cartwright Hatton, S. ve Wells, A., (1997). Beliefs about worry and intrusions: The meta-cognitions questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11 (3), 279-296.
- Conover, W. J. (1999). *Practical nonparametric statistics*. John Wiley & Sons.
- Çakır, S. G. ve Uzun, B. (2018). Farkındalık (mindfulness) ve kabul temelli terapiler. İçinde Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Ed.), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (ss:615-652). Pegem Akademi.
- Çalışkan, M. N. (2020). *Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Çankaya Şahin, B. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi (act). İçinde Z. Hamamcı ve F. Türk (Ed.), *Geçmişten geleceğe bilişsel davranışçı terapi* (ss:79-106). Pegem Akademi.
- Çeştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64 (1), 135-168. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- DiGiuseppe, R. ve David, O. A. (2015). Rational emotive behavior therapy. İçinde H. T. Prout ve A. L. Fedewa (Ed.), *Counseling and psychotherapy with children and adolescents: Theory and practice for school and clinical settings* (ss:155-215). (Beşinci baskı). John Wiley and Sons Inc.
- DiGiuseppe, R., Doyle, K. A., Dryden, W. ve Backx, W. (2014). *A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy*. Oxford University Press.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34 (3), 241-253. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Doğan, A., ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (28), 11-21.

- Durmuş, G. (2021). *Psikolojik esneklik: Bir ölçek geliştirme çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Ellis, A. (2007). *Overcoming resistance: A rational emotive behavior therapy integrated approach* (İkinci baskı). Springer Publishing Company.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (İkinci baskı). Springer Publishing Company.
- Emamvirdi, R., Hosseinzadeh Asl, N. R., İlhan, E. L. ve Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 271-281.
- Engle, K. (2019). *The roles of psychological and cognitive flexibility in complex ptsd* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University of Pennsylvania.
- Erdoğan Yıldırım, Z. (2020). *Alkol kullanım bozukluğunda dikkat eğitimi tekniğinin bilişsel ve üstbilişsel süreçler üzerindeki etkililiğinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi.
- Erhat, A. (1996). *Mitoloji sözlüğü*. Remzi Kitabevi.
- Evli, M. ve Şimşek, N. (2021). Mediating role of metacognitions in the relationship between cognitive avoidance and smoking addiction: A structural equation modeling. *Çukurova Medical Journal*, 46 (4), 1640-1649. doi: 10.17826/cumj.976394
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using ibm spss statistics*. Sage Publications.
- Flavell, J. H. (1976). Metacognitive aspects of problem solving. İçinde L. B. Resnick (Ed.), *The nature of intelligence* (ss:231-235). Lawrence Erlbaum.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of Cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Frick, J. W., Guilford, J. P., Christensen, P. R. ve Merrifield, P. R. (1959). A factor analytic study of flexibility in thinking. *Educational and Psychological Measurement*, 19 (4), 469-496.
- Grant, A., ve Cassidy, S. (2022). Exploring the relationship between psychological flexibility and self-report and task-based measures of cognitive flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 144-150. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.12.006>

- Gündüz, A. ve Usta Gündüz, B. (2022). Zihin, düşünce, metakognisyon ve metakognitif terapi. İçinde A. B. Yaşar (Ed.), *Hangi terapi? Ruhsal zorlanmalara karşı etkili psikoterapi önerileri* (ss:211-225). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Güriz, S. O. (2021). Akılcı duygusal davranış terapisi. İçinde Z. Karataş ve M. H. Türkçapar (Ed.), *Bilişsel davranışçı psikoterapide yeni gelişmeler* (ss:39-62). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gürpınar, A. C. (2021). Öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık bilişsel esneklik ve ruhsal belirtilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Güvenç, F. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Harris, R. (2009). *Act made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. ve Lillis, J. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi* (D. Aksoy, Çev.). Okuyan Us Yayınevi. (2012).
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. ve Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy?. İçinde S. C. Hayes ve K. D. Strosahl (Ed.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (ss:3-29). Springer Science+Business Media.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... Mccurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Idawati, Setyosari, P., Kuswandi, D., ve Ulfa, S. (2020). Investigating the effects of problem-solving method and cognitive flexibility on improving university students' metacognitive skills. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 8 (2), 651-665. doi: <http://dx.doi.org/10.17478/jegys.652212>
- Işık Terzi, Ş. ve Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Pegem Akademi.
- İmiroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (80), 2037-2057.

- İnce, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Karakuş, S. (2020). *Otantiklik ve yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi.
- Karbasion, M., Mousavi, S. M., Shojaei, M., Shabahang, R., ve Sheykhgafshe, F. B. (2020). The effectiveness of group therapy based on acceptance and commitment on metacognitive beliefs and psychological flexibility of women damaged by marital infidelity. *Razi Journal of Medical Sciences*, 27 (7), 12-24.
- Kaymaz, E., ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21 (38), 79-108. doi: 10.21550/sosbilder.600325
- Kılıç, O. H. T. ve Elboğa, G. (2020). Metakognitif terapi. İçinde Z. Hamamcı ve F. Türk (Ed.), *Geçmişten geleceğe bilişsel davranışçı terapi* (ss:123-132). Pegem Akademi.
- Kıran Gen, K. (2020). *Exploring effectiveness of 8 weeks modified mindfulness based stress reduction (mbsr) program on mindfulness, perceived stress, psychological capital, rumination and psychological flexibility, moderated by personality traits* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Kırkık, M. (2020). *Ergenlerde üstbiliş ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide ruminasyon ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi.
- Kızıl, E. (2017). Sorun çözme terapisi. İçinde E. Köroğlu (Ed.), *Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri* (ss:221-238). HYB Basım Yayın.
- Köroğlu, E. (2020). *Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. Esenkal Yayıncılık.
- Körükçü, M. (2020). The investigation of social studies teacher candidates cognitive flexibility levels and metacognitive learning strategies in terms of different variables. *Asian Journal of Education and Training*, 6 (1), 1-11. doi: <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.61.1.11>

- Kraft, D., Rademacher, L., Eckart, C., ve Fiebach, C. J. (2020). Cognitive, affective, and feedback-based flexibility–disentangling shared and different aspects of three facets of psychological flexibility. *Journal of Cognition*, 3 (1), 1-20. doi: <https://doi.org/10.5334%2Fjoc.120>
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Lotfi Azimi, A. (2022). The effectiveness of acceptance and commitment group therapy on students' cognitive flexibility and emotional self-regulation. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learnin*, 10 (18), 249-269. doi: <https://dx.doi.org/10.22084/j.psychogy.2021.24788.2361>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2017). *Learning act: An acceptance & commitment therapy skills training manual for therapists* (İkinci baskı). New Harbinger Publications.
- Mahmoudi Souran, H., Sanagouyemoharer, G. R., ve Shirazi, M. (2019). Acceptance and commitment therapy improves psychological flexibility of students with thalassemia major: A randomized controlled trial. *Practice in Clinical Psychology*, 7 (2), 107-116. doi: <http://dx.doi.org/10.32598/jpcp.7.2.107>
- Mahoney, C. T., Segal, D. L. ve Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and older adults: Age differences in risk factors for anxiety symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81 (4), 217-240. doi: 10.1177/0091415015621309
- Montaner, X., Muñoz, J. ve Martínez, M. (2019, Ağustos). *Psychological and Cognitive flexibility in relationship to age and anxiety*. ACBS World Conference 15'te sunulan poster bildirisi. Özet <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.12966.47687> adresinden elde edilmiştir.
- Murdock, N. L. (2009). *Theories of counseling and psychotherapy: A case approach*. Pearson.
- Necatigil, B. (1988). *100 soruda mitologya*. Gerçek Yayınevi.
- Ottenbreit, N. D. ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: the construction of the cognitive–behavioral avoidance scale. *Elsevier*, 42, 293-313. doi: 10.1016/S0005-7967(03)00140-2

Oxford University (2022, Ocak 20). Learner's Dictionaries.

<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/> adresinden edinilmiştir.

Ögel, K. (2015). *Bilişsel davranışçı psikoterapilerde üçüncü dalga: Farkındalık (ayırimsama) ve kabullenme temelli terapiler*. HYB Basım Yayın.

Önen, C. İ. (2021). *Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.

Önoğlu Yıldırım, E. (2019). *The effects of mindfulness based yoga intervention on preschoolers' self-regulation ability* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi.

Özdemir, İ. (2021). *The mediating role of mindfulness, psychological flexibility, experiential avoidance and cognitive flexibility on the relationship between childhood trauma and somatization* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Ekonomi Üniversitesi.

Özhan, A. A. (2014). *Metakognitif eğitim uygulamasının şizofreni hastalarının bilişsel yanlılığı üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi.

Özkan, Ö. (2020). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Özsoy, G. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esnekliğin, kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisindeki rolü: Bir model denemesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

Palm, K. M. ve Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33 (1), 79-86. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10862-010-9201-x>

Panahi, M. S., Razaghpour, M., Mirtabar, S. M., ve Hoseinzadeh, A. (2022). Research article the effectiveness of cognitive-based mindfulness therapy on cognitive flexibility and psychological capital of adolescents. *The International Journal of Medical Investigation*, 11 (1), 124-134.

- Parvaz, Y., Bakhtiari, M., Arani, A. M., ve Zaker, M. A. (2019). Predicting emotional divorce based on metacognitive beliefs and psychological flexibility. *Researcher Bulletin of Medical Sciences*, 24 (1), 1-7.
- Parvizi, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Peker Akman, T., ve Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5 (9), 11-20.
- Pourfaraj, M., & Mahmoudian, T. (2020). The relationship between metacognition and metaemotion with distress tolerance: The mediating role of psychological flexibility. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 16 (63), 333-341.
- Rollfs, J. L., Rogge, R. D. ve Wilson, K. G. (2016). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the multidimensional psychological flexibility inventory (mpfi). *Assessment*, 25 (4), 458-482. doi: <https://doi.org/10.1177%2F1073191116645905>
- Rowling, J. K. (2000). *Harry potter and the goblet of fire*. Scholastic.
- Ruiz, F. J. (2014). The relationship between mindfulness skills and pathological worry: The mediating role of psychological inflexibility. *Anales de Psicología*, 30 (3), 887-897. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.150651>
- Ruiz, F. J., ve Odriozola-González, P. (2015). Comparing cognitive, metacognitive, and acceptance and commitment therapy models of depression: A longitudinal study survey. *The Spanish Journal of Psychology*, 18, 1-9.
- Sacharin, V. (2009). *The influence of emotions on cognitive flexibility* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). The University of Michigan.
- Safari, S., Nadri, M., Koolivand, B., ve Sadeghi, M. (2022). Presenting a causal model of obsessive-compulsive disorder in adolescents based on psychological flexibility and metacognitive with the mediating role of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 14 (1). doi: 10.22075/JCP.2021.20817.1912
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of turkish version of the cognitive flexibility inventory. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46 (1), 143-161.

- Süccüllü, İ. (2022). *The relationship between undergraduates' cognitive flexibility, emotional self-efficacy and interpersonal problem-solving skills* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi.
- Stahl, E. (2011). The generative nature of epistemological judgments: Focusing on interactions instead of elements to understand the relationship between epistemological beliefs and cognitive flexibility. İçinde J. Elen, E. Stahl, R. Bromme ve G. Clarebout (Ed.), *Links between beliefs and cognitive flexibility* (ss:37-60). Springer Science+Business Media.
- Spiro, R. J., Coulson, R. L., Feltovich, P. J. ve Anderson, D. C. (1988, Ağustos). *Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains*. The Tenth Annual Conference of the Cognitive Science Society'de sunulan sözel bildiri.
- Şekercioğlu, G. (2009). *Çocuklar için benlik algısı profilinin uyarlanması ve faktör yapısının farklı değişkenlere göre eşitliğinin test edilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Tabachnick, B., ve Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Taleb, N. N. (2010). *The bed of procrustes: Philosophical and practical aphorisms*. Random House.
- Tolkien, J. R. R. (2020). *Silmarillion* (B. Akkıyal, Çev.). İthaki Yayınları. (1977).
- Toprak, T. B., Arıca, O. T. ve Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9 (1), 16-27. doi: <https://doi.org/10.5455/JCBPR.26978>
- Tosun, A. ve Irak, M. (2008). Üstbiliş ölçeği-30'un türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19 (1), 67-80.
- Türk Dil Kurumu (2022, Ocak 20). Güncel türkçe sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişilmiştir.
- Türkçapar, M. H. (2017). Bilişsel terapi. İçinde E. Köroğlu (Ed.), *Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri* (ss:137-203). HYB Basım Yayın.
- Ulubay, G. (2020). *Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin türkçeye uyarlanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi.

- Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve başa çıkma stratejilerinin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Uygur, H. (2017). *Madde kullanımı ve psikolojik esneklik modelinin ilişkisi: Kabul ve eylem formu madde versiyonu (kef-m) türkçe geçerlik ve güvenirliği* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Wells, A. (2001). *Emotional disorders and metacognition*. John Wiley & Sons.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. The Guilford Press.
- Wells, A. ve Cartwright Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the mcq-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42 (4), 385-396. doi: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00147-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5)
- Whiting, D. L., Deane, F., Ciarrochi, J., McLeod, H., ve Simpson, G. (2014). Exploring the relationship between cognitive flexibility and psychological flexibility after acquired brain injury. *Faculty of Social Sciences – Papers*.
- Whiting, D. L., Deane, F. P., Simpson, G. K., McLeod, H. J., ve Ciarrochi, J. (2015). Cognitive and psychological flexibility after a traumatic brain injury and the implications for treatment in acceptance-based therapies: A conceptual review. *Neuropsychological Rehabilitation*, 27(2), 263-299. doi: <https://doi.org/10.1080/09602011.2015.1062115>
- Yavuz, K. F. (2022). Anlam ve eylemin kavuşması: Kabul ve kararlılık terapisi. İçinde A. B. Yaşar (Ed.), *Hangi terapi? Ruhsal zorlanmalara karşı etkili psikoterapi önerileri* (ss:71-88). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yavuz, K. F. ve Karatepe, H. T. (2017). Kabul ve kararlılık terapisi. İçinde E. Köroğlu (Ed.), *Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri* (ss:239-275). HYB Basım Yayın.
- Yavuz, K. F. ve Nalbant, A. (2021). Kabul ve kararlılık terapisi. İçinde Z. Karataş ve M. H. Türkçapar (Ed.), *Bilişsel davranışçı psikoterapide yeni gelişmeler* (ss:213-240). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yavuz, K. F., Şahin, O., Ulusoy, S., İpek, O. U. ve Kurt, E. (2016). Experiential avoidance, empathy, and anger-related attitudes in antisocial personality disorder. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 46, 1792-1800. doi: 10.3906/sag-1601-80

- Yavuz, K. F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26 (4), 397-408. doi: 10.5455/bcp.20160223124107
- Yıldız Akyol, E. (2021). *Kadınlarda romantik ilişkide istismardan kendini toparlama gücüne: Bir model test etme çalışması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Yorulmaz, E. (2019). *Alkol ve sigara kullanımında erken dönem uyumsuz şemaların, ebeveynlik stillerinin ve psikolojik esnekliğin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. The Guilford Press.
- Yüksel, C. G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi.
- Zgourides, G. (2000). *Developmental psychology*. California: IDG Books Worldwide.

EKLER

EK-1. ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.02.2021-28104



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Sayı : E-55578142-050.01.04-28104
Konu : Kararlar

Sayın Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

İlgi : a) 31.01.2021 tarihli ve 60398290-100-18879 sayılı yazı,
b) 04.02.2021 tarihli ve 60398290-100-23543 sayılı yazı,
c) 04.02.2021 tarihli ve 60398290-100-23544 sayılı yazı.

İlgide kayıtlı yazılarınıza istinaden; Kurulumuzdan talep edilen Etik Onay belgesine ilişkin, Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulumuzun kararları ekte gönderilmiştir.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Osman ERAVŞAR
Kurul Başkanı

Ek:
1- 10.02.2021 tarih ve 53 sayılı Etik Kurul Kararı (1 Sayfa)
2- 10.02.2021 tarih ve 62 sayılı Etik Kurul Kararı (1 Sayfa)
3- 10.02.2021 tarih ve 63 sayılı Etik Kurul Kararı (1 Sayfa)

Belge Doğrulama Kodu : BEA5ZETFH Pin Kodu : 03212
Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü Kampus / Antalya
Telefon No 0 242 227 59 90 Faks No 0 242 227 59 90
e-Posta duyur@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ: www.akdeniz.edu.tr
Kep Adresi: akdenizuniversitesi@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : https://ebys.akdeniz.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx?V=BEA9Z75KN

Bilgi için: Ali DİKİŞ
Unvan: Bilgisayar İşletmeni





TOPLANTI TARİHİ : 10.02.2021
TOPLANTI SAYISI : 03
KARAR SAYISI : 53

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY**'ın danışmanlığını, **Mehmet Salih TAŞKIRAN**'ın araştırmacılığını üstlendiği, "*Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik, Psikolojik Esneklik ve Üst Biliş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*" konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir. **(2021G046)**

Prof. Dr. Osman ERAVŞAR
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Osman ERAVŞAR

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Bahattin ÖZDEMİR

Üye
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Üye
Prof. Dr.
Mustafa ŞEKER

Üye
Prof. Dr.
Adnan DÖNMEZ

Üye
Prof. Dr.
Abdullah KARAÇAĞ

Üye
Prof. Dr.
Eyyup YARAŞ

EK-2. TÜRK DİL KURUMUNUN YANITI

Cevaplar:

Cevap: ATATÜRK KÜLTÜR, DİL VE TARİH YÜKSEK KURUMU BAŞKANLIĞI (30.12.2020 09:46)

Sayın Mehmet Salih TAŞKIRAN;
Cumhurbaşkanlığı İletişim Merkezi (CİMER) tarafından alınarak Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Başkanlığına gönderilmiş olan başvurunuz Bilgi Edinme Hakkı Kanunu çerçevesinde Türk Dil Kurumu tarafından incelenmiş olup, aşağıdaki şekilde cevaplandırılmıştır:

"Başvurunuzda bahsi geçen yazılış Kurumumuz yayınlarından Yazım Kılavuzu adlı eserin 27'nci baskısında "*Alt, üst, ana, ön, art, arka, yan, karşı, iç, dış, orta, büyük, küçük, sağ, sol, peşin, bir, iki, tek, çok, çift* sözlerinin başa getirilmesiyle oluşturulan birleşik kelime ve terimler ayrı yazılır" (s. 24) şeklinde açıklanmaktadır. Bu doğrultuda bahsi geçen "metacognition" kelimesi için kullanmayı tasarladığınız karşılık "üst biliş" şeklinde ayrı yazılmalıdır."

İyi dileklerimizle.

✓Cevabı Değerlendir

EK-3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Kişisel Bilgi Formu

Aşağıdaki maddelerden “seçenekli olanları” size uygun olan yanıtı yuvarlak içine alarak; “boşluklu olanları” ise size uygun yanıtı boşluğa yazarak lütfen yanıtlayın.

Cinsiyetiniz: Erkek / Kadın

Yaşınız: _____

Bölümünüz: _____

Fakülteniz: _____

Sınıf Düzeyiniz: Hazırlık / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / Lisansüstü

Sosyoekonomik Durumunuz: Alt / Orta / Üst

EK-4. BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıda, psikolojik durumunuzla ilgili 20 madde yer almaktadır. Lütfen her madde için size en uygun seçeneği işaretleyin. Maddeleri yanıtlarken “GENEL” durumunuzu göz önünde bulundurmanız gerekmektedir. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayın. 1: Hiç Uygun Değil 2: Uygun Değil 3: Biraz Uygun 4: Uygun 5: Tamamen Uygun		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2	Zor durumlarla karşı karşıya kaldığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3	Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
4	Zor durumlarla karşılaştığım zaman, kontrolümü kaybediyor gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5	Zor durumlara pek çok farklı açılardan bakmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
6	Bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.	1	2	3	4	5
7	Zor durumlarla karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi düşünemem.	1	2	3	4	5
8	Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Zor durumlarla baş edebilmek için önümde farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı vericidir.	1	2	3	4	5
10	Kendimi diğer insanların yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.	1	2	3	4	5
11	Zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12	Zor durumlara değişik açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13	Bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağım ile ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
14	Herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.	1	2	3	4	5
15	Yaşamda karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.	1	2	3	4	5
16	Davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5

17	Zor durumlarda bir şeyleri değıştirme konusunda kendimi güçsüz hissederim.	1	2	3	4	5
18	Zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
19	Bir sorunla karşılaştığım zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.	1	2	3	4	5



EK-5. BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ YÖNERGESİ

Boyut		Maddeler
1	Alternatifler	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20
2	Kontrol	2, 4, 7, 9, 11, 15, 17
- Ölçme aracından boyutlara ve ölçme aracının bütününe dair toplam puan elde edilebilmektedir. - Ölçme aracında 2, 4, 7, 9, 11 ve 17 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır.		

EK-6. ÜSTBİLİŞ ÖLÇEĞİ-30

Aşağıda, psikolojik durumunuzla ilgili 30 madde yer almaktadır. Lütfen her madde için size en uygun seçeneği işaretleyin. Maddeleri yanıtlarken “GENEL” durumunuzu göz önünde bulundurmanız gerekmektedir. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayın. 1: Kesinlikle Katılmıyorum 2: Kısmen Katılmıyorum 3: Kısmen Katılıyorum 4: Kesinlikle Katılıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	1	2	3	4
2	Endişelenmem benim için tehlikelidir.	1	2	3	4
3	Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	1	2	3	4
4	Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim.	1	2	3	4
5	Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	1	2	3	4
6	Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur.	1	2	3	4
7	Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var.	1	2	3	4
8	Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur.	1	2	3	4
9	Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	1	2	3	4
10	Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder.	1	2	3	4
11	Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum.	1	2	3	4
12	Düşüncelerimi izlerim.	1	2	3	4
13	Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	1	2	3	4
14	Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	1	2	3	4
15	Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım.	1	2	3	4
16	Endişelerim beni delirtebilir	1	2	3	4

17	Düşündüğümün her an farkındayım.	1	2	3	4
18	Zayıf bir belleğim vardır.	1	2	3	4
19	Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	1	2	3	4
20	Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeye yardım eder.	1	2	3	4
21	Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir.	1	2	3	4
22	Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam.	1	2	3	4
23	Endişelenmek problemleri çözmede bana yardımcı olur.	1	2	3	4
24	Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1	2	3	4
25	Belirli şeyleri düşünmek kötüdür.	1	2	3	4
26	Belleğime güvenmem.	1	2	3	4
27	Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	1	2	3	4
28	İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	1	2	3	4
29	Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1	2	3	4
30	Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm.	1	2	3	4

EK-7. ÜSTBİLİŞ ÖLÇEĞİ-30 YÖNERGESİ

Boyut		Maddeler
1	Olumlu İnançlar	1, 7, 10, 20, 23, 28
2	Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	2, 3, 4, 9, 11, 16, 22
3	Bilişsel Güven	8, 14, 18, 24, 26, 29
4	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	6, 13, 15, 21, 25, 27
5	Bilişsel Farkındalık	5, 12, 17, 19, 30
• Ölçme aracından boyutlara ve ölçme aracının bütününe dair toplam puan elde edilebilmektedir. • Ölçme aracında ters puanlanan madde bulunmamaktadır.		

EK-8. ÇOK BOYUTLU PSİKOLOJİK ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıda, psikolojik durumunuzla ilgili 30 madde yer almaktadır. Lütfen her madde için size en uygun seçeneği işaretleyin. Maddeleri yanıtlarken “SON 2 HAFTADAKİ” durumunuzu göz önünde bulundurmanız gerekmektedir. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayın. 1: Kesinlikle Doğru Değil 2: Çok Nadiren Doğru Doğru 3: Bazen Doğru 4: Doğru 5: Çok Sıklıkla Doğru 6: Kesinlikle Doğru		Kesinlikle Doğru Değil	Çok Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Doğru	Çok Sıklıkla Doğru	Kesinlikle Doğru
1	Hoş olmayan duygularımı ve düşüncelerimi müdahale etmeden gözlemlemeye açtım.	1	2	3	4	5	6
2	Olumsuz düşünce ve duygularıma direnmektense, onlarla barışmaya çalıştım.	1	2	3	4	5	6
3	Olumsuz düşünceleri ve duyguları tam olarak deneyimlemeyi, onları görmezden gelmek yerine onlarla yaşamayı kabul ettim.	1	2	3	4	5	6
4	Üzüntü verici bir duygu ya da düşünce yaşadığımda, onu görmezden gelmek yerine hayatımda ona yer vermeyi denedim.	1	2	3	4	5	6
5	İyi ya da kötü, kendimi tüm duygularıma açtım.	1	2	3	4	5	6
6	Dikkatliydim ve duygularımın farkındaydım.	1	2	3	4	5	6
7	Anbean düşüncelerimle ve duygularımla uyum içindeydim.	1	2	3	4	5	6
8	Ne düşündüğüme ve hissettiğime çok dikkat ettim.	1	2	3	4	5	6
9	Düşüncelerimdeki ve duygularımdaki iniş çıkışların farkındaydım.	1	2	3	4	5	6
10	Düşüncelerime ve duygularıma dikkat etmeye ve onların farkında olmaya çalıştım.	1	2	3	4	5	6
11	İncinmiş veya üzgün hissettiğimde bile daha geniş bir perspektiften bakmaya çalıştım.	1	2	3	4	5	6
12	Zor anlarımda, hayatımı daha geniş bir perspektiften görerek ayakta kaldım.	1	2	3	4	5	6
13	Hayatta yıkıldığım zamanlarda bile bakış açımı korumaya çalıştım.	1	2	3	4	5	6
14	Ürktüğümde ya da korktuğumda bile büyük resmi görmeye çalıştım.	1	2	3	4	5	6
15	Acı verici bir durumla karşılaştığımda duygusal dengemi korumaya çalıştım.	1	2	3	4	5	6
16	Olumsuz duygulara çok kapılmadan bu duygularımın geçip gitmesine izin verebildim.	1	2	3	4	5	6

17	Üzgün olduğumda, bu olumsuz duygulara takılıp kalmadan geçmesine izin verebildim.	1	2	3	4	5	6
18	Ürktüğümde veya korktuğumda bu duyguları rahatça yaşayabildim ve sonrasında onların gitmelerine izin verebildim.	1	2	3	4	5	6
19	Tepki vermeden bir adım geri çekilerek, negatif düşüncelerimin ve duygularımın farkına varabildim.	1	2	3	4	5	6
20	Zorlu durumlarda düşüncelerimin ve duygularımın altında ezilmeden onları fark edebildim.	1	2	3	4	5	6
21	Benim ve hayatım için önemli olan şeylerle yoğun temas halindeydim.	1	2	3	4	5	6
22	Hayattaki daha derin önceliklerime bağlı kaldım.	1	2	3	4	5	6
23	Günlük hayatımda benim için gerçekten önemli olan şeylerle bağlantı kurmaya çalıştım.	1	2	3	4	5	6
24	Zor seçimler yapmak anlamına gelse bile benim için önemli olan şeylere öncelik vermeye çalıştım.	1	2	3	4	5	6
25	Derin değerlerim sürekli olarak yaşamıma yön verdi.	1	2	3	4	5	6
26	Çabalarken tökezlediğimde bile, benim için önemli olan uğruna çabalamayı bırakmadım.	1	2	3	4	5	6
27	İşler zorlaştığında bile, hala hayatta değer verdiğim şeyler için adımlar atabiliyordum.	1	2	3	4	5	6
28	Hayat yoğun ve stresli olduğunda bile benim için önemli olan şeyler uğruna çalışmaya devam ettim.	1	2	3	4	5	6
29	Hayatta gerçekten istediğim şeye ulaşmak için gerçekleştirdiğim eylemlerde aksiliklerin beni yavaşlatmasına izin vermedim.	1	2	3	4	5	6
30	Korkularımın ve şüphelerimin hedeflerime doğru hareket etmemi engellemesine izin vermedim.	1	2	3	4	5	6
31	Rahatsız edici bir şey olduğunda onu düşünmemek için çok çabaladım.						
32	Birçok şeyi ne yaptığımın pek de farkında olmayarak “otomatik” olarak yaptım.						
33	Birçok şeyi çok dikkat etmeden düşüncesizce yaptım.						
34	Günlerin çoğunu ne düşündüğüme veya hissettiğime çok dikkat etmeden otomatik pilota geçirdim.						
35	Çoğu günümü çok dikkat etmeden oluruna bırakarak yaşadım.						
36	Çoğu zaman birçok şeyi çok fazla dikkat etmeden öylesine yaptım.						
37	Bazı duygularımın kötü veya uygunsuz olduğunu ve onları hissetmemem gerektiğini düşündüm.						
38	Mantıksız veya uygunsuz duygulara sahip olduğum için kendimi eleştirdim.						

39	Kendime, hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söyledim.						
40	Kendime, düşündüğüm şekilde düşünmemem gerektiğini söyledim.						
41	Olumsuz düşüncelerimin ve duygularımın etkisinden uzun süre kurtulamadım.						
42	Can sıkıcı düşünceler, zihnimde bozuk bir plak gibi dönüp durdular.						
43	İstenmeyen düşünce ve duygulara saplanıp kalmak çok kolaydı.						
44	Olumsuz düşüncelerin ve duyguların geçmişte kaldığına inanmak çok zordu.						
45	Kötü bir şey olduğunda bunun hakkında düşünmeyi bırakmak benim için zordu.						
46	Günlük hayatımda öncelik ve değerlerimi yarıda bıraktığım çok oldu.						
47	Hayat karmaşık olduğunda, değer verdiğim şeylerle bağımı kaybettim.						
48	En çok değer verdiğim şeyler öncelik listemden tamamen çıktı.						
49	Genelde benim için gerçekten önemli olan şeylere odaklanmak için zamanım yoktu.						
50	İşler zorlaştığında, gerçekten değer verdiğim şeyleri kolayca unuttum.						
51	Olumsuz duygularımdan dolayı sıklıkla hiçbir şey yapamıyordum.						
52	Olumsuz duygularımdan dolayı planlarım kolaylıkla sekteye uğradı.						
53	Üzülme beni çıkmazda ve pasif bıraktı.						
54	Olumsuz deneyimler benim için gerçekten önemli olan şeylerden uzaklaşmama neden oldu.						
55	Hoş olmayan düşünceler ve duygular, hayatı derinlemesine yaşama çabalarımı kolayca altüst etti.						

EK-9. ÇOK BOYUTLU PSİKOLOJİK ESNEKLİK ENVANTERİ YÖNERGESİ

Boyut		Alt Boyut		Maddeler
1	Psikolojik Esneklik	1	Kabul	1, 2, 3, 4, 5
		2	An’da Olma	6, 7, 8, 9, 10
		3	Bağlamsal Benlik	11, 12, 13, 14, 15
		4	Ayrışma	16, 17, 18, 19, 20
		5	Değerler	21, 22, 23, 24, 25
		6	Değer Yönelimli Eylemler	26, 27, 28, 29, 30
2	Psikolojik Katılık	1	Yaşantısal Kaçınma	31
		2	An’la Temasın Yitirilmesi	32, 33, 34, 35, 36
		3	Kavramsal Benlik	37, 38, 39, 40
		4	Birleşme	41, 42, 43, 44, 45
		5	Değerlerle Temasın Yitirilmesi	46, 47, 48, 49, 50
		6	İşlevsiz Davranış	51, 52, 53, 54, 55
- Ölçme aracından boyutlara ve alt boyutlara dair puan elde edilebilmektedir ancak ölçme aracının bütününe dair toplam puan elde edilememektedir. - Ölçme aracı ters puanlanan madde bulunmamaktadır.				

EK-10. ÖLÇME ARAÇLARININ KULLANIM İZİNLERİ

Kime: Mehmet Salih Taşkıran

Tüm ekleri kaydet

 bilişsel esneklik envanteri... 300,74 KB	 bilişsel esneklik ölçek... 15,87 KB
---	--

Bilişsel Esneklik Envanteri uyarlama makalesi ve ölçek bilgileri ektedir. Araştırmanızın sonuçlarını tarafımla paylaşmanızı rica eder çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla..

Fatma SAPMAZ
Doç. Dr.
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD

Kime: Mehmet Salih Taşkıran

Tüm ekleri kaydet

 Irak & Tosun.pdf 156,88 KB	 MCQ-30 TR.PDF 33,29 KB
 MCQ-30_alt faktörler ve... 275,88 KB	 Tosun & Irak.pdf 254,65 KB

Merhaba Mehmet,
tabi kullanabilirsin, ektedir. kolay gelsin.
Metehan

Kime: Mehmet Salih Taşkıran

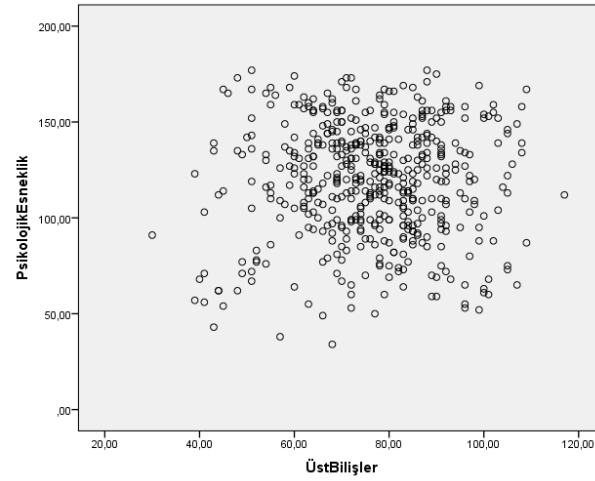
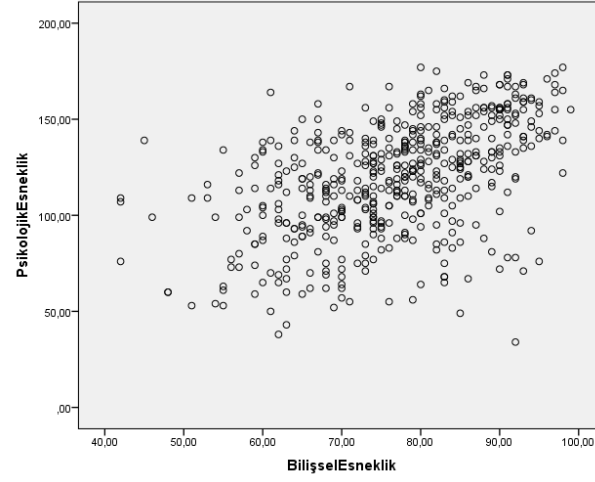
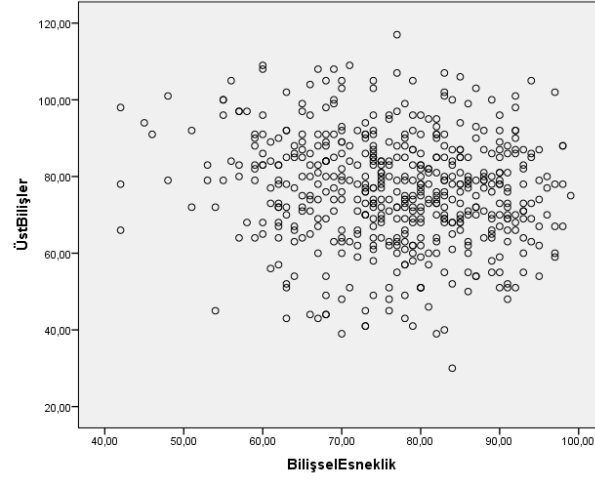
Tüm ekleri kaydet

 ÇBPÉE YÖNERGE.pdf 358,3 KB	 ÇBPÉE.pdf 505,51 KB
---	--

Merhaba Mehmet Salih,
Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterini çalışmada kullanabilirsin. Envanter ve puanlama yönergesi ekte yer almaktadır.
Başarılar dilerim.

Gizem ULUBAY

EK-11. SAÇILMA DİYAGRAMLARI



EK-12. İNTİHAL RAPORU

10.10.2022 09:28

Turnitin - Orijinallik Raporu - ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, ÜST BİLİŞLER VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ Mehmet Salih Taşkıran tarafından

Turnitin Orijinallik Raporu

İşleme kondu: 10-Eki-2022 09:26 +03
NUMARA: 1921390307
Kelime Sayısı: 27206
Gönderildi: 1

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL
ESNEKLİK, ÜST BİLİŞLER VE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ Mehmet Salih Taşkıran tarafından

Benzerlik Endeksi

%15

Kaynağa göre Benzerlik
İnternet Sources: %15
Yayımlar: %5
Öğrenci Ödevleri: N/A

- 1% match (04-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/71466/yokAcikBilim_10239723.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
- 1% match (04-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/376003/yokAcikBilim_10283416.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
- 1% match (13-Kas-2021 tarihli internet)
<http://dspace.akdeniz.edu.tr/bitstream/handle/123456789/4804/T05983.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- 1% match (30-Ağu-2022 tarihli internet)
<http://dspace.akdeniz.edu.tr/bitstream/handle/123456789/4800/T05979.pdf>
- 1% match (25-Ağu-2022 tarihli internet)
<http://docs.neu.edu.tr/library/6815267764.pdf>
- 1% match (07-May-2020 tarihli internet)
<http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/4817/10334030-%20pdf.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- 1% match (29-Ara-2021 tarihli internet)
http://dspace.balikesir.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12462/10966/Gizem_Ulubay.pdf?isAllowed=y&sequence=1
- < 1% match (05-Haz-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/710060/yokAcikBilim_10263456.pdf?sequence=-1
- < 1% match (11-Oca-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/377058/yokAcikBilim_10204485.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
- < 1% match (10-Şub-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/40110/yokAcikBilim_10277374.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
- < 1% match (03-May-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/624254/yokAcikBilim_10235269.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
- < 1% match (30-May-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/630505/yokAcikBilim_10334725.pdf?sequence=-1
- < 1% match (02-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/343592/yokAcikBilim_10024629.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
- < 1% match (02-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/631428/yokAcikBilim_10226579.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
- < 1% match (02-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/40059/yokAcikBilim_10326945.pdf
- < 1% match (24-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/218802/yokAcikBilim_10212638.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
- < 1% match (02-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/349716/yokAcikBilim_10221121.pdf
- < 1% match (10-Oca-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/209748/yokAcikBilim_10306082.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
- < 1% match (12-Oca-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/40210/yokAcikBilim_10315269.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
- < 1% match (01-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/40103/yokAcikBilim_10293247.pdf?sequence=-1
- < 1% match (25-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/339762/yokAcikBilim_10076071.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
- < 1% match (05-Eki-2022 tarihli internet)

https://www.turnitin.com/newreport_printview.asp?eq=1&eb=1&esm=5&oid=1921390307&sid=0&n=0&m=2&svr=40&r=93.55815509978673&lan... 1/27

EK-13. BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezimin sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Mehmet Salih Taşkıran