

## Psikolojik Esneklik: Belirsizlikte Performansı Sürdürmek

Semiha Kılıçaslan<sup>1</sup>

### Özet

Bu bölüm, psikolojik esneklik kavramının teorik temellerine değinmekte ve psikolojik esnekliğin gelişim sürecini incelemektedir. Psikolojik esneklik, bireyin hem günlük yaşamında hem de iş yaşamında gerekli olan önemli bir kişisel yetenektir. Sosyal yaşamda bireyin kişisel gelişimini, kişilerarası ilişkilerini ve hatta sağlığını etkilerken; iş yaşamında ise iş arkadaşlarıyla kurulan ilişkilerde, örgütsel düzeyde karşılaşılan sorunlarla başa çıkmada ve işle ilgili problemleri çözmede önemli rol oynamaktadır.

Psikolojik esneklik, psikolojik katılığın karşıtı olarak ele alınmaktadır. Psikolojik katılık, psikopatolojinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayan bir süreçtir. Bireyin yaşamında istemediği deneyimlerle başa çıkamaması, kendisiyle ilgili katı bilişsel kalıplar doğrultusunda hareket etmesi, geçmiş yaşantılar ve geleceğe yönelik kaygılar nedeniyle şimdiki an'a odaklanamaması, değerlerinden uzaklaşması ve değerleri dışında davranışlar sergilemesi psikolojik katılıkla sonuçlanmaktadır. Bu noktada psikolojik esneklik, söz konusu sorunlara çözüm getiren temel bir kişisel özellik olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik esnekliğin gelişimi ise Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin altı temel süreci aracılığıyla gerçekleşmektedir. İlgili süreçler; kabul, bilişsel ayırışma, şimdiki an'a odaklanma, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı eylemdir. Bu süreçler, psikolojik katılığa karşı bir engel görevi görmekte, bireyin yaşadığı içsel deneyimlere ve içinde bulunduğu koşullara bağlı olarak karşılaştığı sorunlara karşı daha esnek olmasını sağlamaktadır. Belirsizlik ise birey için yenilik, karmaşıklık ve çözümsüzlükle ilişkilendirilmekte ve artan kaygıyla birlikte performans düşüklüğüne sebep olmaktadır. Bireysel bir özellik olan psikolojik esneklik ise bireyin zor durumlar karşısında durumu kabullenme, şimdiki an'a odaklanma ve sahip olunan değerler doğrultusunda harekete geçmesini sağlayarak, belirsizlik ve performans arasındaki negatif ilişkiyi zayıflatmaktadır.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Malatya Turgut Özal Üniversitesi, semiha.kilicaslan@ozal.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-7500-9283.

## 1. Giriş

İnsanlık tarihi boyunca psikolojik sağlığa ulaşma çabası, bireylerin üzerinde en fazla emek harcadığı temel varoluşsal ihtiyaçlardan biri olarak görülmüştür. Psikolojik sağlığa etki eden unsurların neler olduğu çok sayıda araştırmaya konu olmuştur. İnsanların yakın çevresiyle ilişki kurma ihtiyacı, uzmanlık, yeterlilik, davranış, karar ve seçimlerin özgürce alındığına dair inanç gibi unsurlar ise psikolojik sağlığa etki eden temel konular olarak öne çıkmıştır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik sağlıkla ilgili önemli bulunan konulardan biri de psikolojik esnekliktir. Psikolojik esneklik, içinde bulunulan koşulları anlama, duruma uygun davranışta bulunma, ihtiyaç duyulduğunda ise davranış değişikliğine gidebilme ve yaşamın farklı alanları arasında dengeyi sürdürebilme yeteneği olarak açıklanmaktadır. Bu bağlamda psikolojik esneklik, bireyin değerlerinin farkında olması, değerleriyle uyumlu davranışlarda bulunması ve söz konusu değerlerine bağlı kalmasını da içine alan çok boyutlu bir yapı olarak ifade edilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). İlişkisel Çerçeve Teorisi'ne dayanan psikolojik esneklik, bireylerin negatif düşüncelere, hislere ve olaylara esnek bir şekilde yanıt vererek, yaşadıkları içsel deneyimleri değiştirebilecekleri ve böylelikle kendilerini daha iyi hissedebilecekleri bir durum olarak kavramsallaştırılmıştır. Psikolojik esneklik, bireylere deneyimledikleri olumsuzlukları tanımlarını, bu olumsuzlukları yok saymak yerine kabul etmelerini ve bütün dikkatlerini kendileri için önemli olan alanlara yönlentmelerini sağlama yönünde fayda sağlamaktadır (Rolffs vd., 2018). Psikolojik esneklik, bireyin istemediği duygu, düşünce ya da durumlar karşısında içinde bulunduğu koşulları olduğu gibi kabul ederek, değerleri doğrultusunda davranışta bulunma becerisi olarak açıklanabilmektedir. İlişkisel Çerçeve Teorisi'yle birlikte Kabul ve Kararlılık Terapisi'de, psikolojik esnekliğin oluşmasında etkili olan bir müdahale süreci olarak öne çıkmaktadır. Bilgi ve iletişim teknolojileri başta olmak üzere çevresel koşullar günümüzde hızlı bir değişim göstermektedir. Bu hızlı değişim, bireyler için belirsizliğin yüksek olduğu bir ortam yaratmakta ve bireylerin performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu noktada psikolojik esneklik kavramı önemli bir rol oynamaktadır. Psikolojik esneklik, bireyin değişen ve belirsiz koşullara uyum sağlayabilme, zorluklarla karşısında içinde bulunduğu durumu olduğu gibi kabul ederek yoluna devam edebilme kapasitesini ifade eder. Bu yönüyle psikolojik esneklik, bireyin belirsizlik içeren ortamlarda daha etkili başa çıkmasını sağlayarak performansını korumasına ve hatta geliştirmesine katkıda bulunur. Çalışmada, psikolojik esnekliğin gelişiminde etkili olan ilgili teorilere sırasıyla değinilmiş ve Kabul ve Kararlılık Terapisi sürecinin sonunda ulaşılan psikolojik esneklik kavramı ele alınmıştır. Ardından, belirsizlik ortamında psikolojik esneklik ile performans arasındaki ilişki açıklanmıştır.

## 2. Psikolojik Esnekliğin Kuramsal Temelleri

### 2.1. İlişkisel Çerçeve Teorisi

Davranış terapisi, davranışsal sağlık sorunlarını ve tedavilerini bilimsel olarak açıklamak ve çözüm bulmak üzere gelişen bir alan olarak açıklanmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi müdahalelerine örnek olarak; Kabul ve Kararlılık Terapisi, Diyalektik Davranışçı Terapi, Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi ve Meta Bilişsel Yaklaşımlar verilebilir. Bu müdahaleler psikolojik olayı doğrudan değiştirmek yerine, farkındalık, kabullenme veya bilişsel ayrışma gibi stratejiler aracılığıyla, bu olayların işlevlerini ve bireylerin bu olaylarla ilişkisini değiştirmeyi amaçlar. Kabul ve Kararlılık terapisinin gelişimi insan dili ve bilişinin temel teorisi olan İlişkisel Çerçeve Teorisi'ne dayanmaktadır. Bu teoriye göre insan dili ve bilişinin özü; olayları birbirleriyle ilişkilendirme ve olayların işlevlerini diğerleriyle olan ilişkilerine göre değiştirme yeteneğidir. (Hayes, 2006). İlişkisel Çerçeve Teorisi, insanların dil ve biliş aracılığıyla, olaylar veya uyaranlar arasında biçimsel ve fiziksel benzerlik olmasa bile ilişki kurduklarını açıklayan bir yaklaşımdır (Grant ve Cassidy, 2022). İlişkisel Çerçeve Teorisi, insan dili ve biliş aracılığıyla davranış analizine dayanan bir teoridir. İnsanın yaptığı her şey davranış olarak kabul edilmekte ve davranış bağlam içinde anlam kazanmaktadır. Bağlam ise kişinin tüm deneyimlerini ifade etmek için kullanılan bir kavramdır. İlişkisel Çerçeve Teorisi, uyaranlar arasında keyfi ilişkiler kurulmasının ve böylelikle uyaranların farklı işlev ve anlam kazanmasının davranışı etkilediğini açıklar (Farrell vd., 2023). İlişkisel Çerçeve Teorisi'ne göre, insan dili ve bilişinin özü, bağlamsal kontrol altında olayları ilişkilendirme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Birey bir bağlamda A ile B arasında ve B ile C arasında bir ilişki olduğunu öğrenirse, bu durumda A ile C arasında da karşılıklı ilişki olduğunu öğrenme eğiliminde olacaktır (Hayes, 2004). İlişkisel Çerçeve Teorisi psikopatolojiyle en güçlü biçimde ilişkilendirilen deneyimsel kaçınmayla yakından ilişkilidir. Düşünce ve duyguları bilinçli olarak bastırma girişimleri, paradoksal biçimde bu içsel yaşantıların ortaya çıkma sıklığını artırmakta ve bireyin davranışlarının bu süreç tarafından yönlendirilmesine yol açmaktadır. İnsan dışındaki canlılar, geçmişte acının ortaya çıktığı durumlardan kaçınabilirken, insanlar için bu her zaman mümkün değildir. Bunun temel nedeni, ilişkisel çerçeveler aracılığıyla acının neredeyse her bağlamda yeniden ortaya çıkabilmesidir. Örneğin, kaybedilen bir eşe ilişkin düşünceler; bir fotoğraf, bir anı ya da güzel bir gün batımı gibi pek çok uyaranla tetiklenebilir. Bireyler acıyı kontrol edemedikçe, acı verici düşünce ve duygulardan kaçınma eğilimi geliştirirler. Ancak bastırma davranışı, altta yatan ilişkisel çerçeveleri güçlendirerek kaçınılan içsel yaşantıların yeniden ortaya çıkmasına ve sürecin sürdürülmesine neden olmaktadır (Hayes, 2004). Sonuç

olarak İlişkisel Çerçeve Teorisi, sorunlu psikolojik süreçlerin dilin kendisinden kaynaklandığını ve bu etkinin de davranışı şekillendirerek psikolojik esnekliğin azalmasına neden olduğunu öne sürmektedir (Bond vd., 2013).

İlişkisel Çerçeve Teorisi'ne göre, uyaranlar arasında fiziksel bir benzerlik olmasa bile, bireyin kurduğu ilişkisel çerçeveler, bu uyaranların işlevlerinin dönüşmesine ve davranış üzerinde benzer etkiler göstermesine yol açabilir. İlişkisel Çerçeve Teorisi'nin uzantısı olan Kabul ve Kararlılık Terapisi ise psikolojik esnekliği artırarak, psikolojik sağlığa yol açan bir müdahale tekniği olarak ortaya çıkmaktadır (Bond vd., 2013). Bireyin sahip olduğu ilişkisel çerçeveler, farklı uyaranlar arasında bağlantı kurarak bu uyaranların davranış üzerinde benzer etkiler yaratmasına neden olabilmektedir.

## **2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi**

Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikolojik esnekliği artırmak için kabul ve farkındalık stratejilerini, bağlılık ve davranış değişikliği stratejileri ile birleştiren modern davranışsal psikolojiye dayalı psikolojik müdahale tekniği olarak tanımlanır ve aynı zamanda bir tedavi yöntemidir. Geleneksel bilişsel davranışçı terapiden farklı olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi olayların biçiminden ziyade işlevini değiştirmeyi amaçlar. Düşünce, duygu ve anılara karşı bilinçli ve kabul edici bir duruş geliştirerek, istenmeyen içsel deneyimin birey üzerindeki etki ve anlamını değiştirir. Yaşanan içsel deneyimlerin olduğu gibi kabul edilmesinin yanı sıra istenmeyen, hoş gitmeyen yaşantılar bile olumlu bir şekilde içselleştirilmeye çalışılır. Kabul ve Kararlılık Terapisi stratejileri, kişinin insanın zihninden ayırmasına yardımcı olabilecek şimdiki an farkındalığının ve kapsayıcı benliğin gelişimini teşvik edici işlev görmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin kişisel değerleriyle bağlantı kurmasına ve bu değerlere dayalı kararlı eylemler geliştirmesine yardımcı olan bir müdahale tekniği (Strosahl ve Robinson, 2009; Hayes, 2006) olarak açıklık kazanmaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) yaklaşımına göre psikopatolojinin ortaya çıkışında ve bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntıların sürdürülmesinde temel belirleyici etken, psikolojik esnekliğin yetersizliği; başka bir deyişle psikolojik katılıktır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin önemi, psikolojik katılığın nasıl oluştuğunu açıklamaya çalışması ve bu durumu önlemeye ya da azaltmaya yönelik müdahale süreçlerine yanıt aramasından kaynaklanmaktadır (Luoma vd.,2010). Kabul ve Kararlılık Terapisi üçüncü dalga davranış terapileri kapsamında yer almaktadır. Diyalektik Davranışçı Terapi, Şefkat Odaklı Terapi, Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi ve Fonksiyonel Analitik Terapi ile birlikte değerlendirilen bu yaklaşımlar, geleneksel davranışsal müdahalelere ek olarak kabul, farkındalık ve şefkat süreçlerine önemli ölçüde vurgu yapmaktadır (Harris, 2009). Kabul

ve Kararlılık Terapisinin temel amacı, bireyin potansiyelini zengin ve anlamlı bir yaşam doğrultusunda en üst düzeye çıkarmak ve bu süreçte kaçınılmaz olarak ortaya çıkan acıyla etkili biçimde başa çıkabilmesini desteklemektir (Harris, 2009). Kabul ve Kararlılık Terapisi bakış açısıyla dil, insanlar için hem iyileştirici hem de psikolojik katılığa yol açan bir işleve sahiptir. Kullanılan dil, bireyleri psikopatolojiye sürükleyebilecek bir etkiye sahip olabilmektedir. Bu durumun önlenmesi ise, olayların sözlü olarak ifade edilme biçiminde daha işlevsel iletişim tekniklerinin benimsenmesiyle mümkündür. Bu tür iletişim biçimleri, bireylerin içsel yaşantılarıyla daha esnek bir ilişki kurmalarına olanak tanıyarak, daha dengeli ve psikolojik açıdan sağlıklı bir işleyişin gelişimini desteklemektedir (Luoma vd.,2010).

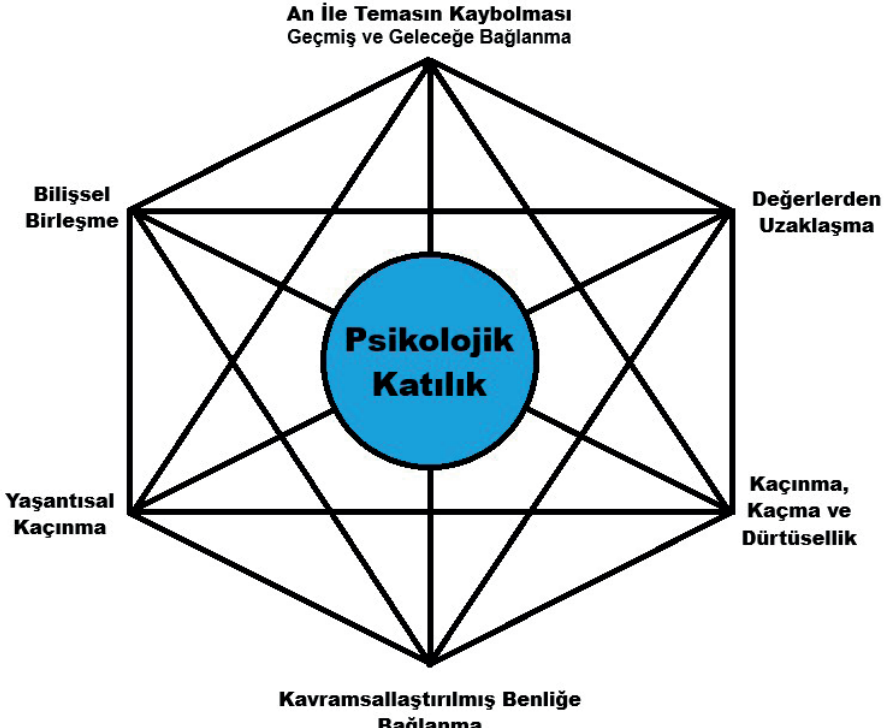
Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel amacı, bireyin değerleriyle uyumlu davranışlarda bulunmasını ve şimdiki an'a odaklanmasını sağlamaktır. Bir diğer ifadeyle Kabul ve kararlılık Terapisi, sözel bilişsel süreçleri bağlamsal kontrol altına alarak, bireyin değerleriyle uyumlu eylemlerde bulunması için şimdiki zamana odaklanmasını sağlamaktır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

İlişkisel Çerçeve Teorisi'ne göre birey; nesnelere, olaylar ve durumlar arasında ilişkisel çerçeveler kurarak bu uyarıların işlevlerinin dönüşmesine ve davranış üzerinde benzer etkiler göstermesine neden olmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi ise bu ilişkisel çerçeveleri ortadan kaldırmayı değil, bireyin dil ve biliş süreçleriyle kurduğu ilişkiyi değiştirerek onların davranış üzerindeki katı ve işlevsiz etkisini azaltmayı amaçlar. İlişkisel Çerçeve Teorisi, ilişkisel çerçevelerin davranışı nasıl şekillendirdiğini açıklarken, Kabul ve Kararlılık Terapisi bireyin dil ve biliş süreçleriyle kurduğu ilişkiyi değiştirerek, psikolojik esnekliği artırmayı hedeflemektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin uyarıların arasında kurduğu ilişkileri değiştirmeyi değil, bu ilişkilerin davranış üzerindeki etkisini değiştirmeyi amaçlamaktadır. Davranış üzerindeki söz konusu etkinin bireyin değerleriyle uyumlu olması, Kabul ve Kararlılık Terapisinin en temel işlevlerinden biri olarak nitelenmektedir.

### 3. Psikolojik Katılık

Kabul ve Kararlılık Terapisi ve İlişkisel Çerçeve Teorisi'ne göre psikolojik sorunlar, bireyin düşünceleri ve duygularıyla kurduğu ilişkinin katılaşmasıyla ortaya çıkar. Bu katılık kişinin davranışlarını, uzun vadede kendisi için önemli ve anlamlı olan hedefler doğrultusunda sürdürmemesine yol açmaktadır. Başka bir deyişle, birey kendisi için neyin önemli olduğunu bilse bile, bu doğrultuda hareket etmekte zorlanmaktadır. Bu süreçte bilişsel birleşme önemli bir rol oynamaktadır. Bilişsel birleşme, bireyin düşünce, anı ve değerlendirmelerini zihinsel olaylar olarak değil, mutlak gerçekler olarak ele almasına ve bu

içeriklerin davranışlarını katı biçimde yönlendirmesine neden olmaktadır. Kişi düşüncelerini mutlak gerçekler gibi ele aldığında, bu düşünceler davranışları daha fazla yönlendirmeye başlamaktadır. Dolayısıyla bilişsel birleşme, çoğu zaman Deneysel/Yaşantısal Kaçınmayı beraberinde getirmektedir. Deneysel kaçınma, kişinin hoş olmayan duygu ve düşüncelerden kurtulmak için gösterdiği çabaları ifade etmektedir. Bu çabalar kısa süreli bir rahatlama sağlasa da, uzun vadede kişinin yaşam alanlarını daraltmaktadır. İnsan dili, olumsuz duyguların önceden tahmin edilmesine, değerlendirilmesine ve kaçınılması gereken yaşantılar olarak görülmesine zemin hazırladığı için kaçınma davranışları, yalnızca bireysel değil, aynı zamanda kültürel olarak da desteklenmektedir. Kişi çevresinden kendini iyi hissetmenin “doğru” ve acıdan kaçınmanın “gerekli” olduğuna dair güçlü mesajlar almaktadır. Zamanla birey, yaşantılarıyla doğrudan temas etmek yerine zihninin içinde yaşamaya başlar. Bu nedenle şimdiki an’la teması azalırken, geçmişe ve geleceğe ilişkin düşünceler ile benlik algısı davranışlar üzerinde daha belirleyici hâle gelmektedir. Bu durum davranış seçeneklerini sınırlamakta ve kişinin değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmesini zorlaştırmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin temel amacı, bu katılığı azaltarak psikolojik esnekliği artırmaktır. Psikolojik esneklik, kişinin zorlayıcı düşünce ve duygulara rağmen şimdiki an’la temas kurabilmesi ve kendisi için önemli olan değerlere uygun davranabilmesidir (Hayes, 2006). Şekil 1’de psikolojik katılığa neden olan altı temel süreç gösterilmektedir. Şimdiki an ile temasın kaybolması, bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, kavramsallaştırılmış benlik, değerlerden uzaklaşma ve dürtüsellik psikolojik katılığa neden olan süreçler olarak açıklanmaktadır.



*Şekil 1. Psikopatoloji modeli olarak “Psikolojik Katılık” (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).*

**Yaşantısal/Deneyimsel Kaçınma:** Bireyin geçmişte yaşadığı ve kendisi için istenmeyen her türlü duygu, düşünce ve durumlardan kaçınmasıdır. Deneyimsel kaçınma, bireyin acı verici düşünceleri, duyguları, bedensel duyuları veya geçmiş hatıraları kontrol etme, bastırma ya da değiştirme çabası olarak tanımlanır. Bu süreç; aynı zamanda duygu ve düşüncelerin sıklığını ve biçimini de değiştirmeyi amaçlar. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve İlişkisel Çerçeve Teorisi bakış açısıyla deneyimsel kaçınma; olayları değerlendirme, tahmin etme ve onlardan kaçınma yeteneğimizin doğal sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. İnsan dili ve bilişinin, problem çözme ile olan etkileşiminin bu sürecin ortaya çıkmasında etkili (Luoma vd., 2010) olduğu ifade edilmektedir. Deneyimsel kaçınma, insanlar arasında oldukça yaygın olan sosyal geri çekilme davranışı üzerinden açıklanabilir. Örneğin; en yakın arkadaşının doğum gününe katılmak üzere plan yapan birey, etkinlik yaklaştıkça çeşitli olumsuz içsel yaşantılarla karşılaşmaya başlar. Kendisiyle ilgili “ben sıkıcı biriyim”, “ben bir yüküm”, “söyleyecek hiçbir şeyim yok” gibi düşüncelere sahip oldukça, kaygı, utanç ve yetersizlik duyguları yoğunlaşır. Ayrıca, yakın geçmişte yaşanmış ve çok da iyi nitelenmeyen sosyal deneyimler de yaşanan süreci besler. Bu içsel yaşantılarla baş etmekte zorlanan birey, sonunda arkadaşını arayarak hasta olduğunu ve etkinliğe katılmayacağını söyler. Bu kaçınma davranışı, birey için kısa vadede belirgin bir rahatlama sağlar; kaygı azalır, korku ve rahatsız edici düşünceler bireyin zihninde görünürlüğüne kaybeder. Ancak söz konusu rahatlama kalıcı değildir. Kısa bir süre sonra, “ben kaybeden biriyim”, “en yakın arkadaşımın doğum gününe bile gidemiyorum” şeklinde bireyin zihninde bu kez kendini eleştiren düşünceler ortaya çıkar. Kabul ve Kararlılık Terapisi perspektifinden bakıldığında, bu döngü deneyimsel kaçınmanın işlevsel doğasını açıkça göstermektedir. Kaçınma davranışı kısa vadede rahatlatıcı olsa da uzun vadede bireyin sosyal yaşantısını daraltmakta ve psikolojik katılığı artırmaktadır. İlişkisel Çerçeve Teorisi açısından ise, bireyin kendisiyle ve sosyal durumlarla ilgili kurduğu ilişkisel çerçeveler “ben sosyal ortamlarda yetersizim” fikri her kaçınma davranışıyla birlikte güçlenmekte ve gelecekte sosyal geri çekilme davranış olasılığını artırmaktadır. Böylece, anlık rahatlama sağlayan kaçınma davranışı, uzun vadede daha yoğun kaygı, suçluluk ve sosyal izolasyonla sonuçlanan bir döngüyü sürdürmektedir (Harris, 2009). Deneyimsel kaçınma, yaşanan olumsuz deneyimlerden kaçınmayı teşvik ederek kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede birey için davranışı kısıtlayıcı bir etkiye dönüşmekte ve bireyin bu duygulardan hiçbir zaman kurtulamamasına neden olmaktadır.

**Bilişsel Birleşme:** Bilişsel birleşme, davranışın çevresel koşullardan çok kurallar ve diğer sözel süreçler tarafından yönlendirilmesi durumunu ifade eder. Bu bağlamlarda bireylerin davranışları esnekliğini yitirmekte ve mevcut çevresel gerekliliklerle uyumsuz hâle gelebilmektedir (Hayes vd, 2006). Bilişsel birleşme, bireylerin kendi düşüncelerine aşırı biçimde bağlanmaları sonucunda, davranışın düzenlenmesinde etkili olabilecek diğer işlevsel belirleyicilerin ikincil konuma itilmesini ifade eder (Luoma vd., 2010). Bilişsel birleşmede birey, içinde bulunduğu koşulların gereklilikleri yerine, sahip olduğu düşünceler eşliğinde davranışta bulunmakta, şimdiki an'dan bağımsız bir şekilde sahip olduğu düşünceler tarafından yönlendirilmektedir. Bir bakıma birey düşüncelerinin emri altında harekete geçmekte ve eylemde bulunmaktadır. Bireyin davranışları üzerinde, içinde bulunduğu koşullar değil, zihninde yer alan düşünce ve davranış kalıpları etkili olmaktadır.

**An ile Temasın Kaybolması/Şimdiki An'dan Uzaklaşma:** İnsan deneyimi kaçınılmaz olarak şimdiki an'da gerçekleşmekte ve bireyin yaşantısını bu anın dışında sürdürmesi olanaklı olmamaktadır. Ancak, bilişsel birleşme ve deneyimsel kaçınma süreçleri, bireylerin dikkatini kavramsallaştırılmış geçmiş ve geleceğe yoğun biçimde yöneltmesine neden olmaktadır. Bu yönelim, düşünceler ve kaygılar aracılığıyla sürdürülmekte; en küçük incinmelerin dahi aşırı biçimde ele alınması, o anki yakınlık ve kişilerarası bağlantının sürdürülmesini engelleyebilmektedir. Sonuç olarak dikkat giderek daha katı ve otomatik bir nitelik kazanmakta, bu durum ise sağlıklı davranış çeşitliliğinin azalmasına neden olmaktadır. Kavramsallaştırılmış geçmiş ve gelecek bireyin şimdiki an'la temasını zayıflattığı için davranışlar koşullandırılmış düşünce ve tepkilerle kontrol altına girme eğiliminde (Luoma vd., 2010) olmaktadır.

**Kavramsallaştırılmış Benliğe Bağlanma:** Her birey, kimliklerini ve yaşam deneyimlerini açıklayan bir takım hikayeye sahiptir. Bu hikayeler, ad, yaş, cinsiyet, kültürel geçmiş ve meslek gibi nesnel bilgilerin yanı sıra, roller, ilişkiler, güçlü ve zayıf yönler, değerler ve hedefler gibi öznel unsurları da içermekte ve benlik algısının oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Birey bu yapıya kontrollü bir şekilde bağlı kaldığında, kim olduğu ve yaşamda neyi hedeflediği konusunda açıklığa kavuşmakta bu açıklık bireyi daha işlevsel davranışlarda bulunma yönünde desteklemektedir. Ancak kişi, sahip olduğu hikâyeye ya da zihinsel yapıya tümüyle bağlandığında, bir diğer ifadeyle kendi tanımlamalarını ve değerlendirmelerini kimliğinin özü olarak gördüğünde, psikolojik katılığın ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Psikolojik katılık, bireyin deneyimlerini olduğu gibi kabul etmesini güçleştirir ve davranışlarını benlik tanımlarına göre sınırlandırır. Kabul ve Kararlılık Terapisi literatüründe bu durum genellikle kavramsallaştırılmış benlik olarak adlandırılmakta ve tanımlara sıkı sıkıya bağlılık, esnek düşünme ve davranma kapasitesini azaltan bir etki olarak

değerlendirilmektedir (Harris, 2009). Dolayısıyla birey, kavramsallaştırılmış benliğe tümüyle bağlandığında yaşamı boyunca kendisini bu benliğin izin verdiği ölçüde hareket etmekle sınırlayacak ve yeni deneyimlere kendisini açamayacaktır.

**Değerlerden Uzaklaşma:** Davranışların, bilişsel birleşme ya da hoş olmayan içsel yaşantılardan kaçınma süreçleri tarafından yönlendirilmesi, bireyin değerleriyle olan temasını zayıflatmaktadır. Değerlerin yeterince net olmadığı ya da psikolojik olarak erişilebilir olmadığı durumlarda, bu değerler davranışlara etkili biçimde rehberlik edememektedir. Özellikle depresyon bağlamında, bireylerin başkalarıyla bağlantı kurma ve katkı sağlama, üretken olma, sağlık ve iyilik hâlini destekleme, spor, iş ve hobiler gibi çaba gerektiren alanlara yönelik değerlerinden uzaklaştıkları gözlenmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde temel amaç, davranışların bütünleşme ya da kaçınma süreçleri yerine değerler doğrultusunda düzenlenmesini sağlamaktır (Harris, 2009). Değerlerin birey için yaşamına yön veren ve rehberlik eden temel ilkeler olduğu düşünüldüğünde, deneyimsel kaçınma ve bilişsel birleşme, değerlerin davranış üzerinde etkili olmasına engel olmakta ve bireyin değerleri doğrultusunda değil, değerleri dışında davranışta bulunmasına neden olmaktadır.

**Dürtüsel Davranışlar:** Deneyimsel kaçınma, anda kalamama, kavramsallaştırılmış benliğe aşırı tutunma, bilişsel birleşme ve değerlerden uzaklaşma gibi süreçler, psikolojik katılığın temel bileşenleri olarak bireyin değer temelli davranışlarda bulunmasını engellemektedir. Bu süreçlerin etkisiyle kısa vadeli rahatlama hedefleri baskın hâle gelir ve birey için yaşamda arzu edilen nitelikleri temsil eden değerler geri planda kalmaktadır. Psikolojik sıkıntıdan geçici olarak kurtulmanın sağladığı rahatlığın ötesinde, bireyin yaşamda gerçekten önem verdiği alanlarla olan bağı giderek zayıflamakta ve davranışlar uzun vadeli anlam ve amaç duygusundan uzaklaşmaktadır. Birey değerleri doğrultusunda değil, anlık rahatlama ve sıkıntıdan kurtulma amacıyla dürtüsel davranma eğilimine girmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi genel anlamda bireylerin davranışlarını, sahip oldukları değerler çerçevesinde değerlendirmeye odaklanmaktadır. İşlevsel bağlamsalcılık yaklaşımı, davranışların yalnızca anlık sonuçlarıyla değil, uzun vadeli yaşam hedefleri ve kişisel değerlerle uyumuna göre anlam kazandığını vurgular. Bu bağlamda, bireyin değerlerini net bir biçimde tanımlaması, değerleriyle uyumlu davranışlar geliştirebilmesi için temel bir adımdır. Öte yandan, psikopatolojik süreçler bireyin içsel deneyimlerine takılı kalmasına ve bunlarla mücadele etmesine yol açarken, aynı zamanda değerlerinden kopmasına sebep olur; bu durum ise anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmeyi zorlaştırmaktadır (Yavuz, 2015). Psikolojik katılık, içerdiği süreçler nedeniyle

bireyin belirli davranış kalıpları içinde kalmasına, yeni deneyimlere kendisini kapalı tutmasına ve sıkışıp kalmasına neden olmaktadır. Bu haliyle psikolojik katılık, bireyin yaşam çizgisi üzerinde oldukça etkili olmakta, bireyde acı, stres ve zorlanmanın artmasına, gelişimin engellenmesine ve hatta kişilerarası ilişkilerin zayıflamasına neden olmaktadır.

### 3.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Müdahaleleriyle Geliştirilmeye Çalışılan Süreçler

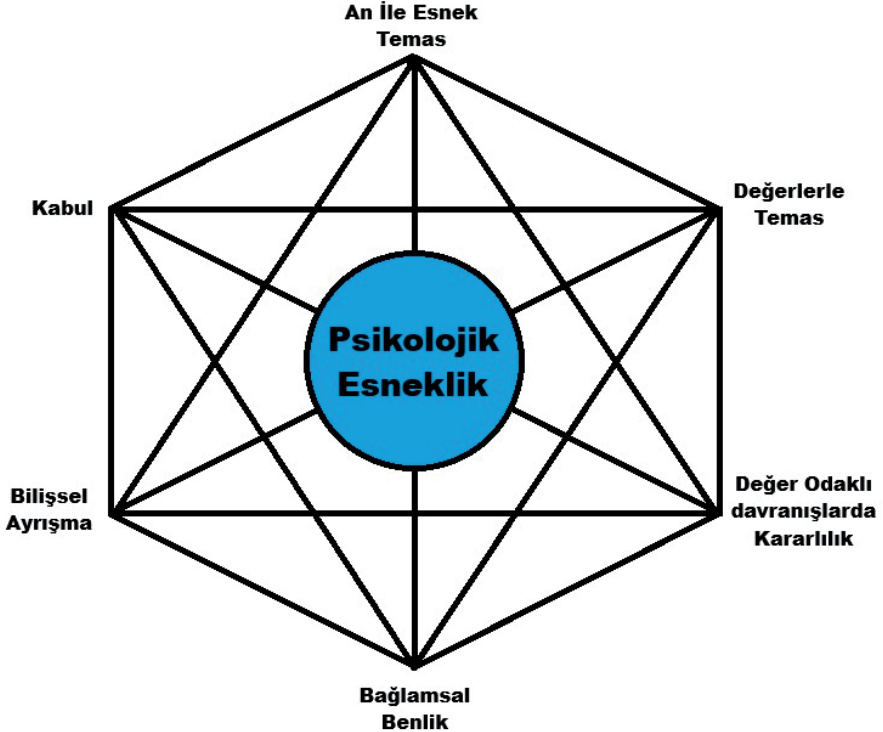
Kabul ve Kararlılık Terapisi, olumsuz duygu ve düşünceleri hastalık belirtisi olarak görmeyen; bunun yerine bireyi kendi değerlerine uygun bir yaşam sürmeye yönlendiren ve karşılaşılabileceği engelleri yönetmesini destekleyen bir terapi biçimi olarak nitelenmektedir. Terapinin amacı, danışanı değerleriyle uyumlu davranışlara yönlendirerek hayatta kendisi için önemli olanı keşfetmesine yardımcı olmaktır. Bu süreç, bireyin konfor alanından çıkmasını, zorlu duygularla yüzleşmesini ve gerektiğinde risk almasını gerektiren bir anlam taşımaktadır. Psikolojik esneklik, bu yaklaşımın merkezinde yer almakta ve şimdiki an'la tam temas kurabilmeyi, değer verilen sonuçlarla uyumlu davranışlar geliştirebilmeyi ifade etmektedir. Psikolojik esneklik, iyilik hâli, gelişim ve uyumlu davranışlarla ilişkili altı temel süreç aracılığıyla bireylerin yaşamda daha etkili ve anlamlı hedeflere yönelmesini sağlamaktadır (Bennett ve Oliver, 2019). Bu temel süreçlerin her biri psikolojik katılığa yol açan durumlar karşısında bir engel görevi görmektedir. Deneyimsel kaçınma sorununu düzeltmek için Kabul ve Kararlılık Terapisi bireye, istenmeyen duygulara yer açmayı, bu duygulardan kaçmak, onları bastırmak ya da kontrol etmek yerine bu deneyimleri merak ve öz şefkatle kabullenmeyi öğretir. Zihinsel aktivite içeriğine aşırı bağlanma (bilişsel birleşme) sorununu zayıflatmak için Kabul ve Kararlılık Terapisi danışana geri adım atmayı öğretir ve düşünce, duygu ve anıları oldukları gibi görmesini sağlar. Kavramsallaştırılmış benliğe aşırı bağlanma sorununu ele almak amacıyla ise, bireyin “ben-burada-şimdi” deneyimlerini, daha açık ve kabul edici bir biçimde fark etmesini sağlayacak bilinçli bir çerçeve sunar. İnsanlara geçmişi hatırlatan hayal edilen gelecek tasarlama sorununa karşı Kabul ve Kararlılık Terapisi bireyin şimdiki an'a geri dönmesini sağlayan dikkat süreçleri oluşturmaya çalışır. Kişisel değerlerden uzak ve kişinin değerleriyle tutarsız davranışlarda bulunmasının karşısında ise Kabul ve Kararlılık Terapisi kişinin kendi değerlerini seçmesine ve davranışlarını değerleriyle uyumlaştırmasına yardımcı olur. Birey dürtüsel davranışlarda bulunuyor, etkili şekilde hareket edememe sorunu yaşıyorsa Kabul ve Kararlılık Terapisi, belirli eylemleri kendi seçtiği değerlerle ilişkilendirmesine yardımcı olmakta (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012) ve daha büyük değer temelli eylem kalıpları oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi için,

sayılan bu süreçler aracılığıyla psikolojik esnekliğe ulaşma çabasında olan bir terapi modelidir, denilebilir.

#### 4. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, bireyin bilinçli bir şekilde mevcut anla temas kurmasını ve değerlerine hizmet edecek şekilde davranışta bulunmasını sağlayan yetenek olarak açıklanmaktadır. Psikolojik esneklik; düşünce ve duygularla bilinçli ve açık bir şekilde temas kurmayı, söz konusu düşünce ve duyguları kabul etmeyi, davranışlarını ise değerler doğrultusunda değiştirme ve sürdürme becerisini gerektirmektedir (Hayes vd., 2006; McCracken ve Morley,2014).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikolojik katılığa neden olan temel sorunların her birini ele alarak psikolojik esnekliğin oluşumuna katkı sağlayan bir terapi modeli olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik esneklik; bilinçli bir şekilde bireyin içinde bulunduğu şimdiki an ile temas halinde olması ve bunu yaparken de kendisi için değerli amaçlara hizmet edecek şekilde davranışını değiştirme ve sürdürme becerisini ifade etmektedir. Şekil 2'de gösterildiği gibi, psikolojik esneklik Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin altı temel süreciyle gelişmektedir. Bu süreçler, psikolojik sorunlardan kaçınmanın ötesinde, olumlu psikolojik beceriler olarak da ele alınmaktadır (Hayes, 2006).



*Şekil 2. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Pozitif psikoloji Süreç Modeli (Hayes, 2006).*

**Kabul:** Bireyin istenmeyen düşünceler, duygular, hatıralar gibi içsel deneyimlere açık olmasını ve yaşamında bu deneyimlere yer açması anlamına gelmektedir. Kabul, bireyin bu tür deneyimlerle çatışmak, onlardan kaçmak veya direnç göstermek yerine, onlara duygusal olarak açık olmasını ifade eder. Böylece, istenmeyen deneyimlerin özgürce gelmelerine, kalmalarına veya gitmelerine izin verilmiş ve bireylerin yaşamlarında daha etkili bir şekilde hareket etmeleri sağlanmış olacaktır. Sonuç olarak da kabul, bireyin psikolojik esnekliğini geliştirerek daha uyumlu bir yaşam sürmesini sağlamaktadır (Harris, 2006). Kabul, kişinin geçmişinden kaynaklanan ve psikolojik sağlığa zarara verebilecek olayların sıklığının ve biçiminin değiştirilmeden, bilinçli bir şekilde benimsenmesi demektir. Deneyimsel kaçınmaya bir alternatif olarak öğretilmektedir (Biglan vd.,2008).

Psikolojik esnekliğin önemli bileşenlerinden biri olan 'kabul' ile birey, yaşamında iyi deneyimlere olduğu kadar başına gelen istenmeyen ya da olumsuz olarak değerlendirilebilecek her türlü deneyim, duygu ya da düşünceye de yer açmaktadır. Bu sayede birey, sürekli olarak içsel çatışma yaşamak yerine bu tür deneyimleri de yaşamın bir parçası olarak kabul etmekte ve olgunlukla karşılayabilmektedir.

**Bilişsel Ayrışma:** Ayrışma, bireyin düşünce, hayal ve hatıralardan bağımsızlaşmayı öğrenmesi anlamına gelmekte olup, teknik olarak bilişsel ayrışma olarak adlandırılmaktadır. Bu süreç, düşüncelerin etrafında dolaşmak yerine bir adım geri çekilip onları gözlemlemeyi içerir. Birey, düşüncelerini olduğu gibi, yargılamadan gözlemler ve bir düşüncenin yalnızca bir kelime veya bir resimden başka bir şey olmadığını kabul eder (Harris, 2009). Düşünce ve olayların istenmeyen yönlerini değiştirmekle ilgilidir. Birey bunu yaparken düşünce ve olayların sıklığını ve biçimini değiştirme girişiminde bulunmaz. Kabul ve Kararlılık Terapisi düşüncelerin faydasız işlevlerini zayıflatarak kişinin düşünce ve olaylarla etkileşim biçimini veya onlarla ilişki kurma biçimini değiştirir. Örneğin olumsuz bir düşüncenin tarafsızca izlenmesi gibi (Hayes, 2006).

Bilişsel ayrışma ile birey, yaşadığı her olayı bir diğerinden bağımsız olarak ele alabilmekte, düşüncelerini mutlak gerçekler olarak değerlendirmek yerine daha objektif bir bakış açısıyla ele alabilmektedir. Bu süreçte birey, çevresel koşulları da dikkate alarak daha esnek tepkiler verebilmektedir.

**Şimdiki An'da Olma/An İle Esnek Temas:** Psikolojik ya da dış çevreden kaynaklı olayları yargılamadan bu olaylarla sürekli temas kurmakla ilgilidir (Biglan vd.,2008). İçsel ve dışsal olaylarla temas halinde olmak bilişsel olarak yapılandırılmış düşüncelerin etkisini azaltarak, dış dünyanın gerçekte olduğu

gibi algılanmasına yol açmaktadır. Şimdiki an'da kalabilmek ise bazı temel becerileri gerektirmektedir. Bu beceriler; dikkati şimdiki an'da toplamak, meydana gelen olayları açık ve tam olarak deneyimlemek ve de olayları yargılamadan tanımlamaktır. Şimdiki an'da olmamak ise, bireyin sürekli düşünce içinde olmasına ve sonuç olarak da endişeli bir ruh haline dönüşmesine neden olmaktadır. Birey böyle bir durumda sürekli olarak geçmişte olan ve gelecekte olabilecek olaylarla meşgul olmaktadır (Twohig, 2012). Şimdiki an'da olmak, duruma en uygun düşecek şekilde dikkatin odağını daraltmak, genişletmek, değiştirmek veya sürdürmeyi gerektirir. Bu süreçle gelişen şimdiki an'da olma hali, hem çevremizdeki fiziksel dünyaya hem de içsel psikolojik deneyimlerimize bilinçli olarak dikkat etmeyi kapsar (Harris, 2009).

Psikolojik esnekliğin bu bileşeni, bireyin geçmiş yaşantıların etkisinde kalmadan ve geleceğe yönelik kaygılara kapılmadan, içinde bulunduğu ana odaklanmasını sağlayarak daha sağlıklı kararlar vermesine olanak tanımaktadır.

**Bağlamsal Benlik:** Bağlamsal benlik, bireyin düşünce ve duygularındaki değişimi fark edebilmesi ve yaşamını tek bir olay yerine genel bir bütün olarak değerlendirebilmesini (Ulubay ve Güven, 2022) ifade eden Kabul ve Kararlılık terapisi içinde yer alan önemli bir bileşendir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde bağlamsal benlik, bireyin kendisini düşünce ve duygularının içeriğiyle özdeşleştirmeden, bu deneyimleri fark eden bir bakış açısı olarak deneyimlemesini ifade eder.

Kişi, değişen içsel yaşantılarını gözlemleyebilir ve onlarla özdeşleşmeden temas kurabilir. Bu benlik anlayışı, benliğin sabit bir kimlik değil, deneyimlerin ortaya çıktığı bir bağlam olduğunu vurgular. Böylece birey, yaşadıklarını değiştirmeye çalışmadan fark edebilir ve bu yaşantıların davranışlarını katı biçimde belirlemesine izin vermez. Ayrıca bağlamsal benlik, kabul ve bilişsel ayrışma süreçlerini destekler ve bireyin değerleri doğrultusunda daha esnek davranabilmesine katkı sağlar (Hayes, 2006).

Bağlamsal benlik, bireyin kendisini tek bir olay, deneyim, duygu ya da düşünce üzerinden değerlendirmesinin önüne geçmektedir. Tüm bu yaşantıların farkında olan ve gözlemleyen bir konumdan, kendisini değerlendirebilmesini ifade etmektedir.

**Değerler:** Değerler, eylemin kendisinde somutlaşarak, bireyin davranışına anlam kazandıran bir etkiye sahiptir (Hayes, 2006). Değerler, bireyin belirli faaliyetleri seçmesinde etkili olan, onu motive eden, önem verilen yaşam unsurlarıdır. Değerler bireylere rehberlik etmekte, yaşamına anlam kazandırmakta ve amaç belirlemesine hayat boyu yön vermektedir (Twohig, 2012). Bireyin hayatta neyi temsil etmek istediği, hayatını nasıl geçirmek istediği, kendisine,

diğerlerine ve çevresine nasıl davranmak istediği konusunda değerleri etkili olmaktadır. Değerler, bireyin fiziksel ya da psikolojik davranışlarının istenilen nitelikte olmasını sağlayan, sürekli olarak eylemlerine yön veren, insanın yaşamında adeta pusula işlevi gören ve yaşam boyu rehberlik eden temel ilkelerdir (Harris, 2009). Dolayısıyla, bireyin değerlerinin farkında olması ve bu değerleri dikkate alması, içinde bulunulan koşullar çerçevesinde doğru ve işlevsel davranışların ortaya çıkmasında oldukça etkilidir.

**Kararlı Eylem:** Kararlı eylemin anlamı bireyin değerler doğrultusunda etkili şekilde harekete geçmesi anlamına gelmektedir. Bireyin belli değgerlere sahip olması önemli olmakla birlikte, yeterli değğildir. Yaşamı daha zengin ve anlamlı hale getirmek, değerleri hayata geçirerek mümkün olmaktadır (Harris, 2009). Bireyin değerlerini hayata geçirirken; kabullenme, ayrışma, anda kalma ve içsel deneyimleri bağlam olarak görme becerilerini kullanmayı gerektirir. Aynı zamanda bu süreç, davranışların sürekli olarak yeniden yönlendirilmesini sağlayarak, kişisel hedefler doğrultusunda daha geniş, esnek ve etkili değer odaklı eylem kalıplarının oluşturulmasına katkı sağlamakta ve Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin diğer stratejilerinin uygulanmasını desteklemektedir (Twohig, 2012). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin psikolojik esnekliğin oluşumuna katkı sağlayan tüm süreçleri bir arada düşünüldüğünde bu süreçlerin anlam kazandığı ve kararlı eylem ya da değer odaklı davranışların ortaya çıkmasında etkili olduğu görülmektedir.

## 5. Belirsizlikte Performansı Sürdürmek

### 5.1. Belirsizlik, Performans ve Psikolojik Esneklik

Belirsizlik, bilgi eksikliği durumunu ifade eden bir kavramdır ve riskten bu yönüyle ayrılmaktadır. Risk durumunda olasılıklar hakkında belirli bir bilgi mevcutken, belirsizlik durumunda bilgi düzeyi daha düşüktür (Keren ve Gerritsen, 1999). Bu nedenle belirsizlik, birey açısından öngörülemezlik ve kontrol kaybı algısını beraberinde getirebilir. Bireyin bu tür durumları tehdit edici olarak değerlendirme eğilimi belirsizliğe tahammülsüzlük olarak adlandırılmakta ve belirsiz durumlar; yeterli ipuçlarının bulunmaması nedeniyle birey tarafından yapılandırılmayan ve sınıflandırılmayan durumlar olarak tanımlanmaktadır. Tanıdık ipuçlarının yokluğu yenilik boyutunu oluştururken, çok sayıda ipucunun varlığı karmaşıklığa işaret etmektedir. Birbiriyle çelişen ya da tutarsız ipuçlarının bulunması ise çelişkililik boyutunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla belirsizlik; yenilik, karmaşıklık ve çözümsüzlük özellikleriyle karakterize edilen durumlarda ortaya çıkan çok boyutlu bir olgudur (Budner (1962). Budner'e (1962) göre bireyler belirsizlik karşısında teslimiyet ve inkâr olmak üzere iki temel tepki geliştirebilmektedir. Teslimiyet tepkisinde

birey, durumun değiştirilemezliğini kabul ederek pasif bir uyum sergiler. İnkâr tepkisinde ise birey, durumu kendi beklenti ve istekleri doğrultusunda yeniden yorumlayarak belirsizliği azaltmaya çalışır. Her iki durumda da bireyin içinde bulunduğu durumu sağlıklı değerlendirmesi ve doğru öngöründe bulunma olasılığı düşük olabilmektedir. Belirsizlik, bireylerin karar verme süreçlerinde, etkinlik planlamalarında ve kişilerarası etkileşimlerinde sıklıkla deneyimlenmektedir. Özellikle karar alternatiflerinin eşit derecede çekici ya da eşit derecede olumsuz olarak algılanması belirsizlik düzeyini artırmaktadır. Bunun yanı sıra, durumun ayrıntılarının belirsiz, karmaşık ve öngörülemesiz olması; mevcut bilginin yetersiz, uygun olmayan ya da tutarsız nitelik taşıması da belirsizlik deneyimini güçlendirmektedir (Brashers, 2001). Belirsizlik, bireyin zihinsel ve duygusal süreçlerini olumsuz etkileyerek karar verme kapasitesini zayıflatmakta ve yaşamına yön verme konusunda güçlük yaşamasına neden olabilmektedir. Bu durum, bireyin harekete geçmesini engelleyerek pasifleşmesine ve hedeflerinden uzaklaşmasına yol açabilmektedir. Bireyin hedeflerinden uzaklaşması kişisel başarısı bir diğer ifadeyle performansı üzerinde de olumsuz etkiye sahip olmaktadır. Ancak bu noktada kişisel özellikler söz konusu olumsuzluğu ortadan kaldırmada ya da azaltmada belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu özelliklerden biri de psikolojik esnekliktir. Psikolojik esneklik, belirsizlik karşısında bireyin mevcut durumu kabul edebilmesini, bilişsel olarak her durumu farklı ele almasını ve değerleri doğrultusunda eyleme geçebilmesini sağlayan koruyucu bir kişilik özelliği olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla psikolojik esneklik, belirsizliğin zihinsel ve ruhsal etkilerini azaltarak bireyin yaşamına yön verebilmesini destekleyen önemli bir içsel kaynak niteliği taşımaktadır. Literatürde psikolojik esneklik özelliğinin performans üzerindeki olumlu etkisini destekleyen çalışmalar mevcuttur. Hedefler ve değerler kavramsal olarak birbirinden farklı ele alınmaktadır. Hedefler, belirli bir zaman diliminde ulaşılması amaçlanan somut ve ölçülebilir sonuçları ifade ederken değerler bireyin yaşamına yön veren, süreklilik gösteren temel ilkeler olarak kabul edilmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yaklaşımında da değerler ile hedefler açık biçimde ayrılmaktadır. Değerler bireyin yaşam yönünü belirlerken hedefler bu değerler doğrultusunda atılan somut adımları temsil etmektedir. Alan yazında Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli değer–hedef ayırımına dayalı müdahalelerin öğrencilerin akademik performansını anlamlı düzeyde artırdığı bilinmektedir (Chase vd., 2013). Bu durum, değer odaklı yönelimin performans üzerinde motive edici ve düzenleyici bir işlev gördüğünü düşündürmektedir. Psikolojik esnekliğin mesleki stres üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Mesleki stres ile iş performansı arasındaki ilişkide psikolojik esneklik aracı rol oynayabilmektedir. Yıldırım vd. (2024), mesleki stresin iş performansı üzerindeki olumsuz etkisinin psikolojik esneklik aracılığıyla azaldığını ileri

sürmektedir. Buna göre psikolojik esneklik, stresin performans üzerindeki yıpratıcı etkisini azaltan koruyucu bir mekanizma olarak işlev görmektedir. Psikolojik esneklik düzeyinin zihinsel sağlık ve yüksek iş performansı ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Bond ve Flaxman, 2006). Bu bulgu, psikolojik esnekliğin yalnızca bireysel iyi oluşla değil, aynı zamanda örgütsel performans çıktılarıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Yıldırım vd. (2024) çalışmasında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün iş performansı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna göre, belirsizlik karşısında düşük toleransa sahip bireylerin performans düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, belirsizlik algısının artmasının iş performansını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Benzer şekilde Viator vd. (2024) çalışmasında, psikolojik esneklik ile algılanan performans kalitesi arasında anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik esnekliği yüksek olan öğrencilerin performanslarını daha kaliteli algıladıkları belirlenmiştir. Psikolojik esnekliğin müzik performans kaygısı ile de anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu bulgu, esnekliği yüksek bireylerin performans kaygısını daha etkili biçimde yönetebildiğini ve sahne performansındaki olumsuz etkileri azaltabildiğini göstermektedir. Dolayısıyla psikolojik esneklik hem performansın iyileştirilmesinde hem de performans kaygısının yönetilmesinde kritik bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca Mahmood vd. (2025), psikolojik esneklik ve iş performansı arasında anlamlı ilişkiler elde etmiştir. Ding ve Wang'de (2022) benzer bulgular elde ederek, psikolojik esnekliğin iş performansı ile anlamlı ilişkili olduğunu raporlamaktadır. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, psikolojik esnekliğin performans üzerinde önemli bir yordayıcı değişken olduğu ifade edilebilir. Psikolojik esnekliği yüksek bireylerin duygusal düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olduğu ve performanslarını daha sürdürülebilir biçimde sergiledikleri ifade edilebilir. Araştırmalar, psikolojik esnekliğin performans üzerinde önemli bir yordayıcı değişken olduğunu göstermektedir. Belirsizlik ve performans birlikte düşünüldüğünde, belirsizlik bireylerde kararsızlığa yol açmakta, fırsatların kaçırılmasına, alternatiflerin yeterince değerlendirilememesine ve enerji kaybına bağlı olarak performansın olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik esneklik kritik bir beceri olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik esnekliği yüksek bireyler, mevcut durumu kabul ederek içinde buldukları ana odaklanmakta, bilişsel olarak durumları ayırtmakta ve her koşulu ayrı değerlendirerek değerleri doğrultusunda etkili eylemlerde bulunmaktadır. Bu bulgular psikolojik esnekliğin, belirsizlik altında performansı koruyucu ve bireyin hedeflerine ulaşmasını destekleyici önemli bir kişisel beceri olduğunu göstermektedir.

## Sonuç ve Öneriler

Sağlıklı birey olmak, fiziksel ve sosyal iyilik hâlinin yanı sıra psikolojik açıdan da iyi bir ruh hâline sahip olmayı gerektirmektedir. Ancak yaşam her zaman istenildiği gibi ilerlemez; hayatın olumlu yönlerinin yanı sıra hoş olmayan duygu, düşünce ve olaylar da vardır. Birey bu yaşantılardan tamamen kaçamaz ve onlarla başa çıkmak çoğu zaman zor ve yıpratıcıdır. Birey, bu stres ve zorlayıcı durumlardan kaçabilmek adına psikopatolojiye yol açabilecek bazı girişimlerde bulunur. Bunlar; deneyimsel kaçınma, bilişsel birleşme, şimdiki an'dan uzaklaşma, kavramsallaştırılmış benlik, değerlerden uzaklaşma ve dürtüsel davranıştır. Bu girişimlerden ilki deneyimsel kaçınmadır. Deneyimsel kaçınma, bireyin olumsuz yaşantılardan uzak durmaya çalışmasına yol açarken, uzun vadede davranış kısıtlayıcı bir etki yaratır ve psikopatolojik süreçlerin oluşumuna zemin hazırlar (Luoma vd., 2010). Bilişsel birleşme ise bireyin yaşadığı her deneyime aşırı anlam yüklemesine neden olarak esnek düşünce ve davranış geliştirmesini engeller. Kavramsallaştırılmış benlik, bireyin kendisini tek bir biçimde görmesine, değerlerinden uzaklaşmasına ve değerler dışında davranmasına yol açarak psikolojik katılığı pekiştirir. Tüm bu süreçler birlikte, bireyin yaşamını sınırlayan ve psikopatolojinin ortaya çıkmasına katkıda bulunan temel mekanizmalar olarak değerlendirilebilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bu süreci zayıflatmak ve psikolojik esnekliği artırmak için önemli bir müdahale yaklaşımı olarak devreye girer. Kabul ve Kararlılık Terapisi bireyin yaşamda karşılaştığı olumsuz duygu, düşünce ve deneyimlerle başa çıkabilmesi için bir dizi strateji geliştirmektedir. Bu stratejiler; kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, şimdiki an'a odaklanma, değerler ve kararlı eylemdir (Hayes, 2006). Kabul, bu stratejilerin en önemlilerinden biridir. Birey, yaşadığı olumsuz deneyimleri reddetmek veya onlardan kaçmak yerine olduğu gibi kabul eder ve bu deneyimlerle esnek bir şekilde ilişki kurar. Diğer strateji Bilişsel Ayrışma'dır. Düşünceler mutlak gerçekler olarak görülmez; birey onlardan bağımsızlaşarak daha objektif ve esnek bir bakış açısı geliştirir. Bağlamsal benlik'te birey, kendisini tek bir duygu, düşünce veya deneyim üzerinden değerlendirmek yerine, sürekli değişen, yaşantıların farkında olan, gözlemleyen bir konumdan kendini algılar ve değerleri doğrultusunda davranabilir. Şimdiki an'a odaklanmada ise birey, geçmişin etkisi altında kalmadan ve geleceğe dair kaygılara kapılmadan içinde bulunduğu ana odaklanmakta bu ise değer odaklı davranışı ve esnek karar almayı kolaylaştırmaktadır. Değerler ise bireyin yaşamında neyin önemli olduğunu belirlemesine yardımcı olur; birey, değerlerini rehber olarak hangi davranışların anlamlı olduğunu bilir ve sonuçta değerlerini rehber olarak, somut ve sürekli adımlar atar. Bu süreç, olumsuz deneyimlerin varlığında bile bireyin değer odaklı davranış göstermesini sağlamaktadır. Söz konusu stratejiler bir araya geldiğinde bireyin psikolojik esnekliği artmakta ve

birey değerlerine uygun şekilde davranabilmekte, olumsuz deneyimlerle başa çıkabilmekte, yaşamın getirdiği belirsizlikler karşısında esnek bir şekilde hareket edebilmekte ve kararlı adımlar atabilmektedir. Böylece Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikopatolojik süreçleri azaltmaya ve bireyin hem psikolojik hem de davranışsal işlevselliğini artırmaya katkıda bulunan etkili bir terapi yaklaşımı olarak öne çıkmaktadır.

Belirsizlik, bireyin içinde bulunduğu durumu; yeni, karmaşık ve çözülemez olarak algılamasıyla ilişkilidir. Bu tür bir algı, bireyin mevcut potansiyelini ortaya koymasını zorlaştırmakta ve performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Buna karşılık psikolojik esneklik, bireyin mevcut koşullara uyum sağlayabilmesini ve hedeflerine ilerlerken değerlerini önceliklendirebilmesini gerektirir. Bu yönüyle psikolojik esneklik, belirsizliğin yol açtığı performans düşüşünü azaltmada ve sürdürülebilir performansı desteklemede koruyucu bir işlev görebilmektedir.

Psikolojik esneklik, geliştirilebilir bir kişisel beceri olarak değerlendirilmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi kapsamında psikoloji alanında uzman kişilerden destek alınmasının yanı sıra, psikolojik esneklik bireysel çaba ile de geliştirilebilmektedir. Bu süreçte öncelikle bireyin kendisini tanıması, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, duygularını tanıyabilmesi ve yaşamındaki değerleri açık bir şekilde belirlemesi önem taşımaktadır. Ayrıca bireyin, değerleri doğrultusunda davranması, hedefler belirlemesi, bu hedeflere giden yolda karşılaşılabilecek zorlukları baştan kabul etmesi ve bu zorluklarla mücadele edebilmek için kendisini sürece açık tutması, psikolojik esnekliğin sağlanmasında önemli adımlar olarak nitelenmektedir.

## Kaynakça

- Bennett, R. ve Oliver, J. E. (2019). *Acceptance And Commitment Therapy 100 Key Points And Techniques*. Routledge.
- Biglan, A., Hayes, S. C., ve Pistorello, J. (2008). Acceptance And Commitment: Implications for Prevention Science. *Prevention Science*, 9(3), 139-152.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., ve Barnes-Holmes, D. (2013). Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behavior. In *Acceptance And Mindfulness At Work* (25-54). Routledge.
- Bond, F. W., ve Flaxman, P. E. (2006). The Ability of Psychological Flexibility And Job Control to Predict Learning, Job Performance, and Mental Health. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 113-130.
- Brashers, D. E. (2001). Communication and Uncertainty Management. *Journal of Communication*, 51(3), 477-497.
- Budner, S. (1962). Intolerance For Ambiguity as a Personal Variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
- Chase, J. A., Houmanfar, R., Hayes, S. C., Ward, T. A., Vilardaga, J. P., ve Follette, V. (2013). Values are not Just Goals: Online Act-Based Values Training Adds to Goal Setting in Improving Undergraduate College Student Performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(3-4), 79-84.
- Ding, D. ve Wang, W. (2022). Psychological Flexibility and Job Performance Among it Staff: a Chained Mediation Model of Workplace Ostracism and Perceived Stress. *Psychologia*, 64(1), 40-52.
- Farrell, L., Mizael, T. M. ve Gould, E. R. (2023). Gender is The Name of The Frame: Understanding Gender Through The Lens of Relational Frame Theory. *Social Sciences*, 12(10), 532.
- 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.
- Harris, R. (2009). Act Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy. *New Harbinger Publication*. 9 (13), 26-30.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance And Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and The Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy. In The Process And Practice of Mindful Change (2nd Ed.)*. New York, Ny, Us: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility as A Fundamental Aspect of Health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Keren, G. ve Gerritsen, L. E. (1999). On The Robustness and Possible Accounts of Ambiguity Aversion. *Acta Psychologica*, 103 (1-2), 149-172.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2010). Learning Act: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-Training Manual For Therapists. *New Harbinger Publications*, 60, 549-552.
- Mahmood, R., Khizar, U., Imtiaz, M., Adnan, H., Rehman, T., Ehabu, E. A. ve Al-Halani, A. A. (2025). Balancing Acts: Exploring Work Family Conflict, Psychological Flexibility and Job Performance Among Chinese Pharmacists. *Journal of Pharmaceutical Policy And Practice*, 18(1), 2450597.
- McCracken, L. M. ve Morley, S. (2014). The Psychological Flexibility Model: A Basis for Integration and Progress In Psychological Approaches to Chronic Pain Management. *The Journal Of Pain*, 15(3), 221-234.
- Rolffs, J. L.; Rogge, R. D. ve Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility Via The Hexaflex Model: Development and Validation of The Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (Mpdfi). *Assessment*, 25(4), 458-482.
- Strosahl, K. D. ve Robinson, P. J. (2009). *Teaching Act: To Whom, Why And How*. In Acceptance And Commitment Therapy: Contemporary Theory, Research And Practice: Contemporary Theory, Research and Practice (Pp. 59-85). Bowen Hills, Qld: Australian Academic Press.
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The Basics of Acceptance and Commitment Therapy. *Cognitive And Behavioral Practice*, 19(4), 499-507.
- Ulubay, G., ve Güven, M. (2022). Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik İle İlgili Araştırmaların İncelenmesi. *The Journal of International Lingual Social And Educational Sciences*, 8(2), 92-101.
- Viator, T. L., Levy, J. J. ve Murphy, B. A. (2024). Exploring The Relations Among Psychological Flexibility, Music Performance Anxiety, and Perceived Performance Quality With University Music Students. *Music & Science*, 7, 20592043241268665.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (Act): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yıldırım, M., Dilekçi, Ü. ve Manap, A. (2024). Mediating Roles of Meaning İn Life and Psychological Flexibility İn The Relationships Between Occupational Stress And Job Satisfaction, Job Performance, And Psychological Distress İn Teachers. *Frontiers In Psychology*, 15, 1349726.
- Yıldırım, M., Çağış, Z. G. ve Gomez-Salgado, J. (2024). Intolerance of Uncertainty, Job Satisfaction and Work Performance In Turkish Healthcare Professionals: Mediating Role of Psychological Capital. *International Journal Of Public Health*, 69, 1607127.