ADIYAMAN UNIVERSITY Journal of Educational Science

dergipark.org.tr/tr/pub/adyuebd Volume 15, Issue 2, December 2025, Page 1004-1035 ISSN: 2149-2727

Psychological Flexibility Scale: Validity and Reliability Study

Elif Güner Bozkurt[1] Ferhat Karadaş[2]

Article Info

Keywords
Psychological flexibility
Psychological rigidity
Psychological health
Psychological flexibility scale

Received: 18.03.2025
Accepted: 12.09.2025
Published: 31.12.2025

Research Article

DOI: 10.17984/adyuebd.1660097

Abstract

Within the scope of this study, it is aimed to introduce the concept of psychological flexibility with its various dimensions and to develop a scale with validity and reliability to measure the psychological flexibility levels of individuals. In the first stage of the scale development process, an item pool was created by reviewing the literature. The created item pool was presented to the expert opinion and the pilot application form was created by making the necessary arrangements in line with the feedback. The pilot scale form was applied with 163 people and the application form of the scale was formed as a result of the preliminary analyses. As a result of the Exploratory Factor Analysis (EFA) performed on 600 people, a structure with 23 items and 5 factors explaining 52.58% of the variance was obtained. These 5 factors were named as 'Cognitive Flexibility', 'Focusing', 'Existential Flexibility', 'Adaptation' and 'Behavioral Flexibility'. The structure of the scale determined by EFA was analyzed with Confirmatory Factor Analysis (CFA) over 320 participants and the model was confirmed. The mindful attention awareness scale was used for convergent criterion validity and the Ruminative Thought Style Scale was used for discriminant criterion validity, and the correlation analyses were found to be significant. The reliability of the scale was determined by Cronbach's alpha internal consistency and test-retest analyses. As a result of all these analyses, the validity and reliability of the Psychological Flexibility Scale was ensured.

Introduction

Change is one of the fundamental facts of life. Although it can sometimes cause anxiety, uncertainty, and stress, maintaining mental health requires adapting to these changes and being open to change. This leads us to the concept of psychological flexibility. The Acceptance and Commitment Therapy (ACT) theory, founded in 1978 by Steven Hayes and part of the third wave of Cognitive Behavioral Therapies, addresses the concept of psychological flexibility (Cullen, 2008, Işık-Terzi & Ergüner-Tekinalp, 2013). The theoretical basis of ACT is grounded in Contextual Behavioral Science (CBS). Aiming to scientifically understand and change human behavior, CBS focuses not only on the observable characteristics of behavior but also on its function within context (Hayes, Barnes-Holmes & Wilson, 2012). Within the scope of contextual function, in addition to the physical, social, and historical environment, importance is given to language and cognitive processes emphasized by Relational Frame Theory (RFT). RFT, which explains how individuals construct their internal experiences through language and cognitive processes, forms the basis of the concept of psychological flexibility, which aims to reduce the impact of internal experiences on behavior (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001). On the other hand, positive psychology (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) supports the development of psychological resilience, subjective well-being, and meaningful life rather than the absence of psychopathology; provides a theoretical basis for the concept of psychological flexibility, which is the potential to adapt to difficulties by acting in accordance with one's values (Kashdan & Rottenberg, 2010). In this context,

Corresponding author[1] : Elif Güner Bozkurt, Van Yuzuncu Yil University, Turkiye, guner-1994@hotmail.com
Author[2] : Ferhat Karadaş, Assoc. Prof., Van Yuzuncu Yil University, Turkiye, kardas-90@hotmail.com

Bozkurt, E. G. & Karadaş, F. (2025). Psychological flexibility scale: validity and reliability study. *Adiyaman University Journal of Educational Sciences, 15*(2), 1004-1035

psychological flexibility can be considered an adaptation mechanism that embodies the fundamental philosophy of positive psychology.

Psychological flexibility refers to focusing on the present moment while remaining open to different experiences and changing one's behavior or maintaining it in a way that serves personal values and goals in the face of changing circumstances (Hayes et al., 2011). Harris (2016) supports Hayes' definition while emphasizing the importance of individuals directing their lives according to their values. Psychologically flexible individuals detach themselves from their perceptions, judgments, and expectations, viewing life from a much broader perspective and coping much more comfortably with unwanted situations that arise beyond their expectations. In this regard, cognitive functions also operate more dynamically, and the individual breaks free from fixed thoughts and emotions, taking small steps toward changes they have been reluctant to make, thereby generating much more functional and varied solutions. Psychological flexibility prepares a solid foundation for the individual to adapt to the world realistically by harmoniously experiencing negative experiences and the natural ups and downs of life (Başoğlu, 2015).

A psychologically flexible person remains in contact with distressing life events rather than trying to control, prevent, or change them. Thus, the person can devote the energy they would have spent fighting these distressing events to setting long-term goals in line with their values and acting in accordance with these goals (Fledderus et al., 2013). People with high psychological flexibility are open to change and eager to explore differences. They have many cognitive and behavioral options that are appropriate to their situation and their own values (Ben-Itzhak et al., 2014; Hayes et al., 2006). In essence, psychological flexibility can be defined as a person's ability to adapt to change in a healthy and practical way, based on their values and a wide range of cognitive and behavioral options.

In general, the cornerstones of psychological health are seen as positive emotions and thoughts, the fulfillment of basic psychological needs, and strong personality traits such as autonomy, relatedness, and competence. However, these traits are insufficient to enable individuals to adapt to the changes they encounter in their lives. It is thought that the concept of psychological flexibility fills this gap (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Psychological flexibility, an important component of psychological health, is a broad concept that is difficult to define and encompasses emotional, behavioral, cognitive, and interpersonal dimensions. Psychological flexibility encompasses many dynamic needs that arise in the process of adapting to changing situational demands, restructuring mental resources, changing perspectives, and balancing conflicting desires, needs, and life domains. Therefore, definitions of psychological flexibility should point to dynamic processes that involve how people should approach their experiences within change, rather than focusing on limited content (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Cognitive flexibility, which can be considered as the cognitive dimension of psychological flexibility, refers to a person's (a) awareness of options and available alternatives in any given situation, (b) willingness to adapt to new situations and be flexible, and (c) belief in their ability to be flexible and their self-efficacy (Martin & Anderson 1998; Martin & Rubin, 1995). Cognitive flexibility is the ability to adjust one's information processing strategies to adapt to new and unexpected conditions encountered in one's environment (Canas, 2006). This definition includes three critical points. First, cognitive flexibility is a learned trait, i.e., one that can be acquired through experience. Second, it refers to the adaptation of information processing strategies. Finally, it involves the individual's ability to adapt when faced with a new and unexpected change. Thus, cognitive flexibility can also be defined as the capacity to adapt to change (Payne et al., 1993). Dajani and Uddin (2015) also define cognitive flexibility as the ability to switch meticulously between mental processes in order to produce appropriate behavioral responses.

Communication flexibility, which can be considered another dimension of psychological flexibility, consists of the abilities to set and achieve goals, collaborate effectively with others, and adapt appropriately to environmental and situational changes. Flexible people are aware that they have alternatives to choose from in any situation (Martin & Rubin, 1994). Bernstein (1970) defines communication flexibility as the absence of rigid patterns of action and the ability to analyze a situation, while Allen and Wood (1978) define it as the ability to select the most appropriate and effective behaviors from behavioral alternatives. Essentially, communication

flexibility is the ability to adapt one's communication by adjusting it to situational constraints (Martin & Rubin, 1994). Communication flexibility is a fundamental part of communication competence. Competent communicators possess the ability to be flexible in using communication strategies to successfully achieve interpersonal goals (Wiemann, 1977). Flexible individuals should behave more effectively and appropriately in communication situations. Thus, they can adapt to situational needs and adjust accordingly (Martin & Rubin, 1994).

Bochner and Kelly (1974) state that flexible communicators interact frequently with others, provide sufficient explanations of their own ideas, and do not give excessive negative feedback. Flexibility in communication ensures that the individual is not argumentative (Infante & Rancer, 1982) or prejudiced during communication (McCroskey, 1984). Furthermore, an individual with communication flexibility is a complex thinker, has a wide range of options for taking action and making necessary changes according to situational conditions (O'Keefe & Delia, 1979), and uses more varied adaptation strategies (Marwell & Schmit, 1967).Similarly, Martin and Rubin (1994) also state that a flexible communicator has various behavioral alternatives in any situation they encounter.

Emotion regulation strategies can be considered as the emotional dimension of psychological flexibility. Emotions have been classified as positive and negative because some emotions are considered harmful. Maintaining and increasing positive emotions; attempts to reduce negative emotions point to the concept of emotion regulation. Emotion regulation involves changing the natural structure, intensity, and duration of emotions. This change sometimes occurs automatically and unconsciously, while sometimes it requires deliberate effort. Or sometimes it occurs internally through a person's control over their own emotions, while sometimes it occurs through external intervention, such as someone else calming the individual. The process of emotion regulation involves not only how emotions are experienced and expressed, but also the individual's effort to control their emotions (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007; Thompson, 1994). Thus, not only can the emotion experienced change, but also how and when it is experienced and how it is expressed.

The goal of emotion regulation strategies is not to prevent negative and unwanted emotions, but rather to help individuals gain awareness, acceptance, and understanding of all emotions, both positive and negative (Gratz and Tull, 2010). Marra (2005) states that behaviors used to avoid emotions exacerbate pathologies such as depression, anxiety, impulse control disorders, sleep problems, and eating disorders, and cause a decrease in attention span, weakening of memory, and impaired concentration (cited in Demirtaş, 2018). As with psychological flexibility, awareness, openness, and acceptance are crucial processes in emotion regulation skills.

Another dimension of psychological flexibility is behavioral flexibility. Schmuck and Wobken-Blachink (1996) define behavioral flexibility as a tendency that varies from person to person in the process of spontaneously changing and adapting behavior patterns to the most appropriate form. Paulhus and Martin (1988) defined behavioral flexibility as a broad behavioral repertoire and the ability to adapt to situational needs, conceptualizing flexibility as a stable pattern of behavior.

Another concept related to psychological flexibility is flexibility in coping skills. Coping flexibility is discovering and applying alternative coping methods to replace unsuccessful coping methods. Coping flexibility refers to the ability to effectively regulate coping behavior in a manner appropriate to the structure of each stressful situation encountered (Kato, 2012).

Cognitive flexibility, behavioral flexibility, emotion regulation, communication flexibility, and coping skills, which constitute the sub-dimensions of psychological flexibility, overlap with each other but each encompasses different components of psychological flexibility. Cognitive flexibility, considered the cognitive dimension of adapting to change, also provides the motivation and self-efficacy necessary for change (Martin & Anderson 1998). Cognitive flexibility lays the groundwork for behavioral flexibility, which refers to a wide range of behavioral options, by providing the cognitive infrastructure. Similarly, cognitive flexibility also lays the groundwork for emotion regulation skills. Communication flexibility, considered the interpersonal dimension of psychological flexibility, emphasizes the ability to adapt to change and is defined as the ability to adapt communication skills according to situational constraints, highlighting the importance of having various behavioral options in these skills (Martin & Rubin,1994). In this context, behavioral flexibility can be considered

a prerequisite for communication flexibility. The ability to be flexible in coping skills, which is particularly necessary in stressful situations, is closely related to cognitive and behavioral flexibility and indicates having multiple alternatives and being able to flexibly adjust existing coping skills.

Another perspective on the benefits of psychological flexibility for mental health involves maintaining the necessary balance and flexibility between different areas of life and different orientations over time, and meeting the needs of different aspects of personality in a balanced way (Kashdan and Rottenberg, 2010). Just as we need to focus on the present moment to notice the fleeting beauties of life or complete our daily routines, we must also focus on the future to set future goals and make plans in line with long-term objectives. Focusing on the past is also necessary to learn lessons from it or to enjoy pleasant memories. Focusing on the past, present, and future according to situational needs will enable greater satisfaction and meaning in life (Boniwell & Zimbardo, 2004). Similarly, research shows that individuals need to use their time in a balanced and flexible manner across important areas of life such as work, school, leisure, and relationships, and that this contributes to psychological well-being and the fulfillment of needs for relatedness, autonomy, and competence (Sheldon et al., 2010).

Psychological flexibility, which supports the use of many different methods to meet internal and external needs and facilitates adaptation to change, is closely related to mental health and well-being (Ben-Itzhak et al., 2014). Studies show that psychological flexibility develops with the development of the ability to recognize and distinguish emotions and thoughts and to change interest and focus according to changing conditions, and that this in turn improves mental health (Galatzer-Levy et al., 2012; Landstra et al., 2013; McCracken et al., 2013). Psychological flexibility is associated with psychological health (Kabasakal & Yıldız, 2024), happiness (Hatami & Shekarchizadeh, 2022), life satisfaction and emotional awareness (Çakır & Dilmaç, 2023), and spiritual well-being associated with the search for meaning and purpose in life (Karataş & Selçuk, 2023; Leung & Pong, 2021), and mental and physical resilience (Pakenham et al., 2024). It is also considered a protective factor against mental health problems such as anxiety and depression (Chong, 20023; Sloshower et al., 2024).

Individuals experiencing psychological problems have lower psychological flexibility (Arslan, 2023). Studies show that psychological flexibility is negatively associated with negative traits such as neuroticism (Alkal & Çam, 2024) and stress (Güngör & Avcı, 2024). Low levels of psychological flexibility are also associated with types of addiction. Low psychological flexibility has been associated with gambling and internet addiction (Kaya & Karaaziz, 2024), substance addiction (Arslan, 2023), and social media addiction (Sağar, 2022). Çakadaş and Karaaziz (2024) recommended the use of strategies aimed at increasing psychological flexibility in the fight against alcohol addiction.

The contributions of psychological flexibility to psychological well-being and the harmful effects of psychological rigidity on mental health demonstrate the importance of developing psychological flexibility. The question of how psychological flexibility can be achieved points to a six-dimensional model of psychological flexibility (Hayes et al., 2012). Psychologically flexible individuals possess the characteristics of cognitive defusion, acceptance, contact with the present moment, contextual self, awareness of their values, and living in accordance with these values (Ciarrochi et al., 2010). Hayes et al. (2012) state that as characteristics related to psychological flexibility develop, people can devote their limited attention and energy to meaningful interests and values in a more qualified and multifaceted way. In line with this information, this study examines the concept of psychological flexibility in its various dimensions and aims to develop a valid and reliable measurement tool to assess the level of psychological flexibility.

Purpose and Significance of the Study

Psychological flexibility, which appears in Turkish literature as a concept of the Acceptance and Commitment Therapy (ACT), can be considered as a concept in its own right due to its importance for psychological health and its broad scope. Indeed, a review of the foreign literature reveals that while some studies view psychological flexibility as a concept within the Acceptance and Commitment Therapy framework, others address psychological flexibility as a standalone concept without relating it to Acceptance and Commitment Therapy. In this study, while referring to the Theory of Acceptance and Commitment in the theoretical

framework of psychological flexibility, the concept of psychological flexibility is addressed as a concept in its own right, along with its various dimensions.

Psychological flexibility is a concept that is difficult to define and has a broad scope, encompassing emotional, cognitive, behavioral, and interpersonal dimensions. This also makes it difficult to measure psychological flexibility. There is a need for a scale specific to Turkish culture that will measure psychological flexibility directly and comprehensively in all its dimensions. A review of the Turkish literature reveals that adapted and developed scales measuring psychological flexibility have been developed based on the Acceptance and Commitment Therapy's six-factor model of psychological flexibility (Barkale-Şahin & Hamarta, 2024; Çelik-Aslan & Tuzgöl-Dost, 2023; Uygur & Karaca, 2020). Unlike the existing local literature, this study aims to address the concept of psychological flexibility beyond the scope offered by the Acceptance and Commitment Theory and to measure more diverse and different dimensions of psychological flexibility. Within this framework, this study is expected to address the aforementioned concept from a new and holistic perspective, thereby laying the groundwork for new research and applications related to the concept.

This study aims to develop a valid and reliable scale for measuring psychological flexibility levels in adults. To this end, the measurement tool to be developed is expected to demonstrate construct validity, criterion-related validity, internal consistency, and test-retest reliability.

Methods

Research Design

This study is a relational screening model study that aims to develop a scale that can measure the level of psychological flexibility in adults. Relational screening models determine the joint variation of two or more variables. (Karasar, 2002).

The Study Group

The working group consists of university graduates from various professions and university students studying in various departments. The working group for the pilot application consists of 163 university students. A group of 600 people was used for exploratory factor analysis, and a group of 320 people was used for confirmatory factor analysis. Before performing factor analyses, it was necessary to determine whether the size of the working group was appropriate for factor analysis. To this end, the KMO-Barlett test was performed, and it was concluded that the working group was of an appropriate size for factor analysis ($p<0.05$). The basic analyses of the study were performed on a total of 820 individuals from two separate groups. Of these, 67.9% were female (557) and 32.1% were male (263). The age range of the participants was between 18 and 75, and the mean age was calculated as 26.7 (SD=7.4). In terms of marital status, 29% of participants reported being married, while 71% reported being single. Regarding educational status, 47.3% of participants were university students, while 52.7% were college graduates.

Data Collection Tools

Psychological Flexibility Scale

The Psychological Flexibility Scale, developed by the researcher to determine participants' levels of psychological flexibility, was used. The scale, consisting of 5 factors and 23 items, is answered on a 5-point Likert scale (1: Strongly Disagree, 5: Strongly Agree). Items 1, 2, 3, 6, 7, 11, 12, 15, 16, and 20 items are reverse-scored, while items 4, 5, 8, 9, 10, 13, 14, 17, 18, 19, 21, 22, and 23 are scored normally. The minimum score that can be obtained from this scale is 23, and the maximum score is 115. The scores obtained from the scale reflect individuals' levels of psychological flexibility. Analyses revealed that the scale's internal consistency coefficient (Cronbach's Alpha) was .86.

Mindful Attention Awareness Scale

The Mindful Attention Awareness Scale developed by Brown and Ryan (2003) assesses the ability to be aware of experiences in daily life moment by moment and to focus attention on them. A high score on the single-factor, 15-item scale indicates that individuals possess high mindfulness awareness. The scale is answered on

a 6-point Likert scale. 1 indicates "almost always," while 6 indicates "almost never." The scale was adapted to Turkish culture by Özyeşil et al. (2011), and its Cronbach's alpha internal consistency value was found to be .80.

Ruminative Thought Style Questionnaire

The Rumination Thought Pattern Scale developed by Brinker and Dozois (2009) assesses rumination as a repetitive and uncontrollable thought pattern. The scale consists of 20 items and has a single-factor structure. The scale is answered on a 7-point Likert scale. 1 reflects the response "does not describe me at all," while 7 reflects the response "describes me very well." Karatepe (2010) adapted the scale to Turkish culture and reported that the scale's Cronbach's alpha internal consistency value was .90.

Demographic Information Form

The demographic information form was used to determine the participants' age, gender, marital status, education level, and occupation.

Data Collection Process

The demographic information form and scales to be used in the research were distributed to participants via a survey created using Google Forms. The prepared form provided information on topics such as the purpose and location of use of the research data, as well as the principles of confidentiality and voluntariness.

Psychological Flexibility Scale Development Process

In the initial phase of developing the Psychological Flexibility Scale, the theoretical framework underlying the planned scale was established by reviewing domestic and international literature. Subsequently, an item pool was created based on the literature and submitted for expert review. Five faculty members who had completed their doctorates in the field of Guidance and Psychological Counseling reviewed the items from a theoretical perspective and provided feedback. When selecting the experts, expertise and experience in scale development and current approaches in psychological counseling were considered as criteria. The feedback provided by the experts was evaluated, and some items were removed, while appropriate adjustments were made to others. Following the adjustments made based on expert opinion, a pilot application of the current version of the scale was conducted with a group of 163 individuals. The pilot application group consisted of 60% women and 40% men. The group was mainly selected among university students. After the pilot application, a series of preliminary analyses were performed, and the item-total correlations and internal consistency coefficients of the items were evaluated. In addition, personal evaluations of the items were requested from the participant group. Following feedback from participants and preliminary analyses, the revised item total correlations were below the measurement value in the literature. The seven items were removed one by one and the necessary adjustments were made to create the final version of the scale. Data collected using the final application form were examined for missing data, outliers, linearity, and univariate and multivariate normality analyses; the final version of the scale was created based on the findings. The scale model determined by AFA was validated by DFA.

Data Analysis

The analysis of the collected data was performed using the SPSS program. Studies were conducted on content validity, construct validity, and criterion-related validity to establish the validity of the scale. Expert opinions were sought to ensure content validity. Experts were selected from individuals who had experience in the scale development process as well as experience and studies in related topics. Factor analyses were performed for construct validity. Prior to factor analysis, a KMO-Barlett analysis was conducted to determine whether the study group was of sufficient size for factor analysis. AFA was applied to reveal the factor structure of the scale, and DFA was applied to confirm the model fit of this structure. To determine the criterion-related validity of the scale, its relationship with Mindfulness scores was analyzed, and for discriminant validity, its relationship with Rumination Pattern scores was analyzed. Pearson's Moment Product Correlation Coefficient was used for the relationship analyses. Following the validity analyses, the scale's internal consistency and test-retest reliability were evaluated. Cronbach's alpha coefficient was used for internal consistency reliability. For test-

retest reliability, the correlation coefficient of two applications to the same group was analyzed to determine the scale's reliability over time.

Ethics Statement

Ethics Committee Approval Information: This research was conducted with the approval of the Van Yüzüncü Yıl University Scientific Research and Publication Ethics Committee for Social and Humanities Sciences, as per its decision No. 2271 dated May 25, 2021.

Author Conflict of Interest Information: The authors declare no conflict of interest.

Author Contribution: The authors contributed equally to the study. The introduction and discussion sections were written by the first author; the design of the study and analysis of the data were performed by the second author; the collection of data, obtaining research permissions, and writing the methods and findings were performed by the first and second authors.

Findings

In testing construct validity, analyses such as factor analysis, hypothesis analysis, and internal consistency analysis can be used (Büyüköztürk, 2012). Within the scope of this research, AFA was performed with data collected from 600 participants to reveal the factor structure of the scale. Subsequently, DFA was performed using data collected from 320 participants to examine the model fit of the structure obtained from AFA. Prior to these analyses, Kaiser Mayer Olkin (KMO) and Bartlett's Sphericity Tests were performed to determine whether the study group was large enough to perform factor analysis. The results of the Kaiser Mayer Olkin (KMO) and Bartlett analyses are presented in Table 1.

Table 1. Findings regarding the KMO and Bartlett Test

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

As shown in Table 1, the KMO value is .880, and the Bartlett Sphericity Test result is significant for $p<.05$. The obtained KMO value and Bartlett test result indicate that the data are suitable for factor analysis.

Factor Structure of the Psychological Flexibility Scale

In the exploratory factor analysis (EFA) conducted to examine the factor structure of the Psychological Flexibility Scale, an item factor loading value of at least .30 was used as the criterion. Furthermore, each item must be grouped under a single factor, and if different items with sufficient load values are grouped under the same factor, there must be at least a .10 difference between the load values of these items (Çokluk et al., 2012). There must be at least 3 items under each factor. The findings related to the exploratory factor analysis are presented in Table 2.

Table 2. Findings regarding the explained total variance

	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
Component	Total	% of variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5.877	25.551	25.551	5.877	25.551	25.551
2	2.645	11.498	37.049	2.645	11.498	37.049
3	1.314	5.13	42.763	1.314	5.713	42.763
4	1.174	5.104	47.867	1.174	5.104	47.867
5	1.086	4.720	52.586	1.086	4.720	52.586
6	.945	4.109	56.695			
7	.888	3.859	60.554			
8	.797	3.464	64.018			
9	.764	3.320	67.339			
10	.710	3.088	70.427			
11	.688	2.993	73.420			
12	.652	2.835	76.255			
13	.648	2.816	79.071			
14	.616	2.679	81.750			
15	.597	2.596	84.346			
16	.557	2.421	86.767			
17	.526	2.289	89.055			
18	.521	2.265	91.320			
19	.458	1.992	93.312			
20	.431	1.874	95.186			
21	.403	1.753	96.939			
22	.380	1.651	98.590			
23	.324	1.410	100.000			

As shown in Table 2, the AFA resulted in a measurement tool consisting of 23 items, with an eigenvalue greater than 1 and 5 factors, explaining 52.5% of the total variance. Accordingly, Factor 1 alone explains 25.5% of the variance, Factor 2 explains 11.4%, Factor 3 explains 5.7%, and Factor 5 explains 4.7%. When scales consist of multiple factors, the total variance should be between 40% and 60% (Çokluk et al., 2012).

Table 3 shows the factor loadings for the scale items.

Table 3. Item factor load values for the psychological flexibility scale

	1	2	3	4	5
i1	.807				
i3	.807				
i7	.785				
i11	.599				
i12	.587				
i6	.567				
i2	.455				
i4		.724			
i5		.660			
i8		.656			
i9		.565			
i10		.531			
i13			.820		
i14			.819		
i17			.676		
i18			.597		
i15				.774	
i19				.740	
i16				.674	
i20				.471	
i21					.729
i22					.721
i23					.717

According to the AFA results presented in Table 3, the items are distributed under five factors. Accordingly, the loading value of each item under each factor is sufficient, and there is no multicollinearity among the items.

Information regarding the reliability of the scale is presented in Table 4.

Reliability of the Psychological Flexibility Scale

Cronbach's Alpha Internal Consistency Coefficient

Table 4. Reliability values of the psychological flexibility scale

Dimension	Number of items	Cronbach Alpha Value
Cognitive Flexibility	7	.80
Focusing	5	.70
Existential Flexibility	4	.75
Adaptation	4	.67
Behavioral Flexibility	3	.65
Total	23	.86

As shown in Table 4, the internal consistency value for the entire Psychological Flexibility Scale was calculated as .86. Both the internal consistency values of the factors and the scale as a whole were found to be at acceptable levels. In the literature, an internal consistency coefficient approaching 0 is considered low reliability, while one approaching 1 is considered high reliability. Many researchers indicate that a value of .70 and above is an acceptable good value. However, especially in factors with a low number of items, the internal consistency value may be low. In this study, having two values above .70 is considered a limitation.

Test-Retest Reliability

To determine the test-retest reliability of the Psychological Flexibility Scale, the final version of the scale was administered to a group of 87 individuals with a two-week interval. The correlation between pre-test and post-

Confirmatory Factor Analysis of the Psychological Flexibility Scale

The exploratory factor analysis of the Psychological Flexibility Scale yielded a five-factor structure consisting of 23 items. Confirmatory factor analysis was conducted to validate this structure. Confirmatory factor analysis plays an important role in scale development studies. Confirmatory factor analysis, which is a structural equation model, aims to determine the relationship between observed variables and latent variables (Çapık, 2014). The fit of a previously determined structure within a new data set is investigated using CFA (Orçan, 2018). The model related to the CFA conducted in this context is presented in Figure 1.

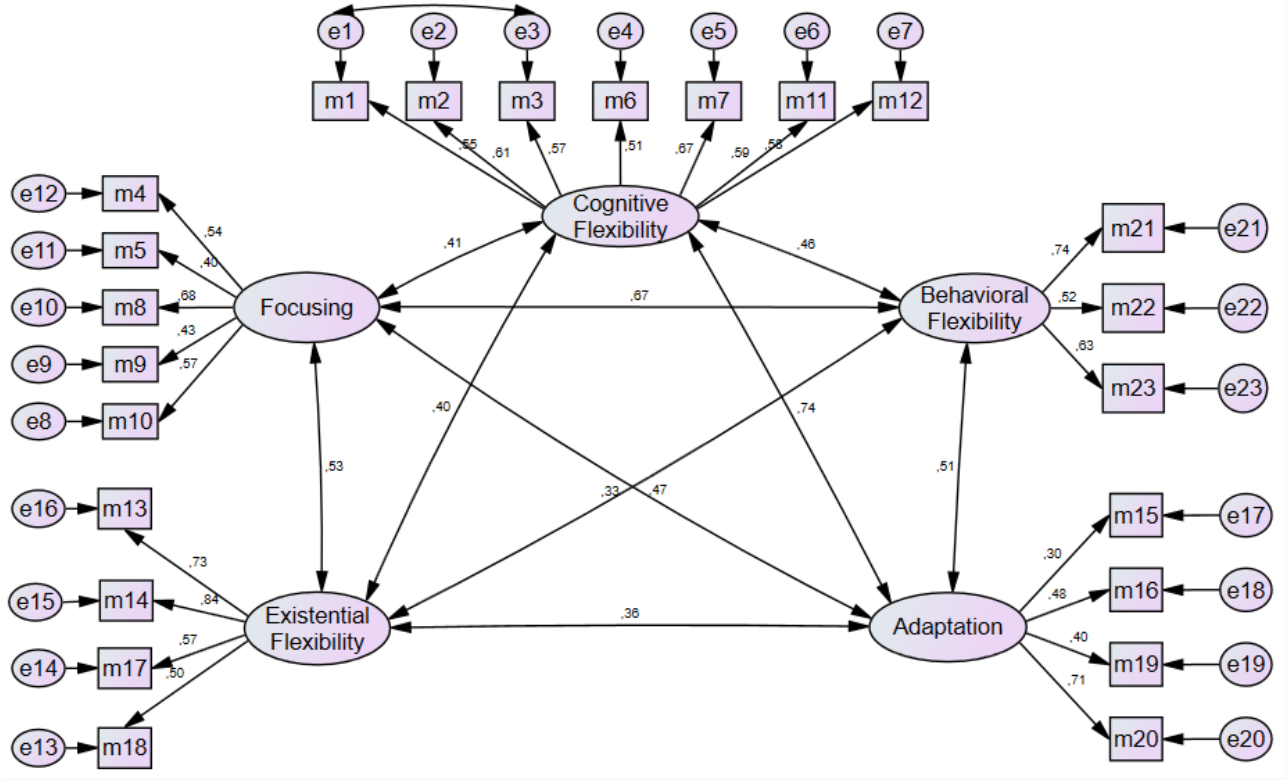


Figure 1. Psychological flexibility scale DFA results

Figure 1 shows that the error variances, relationships between factors, and fit indices of the tested structure of the Psychological Flexibility Scale are within acceptable limits. These results indicate that each item in the scale adequately represents the variable it measures and should therefore be included in the scale. The fit indices obtained from the DFA are presented in Table 5.

Table 5. Fit values of the model

Fit Indices	Value
X^2/Sd	1.75
RMSEA	0.048
RMR	0.060
GFI	0.91
CFI	0.90
IFI	0.90

When evaluating model fit, the X2/Sd value is examined first. The X2/Sd value should not exceed 2 (Şencan, 2005), the RMSEA and RMR values should be less than. 05 (Brown, 2006; Kline, 2015), a GFI value above .90 (Çapık, 2014), and CFI and IFI values above .95 (Hu & Bentler, 1999) indicate excellent fit. In this study, X2/Sd was calculated as 1.75, RMSEA value as .048, standardized RMR value as .06, GFI value as .91, CFI value as .90, and IFI value as .90. In line with these assessments, when the fit indices in Table 5 are examined, it is seen that the fit indices obtained through exploratory factor analysis fall within the range of excellent and acceptable criteria. This may be due to the study group being sufficiently large (Sümer, 2000). Consequently, the 23-item, 5-factor structure obtained with CFA has been validated by the fit indices obtained from DFA.

Criterion-Related Validity

The Ruminative Thought Pattern Scale and the Mindfulness Scale were used to determine the criterion-related validity of the Psychological Flexibility Scale. Similar criterion validity with the Mindfulness Scale and discriminant criterion validity with the Rumination Scale were tested. These scales were administered to a group of 332 individuals along with the Psychological Flexibility Scale, and the correlations between them were examined using Pearson's correlation coefficient. The values obtained from the analyses are presented in Table 6.

Table 6. Findings regarding the convergent and discriminant validity of the psychological flexibility scale

	1	2	3
1. Psychological flexibility	1	-.523**	.375**
2. Rumination	-.523**	1	-.162**
3. Mindfulness	.375**	-.162**	1

(** = p<.01)

As indicated in Table 6, a negative correlation of .523 (p<.01) was found between psychological flexibility and ruminative thinking style; a positive correlation was found between psychological flexibility and mindfulness (r=.375, p<.01). Based on these results, the criterion-related validity of the Psychological Flexibility Scale has been established.

Discussion, Conclusions, and Recommendations

This study aimed to develop a measurement tool with established validity and reliability to measure the level of psychological flexibility in individuals. For validity studies, exploratory factor analysis was first performed on 600 participants. As a result of the EFA, a structure consisting of 23 items and 5 factors explaining 52.5% of the total variance was obtained. The five factors in the scale were named by examining the items under these factors. The first factor was named "cognitive flexibility," the second factor "focus," the third factor "existential flexibility," the fourth factor "adaptation," and the fifth factor "behavioral flexibility." The model presented by AFA was tested using confirmatory factor analysis on 320 participants, and the model was validated. DFA results concluded that the scale had sufficient construct validity. To test the criterion-related validity of the scale, similar criterion validity was tested with the Mindfulness Scale, and discriminant criterion validity was tested with the Rumination Scale. Correlation analyses revealed a positive and significant correlation between psychological flexibility and mindful awareness levels, and a negative and significant correlation between psychological flexibility and ruminative thinking. Based on these findings, it was concluded that the scale's criterion-related validity was established. To determine the scale's internal consistency reliability, Cronbach's alpha values were calculated for the scale's factors and the scale as a whole. Following these analyses, it was concluded that the scale's internal consistency reliability was adequate. As a result of applying the scale to a group of 87 people at two-week intervals, the pre-test-post-test correlation was found to be significant, and its reliability over time was established. As a result of all these analyses, it was determined that the validity and reliability of the Psychological Flexibility Scale had been established.

A review of the domestic and international literature reveals that the factors of psychological flexibility scales are based on the six-factor psychological flexibility model (Barkale-Şahin & Hamarta, 2024; Burke & Moore, 2015; Çelik-Aslan & Tuzgöl-Dost, 2023; Gloster et al., 2021; Rolffs et al., 2018; Uygur & Karaca, 2020). The factors formed by the scale developed in this study theoretically support the literature, but they partially differ from the factors included in existing scales. Therefore, this scale contributes to the field with its different psychological flexibility dimensions. The scale consists of five factors: cognitive flexibility, focusing, existential flexibility, adaptation, and behavioral flexibility.

The first factor of the psychological flexibility scale is the concept of cognitive flexibility, which has a positive effect on psychological flexibility (Wang & Yu, 2024). Cognitive flexibility refers to a person's (a) awareness of options and available alternatives in any given situation, (b) willingness to adapt to new situations and be flexible, and (c) belief in their ability to be flexible and their self-efficacy (Martin & Anderson, 1998). Awareness of alternatives and adaptability to novelty, as expressed by Martin and Anderson (1998), are similarly described as openness to experiences in the definitions of psychological flexibility by Hayes et al. (2011). In the literature, cognitive flexibility is also associated with experiencing various experiences (Abu Raya et al., 2023; Chen et al., 2019; Karslı & Karakelle, 2018; Shimogori, 2013), it has also been linked to the openness to experience sub-dimension of the Five-Factor Personality Theory (Bilgin, 2017; Çelikkaleli & Gündüz, 2019; Nair et al., 2022). The relationship between cognitive flexibility and self-efficacy, emphasized in Martin and Anderson's (1998) definition of cognitive flexibility, is also supported by the literature (Akyüz, 2020; Bekirler & Günay-Bilaloğlu, 2022; Çakmak-Tolan & Kara, 2023; Doğan-Laçin & Yalçın, 2019; Jaffe, 1995).

Cognitive flexibility, one of the subdimensions of psychological flexibility directly associated with psychological well-being (Bonanno et al., 2014), is also linked to psychological resilience (Yavuz, 2019), subjective well-being (Aydınay-Satan, 2014), coping with stress, and psychological well-being (Kilci et al., 2025; Kiye & Çiçek-Habeş, 2024), happiness (Asıcı & İkiz, 2015; Miederer et al., 2025), and life satisfaction (Yelpaza & Yakar, 2019).

The second factor, the dimension of focus, emphasizes focusing on the present moment, focusing attention, and focusing on life goals. Focusing on the present moment is the state of being fully aware of the here and now (Yavuz, 2015). A person who focuses on the moment is aware of their immediate emotions and can connect with both their inner world and the outside world (Hayes, 2004). The ability to direct attention to new stimuli at any moment or to maintain focus on a particular stimulus when necessary, allows a person to adopt a flexible attitude in line with their long-term goals (Yavuz, 2015).

Focusing on our goals and overcoming the obstacles that stand in the way of achieving them points to the concept of self-discipline. Self-discipline, or the capacity to regulate cognitive and behavioral tendencies, is an important provider of flexibility. People with self-discipline possess characteristics related to flexibility, such as curiosity and perseverance, and self-discipline is negatively related to psychopathology and positively related to psychological well-being (Peterson et al., 2007). Cognitive processes that fall under the umbrella of self-discipline, such as self-regulation, also support flexibility. To achieve psychological flexibility, one must have the ability to delay gratification, resist impulses and desires, and control thoughts and emotions; without these abilities, a person's behavior will be influenced by unpredictable environmental forces rather than flexibility (Kashdan & Rottenberg, 2010).

The third factor, existential flexibility, points to the discovery of values and value-oriented behavior dimensions in the psychological flexibility model. Kashdan et al. (2010) state that accepting emotional experiences, being more open to these experiences, and being willing to struggle with difficulties in order to continue living in accordance with important values (i.e., being psychologically flexible) enables people to lead meaningful and rich lives. Individuals with high psychological flexibility have discovered the values that are important to their lives and shape their lives according to these values (Yavuz, 2015). The literature also supports the idea that the meaning of life and psychological flexibility are interrelated variables (Demirci-Seyrek & Ersanlı, 2017). In contrast, psychological rigidity has been associated with behaving in accordance with social criticism and the fear of approval rather than personal values (Hayes, 1989). In contrast, psychological rigidity has been associated with behaving in accordance with social criticism rather than personal values and with a desire for approval (Hayes, 1989). This situation is detrimental to psychological flexibility and a meaningful life.

Meaning in life contributes to human well-being (Steger et al., 2009). A review of the literature reveals studies showing that the meaning of life and positive emotions are interrelated (Streger, 2012). "Meaningfulness" positively contributes to happiness and life satisfaction while being negatively associated with depression. Arslan and Allen (2021) also noted in their study with university students that psychological flexibility and the presence of meaning in life together contribute to psychological well-being.

The characteristics emphasized in the fourth factor, the adaptability dimension, are the ability to adapt to changing circumstances, new experiences, and people with different views. These characteristics point to the openness to experience dimension of the Five-Factor Personality Theory. An individual who has a desire to explore and diversify experiences maintains a flexible sense of self. Research shows that being open to experiences is important for healthier and more experienced aging and for better management of innovations, changes, and anxiety during life transitions (Helson & Srivastava, 2001). An open-minded person has multiple perspectives rather than acting from a single viewpoint and is therefore more adept at finding alternative paths when faced with obstacles to their goals (Hicks and King, 2007).

The fifth factor, behavioral flexibility, is defined as having a wide repertoire of behaviors and being able to adapt to situational needs (Paulhus & Martin 1988). Similarly, in definitions of psychological flexibility, the ability to change one's behavior in line with situational needs (Kashdan & Rottenberg, 2010) and having many behavioral alternatives (Ben-Itzhak et al., 2014) are prominent features. Therefore, behavioral flexibility emerges as a sub-dimension of psychological flexibility.

Psychological flexibility is directly linked to psychological health, while psychological rigidity is cited as the cause of many pathologies. The Psychological Flexibility Scale developed within the scope of this study is suitable for university students and graduates over the age of 18. However, in future studies, the validity of the psychological flexibility model presented here can be examined in different gender and age groups using multiple group analysis methods, and its validity and reliability in different groups can be addressed. Experimental studies aimed at developing psychological flexibility in different age groups can be designed. Psychological flexibility programs can be developed for groups such as adolescents and the elderly. The effectiveness of these programs can be tested using the Psychological Flexibility Scale. In new studies, the relationship between psychological flexibility and variables such as psychological well-being and life satisfaction can be examined, and models including these variables can be developed. When creating the item pool for the Psychological Flexibility Scale, the items were written to include many dimensions in line with the literature. However, based on expert opinion, many items were eliminated after the pilot application and in the analyses conducted to ensure the validity and reliability of the scale. With the elimination of these items, coping flexibility and emotional flexibility, which were initially planned to be factors, are not included in the final version of the scale. It is believed that the development of measurement tools to assess flexibility and emotional flexibility in coping skills in new studies will contribute to the literature. As a methodological limitation of the research, it can be argued that social desirability bias, which may arise due to the data being collected through self-report scales, may have affected the validity and reliability of the results.

ADIYAMAN UNIVERSITY Journal of Educational Science

dergipark.org.tr/tr/pub/adyuebd Cilt 15, Sayı 2, Aralık 2025, Sayfa 1004-1035 ISSN: 2149-2727

Psikolojik Esneklik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması

Elif Güner Bozkurt[1] Ferhat Karadaş[2]

Makale Bilgisi

Anahtar Kelime
Psikolojik esneklik
Psikolojik katılık
Psikolojik sağlık
Psikolojik esneklik ölçeği

Yükleme: 18.03.2025
Kabul: 12.09.2025
Yayın: 31.12.2025

Araştırma Makalesi

DOI: 10.17984/adyuebd.1660097

Özet

Bu çalışma kapsamında psikolojik esneklik kavramını çeşitli boyutlarıyla tanıtmak ve bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek için geçerliği ve güvenirliği sağlanmış bir ölçek geliştirmek amaçlanmaktadır. Ölçek geliştirme sürecinin ilk aşamasında literatür taranarak bir madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan madde havuzu uzman görüşüne sunulmuş ve geri bildirimler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak pilot uygulama formu oluşturulmuştur. Oluşturulan pilot ölçek formu 163 kişi ile uygulanmış ve yapılan ön analizler neticesinde ölçeğin uygulama formu oluşturulmuştur. 600 kişi üzerinde yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda varyansın % 52,58'ini açıklayan 23 maddeli ve 5 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu 5 faktör "Bilişsel Esneklik", "Odaklanma", "Varoluşsal Esneklik", "Uyum" ve "Davranışsal Esneklik" olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin AFA ile belirlenen yapısı 320 katılımcı üzerinden Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile analiz edilmiş ve model doğrulanmıştır. Ölçeğin benzer ölçüt geçerliği için Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ayırt edici ölçüt geçerliği için Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği kullanılmış ve yapılan korelasyon analizleri anlamlı bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık ve test- tekrar test analizleri ile ölçeğin güvenirliği tespit edilmiştir. Tüm bu analizler neticesinde geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin geçerliği ve güvenilirliği sağlanmıştır.

Giriş

Hayatın her alanında sürekli olarak bir değişim vuku bulmaktadır. Değişim genellikle kaygıya sebep olsa da ruh sağlığı açısından doğru olan, değişimlere karşı açık olabilmektir. Bu durum da bizi psikolojik esneklik kavramına götürmektedir. Temelleri 1978 yılında Steven Hayes tarafından atılan ve Bilişsel Davranışçı Terapilerin üçüncü dalgasında yer alan Kabul ve Kararlılık Kuramı (ACT), psikolojik esneklik kavramını ele almaktadır (Cullen, 2008, Işık-Terzi & Ergüner-Tekinalp, 2013). ACT'nin kuramsal temeli bağlamsal davranış bilimlerine (Contextual Behavioral Science - CBS) dayanmaktadır. İnsan davranışını bilimsel olarak anlamayı ve değiştirmeyi amaçlayan CBS, davranışın yalnızca gözlemlenebilir özelliklerine değil bağlam içindeki işlevine de odaklanır (Hayes, Barnes-Holmes & Wilson, 2012). Bağlamsal işlev kapsamında fiziksel, sosyal ve tarihsel çevreye ek olarak İlişkisel Çerçeve Teorisi (Relational Frame Theory - RFT) ile vurgulanan dil ve bilişsel süreçlere önem verilir. Bireylerin dil ve bilişsel süreçleri ile içsel yaşantılarını nasıl inşa ettiklerini açıklayan RFT, içsel yaşantıların davranış üzerindeki etkisini azaltmayı hedefleyen psikolojik esneklik kavramının temelini oluşturur (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001). Öte yandan bireyin psikopatolojiden arınmasından ziyade psikolojik sağlamlık, öznel iyi oluş ve anlamlı yaşam gibi yönlerinin gelişimini destekleyen pozitif psikoloji (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000); bireyin değerleri doğrultusunda hareket ederek zorluklar karşısında uyum sağlama potansiyeli olan psikolojik esneklik kavramına (Kashdan & Rottenberg, 2010) kuramsal bir dayanak oluşturmaktadır. Bu bağlamda psikolojik esneklik, pozitif psikolojinin temel felsefesini barındıran bir uyum mekanizması olarak değerlendirilebilir.

Sorumlu Yazar[1] : Elif Güner Bozkurt, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, guner-1994@hotmail.com
Yazar[2] : Ferhat Karadaş, Doç. Dr., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, kardas-90@hotmail.com

Bozkurt, E. G. & Karadaş, F. (2025). Psychological flexibility scale: validity and reliability study. *Adiyaman University Journal of Educational Sciences, 15*(2), 1004-1035.

Psikolojik esneklik; an'a odaklanmakla beraber farklı yaşantılara açık olmayı ve değişen koşullar karşısında, kişisel değerlere ve amaçlara hizmet edecek şekilde, bireyin davranışlarını değiştirmesini veya sürdürmesini ifade etmektedir (Hayes vd., 2011). Harris (2016) ise Hayes'in tanımını desteklemekle birlikte kişinin değerleri doğrultusunda hayatına yön vermesinin önemini vurgulamıştır. Psikolojik olarak esnek olan birey kendi algılarından, yargılarından ve beklentilerinden sıyrılarak hayata çok daha geniş bir bakış açısıyla bakar ve beklentileri dışında karşılaştığı istenmeyen durumları çok daha rahat bir şekilde karşılar. Bu doğrultuda bilişsel fonksiyonlar da daha dinamik bir şekilde işler ve birey kalıplaşmış düşünce ve duygulardan sıyrılır, geri durduğu değişiklikler için küçük adımlar atmaya başlayarak çok daha işlevsel ve çeşitli çözümler üretir. Psikolojik esneklik, kişinin olumsuz yaşantılar ile hayatın doğal iniş çıkışlarını uyum içinde yaşayarak dünyaya gerçekçi bir şekilde ayak uydurması için sağlam bir zemin hazırlar (Başoğlu, 2015).

Psikolojik olarak esnek kişi; rahatsız edici yaşam olaylarını kontrol etmeye, engellemeye ve değiştirmeye çalışmak yerine onlarla temas hâlinde kalır. Böylece kişi bu rahatsızlık verici olaylarla mücadele etmede harcadığı enerjisini değerleri doğrultusunda uzun vadeli hedefler koymaya ve bu hedefler doğrultusunda eylemde bulunmaya harcayabilir (Fledderus vd., 2013). Psikolojik esnekliği yüksek olan kişiler değişime açıktır ve farklılıkları keşfetmede isteklidir. İçinde bulunduğu duruma ve kendi değerlerine uygun birçok bilişsel ve davranışsal seçeneğe sahiptir (Ben-Itzhak vd., 2014; Hayes vd., 2006). Öz olarak psikolojik esneklik, kişinin değişimlere sağlıklı ve pratik bir şekilde uyum sağlaması ve arka planda bunu değerleriyle uyumlu, geniş bilişsel ve davranışsal seçeneklerine dayanarak gerçekleştirmesi olarak tanımlanabilir.

Genel olarak psikolojik sağlığın temel taşları; pozitif duygu ve düşünceler, temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması ve özerklik, aidiyetlik ve yeterlilik gibi güçlü kişilik özellikleri olarak görülmektedir. Ancak bu özellikler bireylerin yaşamları içerisinde denk geldikleri değişimlere karşı uyum sağlama kabiliyetini karşılamakta yetersiz kalmaktadır. Bu boşluğu psikolojik esneklik kavramının karşıladığı düşünülmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Psikolojik sağlığın önemli bir bileşeni olan psikolojik esneklik, tanımlanması zor ve duygusal, davranışsal, bilişsel ve kişilerarası boyutları olan kapsamı çok geniş bir kavramdır. Psikolojik esneklik, değişen durumsal ihtiyaçlara uyum sağlanması, zihinsel kaynakların yeniden yapılandırılması, bakış açısının değiştirilmesi ve çelişen istekler, gereksinimler ve yaşam alanları arasında denge sağlanması gibi süreç içerisinde meydana gelen birçok dinamik ihtiyacı içermektedir. Dolayısıyla psikolojik esneklik tanımları sınırlı bir içeriğe odaklanmaktan ziyade insanların değişim içerisindeki yaşantılarına nasıl yaklaşması gerektiğini içeren dinamik süreçlere işaret etmelidir (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Psikolojik esnekliğin bilişsel boyutu olarak ele alınabilecek bilişsel esneklik; bir kişinin, (a) herhangi bir durumdaki seçeneklere ve mevcut alternatiflere yönelik farkındalığını, (b) yeni durumlara uyum sağlamak ve esnek olmaya yönelik istekliliğini ve (c) esnek olabileceği konusundaki inancını ve öz yeterliliğini ifade eder (Martin & Anderson 1998; Martin & Rubin, 1995). Bilişsel esneklik, kişinin bilgi işleme stratejilerini, çevresinde karşılaştığı yeni ve umulmadık koşullara adapte olmak için ayarlama becerisidir (Canas, 2006). Bu tanım üç kritik noktayı içerir. Öncelikle, bilişsel esneklik, öğrenilebilen yani yaşantılarla kazanılabilen bir özelliktir. İkinci olarak, bilgi işleme stratejilerinin adaptasyonuna işaret etmektedir. Son olarak, kişinin yeni ve beklenmedik bir değişiklikle karşılaşması durumunda buna uyum sağlayabilmesini içerir. Yani bilişsel esneklik, değişimlere karşı uyum kapasitesi olarak da tanımlanabilir (Payne vd., 1993). Dajani ve Uddin (2015) de bilişsel esnekliği uygun davranışsal tepkiler üretebilmek için zihinsel süreçler arasında titizlikle geçiş yapabilme kabiliyeti olarak tanımlamışlardır.

Psikolojik esnekliğin bir diğer boyutu olarak değerlendirilebilecek olan iletişim esnekliği; hedefler belirleme ve elde etme, diğerleri ile etkili iş birliği yapabilme ve çevresel ve durumsal değişikliklere uygun bir şekilde uyum sağlayabilme yeteneklerinden oluşur. Esnek olan insanlar herhangi bir durumda seçebileceği alternatiflerinin olduğunun farkındadırlar (Martin & Rubin,1994). Bernstein (1970), iletişim esnekliğini eylem kalıplarının katı olmaması ve bir durumu analiz edebilme becerisi olarak tanımlarken; Allen ve Wood (1978), davranış alternatiflerinden duruma en uygun ve en etkili davranışları seçebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Özünde iletişim esnekliği bireyin iletişimini durumsal kısıtlamalara göre düzenleyerek, adapte etme yeteneğidir (Martin & Rubin, 1994). İletişim esnekliği iletişimde yetkinliğin temel bir parçasıdır. Yetkin iletişimciler kişilerarası amaçlarına başarıyla ulaşmak için iletişim stratejilerini kullanmada esnek olma becerisine sahiptir (Wiemann,

1977). Esnek olan bireyler iletişim durumlarında daha etkili ve koşullara daha uygun davranmalıdır. Böylece durumsal ihtiyaçlara uyum sağlayabilir ve onlara göre düzenleme yapabilir (Martin & Rubin, 1994).

Bochner ve Kelly (1974), iletişimde esnek olan kişilerin; insanlarla çok fazla etkileşimde bulunduklarını, kendi fikirlerine ait yeterli düzeyde açıklamada bulunduklarını ve çok fazla negatif geri bildirimde bulunmadıklarını ifade etmektedir. İletişimde esneklik, bireyin iletişim esnasında tartışmacı (Infante & Rancer, 1982) ve önyargılı olmamasını sağlar (McCroskey, 1984). Ayrıca iletişim esnekliğine sahip bir birey kompleks düşünür, eyleme geçmek ve durumsal koşullara göre gerekli değişiklikleri yapmak için oldukça fazla seçeneğe sahiptir (O'Keefe & Delia, 1979) ve daha çeşitli uyum sağlama stratejileri kullanır (Marwell & Schmit, 1967). Benzer şekilde Martin ve Rubin (1994) de iletişimde esnek olan bir kişinin karşılaştığı herhangi bir durumda çeşitli davranışsal alternatiflerinin olduğunu ifade etmektedir.

Psikolojik esnekliğin duygusal boyutu olarak duygu düzenleme stratejileri ele alınabilir. Bazı duyguların zararlı olarak kabul edilmesi nedeni ile duygular, olumlu ve olumsuz olmak üzere sınıflandırılmıştır. Olumlu duyguları sürdürme ve arttırma; olumsuz duyguları azaltma girişimleri duygu düzenleme kavramına işaret etmektedir. Duygu düzenleme, duyguların doğal yapısının, yoğunluğunun ve hissedilme süresinin değiştirilebilmesini içerir. Bu değişim bazen bilinçsiz bir şekilde otomatik olarak gerçekleşirken bazen kasıtlı bir çaba gerektirir. Veya bazen içsel olarak bir kişinin kendi duyguları üzerindeki kontrolüyle gerçekleşirken bazen dıştan birinin bireyi yatıştırması gibi dış bir müdahaleyle gerçekleşir. Duygu düzenleme işlemi, duyguların nasıl deneyimlendiğini ve ifade edildiğini belirtmekle beraber kişinin duygularını kontrol etme çabasını içerir (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007; Thompson, 1994). Böylece yaşanan duygu değişebileceği gibi duygunun nasıl ve hangi anda yaşandığı ve nasıl ifade edildiği de değişebilir.

Duygu düzenleme stratejileriyle amaçlanan olumsuz ve istenmeyen duygulara engel olmaktan ziyade, bireyin olumlu ve olumsuz bütün duygulara yönelik farkındalık, kabul ve anlayış kazanmasıdır (Gratz ve Tull, 2010). Marra (2005), duygulardan kaçınmak amacıyla başvurulan davranışların depresyon, anksiyete, dürtü kontrol bozukluğu, uyku sorunları, yeme bozuklukları gibi patolojileri şiddetlendirdiğini ve dikkati odaklama süresinde kısalmaya, hafızanın zayıflamasına ve konsantrasyonun zarar görmesine sebep olduğunu ifade etmektedir (akt. Demirtaş, 2018). Psikolojik esneklikte olduğu gibi duyguları düzenleme becerilerinde de farkındalık, açıklık ve kabul oldukça önemli süreçlerdir.

Psikolojik esnekliğin bir diğer boyutu davranışsal esnekliktir. Schmuck ve Wobken-Blachink (1996), davranışsal esnekliği davranış modellerini spontane olarak değiştirme ve en uygun hâle getirme sürecinde kişiden kişiye değişkenlik gösteren bir eğilim olarak tanımlamaktadırlar. Paulhus ve Martin (1988), davranışsal esnekliği geniş bir davranış repertuarı ve durumsal ihtiyaçlara uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlamıştır ve esnekliği istikrarlı bir davranış biçimi olarak kavramsallaştırmıştır.

Psikolojik esneklikle ilişkili bir başka kavram, başa çıkma becerilerinde esnekliktir (coping flexibility). Başa çıkma becerilerinde esneklik, başarısız başa çıkma yöntemlerinin yerine alternatif başa çıkma yöntemleri keşfetmek ve bunları uygulamaktır. Başa çıkma becerilerinde esneklik, karşılaşılan her bir stresli durumun yapısına uygun bir şekilde başa çıkma davranışını etkili bir şekilde düzenleme yeteneğini ifade etmektedir (Kato, 2012).

Psikolojik esnekliğin alt boyutlarını oluşturan bilişsel esneklik, davranışsal esneklik, duygu düzenleme, iletişim esnekliği ve başa çıkma becerilerinde esneklik kavramlarının birbirleriyle örtüştüğü noktalar olmakla beraber her biri psikolojik esnekliğin farklı bileşenlerini içermektedir. Değişimlere uyum sağlayabilmenin bilişsel boyutu olarak değerlendirilen bilişsel esneklik aynı zamanda değişim için gerekli motivasyon ve özyeterliliği sağlamaktadır (Martin & Anderson 1998). Bilişsel esneklik, geniş davranış seçeneklerini ifade eden davranışsal esnekliğe sunduğu bilişsel altyapı ile zemin hazırlamaktadır. Benzer şekilde bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerilerine de bir zemin hazırlamaktadır. Psikolojik esnekliğin kişilerarası boyutu olarak değerlendirilen iletişim esnekliği, değişimlere uyum sağlama becerisini vurgulamakla beraber durumsal kısıtlamalara göre iletişim becerilerini adapte etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır ve bu becerilerde çeşitli davranışsal seçeneklere sahip olmanın önemi belirtilmektedir (Martin & Rubin,1994). Bu bağlamda davranışsal esneklik, iletişim esnekliğinin ön koşulu olarak değerlendirilebilmektedir. Özellikle stresli durumlarda gerekli olan başa çıkma becerilerinde esneklik kabiliyeti, bilişsel ve davranışsal esneklikle oldukça ilişkilidir ve çok sayıda alternatife sahip olmaya ve mevcut başa çıkma becerilerini esnekçe düzenleyebilmeye işaret etmektedir.

Psikolojik esnekliğin ruh sağlığına faydalarına ilişkin bir başka perspektif, yaşamın farklı alanları ve zaman içerisindeki farklı yönelimler arasında gerekli denge ve esnekliği sağlayabilmeyi ve kişiliğin farklı yapılarının gereksinimlerini dengeli bir şekilde karşılayabilmeyi içermektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Hayat içerisinde gelip geçen güzellikleri fark etmek veya günlük rutinlerimizi tamamlamak için an'a odaklanmak gerektiği gibi gelecek hedefleri belirlemek ve uzun vadeli hedefler doğrultuda planlamalar yapmak için geleceğe odaklanılmalıdır. Geçmişten dersler çıkarmak veya güzel anılarla keyiflenmek için de geçmişe odaklanmak gerekir. Durumsal ihtiyaçlara göre geçmiş, şimdi ve geleceğe odaklanmak hayattan daha büyük bir doyum ve anlam elde edilmesini sağlayacaktır (Boniwell & Zimbardo, 2004). Benzer şekilde kişinin zamanını iş, okul, boş zaman, ilişkiler gibi önemli yaşam alanları arasında dengeli ve esnek bir şekilde kullanması gerektiğini ve bunun psikolojik iyi oluşa ve aidiyet, özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağladığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Sheldon vd., 2010).

İç ve dış ihtiyaçları karşılamaya yönelik birçok farklı yöntem kullanımını destekleyen ve değişimlere uyum sağlamayı kolaylaştıran psikolojik esneklik ruh sağlığı ve iyi oluşla oldukça ilişkilidir (Ben-Itzhak vd., 2014). Yapılan çalışmalar, duygu ve düşünceleri tanıma ve ayırt etme ve değişen şartlara göre ilgi ve odağını değiştirme yeteneklerinin gelişmesiyle psikolojik esnekliğin geliştiğini, bunun da ruh sağlığını geliştirdiğini göstermektedir (Galatzer-Levy vd., 2012; Landstra vd., 2013; McCracken vd., 2013). Psikolojik esneklik; psikolojik sağlık (Kabasakal & Yıldız, 2024), mutluluk (Hatami & Shekarchizadeh, 2022), yaşam doyumu ve duygusal farkındalık (Çakır & Dilmaç, 2023) hayattaki anlam ve amaç arayışıyla ilişkilendirilen manevi iyi oluş (Karataş & Selçuk, 2023; Leung & Pong, 2021) ve ruhsal ve fiziksel dayanıklılık (Pakenham vd., 2024) gibi olumlu özelliklerle ilişkilendirilmekle beraber, anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarına karşı da koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Chong, 20023; Sloshower vd., 2024).

Psikolojik sorun yaşayan bireylerin psikolojik esnekliği daha düşüktür (Arslan, 2023). Psikolojik esnekliğin nevrotiklik (Alkal & Çam, 2024) ve stres (Güngör & Avcı, 2024) gibi olumsuz özelliklerle negatif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Psikolojik esneklik düzeyinin düşük olması bağımlılık türleriyle de ilişkilendirilmektedir. Düşük psikolojik esneklik düzeyi kumar ve internet bağımlılığıyla (Kaya & Karaaziz, 2024), madde bağımlılığıyla (Arslan, 2023) ve sosyal medya bağımlılığıyla (Sağar, 2022) ilişkilendirilmiştir. Çakadaş ve Karaaziz (2024), alkol bağımlılığı ile mücadelede psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik stratejiler kullanımını tavsiye etmiştir.

Psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki katkıları ve psikolojik katılığın ruh sağlığına olan zararları, psikolojik esnekliğin geliştirilmesinin önemini göstermektedir. Psikolojik esnekliğin nasıl sağlanabileceği sorusu, altı boyuttan oluşan psikolojik esneklik modeline işaret etmektedir (Hayes vd., 2012). Psikolojik olarak esnek bireyler bilişsel defüzyon, kabul, an ile temas, bağlamsal benlik, değerlerinin farkında olma ve bu değerler doğrultusunda yaşama özelliklerine sahiptir (Ciarrochi vd., 2010). Hayes ve diğerleri (2012), psikolojik esneklikle ilişkili özellikler geliştikçe, insanların sınırlı dikkat ve enerjilerini anlamlı ilgilere ve değerlere daha nitelikli ve çok yönlü bir şekilde verebileceğini ifade etmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışma kapsamında psikolojik esneklik kavramı çeşitli boyutlarıyla ele alınmıştır ve psikolojik esneklik düzeyini ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmek hedeflenmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Türkçe literatürde Kabul ve Kararlılık Kuramı'nın bir kavramı olarak geçen psikolojik esneklik (Çelik Aslan & Tuzgöl Dost, 2023; Karakuş & Akbay, 2020; Işık-Terzi & Ergüner-Tekinalp, 2013; Uygur & Karaca, 2020), psikolojik sağlık için önemli bir kavram olarak görülmesi ve kapsamının oldukça geniş olması nedenleri ile alanda başlı başına bir kavram olarak da ele alınabilmektedir. Nitekim yabancı literatür incelendiğinde psikolojik esnekliği Kabul ve Kararlılık Kuramı'nın bir kavramı olarak gören araştırmaların bulunması ile beraber psikolojik esnekliği Kabul ve Kararlılık Kuramı ile ilişkilendirmeden başlı başına ele alan çalışmaların da olduğu görülmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Bu araştırmada da psikolojik esnekliğin kuramsal alt yapısında Kabul ve Kararlılık Kuramına değinmekle beraber, psikolojik esneklik kavramı çeşitli boyutlarıyla beraber başlı başına bir kavram olarak ele alınmıştır.

Psikolojik esneklik tanımlanması zor ve duygusal, bilişsel, davranışsal ve kişilerarası boyutları olan kapsamı oldukça geniş bir kavramdır. Bu durum da psikolojik esnekliğin ölçülmesini zorlaştırmaktadır. Psikolojik

esnekliği doğrudan ve tüm boyutlarıyla kapsamlı bir şekilde ölçecek, Türk kültürüne özgü bir ölçeğe ihtiyaç duyulmaktadır. Türkçe literatür incelendiğinde psikolojik esnekliği ölçen uyarlama ve geliştirilmiş ölçeklerin Kabul ve Kararlılık Kuramı'nın altılı psikolojik esneklik modeli temele alınarak geliştirildiği görülmektedir (Barkale-Şahin & Hamarta, 2024; Çelik-Aslan & Tuzgöl-Dost, 2023; Uygur & Karaca, 2020). Bu çalışma ile mevcut yerli literatürden farklı olarak psikolojik esneklik kavramının Kabul ve Kararlılık Kuramı'nın sunduğu kapsamın dışına çıkarak ele alınması ve psikolojik esnekliğin daha çeşitli ve farklı boyutlarının ortaya konularak ölçülmesi amaçlanmaktadır. Bu çerçevede bu çalışmanın sözü edilen kavramı yeni ve bütüncül bir bakış açısıyla ele alması ve bunun da kavrama ilişkin yeni araştırma ve uygulamalara zemin hazırlaması beklenmektedir.

Bu çalışma kapsamında yetişkinlerde psikolojik esneklik seviyesini ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda geliştirilmesi planlanan ölçme aracının yapı geçerliği, ölçüt bağıntılı geçerliği, iç tutarlılık ve test- tekrar test güvenirliğinin sağlanması beklenmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, yetişkinlerdeki psikolojik esneklik düzeyini ölçebilecek bir ölçek geliştirmeyi hedefleyen ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok değişkenin birlikte değişimini belirlemektedir (Karasar, 2002).

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, çeşitli mesleklerdeki üniversite mezunları ve çeşitli bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Pilot uygulamanın çalışma grubunu 163 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi için 600 kişilik bir grup, doğrulayıcı faktör analizi için 320 kişilik bir grup ile çalışılmıştır. Faktör analizleri yapılmadan önce çalışma grubunun büyüklüğünün faktör analizi için uygun olup olmadığının belirlenmesi gerekmektedir. Bu amaç doğrultusunda KMO- Barlett testi yapılmış ve çalışma grubunun faktör analizi için uygun büyüklükte olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0.05$). Araştırmanın temel analizleri iki ayrı gruptan toplam 820 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bunların % 67.9'u kadın (557), % 32.1'i (263) erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18-75 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 26.7 (Sd=7.4) olarak hesaplanmıştır. Medeni durum açısından katılımcıların % 29'u evli, % 71'i bekar olduğunu belirtmiştir. Eğitim durumları açısından bakıldığında ise; katılımcıların % 47.3'ü üniversite öğrencisinden, % 52.7'si ise lisans mezunundan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. 5 faktör, 23 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipinde (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum) cevaplandırılmaktadır. 1., 2., 3., 6.,7., 11., 12., 15., 16. ve 20. maddeler tersten puanlanırken; 4., 5., 8., 9., 10., 13., 14., 17., 18., 19., 21., 22. ve 23. maddeler düzden puanlanmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek minimum puan 23, maksimum puan ise 115'tir. Ölçekten elde edilen puanlar, bireylerin psikolojik esneklik düzeyini yansıtmaktadır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alfa) .86 olarak hesaplanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan'ın (2003) geliştirmiş olduğu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, gündelik yaşam içerisindeki yaşantıları an be an fark edebilmeyi ve bunlara karşı dikkati odaklayabilmeyi değerlendirmektedir. Tek faktör, 15 maddeden oluşan ölçekten alınan puanın yüksek olması, kişilerin yüksek bilinçli farkındalığa sahip olduğunu ifade etmektedir. Ölçek 6'lı likert tarzında yanıtlanmaktadır. 1, hemen hemen her zaman yanıtını ifade ederken 6, hemen hemen hiçbir zaman yanıtını ifade etmektedir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından yapılmıştır ve Cronbach alfa iç tutarlık değerinin .80 olduğu saptanmıştır.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Brinker ve Dozois'in (2009) geliştirmiş olduğu Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, ruminatif düşünceyi tekrarlayıcı ve kontrol edilemeyen bir düşünce biçimi olarak değerlendirmektedir. Ölçek 20 maddeden oluşur ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek 7'li Likert tipinde yanıtlanmaktadır. 1, beni hiç ifade etmiyor yanıtını yansıtırken; 7, beni çok iyi ifade ediyor yanıtını yansıtmaktadır. Karatepe (2010), ölçeği Türk kültürüne uyarlamış ve ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık değerini .90 olarak hesapladığını belirtmiştir.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu demografik bilgi formu aracılığıyla katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, eğitim düzeyi ve mesleği belirlenmek istenmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında kullanılacak olan demografik bilgi formu ve ölçekler Google Formlar üzerinden oluşturulan anket aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Hazırlanan formda araştırmanın verilerinin hangi amaçla nerede kullanılacağı, gizlilik ve gönüllülük ilkeleri gibi konularda bilgilendirme yapılmıştır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği Geliştirme Süreci

Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin geliştirilme sürecinin ilk aşamasında yerli ve yabancı literatür taranarak geliştirilmesi planlanan ölçeğin dayandığı kuramsal çerçeve oluşturulmuştur. Ardından literatür temele alınarak bir madde havuzu oluşturulmuş ve uzman görüşüne sunulmuştur. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında doktorasını tamamlamış 5 öğretim üyesi maddeleri kuramsal açıdan inceleyerek dönütte bulunmuştur. Uzmanlar belirlenirken ölçek geliştirme süreci ve psikolojik danışmada güncel yaklaşımlar konusunda uzmanlığı ve deneyimi olan kişilerin belirlenmesi bir ölçüt olarak değerlendirilmiştir. Uzmanların yapmış olduğu dönütler değerlendirilerek bazı maddeler çıkarılmış bazılarında ise uygun görülen düzenlemeler yapılmıştır. Uzman görüşü doğrultusunda yapılan düzenlemeler neticesinde, 163 kişilik bir grupla, ölçeğin mevcut halinin pilot uygulaması yapılmıştır. Pilot uygulama grubunun % 60'ı kadın, % 40'ı erkeklerden oluşmuştur. Grup ağırlıklı olarak üniversite öğrencileri arasından seçilmiştir. Pilot uygulama sonrasında bir takım ön analizler yapılmış ve maddelerin madde-toplam korelasyonları ve iç tutarlılık katsayıları değerlendirilmiştir. Ayrıca katılımcı gruptan maddelere ilişkin kişisel değerlendirmeleri de istenmiştir. Katılımcılardan gelen dönütler ve ön analizler sonrasında da düzeltilmiş madde toplam korelasyonları alanyazındaki ölçü değerin altında olan 7 madde sırasıyla tek tek çıkarılarak ve gerekli düzenlemeler yapılarak ölçeğin asıl uygulama formu oluşturulmuştur. Asıl uygulama formu ile toplanan veriler, eksik veriler, uç değerler, doğrusallık ile tek değişkenli ve çok değişkenli normallik analizleri ile incelenmiş; elde edilen bulgular doğrultusunda ölçeğin son hali oluşturulmuştur. AFA ile belirlenen ölçek modeli, DFA ile doğrulanmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan verilerin analizleri SPSS programıyla yapılmıştır. Ölçeğin geçerliği için kapsam geçerliği, yapı geçerliği ve benzer- ayırt edici ölçüt geçerliği çalışmaları yapılmıştır. Kapsam geçerliğini sağlamak için uzman görüşlerine başvurulmuştur. Uzmanlar hem ölçek geliştirme sürecine ilişkin deneyimleri olan hem de ilgili konularda deneyim ve çalışmaları olan kişilerden seçilmiştir. Yapı geçerliği için faktör analizleri yapılmıştır. Faktör analizlerinden önce çalışma grubunun faktör analizi için yeterli büyüklüğe sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla KMO-Barlett analizi yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını ortaya koymak için AFA, bu yapının model uyumunu doğrulamak için DFA uygulanmıştır. Ölçeğin benzer ölçüt geçerliğini belirlemek için Bilinçli Farkındalık değerleri ile ilişkisi, ayırt edici ölçüt geçerliği için Ruminatif Düşünce Biçimi değerleri ile ilişkisi analiz edilmiştir. İlişki analizleri için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısından faydalanılmıştır. Yapılan geçerlik analizlerinin ardından ölçeğin iç tutarlılık ve test- tekrar test güvenilirleri değerlendirilmiştir. İç tutarlılık güvenirliği için Cronbach alfa katsayısından faydalanılmıştır. Test- tekrar test güvenirliği için aynı gruba yapılan iki uygulamanın korelasyon katsayısı analiz edilerek ölçeğin zaman karşı güvenirliği tespit edilmiştir.

Etik Bildirim

Etik Kurul İzin Bilgisi: Bu araştırma, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler kurulunun 25/05/2021 tarihli 2271 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

Yazar Çıkar Çatışması Bilgisi: Yazarların beyan edeceği bir çıkar çatışması yoktur.

Yazar Katkısı: Yazarlar, çaışmaya eşit oranda katkı sunmuşlardır. Giriş ve tartışma bölümleri 1.yazar; çalışmanın tasarlanması ve verilerin analizi ikinci yazar; verilerin toplanması, araştırma izinlerinin alınması, yöntem ve bulguların yazılması 1.yazar ve 2.yazar tarafından yapılmıştır.

Bulgular

Yapı geçerliğinin test edilmesinde faktör analizi, hipotez analizi ve iç tutarlılık analizi gibi analizler kullanılabilmektedir (Büyüköztürk, 2012). Bu araştırma kapsamında ölçeğin faktör yapısını ortaya çıkarmak için 600 katılımcıdan toplanan verilerle AFA yapılmıştır. Sonrasında AFA'dan elde edilen yapının model uyumunu incelemek için 320 katılımcıdan toplanan verilerle DFA. Bu analizlerden önce çalışma grubunun faktör analizi yapmak için yeterli büyüklükte olup olmadığını tespit etmek amacıyla Kaiser Mayer Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik Testleri yapılmıştır. Kaiser Mayer Olkin (KMO) ve Barlett analizinin sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. KMO ve barlett testi'ne dair bulgular

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

Tablo 1'de görüldüğü üzere KMO değeri .880 olarak, Barlett Küresellik Testi sonucu da $p<.05$ için anlamlı bulunmuştur. Elde edilen KMO değeri ve Barlett testinin sonucu verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Faktör Yapısı

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

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için yapılan AFA'da dikkate alınan kriter, madde faktör yük değerlerinin .30'un altında olmamasıdır. Ayrıca her bir madde tek bir faktör altında toplanmalı ve aynı faktör altında yer alan maddelerin yük değerleri arasındaki fark .10'dan daha fazla olmalıdır (Çokluk vd., 2012). Her faktör en az 3 madde içermelidir. AFA sonucunda elde edilen veriler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Açıklanan toplam varyansa dair bulgular

	Başlangıç Öz Değerleri			Yüklerin Kareler Toplamı		
	Toplam	Varyans Yüzdesi	Yığılmalı Yüzde	Toplam	Varyans Yüzdesi	Yığılmalı Yüzde
1	5.877	25.551	25.551	5.877	25.551	25.551
2	2.645	11.498	37.049	2.645	11.498	37.049
3	1.314	5.13	42.763	1.314	5.713	42.763
4	1.174	5.104	47.867	1.174	5.104	47.867
5	1.086	4.720	52.586	1.086	4.720	52.586
6	.945	4.109	56.695			
7	.888	3.859	60.554			
8	.797	3.464	64.018			
9	.764	3.320	67.339			
10	.710	3.088	70.427			
11	.688	2.993	73.420			
12	.652	2.835	76.255			
13	.648	2.816	79.071			
14	.616	2.679	81.750			
15	.597	2.596	84.346			
16	.557	2.421	86.767			
17	.526	2.289	89.055			
18	.521	2.265	91.320			
19	.458	1.992	93.312			
20	.431	1.874	95.186			
21	.403	1.753	96.939			
22	.380	1.651	98.590			
23	.324	1.410	100.000			

Tablo 2'de de görüldüğü üzere yapılan AFA neticesinde özdeğeri 1'den yüksek olan ve 5 faktörden oluşan, toplam varyansın % 52.5'ini açıklayan, 23 maddeden oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Buna göre, 1. Faktör tek başına varyansın % 25.5'ini, 2. Faktör % 11.4'ünü, 3. Faktör % 5.7'sini, 5. Faktör % 4.7'ini açıklamaktadır. Ölçeklerin birden fazla faktörden oluşması durumunda toplam varyansın %40 ile %60 arasında olması gerekmektedir (Çokluk vd., 2012).

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

Tablo 3. Psikolojik esneklik ölçeği madde faktör yük değerleri

	1	2	3	4	5
m1	.807				
m3	.807				
m7	.785				
m11	.599				
m12	.587				
m6	.567				
m2	.455				
m4		.724			
m5		.660			
m8		.656			
m9		.565			
m10		.531			
m13			.820		
m14			.819		
m17			.676		
m18			.597		
m15				.774	
m19				.740	
m16				.674	
m20				.471	
m21					.729
m22					.721
m23					.717

Tablo 3'te sunulan AFA sonucuna göre, maddelerin 5 faktör altında dağılım gösterdiği görülmektedir. Buna göre maddelerin her bir faktör altındaki yük değeri yeterli düzeydedir ve maddelerde binişkilik bulunmamaktadır.

Ölçeğin güvenirliğine ilişkin bilgiler Tablo 4'te sunulmuştur.

Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Güvenirliği

Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı

Tablo 4. Psikolojik esneklik ölçeği'nin güvenirlik değerleri

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

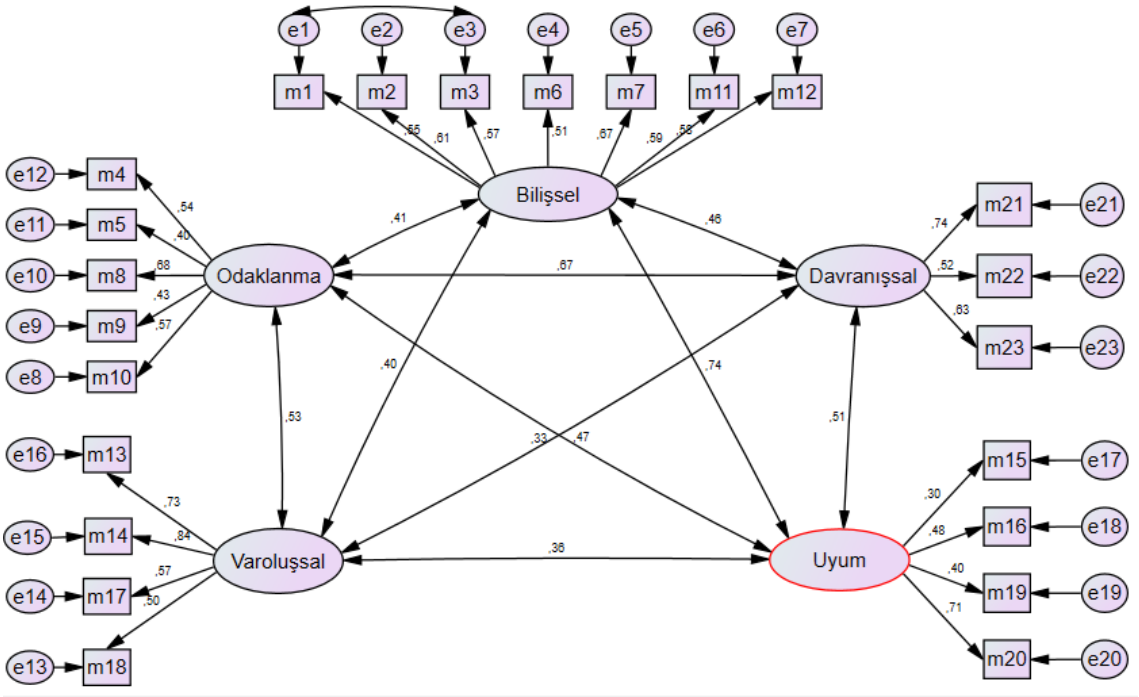
Tablo 4'te görüldüğü üzere Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin tamamına ait iç tutarlılık değeri .86 olarak hesaplanmıştır. Hem faktörlerinin hem de ölçeğin bütününün iç tutarlılık değerlerinin kabul edilebilir düzeylerde hesaplandığı görülmektedir. Alanyazında iç tutarlık katsayısının 0'a yaklaşması düşük güvenirlik, 1'e yaklaşması ise yüksek güvenirlik olarak kabul edilmektedir. Birçok araştırmacı .70 ve üzeri bir değerin kabul edilebilir iyi değer olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte özellikle madde sayısının düşük olduğu faktörlerde iç tutarlık değeri düşük çıkabilmektedir. Bu araştırmada da .70'in üzerinde iki değerin olması bir sınırlılık olarak kabul edilmektedir.

Test Tekrar Test Güvenirliği

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

Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analiz

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



Şekil 1. Psikolojik esneklik ölçeği DFA sonuçları

Şekil 1 incelendiğinde Psikolojik Esneklik Ölçeği'ne ilişkin test edilen yapının hata varyanslarının, faktörler arasındaki ilişkilerin ve uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, ölçekteki her maddenin ölçtüğü değişkeni yeterli ölçüde temsil ettiğini dolayısıyla ölçekte bulunması gerektiğini göstermektedir. Yapılan DFA ile elde edilen uyum değerleri Tablo 5'te belirtilmiştir.

Tablo 5. DFA model uyum değerleri

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

Model uyumunu değerlendirmede öncelikle X^2/Sd değeri incelenmektedir. X^2/Sd değerinin 2'den yüksek olmaması (Şencan, 2005), RMSEA ve RMR değerlerinin .05'ten küçük olması (Brown, 2006; Kline, 2015), GFI değerinin .90'nın üzerinde olması (Çapık, 2014), CFI ve IFI değerlerinin ,95'in üzerinde olması (Hu & Bentler, 1999) mükemmel uyumu göstermektedir. Bu çalışmada X^2/Sd 1.75, RMSEA değeri .048, standardize RMR değeri .06, GFI değeri .91, CFI değeri .90, IFI değeri .90 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlendirmeler doğrultusunda Tablo 5'teki uyum değerleri incelendiğinde açımlayıcı faktör analizi ile ulaşılan uyum indekslerinin mükemmel ve kabul edilebilir ölçütler aralığında olduğu görülmektedir. Bu durum çalışma grubunun yeterli düzeyde büyük olmasından kaynaklanabilmektedir (Sümer, 2000). Sonuç olarak AFA ile elde edilen 23 madde ve 5 faktörlü yapı, DFA'dan elde edilen uyum indeksleri ile doğrulanmıştır.

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliğini belirlemek için Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile benzer ölçüt geçerliği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ile ayırt edici ölçüt geçerliği test edilmiştir. Bu ölçekler Psikolojik Esneklik Ölçeği ile birlikte 332 kişilik bir gruba uygulanmış ve aralarındaki korelasyon analizleri, Pearson Momentler Çarpımı katsayısı ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen değerler Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Psikolojik esneklik ölçeği'nin benzer ölçüt ve ayırt edici ölçüt geçerliğine ilişkin bulgular

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

(** = p<.01)

Tablo 6'da belirtildiği üzere psikolojik esneklik ve ruminatif düşünce biçimi arasında .-523 (p<.01) düzeyinde negatif yönde; psikolojik esneklik ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (r=.375p<.01). Bu sonuçlar doğrultusunda Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliği sağlanmıştır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma kapsamında bireylerdeki psikolojik esneklik düzeyini ölçebilecek geçerliği ve güvenirliği sağlanmış bir ölçme aracı geliştirmek amaçlanmıştır. Geçerlik çalışmaları için öncelikle 600 katılımcı üzerinden açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Gerçekleştirilen AFA neticesinde 23 madde, 5 faktörden oluşan ve toplam varyansın % 52.5'ini açıklayan bir yapıya ulaşılmıştır. Ölçekte bulunan 5 faktör, bu faktörlerin altında yer alan maddeler incelenerek isimlendirilmiştir. Birinci faktör "bilişsel esneklik", ikinci faktör "odaklanma", üçüncü faktör "varoluşsal esneklik", dördüncü faktör "uyum", beşinci faktör "davranışsal esneklik" olarak adlandırılmıştır. AFA ile ortaya konulan model 320 katılımcı üzerinden doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve model doğrulanmıştır. DFA sonucunda ölçeğin yapı geçerliğinin yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini test etmek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile benzer ölçüt geçerliği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ile ayırt edici ölçüt geçerliği test edilmiştir. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda psikolojik esneklik düzeyi ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon; psikolojik esneklik ile ruminatif düşünce arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğinin sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliğini belirlemek için ölçeğin faktörlerine ve tamamına ait Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Bu analizler sonrasında ölçeğin iç tutarlık güvenirliğin yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin 87 kişilik bir gruba iki hafta ara ile uygulanması sonucunda ön test-son test korelasyonu anlamlı bulunmuştur ve zamana karşı güvenirliği tespit edilmiştir. Yapılan tüm bu analizler neticesinde Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin geçerliğinin ve güvenilirliğinin sağlanmış olduğu tespit edilmiştir.

Yerli ve yabancı literatür incelendiğinde psikolojik esneklik ölçeklerinin faktörlerinin altılı psikolojik esneklik modeline dayandığı görülmektedir (Barkale-Şahin & Hamarta, 2024; Burke & Moore, 2015; Çelik-Aslan & Tuzgöl-Dost, 2023; Gloster vd., 2021; Rolffs vd., 2018; Uygur & Karaca, 2020). Bu çalışma kapsamında geliştirilen ölçeğin oluşturduğu faktörler kuramsal olarak literatürü desteklemekle birlikte mevcut ölçeklerin içerdiği faktörler açısından kısmen literatürden farklılık göstermektedir. Bu nedenle bu ölçek, içerdiği farklı psikolojik esneklik boyutlarıyla alana katkı sağlamaktadır. Ölçek; bilişsel esneklik, odaklanma, varoluşsal esneklik, uyum ve davranışsal esneklik olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır.

Psikolojik esneklik ölçeğinin birinci faktörünü psikolojik esneklik üzerinde pozitif bir etkiye sahip olan (Wang & Yu, 2024) bilişsel esneklik kavramı oluşturmaktadır. Bilişsel esneklik; bir kişinin, (a) herhangi bir durumdaki seçeneklere ve mevcut alternatiflere yönelik farkındalığını, (b) yeni durumlara uyum sağlamak ve esnek olmaya yönelik istekliliğini ve (c) esnek olabileceği konusundaki inancını ve öz yeterliliğini ifade eder (Martin & Anderson, 1998). Martin ve Anderson'un (1998) ifade ettiği alternatiflere yönelik farkındalık ve yeniliklere uyum sağlamak, benzer şekilde Hayes ve diğerlerinin (2011) psikolojik esneklik tanımlarında da yaşantılara açık olmak şeklinde belirtilmiştir. Alan yazında da bilişsel esneklik, çeşitli yaşantılar deneyimlemekle ilişkilendirilmekle beraber (Abu Raya vd., 2023; Chen vd., 2019; Karslı & Karakelle, 2018; Shimogori, 2013), Beş Faktör Kişilik Kuramı'nın deneyimlere açıklık alt boyutu ile de ilişkilendirilmiştir (Bilgin, 2017; Çelikkaleli & Gündüz, 2019; Nair vd., 2022). Martin ve Anderson'un (1998) bilişsel esneklik tanımında vurguladığı bilişsel esneklik ve özyeterlilik arasındaki ilişki de literatür ile desteklenmektedir (Akyüz, 2020; Bekirler & Günay-Bilaloğlu, 2022; Çakmak-Tolan & Kara, 2023; Doğan-Laçin & Yalçın, 2019; Jaffe, 1995).

Psikolojik iyi oluşla doğrudan ilişkilendirilen psikolojik esnekliğin (Bonanno vd., 2014) alt boyutlarından biri olan bilişsel esneklik de psikolojik sağlamlık (Yavuz, 2019), öznel iyi oluş (Aydınay-Satan, 2014), stresle başa çıkma

ve psikolojik iyi oluş (Kilci vd., 2025; Kiye & Çiçek-Habeş, 2024), mutluluk (Asıcı & İkiz, 2015; Miederer vd., 2025), yaşam doyumu (Yelpaza & Yakar, 2019) gibi pozitif özelliklerle ilişkili bulunmuştur.

İkinci faktör olan odaklanma boyutunda an'a odaklanma, dikkati odaklama ve yaşam amaçlarına odaklanma vurgulanmaktadır. An'a odaklanmak kişinin tüm farkındalığı ile şimdi ve burada olma halidir. (Yavuz, 2015). An'a odaklanan kişi anlık yaşanan duygularının farkında olarak hem kendi iç dünyasıyla hem de dış dünya ile temas edebilmektedir (Hayes, 2004). Dikkatin her an yeni uyaranlara yönlendirilebilmesi veya gerektiğinde belli bir uyaran üzerinde sürdürülebilmesi kişinin uzun dönem hedefleri doğrultusunda esnek bir tutum takınabilmesini sağlayacaktır (Yavuz, 2015).

Amaçlarımıza odaklanmak ve amaçlarımızı gerçekleştirmemizin önündeki engellerle mücadele etmek öz disiplin kavramına işaret etmektedir. Öz disiplin veya bilişsel ve davranışsal eğilimleri düzenleyebilme kapasitesi, esnekliğin önemli bir sağlayıcısıdır. Öz disipline sahip olan kişiler merak ve azim gibi esneklik ile ilişkili özelliklere sahiptirler ve öz disiplin psikopatoloji ile ters ilişkiliyken psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkilidir (Peterson vd., 2007). Öz düzenleme gibi öz disiplin şemsiyesi altına giren bilişsel süreçler de esnekliği desteklemektedir. Psikolojik esnekliği sağlayabilmek için hazzı erteleme, dürtülere ve isteklere direnebilme ve düşünce ve duyguları kontrol edebilme becerileri gerekmektedir; bu beceriler olmaksızın kişinin davranışları esneklikten ziyade öngörülemeyen çevresel güçlerin etkisi altında olacaktır (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Üçüncü faktör olan varoluşsal esneklik, psikolojik esneklik modelinin değerlerin keşfi ve değer odaklı davranış boyutlarına işaret etmektedir. Kashdan ve diğerleri (2010) duygusal yaşantıları kabul etmenin, bu yaşantılara karşı daha açık olmanın ve önemli değerler doğrultusunda yaşamaya devam etmek için zorluklarla mücadele etmeye istekli olmanın (yani psikolojik esnek olmanın), insanların anlamlı ve zengin bir yaşam sürdürmesini sağladığını ifade etmektedir. Psikolojik esnekliği yüksek olan birey hayatı için önemli olan değerleri keşfetmiştir ve yaşamını bu değerler doğrultusunda şekillendirir (Yavuz, 2015). Literatür ile de yaşamın anlamı ve psikolojik esnekliğin birbirleriyle ilişkili değişkenler olduğu desteklenmektedir (Demirci-Seyrek & Ersanlı, 2017). Buna karşılık psikolojik katılık da kişisel değerler yerine sosyal eleştiriler doğrultusunda ve onaylanma kaygısıyla davranışlar sergilemek ile ilişkilendirilmiştir (Hayes, 1989). Bu durum ise psikolojik esnekliğe ve anlamlı bir yaşama zarar vermektedir.

Yaşamda anlam, insanın iyilik haline katkıda bulunmaktadır (Steger vd., 2009). Literatüre bakıldığında; hayatın anlamı ve olumlu duyguların birbiri ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Streger, 2012). "Anlam varlığı", mutluluk ve yaşam memnuniyetine olumlu bir katkı sağlarken depresyon ile negatif ilişkilidir. Arslan ve Allen de (2021) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada psikolojik esneklik ve yaşamda anlam varlığının birlikte psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğunu belirtmiştir.

Dördüncü faktör olan uyum boyutunda vurgulanan özellikler değişen durumlara, yeni yaşantılara ve farklı görüşlerdeki insanlara uyum sağlayabilmektir. Bu özellikler Beş Faktörlü Kişilik Kuramı'nın yaşantılara açıklık boyutuna işaret etmektedir. Yaşantıları keşfetme ve çeşitlendirme arzusuna sahip olan bir bireyin benlik duygusu esnek kalır. Araştırmalar deneyimlere açık olmanın daha sağlıklı ve tecrübeli bir şekilde yaşlanmada ve yaşam geçişleri sırasındaki yeniliklerin, değişimlerin ve kaygının daha iyi yönetilmesinde önemli olduğunu göstermektedir (Helson & Srivastava, 2001). Deneyimlere açık bir kişi tek bir bakış açısıyla hareket etmekten ziyade birçok bakış açısına sahiptir ve böylece hedefe yönelik engeller karşısında alternatif yollar bulmada daha yeteneklidir (Hicks ve King, 2007).

Beşinci faktör olan davranışsal esneklik, geniş bir davranış repertuarına sahip olma ve durumsal ihtiyaçlara uyum sağlayabilme olarak tanımlamıştır (Paulhus & Martin 1988). Benzer şekilde psikolojik esneklik tanımlarında da durumsal ihtiyaçlar doğrultusunda davranışlarını değiştirebilme yeteneği (Kashdan & Rottenberg, 2010) ve birçok davranış alternatifine sahip olmak özelliklerinin (Ben-Itzhak vd., 2014) ön planda olması nedeniyle davranışsal esneklik psikolojik esnekliğim bir alt boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Psikolojik esneklik psikolojik sağlıkla doğrudan ilişkilendirilirken birçok patolojinin nedeni de psikolojik katılık olarak gösterilmektedir. Bu çalışma kapsamında geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin kullanımı, 18 yaş üstü üniversite öğrencileri ve üniversite mezunları için uygundur ancak bundan sonraki yapılacak çalışmalarda ortaya konulan psikolojik esneklik modelinin farklı cinsiyet ve yaş gruplarında geçerliği çoklu grup analizi yöntemleriyle incelenebilir ve farklı gruplardaki geçerlik ve güvenirliği ele alınabilir. Farklı yaş gruplarda psikolojik esnekliği

geliştirmeye yönelik deneysel çalışmalar tasarlanabilir. Ergenler, yaşlılar gibi gruplarda psikolojik esneklik programları geliştirilebilir. Psikolojik esneklik ölçeği kullanılarak bu programların etkililiği sınanabilir. Yeni çalışmalarda psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu gibi değişkenlerle ilişkisi incelenebilir ve bu değişkenleri içeren modeller geliştirilebilir. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin madde havuzu oluşturulurken maddeler alanyazını doğrultusunda birçok boyutu içerecek şekilde yazılmıştır. Ancak uzman görüşü doğrultusunda, pilot uygulama sonrasında ve ölçeğin geçerliğini ve güvenirliğini sağlamak amacıyla yapılan analizlerde birçok madde elenmiştir. Elenen maddelerle birlikte başlangıçta olması planlanan faktörlerden başa çıkma esnekliği (coping flexibility) ve duygusal esneklik ölçeğin son halinde yer almamaktadır. Yeni çalışmalarda başa çıkma becerilerinde esneklik ve duygusal esneklik kavramlarını ölçecek ölçme araçlarının geliştirilmesinin literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Araştırmanın metodolojik sınırlılığı olarak ise verilerin öz bildirim ölçekleriyle doldurulmuş olması nedeniyle oluşabilecek sosyal beğenirlik yanlılığının sonuçların geçerliğini ve güvenirliğini etkilemiş olabileceği gösterilebilir.

References

Abu Raya, M., Ogunyemi, A., Rojas Carstensen, V., Broder, J., Illanes-Manrique, M., & Rankin, K. (2023). The reciprocal relationship between openness and creativity: From neurobiology to multicultural environments. *Frontiers in Neurology, 14*. https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1235348

Akyüz, B. (2020). *Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık, bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir Demokrasi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Alkal, A. & Çam, S. (2024). Ergenler için çok boyutlu psikolojik esneklik envanteri kısa formu (ÇBPEE-KF): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Journal of Educational Sciences International, 14*(1), 386-412. https://doi.org/10.18039/ajesi.1301815

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

Arslan, G. (2023). Dysfunctional parenting and emotional problems and substance misuse: Enhancing psychological flexibility in college students. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1–17. https://doi.org/10.1080/15332640.2023.2237930

Arslan, G., & Allen, K. A. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, *27*(4), 803–814. https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892

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

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

Barkale-Şahin, S., & Hamarta, E. (2024). Development of the Psychological Flexibility in Romantic Relationships Scale (PFRRS): A validity and reliability study. *Research on Education and Psychology, 8*(2), 330–359. https://doi.org/10.54535/rep.1557924

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

Bekirler, A. & Günay Bilaloğlu, R. (2022). Relationships between preschool teachers' cognitive flexibility, mindfulness, and self-efficacy. *Ege Eğitim Dergisi, 23*(3), 301-318. https://doi.org/10.12984/egeefd.1084301

Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I. ve Maor, M. (2014). *The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ): development, reliability and validity*. http://www.webmedcentral.com/article_view/4606 adresinden 3 Ocak 2020 tarihinde edinilmiştir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Burke, K., & Moore, S. (2015). Development of the Parental Psychological Flexibility Questionnaire. *Child Psychiatry and Human Development, 46*(5), 548–557. https://doi.org/10.1007/s10578-014-0495-x

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

Cañas, J. J., Fajardo, I. & Salmerón, L. (2006). Bilişsel esneklik. W. Karwowski (Ed.), *Uluslararası ergonomi ve insan faktörleri ansiklopedisi* (2. baskı, Cilt 1, ss. 297–300). CRC Press. https://www.researchgate.net/publication/272022148_Cognitive_Flexibility

Chen, X., He, J., & Fan, X. (2019). Relationships between openness to experience, cognitive flexibility, self-esteem, and creativity among bilingual college students in the U.S. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, *25*(1), 342–354. https://doi.org/10.1080/13670050.2019.1688247

Chong, Y. Y., Frey, E., Wai, T., Chien, T., Ho, Y., Cheng, Y., & others. (2023). The role of psychological flexibility in the relationships between burnout, job satisfaction, and mental health among nurses in combatting COVID-19: A two-region survey. *Journal of Nursing Scholarship, 55*(10), 1068–1081. https://doi.org/10.1111/JNU.12874

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

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

Çakadaş, G.S. & Karaaziz, S. (2024). Çocukluk çağı travmalarının yetişkinlerde psikolojik esneklik ve alkol kullanımı arasındaki ilişkide aracı rolü. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(14), 572-591.

Çakır, B. & Dilmaç, B (2023). Duygusal Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(1), 142-159. https://doi.org/10.51119/ereegf.2023.34

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

Çelik-Aslan, H., & Tuzgöl-Dost, M. (2023). Öğretmen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi, 22*(85), 86–102. https://doi.org/10.17755/esosder.1197849

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

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

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

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

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

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

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

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

Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T. B., Benoy, C., Walter, M., Karekla, M., & Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science, 22*, 13–23. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001

Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 107–133). New Harbinger.

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

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.

Güngör, A., & Avcı, Ö. H. (2024). Psychological flexibility and parenting stress in divorced parents. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 12*(3), 1232–1273.

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

Hatami, S., & Shekarchizadeh, H. (2022). Relationship between spiritual health, resilience, and happiness among a group of dental students: a cross-sectional study with structural equation modeling method. *BMC Medical Education, 22*(184), 1-8.

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

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

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Springer Science & Business Media.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kabasakal, Z., & Yıldız, F. (2024). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının pozitif ve negatif duygu ile psikolojik esneklik açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (62), 2714–2729. https://doi.org/10.53444/deubefd.1431t6esa55

Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 16*(1), 32-43.

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

Karataş, Z., & Selçuk, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Journal of University Research, 6*(1), 37-46. https://doi.org/10.32329/uad.1112809

Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 13. Psikiyatri Kliniği, İstanbul.

Karslı, Y. & Karakelle, S. (2018). Bilişsel esneklik, iki dillilik ve üstbilişsel kararlar arasındaki bağlantılar. *Psikoloji Çalışmaları, 38*(2), 171-200.

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

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

Kaya, H., & Karaaaziz, M. (2024). Kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik bağlamında karşılaştırılması. *Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science, 11*(71), 542–556.

Kilci, A. K., Yalçıner, S. & Bekir, S. (2025). Mental competence in esports: The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between negative problem orientation and social problem solving. *Research Square*. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5868921/v1

Kiye, S., & Çiçek Habeş, E. (2024). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between cognitive flexibility and psychological well-Being. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25*(3), 1292-1310. https://doi.org/10.17679/inuefd.1481952

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

Landstra, J., Ciarrochi, J., Deane, F. P. & Hillman, R. J. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV. *British Journal Of Health Psychology*, *18*(4), 844–857. https://doi.org/10.1111/bjhp.12026

Leung, C. H., & Pong, H. K. (2021). Cross-sectional study of the relationship between the spiritual wellbeing and psychological health among university students. *PloS one, 16*(4).

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

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

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

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

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

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

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

Miederer, I., Buchholz, H.-G., Rademacher, L., Eckart, C., Kraft, D., Piel, M., Fiebach, C. J., & Schreckenberger, M. (2025). Dopaminergic mechanisms of cognitive flexibility: An [18F]Fallypride PET study. *Journal of Nuclear Medicine, 66*(2). https://doi.org/10.2967/jnumed.124.268317

Nair, A. U., Abraham, A. M., Mamachan, M., Basheer, S., Jacob, F. G., Nair, N. B., & John, J. M. (2022). Cognitive flexibility and big five personality traits of college students. *International Journal of Research Publication and Reviews, 3*(12), 2486-2489. https://doi.org/10.55248/gengpi.2022.31281

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

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

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

Pakenham, K. I., Landi, G., Grandi, S., & Tossani, E. (2024). The mediating role of psychological flexibility in the relationship between resilience and distress and quality of life in people with multiple sclerosis. *Journal of Health Psychology, 29*(1), 65-80. https://doi.org/10.1177/13591053231182364

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

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

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

Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the multidimensional psychological lexibility inventory (MPFI). *Assessment, 25*(4), 458-482. https://doi.org/10.1177/1073191116645905

Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute(35)*, 179-192. https://doi.org/10.20875/makusobed.1080674

Schmuck, P., & Wobken-Blachnik, M. (1996). Behavioral flexibility and working memory. *Diagnostica, 42*(1), 47-66.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

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

Shimogori, Y. (2013). *Impact of bıculturalısm on self-efficacy and cognıtıve flexıbılıty of japanese adults* (YayınlanmamışDoktora Tezi). Claremont Graduate University, Kaliforniya.

Sloshower, J., Zeifman, R. J., Guss, J., Krause, R., Safi-Aghdam, H., Pathania, S., Pittman, B., & D'Souza, D. C. (2024). Psychological flexibility as a mechanism of change in psilocybin-assisted therapy for major depression: Results from an exploratory placebo-controlled trial. *Scientific Reports, 14*, 8833. https://doi.org/10.1038/s41598-024-58318-x

Steger, M.F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry, 23*(4), 381-385.

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

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

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

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2–3), 25–52. https://doi.org/10.2307/1166137

Uygur, S. S., & Karaca, R. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliği ve güvenirliği. *Turkish Studies – Education, 15*(5), 3797–3826. https://doi.org/10.47423/TurkishStudies.44949

Wang, Z. & Yu, L. (2024). The ınfluence of college students' Zhong-Yong Thinking on social adaptation: The Chain ıntermediary role of cognitive flexibility and psychological flexibility. *Pak. j. life soc. Sci., 22*(2), 20078-20083. https://doi.org/10.57239/PJLSS-2024-22.2.001469

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

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

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

Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (YayınlanmamışYüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Aksaray.

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