

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

GENÇ YETİŞKİNLERDE ÖZ ŞEFKATİN STRES VE
ANKSİYETE DÜZEYLERİNE ETKİSİNDE BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Büşra SOLMAZ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Büşra SOLMAZ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Genç Yetişkinlerde Öz Şefkatin Stres ve Anksiyete Düzeylerine Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 10.06.2024

Sayfa Sayısı : 100

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Dizin Terimleri : Öz şefkat, Stres, Anksiyete, Bilişsel Esneklik

Türkçe Özet : Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerde öz şefkatin stres ve anksiyete düzeylerine etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma sonucuna göre Öz Şefkat ile Anksiyete, Öz Şefkat ile Stres, Bilişsel Esneklik ile Anksiyete, Bilişsel Esneklik ile Stres değişkenleri arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat ile Anksiyete arasındaki ilişkide Bilişsel Esnekliğin tam aracılık ettiği, Öz Şefkat ile Stres arasındaki ilişkide ise Bilişsel Esnekliğin kısmi aracılık ettiği saptanmıştır.

Dağıtım Listesi
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Büşra SOLMAZ

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

GENÇ YETİŞKİNLERDE ÖZ ŞEFKATİN STRES VE
ANKSİYETE DÜZEYLERİNE ETKİSİNDE BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Büşra SOLMAZ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Büşra SOLMAZ

... / ... / 2024



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Büşra SOLMAZ' ın “**Genç Yetişkinlerde Öz Şefkatin Stres ve Anksiyete Düzeylerine Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2024

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı genç yetişkin bireylerde öz şefkatin stres ve anksiyete düzeylerine etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde araştırmaya 273 kadın ve 107 erkek olmak üzere 380 birey dahil edilmiştir. Yapılan çalışma Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) olarak tasarlanmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Öz Şefkat Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS 27 ve AMOS 24 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin güvenirlik düzeyi Cronbach Alfa katsayıları ile değerlendirilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişki düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Aracılık rolünün değerlendirilmesi için iki aşamalı bir yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre Öz Şefkat ile Anksiyete, Öz Şefkat ile Stres, Bilişsel Esneklik ile Anksiyete, Bilişsel Esneklik ile Stres değişkenleri arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat ile Anksiyete arasındaki ilişkide Bilişsel Esnekliğin tam aracılık ettiği saptanmıştır. Öz Şefkat ile Stres arasındaki ilişkide ise Bilişsel Esnekliğin kısmi aracılık ettiği saptanmıştır. Sonuç olarak genç yetişkin katılımcılarda öz şefkat düzeyi yükseldikçe stres ve anksiyete düzeyleri azalmaktadır.

Araştırma neticesinde elde edilen tüm bulgular, literatürde yapılan çalışmalar çerçevesinde tartışma bölümünde ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Sonuçlar doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz şefkat, stres, anksiyete, bilişsel esneklik

SUMMARY

The purpose of this study is to examine the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between self-compassion and levels of stress and anxiety in young adult individuals. Within this framework, 380 individuals, comprising 273 females and 107 males, were included in the research. The study was designed using Structural Equation Modeling (SEM). The data collection instruments included a Demographic Information Form prepared by the researcher, the Self-Compassion Scale, the Perceived Stress Scale, the Beck Anxiety Inventory, and the Cognitive Flexibility Inventory (CFI). Data analysis was conducted using SPSS 27 and AMOS 24 software. The reliability of the scales was evaluated using Cronbach's Alpha coefficients. The level and direction of the relationship between the scales were examined using the Pearson correlation method. A two-step structural equation model was used to assess the mediating role.

According to the findings of the study, negative relationships were found between Self-Compassion and Anxiety, Self-Compassion and Stress, Cognitive Flexibility and Anxiety, and Cognitive Flexibility and Stress variables. Additionally, it was determined that Cognitive Flexibility fully mediated the relationship between Self-Compassion and Anxiety, while partially mediating the relationship between Self-Compassion and Stress. As a result, as levels of self-compassion increase among young adult participants, levels of stress and anxiety decrease.

All findings obtained from the research are discussed in detail in the discussion section. Based on the results, recommendations have been made.

Keywords: Self-compassion, stress, anxiety, cognitive flexibility

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Araştırmanın Sayıltiları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Genç Yetişkinlik	7
2.2. Öz Şefkat	7
2.2.1. Öz Şefkatin Alt Boyutları.....	8
2.2.1.1. Öz- Nezaket (Self Kindness)	8
2.2.1.2. Ortak İnsanlık (Common Humanity).....	9
2.2.1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).....	9
2.2.2. Öz Şefkat ile İlgili Kuramlar	10
2.2.2.1. Psikanalitik Kuram	10
2.2.2.2. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	10
2.2.2.3. Hümanistik Kuram	11
2.2.2.4. İlişkisel Kuram	12
2.2.3. Öz Şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar	12
2.2.3.1. Öz Şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	12
2.2.3.2. Öz Şefkat ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	15
2.3. Stres	17
2.3.1. Stres Modelleri	18
2.3.1.1.Genel Adaptasyon Sendromu	18
2.3.1.2. Bilişsel- Transaksiyonel Model	19
2.3.1.3. Savaş veya Kaç Modeli	20
2.3.2. Stres Belirtileri	20
2.3.2.1. Fiziksel Belirtiler	20
2.3.2.2.Psikolojik Belirtiler	21

2.3.2.3. Davranışsal Belirtiler.....	21
2.3.3. Stresle Başa Çıkma.....	22
2.3.4. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri.....	22
2.3.4.1. Fizyolojik Yaklaşım	22
2.3.4.2. Davranışsal Yaklaşım.....	23
2.3.4.3. Psikolojik Yaklaşım	23
2.3.4.4. Çevresel Yaklaşım.....	24
2.3.5. Stres ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	24
2.4. Anksiyete	27
2.4.1. Anksiyete Belirtileri	28
2.4.1.1.Fizyolojik Belirtiler	28
2.4.1.2. Psikolojik Belirtiler	28
2.4.2. Anksiyete ile İlgili Psikolojik Kuramlar	29
2.4.2.1.Psikanalitik Yaklaşım.....	29
2.4.2.2.Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	30
2.4.2.3. Varoluşçu Yaklaşım	30
2.4.3.Anksiyete Bozukluklarının Sınıflandırılması.....	30
2.4.4.Anksiyete ile İlgili Yapılan Araştırmalar	31
2.5.Bilişsel Esneklik	34
2.5.1. Bilişsel Esneklikle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	36
2.5.1.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	36
2.5.1.2. Sosyal Öğrenme Kuramı	37
2.5.2.Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar	38

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli	41
3.2.Araştırmanın Çalışma Grubu	41
3.3.Verİ Toplama Araçları	41
3.3.1.Demografik Bilgi Formu	42
3.3.2.Beck Anksiyete Ölçeği	42
3.3.3.Algılanan Stres Ölçeği	42
3.3.4.Bilişsel Esneklik Envanteri	43
3.3.5. Öz Şefkat Ölçeği	43
3.4.Verilerin Toplanması	44
3.5. Veri Analizi	44

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler	46
4.2.Korelasyon Analizi Bulguları	47
4.3.Yapısal Eşitlik Modeli Analizi Bulguları.....	48

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

TARTIŞMA	56
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
KAYNAKÇA	65
EKLER.....	79

KISALTMALAR

AMOS	:	Analysis of Moment Structures
ASÖ	:	Algılanan Stres Ölçeği
APA	:	American Psychological Association
BDT	:	Bilişsel Davranışçı Terapi
BEE	:	Bilişsel Esneklik Envanteri
DSM 5	:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
SPSS	:	Statistical Package For Social Sciences
YEM	:	Yapısal Eşitlik Modeli

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Beck Anksiyete Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi	45
Tablo 2. Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı.....	46
Tablo 3. Beck Anksiyete Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Arasındaki İlişki	47
Tablo 4. Ölçme Modeline İlişkin Uyum İyiliği Değerleri.....	50
Tablo 5. Örtük Değişkenlere İlişkin Kovaryans Matrisi	51
Tablo 6. Yapısal Modele İlişkin Yol Katsayıları (Model 1)	52
Tablo 7. Yapısal Modele İlişkin Uyum İyiliği Değerleri (Model 1)	53
Tablo 8. Yapısal Modele İlişkin Yol Katsayıları (Model 2)	54
Tablo 9. Yapısal Modele İlişkin Uyum İyiliği Değerleri (Model 2)	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Öz Şefkat, Bilişsel Esneklik, Anksiyete, Stres Değişkenlerine İlişkin SD A Sonuçları (Standardize Çözümleme Değerleri)	49
Şekil 2. Yapısal Modele Ait Standardize Faktör Yük Değerleri (Model 1)	52
Şekil 3. Yapısal Modele Ait Standardize Faktör Yük Değerleri (Model 2)	54



ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca her zaman değerli görüşleri ile yardım ve desteğini sunan Tez Danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Fatih BAL'a desteklerinden dolayı içtenlikle teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca bana destek olan ve yol gösteren babam Hüseyin Solmaz'a, annem Nursel SOLMAZ'a ve her koşulda yanımda olan kardeşim Esra SOLMAZ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Büşra SOLMAZ

GİRİŞ

Her birey yaşamı boyunca birçok olumsuz olay ile karşılaşmaktadır. Bu olumsuz olaylar ile başa çıkabilmek için, kendine şefkat göstermek ve olumsuzlukların herkes tarafından yaşanan ortak bir durum olduğunu fark etmek önemlidir. Öz şefkat kişinin yaşadığı acı, başarısızlık ve yetersizlik hislerine karşı yargılayıcı olmayan bir anlayış sunar. Bu sayede kişinin deneyimi, ortak insan deneyiminin bir parçası olarak görülür. (Neff ve Davidson, 2016) Kişinin kendisine ya da başkalarına karşı gösterdiği şefkat, tüm insanlığın kusurlarının olduğunu kabul eden ve acıya karşı gösterilen şefkatli bir durum olarak tanımlanabilir. Şefkat acıdan kaçmak yerine ona yönelmeyi içerir. (Neff ve Seppala, 2016). Öz nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç bileşenden oluşan öz şefkat, kişinin yaşadığı olumsuzluklar karşısında kendisini sert bir şekilde eleştirmek yerine, başka insanlara gösterdiği şefkati kendisine de göstermesidir.

Ergenlik ile yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olan genç yetişkinlik dönemi, bireylerin iş evlilik eğitim gibi birçok konuda karar aldıkları bir dönemdir. (Gür ve Çapri, 2023) Bu dönemde kişiler birçok stres faktörü ile karşı karşıya kalmakta ve bu durumlarla başa çıkma konusunda zorlanabilmektedirler. Vücut sağlığında meydana gelen değişiklikler, günlük hayattaki değişiklikler, anlaşmazlıklar ve zihinsel değişiklikler strese yol açar. (Güçlü, 2001) Yaşanılan bir olayın kendisinden ziyade, kişi tarafından nasıl algılandığı, nasıl yorumlandığı ve kişinin psikolojik savunmaları ile başa çıkma yetenekleri, o olayın strese neden olup olmadığını değerlendirme konusunda önemlidir. (Aydın ve İmamoğlu, 2001)

Kişilerin yaşadıkları anda ve gelecekte, nasıl gerçekleşeceği belli olmayan özel durumlar ile ilgili hissettikleri endişe ve tedirginlik duyguları kaygı olarak adlandırılır. (Şahin, 2019) Anksiyete, kişilerin herhangi bir tehdit ile başa çıkması için gerekli önlemleri almasını sağlar. Korku ile anksiyetenin en önemli farkı, korkuda dışsal somut bir tehdit bulunurken, anksiyetede bilinmeyen, içsel ve soyut bir tehdit vardır. (Tamam ve Demirkol, 2019) Stres ve anksiyete birbirleri ile ilişkili kavramlardır. Eğer kişi, stres ile sağlıklı bir şekilde baş edemezse, bu durum psikolojik problemlere sebep

olabilir. Yapılan araştırmalar stresin, anksiyete ve depresyon gibi önemli psikolojik rahatsızlıklara sebep olabileceğini göstermektedir. (Lazarus ve Folkman, 1984).

Genç yetişkinlik döneminde yaşanan stres ve anksiyete durumları ile başa çıkabilmek birçok insanı zorlamaktadır. Bu noktada bilişsel esneklik kavramının, baş etme konusunda önemli bir yardımcı olduğu düşünülebilir. Bilişsel esneklik, kişilerin herhangi bir durum karşısında karar vermeden önce, seçenek ve alternatiflerinin olduğunu farkında olmasıdır. (Martin ve Anderson, 1998) Bilişsel esneklik, kişilerin değişen çevre koşullarına uyum sağlayabilme konusundaki yetenekleridir. (Dennis ve Vander Wal, 2010) Kişiler bilişsel olarak esnek olmadıklarında, yaşanan durumsal talepler ile baş etme konusunda başarılı davranamazlar ve sıklıkla hatalı davranışlar sergilerler. (Cañas, Fajardo ve Salmerón, 2006)

Bu araştırmada genç yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin, stres ve anksiyete düzeylerine olan etkisi ve bilişsel esnekliğin bu etkideki aracı rolü incelenmiştir. Yapılan bu araştırma ile genç yetişkinlerdeki öz şefkat, stres, anksiyete ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki hakkında bilgilendirmek ve bu konuda farkındalık yaratmak amaçlanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problem cümlesi; Genç yetişkinlerde öz şefkatin stres ve anksiyete düzeyi üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü var mıdır? şeklindedir.

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

H0: Genç Yetişkinlerde Öz Şefkatin Anksiyete Düzeylerine Etkisi Yoktur.

H1: Genç Yetişkinlerde Öz Şefkatin Anksiyete Düzeylerine Etkisi Vardır.

H0: Genç Yetişkinlerde Öz Şefkatin Stres Düzeylerine Etkisi Yoktur.

H2: Genç Yetişkinlerde Öz Şefkatin Stres Düzeylerine Etkisi Vardır.

H0: Genç Yetişkinlerde Öz Şefkatin Stres Düzeylerine Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü Yoktur.

H3: Genç Yetişkinlerde Öz Şefkatin Stres Düzeylerine Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü Vardır.

H0: Genç Yetişkinlerde Öz Şefkatin Anksiyete Düzeylerine Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü Yoktur.

H4: Genç Yetişkinlerde Öz Şefkatin Anksiyete Düzeylerine Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü Vardır.

1.3.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, ilk olarak genç yetişkinlerde öz şefkatin stres ve anksiyete düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın diğer amacı ise bu ilişki üzerinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Stres, herkesin günlük hayatta çeşitli nedenlerden dolayı maruz kaldığı bir durumdur. Kişilerin telaşlı ve koşuşturmacalı bir yaşam biçiminin içerisinde olması sürekli bir gerilime maruz kalmalarına neden olmaktadır. Bu yaşantılar, kişilerin sabırsız ve rekabet içerisinde olan bir kişiliğe sahip olmalarına ve bu nedenle stres yaşamalarına sebep olmaktadır. (Durna, 2004) Yaşanılan stres, olumsuz birçok duruma sebep olabilmektedir. Kişiler, uzun süre strese maruz kaldıklarında ve bu stresi iyi bir şekilde yönetemediklerinde ülser, hipertansiyon, enfeksiyonlar ve kanser gibi birçok hastalığa daha yatkın hale gelmektedirler. (Sürme, 2019)

Anksiyete kavramı, herhangi bir stresör sonucunda ortaya çıkabilmekte ve bireyleri bedensel, bilişsel ve davranışsal olarak etkileyebilmektedir. Bu kavram, endişe, bunalım gibi durumları içermesi ile önemli yaşam alanlarındaki işlevselliğin düşmesine neden olabilmektedir. (Estes ve Skinner, 1941). Yaşamın güçlüklerine maruz kalan, anksiyete ve olumsuz duygularla mücadele etmeye çalışan kişilerde, öz şefkat tam da bu noktada önemli olmaktadır (Ulu, 2022). Neff (2023)'e göre Öz şefkat; Kişisel hatalardan, yetersizliklerden ya da dışsal yaşam koşullarından kaynaklanmasına bakılmaksızın, ıstırap ve acı çeken kişinin kendisine karşı destekleyici olmasıdır.

Bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, bilişsel esneklik, kişilerarası iletişimin önemli bir kısmı, kişilerin yaşadıkları problemlere çözüm bulma ve olaylara yaklaşma şekli olarak ele alınmıştır (Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç, 2018). Bu çalışma ile bilişsel esnekliğin kişilerin hayatında olumsuz etkilere sahip olabileceği düşünülen stres ve anksiyete ile olan ilişkisine odaklanılacaktır.

Araştırmanın bu yönü ile önem taşıdığı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar göz önüne alınarak, genç yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin anksiyete ve stres düzeylerine etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma ile bu etkiyi görebilmek amaçlanmaktadır. Literatür incelendiğinde öz şefkatin, stres ve anksiyete düzeyine etkisi ile ilgili çeşitli çalışmalar mevcuttur. Ancak bilişsel esnekliğin bu etkideki aracı rolünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada öz şefkatin stres ve anksiyete düzeylerine etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenerek literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

1.5.Araştırmanın Sayıtları

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin çalışma konusuna uygun olarak seçildiği varsayılmıştır.
- Örnekleme oluşturan genç yetişkinlerin ölçek maddelerini samimiyetle ve doğru olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtükleri nitelikleri doğru ve tutarlı ölçtükleri varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma verileri, Demografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Bilişsel Esneklik Envanteri, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeğinin Ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırma ile elde edilen veriler, yalnızca örneklem ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edinilen bilgiler, 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkin bireylerin bu ölçeklere verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen veriler yalnızca Türkiye’de yaşayan genç yetişkinler ile sınırlıdır.
- Araştırmada aracı rol ilişkisi incelendiği için örnekleme ait sosyo demografik bilgilerin detayları çalışmada yer almamıştır.

- Bu araştırmanın kaynakları ulaşılabilen Türkçe ve İngilizce kaynaklar ile sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Genç Yetişkinlik

Literatür incelendiğinde, genç yetişkinlik döneminin tam olarak ne zaman başlayıp ne zaman bittiği ile ilgili net bir sınıflandırma olmadığı görülmüştür. Genel olarak yapılan tanımlamalar incelendiğinde; Ataç (1991) genç yetişkinliğin 18-24 yaş aralığında başlayabileceğini söylemektedir. Arnett (2000) bu dönemi beliren yetişkinlik olarak adlandırmıştır ve 18-25 yaş arasını kapsadığını belirtmiştir. Erikson ise bu dönemi 20-30 yaş aralığında ele almıştır. (Zastrow ve Kirst-Ashman, 2015)

2.2. Öz şefkat

Kökenlerini Budizm felsefesinden alan öz şefkat kavramı, ilk olarak Neff (2003a) tarafından tanımlanmıştır. Neff (2003b), “Öz şefkat” kelimesinin, merhamet kelimesinin daha genel bir tanımı olduğunu belirtir. Merhamet (Compassion) kelimesi, Oxford İngilizce Sözlüğü ‘ne göre "acı çekmek" anlamına gelen Latince "compati" kelimesinden gelmektedir. (Strauss vd., 2016). Merhamet, başkalarının acılarına açık olmayı ve onlardan etkilenmeyi içerir. Bu sayede kişi, diğer insanların acılarını dindirmeyi arzu eder. Ayrıca tüm insanların kusurlarının olduğunu ve hata yaptıklarını kabul ederek başkalarına karşı sabır, nezaket ve yargısız bir anlayış gösterir (Neff, 2003a). Şefkat, acı çekilen durumlarda ortaya çıkar. Şefkat, acıyı anlamayı ve onunla kalmayı içerir. (Atalay, 2018) Öz şefkat, kaynağı ne olursa olsun, acı çekerken kişinin kendine karşı destekleyici olması olarak ifade edilir. Öz şefkat, algıladığımız başarısızlık, yetersizlik veya kişisel acı durumlarında, kendimizle nasıl ilişki kurduğumuzla ilgilidir (Neff, 2023).

Kişiler, kendilerine şefkat gösterebildiklerinde bu şefkat, çektikleri acılar ile başa çıkabilmelerini sağlar. Öz şefkat, deneyimlenen duygu ya da düşünceyi yaşayan benliği kabul etmek anlamına gelir. (Germer, 2009). Öz şefkat, olumsuz duyguları olumlu duygularla değiştirmeyi hedeflemez. Bunun yerine o duyguları kucaklayarak yeni olumlu duygular üretmeye yardımcı olur. (Neff, 2011). Öz şefkat, kişinin kendi

acısına açık olmasını ve bu acıdan kaçınmamasını sağlar. Bu sayede bu acıyı hafifletme ve kendisini nezaketle iyileştirme arzusunu yaratır. (Neff ve Germer, 2017).

Öz şefkat kendine acımdan farklıdır. Kendine acıma durumu, kişinin kendi sorunlarına gömüldüğü ve başkalarının da benzer sorunlar yaşayabileceğini unuttuğu bir durumdur. Öz şefkat ise herkesin acı çektiğini kabul eder ve başkaları ile bağ kurmayı sağlar. (Germer ve Neff, 2013)

2.2.1.Öz şefkatin Alt Boyutları

Öz şefkat; nezaket, ortak insanlık ve farkındalık olmak üzere üç temel bileşenden oluşan bir kavram olarak tanımlanır (Neff ve Germer, 2022). Öz şefkatin bu üç bileşeni, birbirlerini karşılıklı olarak etkilerler. Öz şefkat, sahip olduğu çeşitli bileşenlerin, acıyı hafifletmek için bir arada çalıştığı dinamik bir sistemdir (Neff, 2023).

2.2.1.1. Öz-Nezaket (Self Kindness)

Birçok insan, hayatında zorluk yaşayan ve kendisini kötü hisseden sevdiklerine karşı nazik ve destekleyici olmaya çalışır. Onları önemseydiğini gösteren anlayış dolu sözler söyler. Fakat kendisine karşı, sevdiği insanlara asla söyleyemeyeceği kaba ve yargılayıcı cümleler kullanır (Neff, 2023). Öz-nezaket, kişinin algıladığı yetersizlik veya acı durumlarında, kendisini sert bir şekilde yargılaması ve özeleştirisi yapması yerine, kendine karşı nezaket ve anlayış göstermesi demektir (Neff ve Vonk, 2009). Öz nezaket, sürekli kendini yargılama ve aşağılayıcı içsel yorumları durdurmak anlamına gelir. (Neff, 2011)

Hepimiz her zaman olmak istediğimiz kişi olamayız. Bu gerçeği inkâr etmemiz acı, stres ve hayal kırıklığı ve özeleştirisi yaşamamıza neden olur. Ancak bu gerçeği sevecen bir şekilde kabul edersek, başa çıkmamızı sağlayacak olumlu duygular üretebiliriz. (Neff, 2012)

2.2.1.2.Ortak İnsanlık (Common Humanity)

Kişilerin kendilerini sert bir şekilde yargılaması, kendilerini izole edilmiş hissetmelerine neden olur. Bu izolasyon hissi, acının şiddetlenmesine neden olan bir kopukluk hissi yaratır. Öz şefkat, mücadele etmenin insan olmanın bir parçası olduğunu ve herkesin bu deneyimi paylaştığını kabul eder. (Neff ve Germer, 2022).

İnsanlar bazen hayatlarında bir şeyler yolunda gitmediği zaman, diğer insanların bu olayları daha kolay bir şekilde atlattığını, kendilerinin ise bunu başaramadığını hisseder. Kişiler, diğer insanlar ile benzer deneyimler yaşadığını hatırlamakta zorlanabilmektedirler. Fakat kişisel başarısızlıklar insan olmanın bir parçasıdır ve herkesin paylaştığı bir deneyimdir. (Neff, 2012) Ortak insanlık duygusu, öz şefkatin doğasında bulunur ve kişilerin, başka insanlardan ayrı olmak yerine onlara bağlı hissetmelerine yardımcı olur. (Neff ve Germer, 2022)

2.2.1.3.Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Mindfulness (Bilinçli farkındalık) kavramının kökleri, bilinçli dikkat ve farkındalığın aktif olarak geliştirildiği Budist geleneklere dayanmaktadır. En yaygın tanımı, şu anda olup bitenlere karşı dikkatli olma ve bunların farkında olma durumudur. (Brown ve Ryan, 2003)

Bilinçli farkındalık, duygu ve düşüncelerin bastırılmadan veya inkâr edilmeden, oldukları gibi gözlemlendiği, yargılayıcı olmayan ve anlayışlı bir zihin durumudur. (Neff, 2012) Mindfulness iki boyuttan oluşur. İlk boyut, mevcut olan an içerisinde olan şeyleri fark etmek, ikinci boyut ise bu fark edilen şeylerin karşılanma biçimidir. Bu sebeple mindfulness, algılama ve algılan şeyi kabul etmenin birleşiminden oluşan bir yaklaşım olarak görülebilir. (Atalay,2018)

Mindfulness, acıyı azaltan, refahı arttıran ve o anda olup biten şeylere karşı daha az tepki vermeyi sağlayan bir beceridir (Germer, 2004). Kişiler, bilinçli farkındalık süreci sayesinde kendi düşüncelerinden uzaklaşabilir ve o anki deneyimini büyük bir netlik ve nesnellikle görebilir (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman 2006). Kişiler

farkında (mindful) oldukları zaman, dikkatleri geçmişe ya da geleceğe takılı kalmaz ve şu anda olan şeyleri reddetmezler. (Neff ve Germer, 2017) Mindfulness, olumsuz düşünceleri ve duyguları oldukları halleriyle görmeyi sağlar. Bu sayede bu olumsuz duygu ve düşünceler, önemlerini yitirirler. Böylece, olumsuz ve ön yargılı duygu ve düşünceler gelip geçerler. Bu da kişilerin hayatta önlerine çıkan zorluklarla soğukkanlılıkla başa çıkmalarını sağlar. (Neff, 2011)

2.2.2.Öz şefkat ile İlgili Kuramlar

2.2.2.1.Psikanalitik Kuram

Winnicott'un (1953) ortaya attığı ve psikanaliz içerisinde yer alan gizil boşluk kavramı, öz şefkat ile yakından ilişkilidir. Bebekler dünyaya geldiklerinde, kendilerini anneleri ile bir bütün olarak algırlar ve istedikleri her şeyin gerçekleştiği bir fantezi dünyasında yaşarlar. Çocuk gelişmeye başladıkça, taleplerinin her zaman mükemmel şekilde karşılanmadığını anlar ve "ben"in bittiği ve "ben değil"in başladığı bir yer olduğunun farkına varmaya başlar. Gizil boşluk olarak adlandırılan olgu, bu iki dönem arasındaki boşluktur. Çocuk olgunlaşmaya başladıkça, bu gerçek ve fantezi dünyasındaki gizil boşluğu yönetebilmeyi öğrenir ve bu sayede öz şefkat duygusu oluşur. (Kirkpatrick, 2005)

2.2.2.2.Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı terapi (BDT)'nin tarihsel kökenleri arasında Stoacı, Kantçı felsefe gibi çeşitli akımlar bulunmaktadır. Bu yaklaşım günümüzde doğu felsefeleri, Budizm ve Tasavvuf ile benzerlikler göstermektedir. (Türkçapar ve Sargın, 2012). Öz şefkatin kökenlerini Budizm felsefesinden alması (Neff, 2003a), bu yönüyle BDT yöntemi ile ortak özellikler barındırmaktadır.

Kişilerin, yaşadıkları olaylara verdikleri duygusal tepkiler, o olaya yükledikleri anlama bağlı olarak değişmektedir. (Beck, 2006) Bilişsel yaklaşım, tüm psikolojik rahatsızlıkların kökeninde işlevsiz düşüncelerin yattığını savunur. Bu işlevsiz

inançların yerine işlevsel yeni inançlar geliştirilebilir ve tedavi yolu ile güçlendirilebilir. (Bengisoy, Özdemir, Erkıvanç, Şahin ve İskifoğlu, 2019)

Öz şefkatin temel bileşenlerinden biri olan bilinçli farkındalık, bilişsel davranışçı kuram içerisinde de önemli sayılmaktadır. Kişilerin aklına gelen düşünceler gerçekçi olarak değerlendirilmez ve bu düşünceleri değiştirmek için çaba gösterilmez. Kişilere bu düşüncelerin kalıcı olmadığı ve onları yargılamamaları öğretilir. (Özpeynirci ve Kırmızı, 2020)

Kişiler, bilişsel formülasyon adımları sayesinde, kendileri ile ilgili gerçekçi inançlara sahip olabilmekte, sağlıklı düşünebilmekte ve gerçek yaşama daha kolay uyum sağlayabilmektedir. Bu sayede, öz şefkat düzeylerinde de artış gösterebileceği düşünülmektedir. (Uyanık ve Çevik, 2020)

2.2.2.3.Hümanistik Kuram

Hümanistik kurama göre, kişiler kendi eylemlerini denetleyebilen özgür bir varlıktır. Bu açıdan bakıldığında, hümanistik kuramın, öz şefkat ile ilişkili kuramlardan biri olduğu söylenebilir. (Özpeynirci ve Kırmızı, 2020)

Maslow (1968), insanların büyümeleri için, kendi acılarını ve başarısızlıklarını kabul etmelerinin gerekli ve önemli olduğunu vurgular. Maslow'a göre, psikolojik hastalıkların en büyük nedeni, kişinin kendi duyguları, dürtüleri, hatıraları, potansiyelleri hakkındaki bilgi edinme korkusudur. Genel olarak, bu tür korkular kişinin öz saygısını korunmayı amaç edinir. Kişileri başarısızlıklarına ve acılarına karşı şefkatli olmaya teşvik etmek, kişilerin kendilerini anlama yeteneklerini arttırmanın bir yoludur (Neff, 2003)

Rogers'ın (1961) “koşulsuz olumlu kabul” yaklaşımı ise, kişinin kendine karşı koşulsuz şefkatli bir duruş benimsemesini içermektedir. Bu yaklaşıma göre, kişinin kendisi hakkında koşulsuz olumlu değerlendirmelerde bulunması gerekmez; bunun yerine kendine karşı daha az savunmacı ve açık bir duruş benimsemesi yeterlidir. (Barnard ve Curry, 2011)

2.2.2.4.İlişkisel Kuram

Öz-şefkat kavramına en yakın benzerlik gösteren kuram ilişkisel kuramdır. (Neff, 2003b). Jordan (1989) yazılarında kişisel empati kavramı üzerinde durmuştur. Kişisel empatiyi, kişinin kendi davranışlarını yargılamadığı ve başkalarına karşı açık bir tutum benimsediği bir süreç olarak tanımlamaktadır. Jordan, kişisel empatinin, benliğin önceden yargılanan ve reddedilen yönlerinin şefkatli bir şekilde kabul edildiği bir kavram olduğunu söyler. Ayrıca, bu kavramın kişinin kendisiyle yaşadığı bir tür "düzeltici ilişki deneyimi" olduğunu savunur. Dolayısıyla, Jordan'ın öz empati tanımı öz şefkatin, ortak insanlık ve farkındalık olmak üzere üç unsuru ile dolaylı olarak benzerlik göstermektedir. (Akt. Neff, 2003b)

2.2.3. Öz Şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Aşağıda öz şefkatle ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.2.3.1.Öz Şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Deniz ve Sümer (2010), düşük, orta ve yüksek olmak üzere farklı öz şefkat düzeylerine sahip, 240'ı kız ve 283'ü erkek olmak üzere 523 üniversite öğrencisi ile çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, yüksek öz şefkat düzeyine sahip olan öğrencilerin diğer öğrencilere oranla daha düşük depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Yapılan çalışmada öz şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara kıyasla psikolojik olarak daha sağlıklı olabilecekleri belirtilmiştir. Bunun sebebi ise bu kişilerin depresyon, anksiyete ve stresi daha az yaşayabilecekleri olarak açıklanmıştır.

Bolat (2013) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik sağlamlık ile öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 479 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın verileri, Öz- Anlayış Ölçeği ve Yılmazlık Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Çalışma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinde öz şefkat düzeyleri ile psikolojik

sağlamlık alt boyutlarından güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma ve iletişim arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise, üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından olan öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğudur.

Sarıcaoğlu ve Arslan (2013) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz şefkat açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya toplam 636 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve Öz Anlayış Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarının öz şefkat ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmanın bir diğer bulgusu, kişisel özellikler ve öz şefkatin, psikolojik iyi oluşu yordadığıdır.

Bir diğer çalışma Özyeşil ve Akbağ (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öz şefkatin depresyon, anksiyete ve stresin yordayıcı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya 522 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonuçları, öz şefkat ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca çalışma sonuçlarına göre, öz şefkatin depresyon, kaygı ve stresi yordayan bir faktör olduğu tespit edilmiştir.

Çevik ve Kırmızı (2020), öz şefkatin bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ilişkisi üzerinde aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya 402 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide öz şefkatin tam aracı role sahip olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalığın öznel mutluluğu arttırmada etkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca yapılan çalışma sonucunda, öz şefkat düzeyinde cinsiyete göre farklılık olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların öz şefkat ortalaması, erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk düzeyinde ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çeştan (2020), üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 495 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma

sonucunda, öz şefkat ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Öz şefkat ve psikolojik esneklik arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çalışmaya göre, katılımcıların öz şefkat düzeyleri arttıkça, psikolojik esneklik düzeylerinin de artacağı belirtilmiştir. Ayrıca, psikolojik esnekliğin, öz şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğu tespit edilmiştir.

Küçük (2020) tarafından yapılan çalışmada, yetişkin bireylerde öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özellikleri incelenmiştir. Çalışmaya 346 kişi dahil edilmiştir. Çalışma verileri, Öz Şefkat Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği aracılığı ile elde edilmiştir. Çalışma bulgularına göre, yetişkin bireylerin öz şefkat seviyeleri arttıkça psikolojik iyi oluş seviyeleri de artmaktadır. Psikolojik iyi oluş, öz şefkatin alt boyutları olan; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinci farkındalık düzeylerini artırırken, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyini azaltmaktadır. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise, kişilerin öz şefkat düzeyleri artış gösterdikçe saplantılı bağlanma stillerinde de artış olduğudur.

Demirbilek (2021), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, affetme ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 580 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde, bilişsel esneklik düzeyleri ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş puanları da artış göstermektedir. Ayrıca, çalışmada bilişsel esneklik ile öz şefkat ve affetme arasında da anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bilişsel esnekliğe sahip olan kişilerin, problem çözümü konusunda farklı alternatifleri değerlendirebilmelerinin ve uyum sağlama konusunda başarılı olmalarının iyi oluş ile ilgili bu sonuçlarda etkili olduğunun düşünüldüğü belirtilmiştir.

Akkuş (2022) tarafından yapılan çalışmada, mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki ve bu ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya 432 genç yetişkin birey dahil edilmiştir. Çalışmanın verileri, Demografik Bilgi Formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz şefkat Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik düzeyi artış gösterdikçe, öz şefkat ve öznel iyi oluş düzeyleri

düşmektedir. Çalışmanın bir diğer bulgusu mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, öz şefkatin aracı bir rolü olduğudur.

Seferoğlu (2023) tarafından yapılan çalışmada, öz şefkat ile bilişsel esnekliğin mutluluk algısı üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 552 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, Öz Anlayış Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öz şefkat, bilişsel esneklik ve mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise, öz şefkat düzeyi ve bilişsel esneklik düzeyinin mutluluğu yordadığıdır.

2.2.3.2. Öz Şefkat ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Neff, 2003 yılında öz şefkat ölçeğini geliştirmek amacı ile bir çalışma yürütmüştür. Çalışmaya rastgele seçilen 391 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, öz şefkat ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca çalışma sonuçları, öz şefkat ile kaygı ve depresyon arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan çalışmada ise ergenler ve genç yetişkinlerin öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Çalışmaya 235 ergen ve 287 genç yetişkin birey dahil edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre öz şefkatin hem ergenlerde hem de genç yetişkinlerde iyi oluş ile güçlü bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir. Ayrıca aile ve bilişsel faktörlerin öz şefkateki bireysel farklılıkların yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucu, öz şefkatin aile ve bilişsel faktörler ile refah arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğidir.

Raes (2010), depresyon ve anksiyetenin öz şefkatle ilişkisinde ruminasyonun ve endişenin aracı etkisini araştırmıştır. Araştırmada ruminasyon kavramı, iki farklı bölüme ayrılmış ve saplantılı düşünme (Brooding) ve derin düşünme (Reflection) olarak incelenmiştir. Araştırmaya 271 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öz şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide sadece saplantılı düşünmenin (Brooding) aracı değişken olduğu görülmüştür. Öz

şefkat ve anksiyete arasındaki ilişkide ise hem endişenin hem de saplantılı düşünmenin aracı değişken olduğu tespit edilmiştir.

Pauley ve McPherson (2010) tarafından yapılan çalışmada, depresyon veya anksiyete yaşayan kişiler için şefkat ve öz şefkat deneyimi ve anlamı incelenmiştir. Çalışmaya depresyon veya anksiyete bozukluğu teşhisi alan on 10 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda katılımcılar kendine şefkat göstermenin, yaşadıkları deneyimler açısından önemli olduğunu ve kaygı ve depresyon ile başa çıkmada fayda sağlayacağını düşündüklerini belirttiler. Ayrıca, çalışmaya dahil olan katılımcıların öz şefkatli olmanın zor olacağını düşündüklerini ve sahip oldukları psikolojik rahatsızlıkların öz şefkatli olma becerilerini olumsuz etkilediğini de belirttiler.

Bir diğer çalışma, Bluth, Roberson ve Gaylord tarafından 2015 yılında gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu pilot çalışmada, ergenler üzerinde bir farkındalık müdahalesinin etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Özellikle, farkındalık eğitiminin duygusal refah sonuçları üzerindeki etkilerini de incelenmiştir. Çalışmaya 10-18 yaş aralığındaki 28 ergen katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, farkındalık, öz şefkat, algılanan stres ve yaşam memnuniyetinin, müdahale sonrasında gelişme gösterdiği görülmüştür. Ayrıca, farkındalık müdahalesi içinde öğretilen öz şefkatin, müdahale sonrasında algılanan stresle negatif bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur.

Wei ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmada, öz şefkatin bağlanma anksiyetesi ve öznel iyi oluş ile arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırmaya şu anda ciddi bir ilişki içerisinde olan ya da daha önce ciddi bir ilişki yaşamış olan 195 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucu, öz şefkatin üniversite öğrencilerinde bağlanma kaygısı ile öznel iyi oluş arasında önemli bir aracı olduğunu göstermiştir.

Arimitsu ve Hoffman (2015) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, benlik saygısını kontrol etmek ve olumsuz otomatik düşüncelerin öz şefkat, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini test etmek amaçlanmıştır. İki aşamalı olan bu çalışmanın ikinci kısmında ise, ilk çalışmanın sonuçlarını tekrarlamak ve olumlu otomatik düşünceler ve yaşam doyumu ölçümlerini dahil ederek kullanılan araçların kapsamını genişletmek amaçlanmıştır. İlk araştırmaya 231 üniversite

öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, öz şefkat ve öz saygının doğrudan kaygı ve depresyonu azalttığı, olumsuz otomatik düşüncelerin kaygıyı ve depresyonu arttırdığı görülmüştür. Ayrıca araştırma sonuçları, olumsuz otomatik düşüncelerin, öz şefkat öz saygı ve depresyon arasında aracı rol oynadığını da göstermiştir. Araştırmanın ikinci kısmına ise 233 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öz şefkatin, olumsuz otomatik düşünceler, kaygı ve depresyon ile negatif yönde, olumlu otomatik düşünceler ve yaşam doyumu ile ise pozitif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Finlay-Jones, Rees ve Kane (2015) yaptıkları çalışmada, psikologlar arasında öz şefkat, duygu düzenleme ve stres arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmaya 27 erkek, 171 kadın olmak üzere toplam 198 kişi dahil edilmiştir. Çalışma bulgularına göre, öz şefkatin stresin güvenilir bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmacılar, öz şefkate sahip olan psikologların öz şefkat sayesinde, yaşadıkları zorlukları daha dengeli bir şekilde görebileceklerini ve bu zorluklar ile etkili bir şekilde baş edebileceklerini belirtmişlerdir.

2.3. Stres

Stres kelimesi, kökenini Latince "estricia" kelimesinden almaktadır. Stres kelimesi bilimsel olarak ilk kez 17. Yüzyılda fizikçi ve biyolog Robert Hooke tarafından açıklanmıştır. Hooke stresi, elastik nesne ve ona etki eden dış kuvvetin ağırlığından etkilenen alan olarak tanımlamıştır. Stres en başlarda fizikteki bu anlamı ile tanımlansa da daha sonralarda 20. Yüzyıla gelindiğinde psikoloji, fizyoloji ve sosyoloji alanlarında da önemli etkiler bırakmıştır. (Lazarus,1993).

17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi olumsuz durumları ifade etmek için kullanılan stres kelimesi, 18 ve 19. yüzyıllarda kelimenin anlamı değiştirilerek güç, baskı, zor gibi anlamlarda nesnelere, kişilere, organlara ve ruhsal yapıya yönelik bir kavram olarak kullanılmaya başlanmıştır. (Güçlü, 2001)

Literatüre bakıldığında stres kelimesi için birçok farklı tanımın mevcut olduğu görülmüştür. Stres kelimesini tanımlamak için ortak bir tanım bulunmamaktadır. Stres, bu alandaki öncü isim olan Hans Selye tarafından, vücudun herhangi bir talebe karşı verdiği spesifik olmayan tepkisini tanımlamak için kullanılmıştır. (Johnstone, 1989)

Kelime için Türk Dil Kurumu'nun Türkçe tanımı ise "ruhsal gerilim" dir. (TDK, 2024) Folkman ve Lazarus'a (1984) göre ise stres, kişileri zorlayarak iyilik hallerini tehlikeye sokan, kapasitelerini aşan, refah düzeylerini tehlikeye atan bir durum olarak değerlendirilir ve kişi ile çevre arasındaki etkileşim ile ilgilidir.

Stres günlük yaşamın bir gerçeğidir ve kişiler günlük yaşamlarında pek çok stres faktörüne maruz kalırlar. (Tagay, Çalışandemir, Ünüvar, 2018) Günlük yaşantılara bakıldığında, birçok kişinin stresle her an karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. (Timuroğlu ve Yılmaz, 2019). Kişilerin stresle başa çıkma tarzını belirlerken, kişisel farklılıkların, kişilerin sosyal becerilerinin, sosyal destek ve kişisel kaynaklarının etkisi vardır. (Lazarus ve Folkman,1984)

2.3.1.Stres Modelleri

2.3.1.1.Genel Adaptasyon Sendromu (General Adaptation Syndrome)

Stresi fizyolojik bir tepki olarak tanımlayan Genel Adaptasyon Sendromu (GAS), ilk kez Hans Selye (1950) tarafından tanımlanmıştır. Bu kurama göre, çevredeki koşullar değiştiğinde, organizma bu koşullara adaptasyon sağlamaya çalışır. GAS' a göre stres; alarm aşaması (alarm stage), direnç aşaması (resistance stage) ve tükenme aşaması (exhaustion stage) olmak üzere üç aşamadan oluşur. (Selye,1973; Faulkner, 2014; Baltaş ve Baltaş, 2013)

Alarm Aşaması: İlk aşama olan alarm aşaması, kişilerin stres kaynağıyla karşılaştıklarındaki ilk tepkilerini verdikleri aşamadır. Bu aşamada sempatik sinir sistemi aktive olur ve beden savaş ya da kaç tepkisi verir. Bu esnada adrenalin salgılanmaya başlar, kan basıncı artar, kalp atışları ve solunum hızlanır. Bu durumlar vücudun daha fazla enerji harcamasına neden olur. Bu aşamada, organizmanın bu durumda kalma ya da çabuk bir şekilde kurtulma durumu söz konusudur.

Direnç Aşaması: Alarm aşamasının ardından direnç aşaması gelmektedir. Bu aşamada vücut stresle mücadele etmeye ve kendini korumaya devam eder. Bu süreçte vücut strese uyum sağlamaya başlar. Uyum çabası başarılı sonuçlanırsa, vücut normal koşullara geri döner.

Tükenme Aşaması: Stres kaynağı ile uyum sağlanamayan durumlarda tükenme aşamasına geçilir. Bu aşamada kontrol mekanizmaları zayıflar, kişi tükenir ve stres kaynağı etkisini sürdürür. Bu aşamada, kişi başka stres kaynaklarına da maruz kalabilir.

Selye, stres modelinde fiziksel belirtiler üzerinde durmuş olsa da psikolojik ve fizyolojik açıdan farklılıklar konusu üzerinde durmamıştır. Bu noktada Lazarus ve Folkman (1984) farklı bir model geliştirerek stresi bilişsel açıdan incelemişlerdir.

2.3.1.2.Bilişsel-Transaksiyonel Model

Lazarus ve Folkman (1984) stresi açıklayan modelinde, psikolojik süreçlerin üzerinde durmuştur. Bu model, stresin kişi ve çevre arasındaki etkileşimden oluştuğunu belirtir. Bu modele göre stres, kişilerin olaylara yükledikleri anlam ile ilişkilidir. Lazarus ve Folkman (1984)'a göre, bu modelde üç aşamalı bir bilişsel değerlendirme bulunmaktadır:

Birincil değerlendirme aşamasında, kişi stres kaynağına yönelik içsel bir değerlendirme yapar. Kişinin bu aşamada stres kaynağına yüklediği anlamlar, bu durumun kişiyi ne kadar etkileyeceğini belirler. Bu değerlendirmeler sonucunda kişi nasıl bir durumda olduğunu anlamlandırır. Eğer bu durumun kendisini üzerinde bir stres kaynağı olduğuna karar verirse, ikincil bir değerlendirme süreci başlar. Bu süreçte kişi kendisine yönelik ‘Ne yapabilirim?’ sorusunu sorar ve çözüm arayışı içerisine girer.

İkincil değerlendirme aşamasında, kişi içsel ve dışsal kaynaklarını değerlendirerek stres durumuyla baş etme durumunu sorgular. Kişi, bu aşamada baş etme becerilerinin yeterli gelmediğini düşünürse stres düzeyi artar. Eğer baş etme becerilerinin yeterli olduğuna karar verirse stres düzeyinde azalma görülür. Kişinin stres verici durum karşısındaki başa çıkma becerilerine olan güveni, yaşayacağı stres düzeyini belirler. (Lazarus ve Folkman, 1984)

Yeniden Değerlendirme aşamasında ise, kişi stres durumuyla başa çıkma konusunda yeniden bir değerlendirme yapar. Bu aşamada kişi, çevresinden aldığı bilgiler doğrultusunda değerlendirme sürecini değiştirir.

2.3.1.3. "Savaş veya Kaç" Modeli

Savaş veya kaç modeli, ilk kez Amerikalı fizyolog Walter B. Cannon tarafından tanımlanmıştır. (Jacobs, 2001) Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırları tehdit edildiğinde, stres durumu ortaya çıkar. Organizma bu tehdit durumları ile yüz yüze geldiğinde, “savaş veya kaç” tepkisi verir. Kişi tehlikeyle mücadele edebileceğine inanırsa savaşarak mücadele etmeye çalışır. Eğer tehlikeyle baş edemeyeceğini düşünüyorsa ise kaçma tepkisi gösterir. (Baltaş ve Baltaş, 2013) Cannon, savaş veya kaç tepkisini, organizmayı savaşmaya ya da kaçmaya hazırlayan ve fizyolojik bir tepki olan “acil durum tepkisi” olarak tanımlamıştır. (Jacobs, 2001)

2.3.2. Stres Belirtileri

Stres belirtileri kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu sebeple her bireyin kendine özgü stres belirtileri vardır. (Sarp, 2000) Beyin, stres altında olduğu zamanlarda, algıladığı tehlikeye karşı savaş ya da kaç emri verir. Gerekli olan kas gerginliğinin artması, bu emrin yerine getirilmesini sağlar. Ancak bu mümkün olmadığında enerji artar ve kas gerginliği boşaltılamaz. Bu durum da çeşitli fizyolojik belirtileri ortaya çıkarır. (Aytaç, 2009)

Stresle ilgili yaygın olan ortak belirtiler üç bölüme ayrılmaktadır:

2.3.2.1. Fiziksel Belirtiler

- Baş ağrısı
- Kas ağrıları
- Uyku problemleri
- Mide rahatsızlıkları
- Cinsel problemler
- Çok/az yeme
- Hafif kronik hastalıklar
- Hafif kronik yorgunluk
- Diş gıcırdatma
- Enerji kaybı (Sarp,2000; Güçlü,2001)

2.3.2.2. Psikolojik Belirtiler

- Sürekli tedirginlik
- Bastırılmış öfke
- Başarısızlık kaygısı
- Konsantrasyon bozukluğu
- Hastalık/ ölüm korkusu
- İhmal edilmişlik duygusu
- Hayattan sıkılma
- Unutkanlık
- Anksiyete
- Alkol ve sigara kullanımının artması
- Aşırı hayal kurma
- Tek bir fikir ya da düşünceyle meşgul olma (Aytaç,2009; Sarp,2000; Güçlü,2001)

2.3.2.3. Davranışsal Belirtiler

- Aşırı hareketlilik veya tam tersi
- Nabzın hızlanması
- Öfke patlamaları
- Ağlama krizleri
- Donukluk
- Rahatsızlık hissi (Aytaç,2009)

2.3.3. Stresle Başa Çıkma

Başa çıkma, kişinin stresini yönetmeye yönelik davranışsal ve bilişsel çabasını ifade eder (Carpenter,1992) Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki bölüme ayırmıştır:

Problem odaklı başa çıkma tarzı, kişilerin strese neden olan çevresel durumları değiştirebileceklerine yönelik değerlendirmede bulunmalarınıdır. Kişiler, başa çıkma davranışları ile psikolojik stres koşullarını olumlu olarak değiştirebilirler. Bu başa çıkma tarzını tercih edenlerin daha iyimser ve stresle baş etmede daha başarılı olduğu ifade edilmektedir. (Özel ve Bay Karabulut, 2018)

Duygu odaklı başa çıkma tarzı ise strese neden olan durumlarda, bu durumları değil onları yorumlama biçimini değiştirmeyi içerir. (Lazarus ve Folkman,1984) Bu başa çıkma tarzında, düşüncelerin içerikleri değiştirildiği zaman baş etme ortaya çıkar, örneğin: stres yaratan olayı inkâr etme veya problemden uzak durma gibi. (Özel ve Bay Karabulut, 2018) Kişinin düşünmekten başarıyla kaçındığı bir tehdit, geçici de olsa onu rahatsız etmez. Benzer şekilde, bir tehditi, tehdit edici olmayan şekilde yeniden değerlendirmek, stres tepkisinin bilişsel temelini ortadan kaldırır. Örneğin, eğer bir kişi, eşinin kendisine karşı olan aşağılayıcı bir yorumunu, kişisel bir hastalığın veya iş stresinin neden olduğu şeklinde yeniden yorumlayabilirse, öfkesi azalacaktır. (Lazarus, 1993)

2.3.4.Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Günlük yaşamda stresle başa çıkma yöntemi olarak fizyolojik, davranışsal, psikolojik ve çevresel olmak üzere 4 temel yaklaşımdan söz edilebilir. (Hart, 1990:12)

2.3.4.1.Fizyolojik Yaklaşım

Fizyolojik yaklaşım, stresin yaratmış olduğu olumsuz etkileri fizyolojik olarak azaltan teknikleri içeren yaklaşımdır. (Özel ve Bay Karabulut, 2018) En sık kullanılan yöntem, aşamalı kas gevşetme yöntemidir. (Durna, 2004) İlk olarak Edmund Jacobson tarafından 1934 senesinde tanımlanan bu yöntem, insan vücudundaki büyük kas gruplarının istemli ve düzenli bir şekilde aşamalı olarak gevşetilmesiyle bedenin tamamının rahatlamasını amaçlayan bir yöntemdir (Essa, Ismail ve Hassan,2017; McCallie, Blum ve Hood, 2008)

Bir diğer fizyolojik yaklaşım, meditasyon adı ile bilinen gevşeme tepkisidir. Bu yöntemde, sessiz ve rahat bir yerde oturulur ve gözler kapatılır. Derin nefesler alınır ve nefesin hareketlerine yoğunlaşılır. Nefes verildiği sırada ise rahatlatıcı bir kelime sessizce tekrarlanır. Bu yöntem fizyolojik rahatlamaya ve stres yönetimine yardımcı

olur. Ayrıca meditasyonun kişilerin konsantrasyon yeteneğinin artmasına, kas gerginliğini azaltmaya ve nabız hızını ve kan basıncını normale döndürmeye yardımcı olduğu bilinmektedir. (Hart,1990; Durna, 2004)

Kendi kendine gevşeme tekniği (Otojenik gevşeme), diğer fizyolojik yaklaşımlardan birisidir. Bu teknik İki Alman hekimi olan Schulz ve Luthe tarafından geliştirilmiştir. Schulz ve Luthe, geliştirmiş oldukları bu tekniği birçok hastalık üzerinde denemiş ve elde ettikleri olumlu sonuçları paylaşmışlardır. (Baltaş ve Baltaş, 2013:194) Bu teknikte, kişi kendi kendine olumlu telkinlerde bulunur. (Durna, 2004)

Diğer fizyolojik yaklaşım ise, gevşeme hayali tekniğidir. Bu teknikte amaç, kişinin hayal gücünün gücünden yararlanmak ve kişiyi zihninde rahatlatıcı hayaller kurabilme konusunda eğitmektir. (Hart,1990:13)

2.3.4.2.Davranışsal Yaklaşım

Stres yönetiminde diğer yaklaşım tarzı davranışsal yaklaşımdır. Zaman yönetimi, stresle başa çıkma konusunda yardımcı olan ve önerilen bir yöntemdir. (Durna, 2004) Zamanı etkili olarak yönetebilmek, kişilerin iş hayatlarındaki sorunlarla baş edebilmesine yardımcı olmaktadır. Bu sebeple etkili zaman yönetimi becerilerini öğrenmek, stres ile baş etme konusunda davranışsal bir teknik örneğidir. (Hart,1990:14)

Diğer davranışsal yaklaşımlar ise çatışma çözümleme ve tartışma yeteneğini geliştirme yöntemleridir. Bu teknikler, diğer kişilerle etkileşim durumlarında yaşanan stresi azaltma konusunda etkili yöntemlerdir. Bu teknikler stresi azaltmasının yanı sıra kişilere başka konularda da yardımcı olur. Örneğin, etkili zaman yönetimi sayesinde, kişilerin işlerinin birikmesini engeller, diğer kişiler ile dürüst ve etkili iletişim kurmayı sağlaması sayesinde ise bazı stresli durumlardan tamamen kaçınmayı sağlar. (Hart,1990:14)

2.3.4.3.Psikolojik Yaklaşım

Stres yönetiminde psikolojik yaklaşım, kişinin stres durumlarına karşı olan algısını değiştirmeyi hedefler. Durumları algılama biçimleri stres düzeyini de etkilemektedir. (Hart,1990:15) Kişiler, kendileri ile ilgili mantıksız inanışlarını

değiştirebilirse ve hayata bakış açılarını yeniden değerlendirebilirlerse, stres ile baş etme konusunda gelişme gösterirler. (Altundağ, 2011)

Stres tepkilerini değiştirmenin yollarından biri bilişsel yeniden yapılandırma'dır. Bu yöntem, gerçekçi olmayan beklenti ve inançları değiştirir ve stresi azaltmaya ve önlemeye yardım eder. (Hart,1990:15) Stres yönetiminde yardımcı olan bilişsel teknikler, olayları farklı bir şekilde değerlendirebilmemiz için etiketleri veya bilişleri değiştirmeye odaklanır. (Matteson ve Ivancevich, 1987)

2.3.4.4. Çevresel Yaklaşım

Son stresle baş etme yöntemi, çevresel yaklaşımdır. Bu yaklaşım, çevresel faktörlerin değişmesi ile stresi azaltmayı amaçlar. İnsanların içinde yaşadığı stres yaratan koşulların değiştirilmesi stresi azaltabilir. İş zenginleştirme, daha net bir iş tanımı belirlenmesi, yönetim uygulamalarında değişiklik gibi uygulamalar bu yaklaşıma örnek olarak gösterilebilir. (Hart,1990:16)

2.3.5. Stres ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ptacek, Smith ve Zanas (1992), 186 üniversite öğrencisinin dahil olduğu bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya katılan öğrencilerden art arda iki gün boyunca o gün yaşadıkları en stresli olayı hatırlamalarını ve o olayı nasıl değerlendirdiklerini kaydetmeleri istendi. Daha sonrasında bu stresli olayla başa çıkma yollarını ve bunları hangi sıra ile uyguladıklarını kaydetmeleri istendi. Çalışma sonucunda, erkek katılımcıların daha fazla problem odaklı başa çıkma yöntemleri kullandıkları, kadın katılımcıların ise sosyal destek arama ve duygusal odaklı başa çıkma yöntemleri uyguladıkları sonucuna ulaşıldı.

Rivkin ve Taylor (1999) tarafından yapılan bir çalışmada, zihinsel canlandırmanın stresli durumlar ile başa çıkma çıkma stratejileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 77 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmada ilk olarak katılımcılar üç farklı gruba ayrılmıştır. Sonrasında birinci gruptaki katılımcılardan hayatlarında güncel olan ve onları strese sokan bir durumu zihinlerinde canlandırmaları, ikinci gruptan yaşadıkları stresli bir durum için nasıl bir çözüm yolu izleyeceklerini zihinlerinde canlandırmaları, üçüncü gruptan ise kontrol grubu olarak sadece izlemeleri istenmiştir. Çalışma sonuçları, ilk gruba dahil olan ve stresli durumu zihinlerinde canlandıran katılımcıların, diğer gruptaki katılımcılara kıyasla hem ilk

Çalışma gününde hem de bir hafta sonra daha pozitif etkiler yaşadıklarını ve daha yüksek oranda aktif başa çıkma stratejileri ortaya koyduklarını göstermiştir.

Bir diğerk alışma Akbağ, Sayiner ve Sözen (2005) tarafından yapılmıştır. Araştırma niversite ğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi ilişkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya toplam 314 niversite ğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma verileri Kişisel Bilgi Formu, Rotter İç-Dış Denetim Odağı leğı, Stres Kaynakları leğı ve Beck Depresyon Envanteri aracılığı ile toplanmıştır. Çalışma bulgularına göre, niversite ğrencilerinin fiziksel stres kaynaklarından diğerk stres kaynaklarına kıyasla daha fazla etkilendikleri bulgusu elde edilmiştir. Araştırmanın bir diğerk bulgusu ise niversite ğrencilerinin içsel stres kaynaklarının depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığıdır.

Soysa ve Wilcomb (2013) tarafından yapılan çalışmada ise, bilinçli farkındalık, öz şefkat, depresyon, anksiyete, stres, öz yeterlik ve iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 204 niversite ğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma bulgularına göre anksiyete ile bilinçli farkındalık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça anksiyete düzeylerinin düştüğü grlmştir. Çalışmanın bir diğerk bulgusu ise anksiyete ile öz yeterlik arasında negatif bir ilişkinin olduğudur.

Savcı ve Aysan (2014) tarafından yapılan çalışmada, algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejilerinin ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya 302 niversite ğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres leğı ve Stresle Baş Etme Yolları leğı aracılığı ile toplanmıştır. Çalışmanın sonucunda, algılanan stres ve stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın bir diğerk bulgusu ise, algılanan stres düzeyine göre stres ile başa çıkma stratejilerinin değişiklik gösterdiği ayrıca stresle başa çıkma stratejileri ve algılanan stres düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığıdır.

Karaman (2020), niversite ğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 300 niversite ğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın verileri Sosyo-demografik Veri Formu, Beck Anksiyete leğı ve Stres Belirtileri leğı aracılığı ile toplanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, niversite ğrencilerinin akademik başarısı ile stres arasında negatif

yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmanın bir diğer sonucu ise, üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile kaygı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğudur.

Çelikkaleli (2020) tarafından yapılan çalışmada, beliren yetişkinlerde algılanan stresin tükenmişlik arasındaki ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya 309 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma verileri Maslach Tükenmişlik Envanteri- Öğrenci Formu, Algılanan Stres Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, beliren yetişkinlerde algılanan stres ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca çalışma sonuçları, algılanan stres ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu ise, algılanan stresin öğrenci tükenmişliğini üzerindeki etkisi pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın algılanan stres ile öğrencilerin tükenmişlik düzeyi arasında tam aracı rolü olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Sarihan (2022) tarafından yapılan çalışmada, algılanan stres ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın rolü incelenmiştir. Çalışmaya 18 yaş ve üzeri 350 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışmanın verileri Demografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Psikolojik İyilik Hali Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, algılanan stres ile psikolojik iyilik hali düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise algılanan stres ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında zayıf ve pozitif yönlü anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğudur. Algılanan stres düzeyinin artması, stresle başa çıkma düzeylerini de arttırmaktadır. Ayrıca çalışmada psikolojik iyilik hali düzeylerinin algılanan stresi yordamadığı tespit edilmiştir.

Güçlü (2022) tarafından yapılan çalışmada, öfke ifade tarzları ile stres düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 585 genç yetişkin birey dahil edilmiştir. Çalışmanın verileri, Demografik Bilgi Formu, Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, algılanan stres ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise, algılanan stresin yetersiz öz yeterlik alt boyutu ile öfke kontrolü ve öfkenin dışa

vurumu arasında pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğudur. Ayrıca sürekli öfke ve algılanan stres arasında da negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Arı (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, stres ile başa çıkma ve psikolojik yardım alma tutumu ilişkisi ve bu ilişkide öznel sıkıntıları açmanın aracı rolü araştırılmıştır. Çalışmaya 269 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın verileri, Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, problem odaklı stresle başa çıkma tarzının, öznel sıkıntıları açma eğilimi üzerinde pozitif bir etkisi bulunmaktadır. Öznel sıkıntıları paylaşma eğiliminin, ise stresle başa çıkma tarzı ile psikolojik yardım arayışı arasındaki ilişkide aracılık ettiği görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, kadınların stres ile başa çıkmada kaçınma tarzı puanları erkeklere kıyasla daha yüksek olduğudur.

2.4.Anksiyete

Anksiyete kelimesi, Fransızcadan Latinceye sonrasında da dilimize geçmiştir. Anksiyete kelimesi, Latincedeki “sıkmak, daraltmak, boğmak” anlamlarına gelen “anx-” kökünden türemiştir ve “sıkıntı, endişe, sebepsiz korku” anlamında kullanılmaktadır. (Kara, 2020)

Kişi, bedensel ve ruhsal varlıklarını tehlikede görürse huzursuzluk hisseder. Bu huzursuzluk, kişide korku ve kaygıya neden olur. Nedeni belirsiz olan, ortada herhangi bir tehlike olmamasına rağmen, kişinin hissettiği huzursuzluk ve tedirginlik hali anksiyete olarak adlandırılır. (Şahin, 2019)

Anksiyete, göğüste sıkışma hissi, kalp çarpıntısı, terleme, huzursuzluk hissi gibi belirtileri olan tanımlanması zor bir korku ve endişe duygusudur. Anksiyetenin ortada somut bir neden olmadan ortaya çıkması ve kişinin yaşamını olumsuz etkilemesi, kişide anksiyete bozukluğu olduğu anlamına gelebilir. (Türkçapar, 2004). Anksiyete, sürekli alarm ve gerginlikle belirlenen bir varoluş biçimidir. Anksiyete yaşayan kişiler, günlük yaşamlarındaki sıradan sorumluluklarını, büyük bir savaş veriyorlarmış gibi yaşarlar. Anksiyete tek bir durumda ortaya çıkmaz, kişiler yaşadıkları her olayda ya da tüm insan ilişkilerinde bu duyguyu hissederler. (Geçtan,1976)

Literatür incelendiğinde, anksiyete ile korku arasındaki ayrımın vurgulandığı görülmüştür. Kaygı ve korku kelimeleri sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da kaygı hem kavramsal hem de fizyolojik olarak korkudan ayrılabilir. Kaygı, geleceğe yönelik ve uzun etkisi olan bir tepki iken, korku, gerçek bir tehdide karşı kısa süreli ve şimdiki zamana yönelik duygusal bir tepkidir. (APA, 2013) Kaygı, korkuya kıyasla daha kalıcı ve kişiye zorluk yaratan bir duygudur (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Korku, bilinen ve dışarıdan gelen bir tehdit durumuna verilen bir cevap iken; anksiyete, bilinmeyen, içten gelen ve belirsiz bir kaynağı olan tehdit durumuna verilen cevaptır. (Özakkaş, 2014)

Kaygının ve korkunun kökeninde; bakım verenler, çocuğun örnek aldığı yakınları, sosyal çevresi ve okul yaşantıları yatmaktadır. Bireyin çocukluk döneminde çevresinde olan, güvenliğini sağlaması gereken kişilerin aşırı kaygılı ve güvensiz olması, çocuğun da kaygılarının artmasına ve fizyolojik psikolojik sorunlar yaşamasına neden olur. (Şahin, 2019)

Anksiyete genellikle olumsuz bir anlamda tanımlansa da bu kelimeye farklı bir açıdan bakmak da mümkündür. Anksiyete, kişinin yeni koşullara uyum sağlamasına yardım edebileceği gibi kişinin ruhsal gelişiminin daha üst basamaklara çıkmasında itici bir işlev de görebilir. (Karamustafaoğlu ve Yumrukçal, 2011)

2.4.1. Anksiyete Belirtileri

2.4.1.1. Fizyolojik Belirtiler

Anksiyetenin fizyolojik belirtileri arasında; sık idrara çıkma, ciltte solukluk, terleme, çarpıntı, ağız kuruluğu, nefes almada güçlük, el ve ayaklarda titreme, hızlı kalp atışı, yorgunluk, uykuya dalmada güçlük, kaslarda gerginlik, iştahsızlık, yüz kızarması bulunmaktadır. (Uzbay, 2002; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011; Gündüz, 2009)

2.4.1.2. Psikolojik Belirtiler

Anksiyetenin psikolojik belirtileri arasında ise; sıkıntı hissi, kötü bir şey olacakmış hissi, kaygı, sinirlilik, gerginlik, çaresizlik, alarm durumuna geçme,

konsantrasyon güçlüğü, sese karşı hassasiyet ve hafızanın zayıflaması gibi belirtiler bulunmaktadır. (Özakkaş, 2014; Türkçapar, 2004)

2.4.2. Anksiyete ile İlgili Psikolojik Kuramlar

2.4.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

Anksiyete kavramının psikanalitik kurama göre tanımı ilk olarak Freud'un çalışmalarına dayanmaktadır. Freud, 1895 yılında anksiyete nervozu terimi ile anksiyete kavramını psikanalitik açıdan tanımlamıştır. (Crocq, 2017). Freud, anksiyetenin normal koşullarda toplum ile uyumlu savunma mekanizmaları geliştiren egonun, başarılı olamaması sonucunda ortaya çıktığını söyler. (Kafes, 2021)

Freud anksiyeteyi; gerçekçi anksiyete, nevrotik anksiyete ve ahlaki anksiyete olmak üzere üç bölüme ayırmaktadır.

Gerçekçi Anksiyete: Kişileri dışarıdan gelen tehlikelere karşı uyaran duygusal bir tepkidir ve korku anlamına gelmektedir. Gerçekçi anksiyete, kişinin tehlikelere karşı önlem almasına yardımcı olur. Gerçekçi anksiyetede ortada gerçek bir tehdit olduğu için, bu tehdit kaynağından uzaklaşmak mümkün olabilir.

Nevrotik Anksiyete: İd'in güçlü dürtülerinin, ego tarafından kontrol edilemeyeceği ve bu dürtülerin bilinç düzeyine ulaşacağını algısına verilen duygusal tepkidir. Kökeni genellikle çocukluk dönemindeki cezalandırılmalara dayanan bir kaygıdır. Çünkü çocuk, içgüdüsel olan dürtülerini denetlemezse cezalandırılacağını öğrenmiştir. Kişiler, gerçekçi anksiyete ve ahlaki anksiyeteden farklı olarak, nevrotik anksiyetede hissettikleri duygunun nedeninin farkında olmazlar.

Ahlaki (Moral) Anksiyete: Ego ve süperegö arasındaki çatışmadan kaynaklanır. Kişi, id'in arzularını ifade ettiğinde süperegö tarafından cezalandırılacağından korkar. Ahlaki anksiyetede, temel olarak utanç ve suçluluk duyguları yaşanmaktadır. (Geçtan,1998; Akt. Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2017)

Karen Horney' e göre kaygı, çocuklukta deneyimler ile ilgilidir. Kişilerin, çocukluklarında sevgi ve şefkat ihtiyaçları karşılanmazsa ebeveynlerine karşı düşmanlık duyguları geliştirirler. Bu durum da kaygıya neden olur. Horney, insanlar kaygı ile mücadele edebilmek için üç temel tarzdan birini benimsediğini savunur. Bu tarzlar; insanlara yönelme, insanlara karşı olma ve insanlardan uzaklaşmadır. (Yazgan-

İnanç ve Yerlikaya, 2017)

Sullivan ise kaygıyı farklı bir biçimde ele almıştır. Ona göre kaygı, çevredeki olumsuz uyarıcılardan kaynaklanabilir fakat kökenini çocukluk döneminden alır. Sullivan, kaygının ana kaynağının çocuğun annesi ile olan etkileşimiyle ilgili olduğunu söyler. Eğer anne kaygı yaşıyorsa, bu kaygı çocuğa da geçer. (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2017)

2.4.2.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

BDT, yetişkinlerde uzun yıllardır uygulanan bir psikoterapi yöntemidir ve etkinliği deneysel çalışmalarla kanıtlanmıştır. (Öner, Türkçapar ve Üneri, 2016) Bilişsel terapiye göre, tüm duygular bilişler ya da düşünceler ile yaratılır. Biliş; kişilerin olaylara bakış açıları, algıları ve inançları anlamına gelmektedir. (Burns, 2006) Bilişsel yaklaşım, anksiyetenin kaynağının kişilerin yaşadıkları olaylar değil, o olaylar ile ilgili beklenti ve yorumları olduğunu öne sürer. Anksiyeteye sahip olan kişiler, mevcut tehlike durumlarını normalde olduğundan daha fazla bir şekilde hissederler. Bu durum da anksiyete yaşamalarına neden olur. (Beck, Emery ve Greenberg 1985)

2.4.2.3. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşıma göre anksiyete, ölümün çaresizliği ve kaçınılmazlığı karşısında hissedilen memnuniyetsizlik hissi sonucunda ortaya çıkar. Bu yaklaşımda anksiyete, hayatı anlamlandırmak için varlığın derin boşluğuna karşı kişinin geliştirdiği bir cevaptır. (Özakkaş, 2014) Rollo May'e göre anksiyete, kişinin varoluşunun tehdit altına girdiği düşüncesi sonucunda ortaya çıkan bir duygudur. (Akt. Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2017).

2.4.3. Anksiyete Bozukluklarının Sınıflandırılması

DSM-5 tanı kriterlerine göre anksiyete bozuklukları;

- Ayrılık kaygısı bozukluğu
- Seçici konuşmazlık (mutizm)
- Özgül fobi
- Sosyal fobi (Toplumsal kaygı bozukluğu)

- Panik bozukluk,
- Agorafobi
- Maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu
- Yaygın anksiyete bozukluğu
- Başka bir tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğu
- Tanımlanmış diğer bir anksiyete bozukluğu
- Tanımlanmamış anksiyete bozukluğu olarak sınıflandırılmıştır.

(APA,2014)

2.4.4. Anksiyete ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Pişkin (1991) tarafından yapılan çalışmada, empati, kaygı ve çatışma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma verileri Empatik Eğilim Ölçeği, Çatışma Eğilimi Ölçeği ve Sürekli Kaygı Envanteri aracılığı ile toplanmıştır. Çalışmaya 118 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışma bulgularına göre, katılımcıların empatik eğilim puanları ile kaygı puanları arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmanın katılımcılarının sürekli kaygı puanları ile çatışma eğilimi puanları arasında ise pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Eisenberg, Gollust, Golberstein ve Hefner (2007) üniversite öğrencileri arasındaki depresyon, kaygı ve intihar düşüncelerinin yaygınlığını ve ilişkili faktörleri incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinde depresyon ve anksiyete oranlarının yaygınlığı %15,6 yüksek lisans öğrencilerinde ise bu oran %13,0 olarak tespit edilmiştir.

Al-Qaisy (2011) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencisi katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerinin akademik başarı düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmaya 200 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha kaygılı olduğu, erkek katılımcıların ise kadınlara göre daha depresif olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca, başarı ile kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğu, başarı ile depresyon arasında ise negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akdeniz (2014) tarafından, farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zeka düzeylerini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 576 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma verileri, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Duygusal Zeka Özellik Ölçeği-Kısa Formu, Merhamet Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile toplanmıştır. Çalışma bulgularına göre kız öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zeka puan ortalamaları, erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca düşük ve orta seviyede merhamet düzeyine sahip öğrencilerin depresyon puanları, yüksek merhamet seviyesine sahip öğrencilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise farklı merhamet düzeyine sahip öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında önemli bir farklılığın bulunmamasıdır.

Uzun (2019) tarafından yapılan çalışmada ise genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin yaşam doyumu, stres, anksiyete ve depresyon ile ilişkisini belirlemek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Araştırmaya 549 genç yetişkin birey katılmıştır. Araştırma verileri Kişisel Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, çalışmaya katılan genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde güvenli, korkulu, saplantılı ilişki tarzları olan genç yetişkinlerin anksiyete ve depresyon seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kayıtsız bağlanan kişilerin ise anksiyete seviyelerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Belge (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yetişkinlerde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemi 269 kişiden oluşmaktadır. Araştırma verileri Bilgi Toplama Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, çalışmaya katılan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasında ve anksiyete ile depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Parim (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Çalışmaya 100 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma verileri, Sosyo demografik Bilgi Formu, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Beck Anksiyete Envanteri aracılığı ile toplanmıştır. Çalışma sonucuna göre, otomatik düşünceler ile anksiyete belirtileri arasında orta düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. Çalışmanın bir diğer bulgusu, mükemmelliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacının, anksiyete belirtileri ile zayıf pozitif bir korelasyonu olduğudur. Ayrıca çalışmada, benliğe yönelik negatif olan otomatik düşüncelerin anksiyete üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu sonucu saptanmıştır.

Lisnyj, Russell ve Papadopoulos (2020), öğrencilerde akademik performansı etkileyen kaygıya ilişkin risk ve koruyucu faktörleri inceleyen bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya 1053 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda umutsuzluk hisseden katılımcıların, hissettikleri kaygının akademik performanslarını olumsuz yönde etkilediğini bildirme olasılıklarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaygının üniversite öğrencilerinin eğitim başarılarını etkilemesine karşı koruyucu faktörün ise günlük sorumlulukları yönetme yeteneği olduğu bulunmuştur.

Konak (2020) tarafından yapılan çalışmada, umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısının anksiyete ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 275 yetişkin birey dahil olmuştur. Çalışma verileri, Kişisel Bilgi Formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Çalışma sonucunda umutsuzluk düzeyi ve anksiyete arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca anksiyete ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Yılmaz (2023) tarafından yapılan çalışmada ise, beliren yetişkinlikte depresyon, anksiyete, stres düzeyleri şükran ve umut açısından incelenmiştir. Çalışmaya 511 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma verileri Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres seviyeleri ile umut ve şükran seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucu depresyon, anksiyete ve stresin umut tarafından; depresyon ve stresin ise şükran tarafından anlamlı düzeyde yordandığıdır.

2.5. Bilişsel Esneklik

Kişilerin yeni ve zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kalması hayatın doğal bir parçasıdır. Her birey hayatında birçok sorun ile karşılaşmaktadır. Burada önemli olan bu zorluk ve sorunlar değil kişinin bu problemlerle nasıl başa çıktığıdır. (Bedel ve Ulubey, 2015) Bilişsel esneklik, kişilerin çevrelerindeki yeni ve beklenmedik koşullar ile yüzleşebilmeleri için bilişsel işlem stratejilerini uyarlama yetenekleridir. (Cañas, Quesada, Antoli ve Fajardo, 2003) Bir diğer ifade ile bilişsel esneklik, kişilerin karşılaştıkları herhangi bir göreve karşı yaklaşımlarını ya da düşünme biçimlerini değiştirme yetenekleri olarak açıklanabilir. (Asıcı ve İkiz, 2015)

Elen (2011)'e göre ise bilişsel esneklik, bir sorunun nasıl çözüleceğine karar verirken, farklı unsurları dikkate alabilme ve yeni durumların ortaya çıkması durumunda kararlarını bu sürece uyarlayabilmesi anlamına gelmektedir. Bilişsel esneklik sadece bir beceri ve yeterlilik değil aynı zamanda bir eğilim olarak da tanımlanabilir.

Kişiler yaşadıkları zorluklar ile baş edebilmek için bir takım duyuşsal, davranışsal ve bilişsel becerilere sahip olmalıdır. Bilişsel esneklik tüm bu duyuşsal, davranışsal ve bilişsel öğeleri içeren bir beceridir. (Eskin, 2014)

Martin ve Rubin (1995)'e göre bilişsel esneklik;

- a) Kişinin herhangi bir durum karşısında seçenek ve alternatiflerinin olduğunun farkında olması,
- b) Kişinin esnek olma ve duruma uyum sağlama konusunda istekliliği ve
- c) Kişinin esnek olma konusunda öz yeterliliğe sahip olması şeklinde ifade edilmektedir.

Dennis ve Vander Wal (2010) 'a göre, kişilerin uyumsuz düşüncelerine başarılı bir şekilde meydan okuyabilmesi ve bu düşünceleri daha dengeli bir düşünmeyle değiştirebilmesi için bilişsel esneklik gereklidir. Bu amaçla Bilişsel Esneklik

Envanteri'ni tasarlayan Dennis ve Vander Wal, bu envanter ile bilişsel esnekliğin üç yönünü ölçmeyi amaçlamıştır:

- a) Yaşanılan zor durumları kontrol edilebilir durumlar olarak algılama eğilimi
- b) Yaşamdaki olaylara ve insanların davranışlarına karşı alternatifleri algılama yeteneği
- c) Zor durumlar için çözüm alternatifleri üretme yeteneği.

Bilişsel esneklik, çevredeki değişen taleplere ve görevlere yanıt olarak düşüncelerimizi ve davranışlarımızı uyarlamamıza yardımcı olur. (Carroll, Blakey ve FitzGibbon, 2016) Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler, zorlayıcı ve uyumsuz düşünceleri yerine daha uyumlu ve dengeli düşünceler koyabilmekte, alternatifler üretebilmekte ve zor durumları daha baş edilebilir durumlar olarak değerlendirebilmektedirler. (Gülüm ve Dağ, 2012)

Bilişsel olarak esnek olan bireylerin, kendi potansiyellerinin farkında oldukları ve zor bir durum karşısında yaşanan rahatsızlık hissi ile mücadele edebilecek stratejilere sahip oldukları düşünülmektedir. (Laçın ve Yalçın, 2018) Bilişsel esneklik, kişilerin zorlu durumlar karşısında yaşamlarını kolaylaştırma ve bu zorlayıcı durumlar ile baş etmek için seçenekler bularak sorunu giderme konusunda etkilidir. (Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016) Ayrıca bilişsel esneklik, bireylerin esnek olmaya istekli olmalarını ve etkili davranma yeteneklerine olan güvenlerini de içermektedir. (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998)

Bireyler herhangi bir olaya karşı davranışlarını uyarlamaya karar vermeden önce, yapabilecekleri seçimlerin ve alternatiflerin farkına vardıkları sosyal biliş süreçlerinden geçerler. Durumsal faktörlere göre farklı alternatifleri göz önüne alarak değişimler yapmayı kabul edebilen kişilerin, yalnızca tek bir doğru davranışı göz önüne alan kişilere göre bilişsel açıdan daha esnek olduğu söylenebilir. (Martin vd., 1998)

Kişilerin çevresindeki değişikliklere karşı esnek olamaması durumunda bilişsel katılık ya da bilişsel esnemezlik (inflexibility) durumu ortaya çıkar. Bilişsel

esneksizlik; bilişsel blokaj, bilişsel histeri, işlevsel takıntı(sabitlik) ve işlevsel indirgeme olmak üzere dört kavram ile ilişkilidir. Bu dört kavram şu şekilde açıklanabilir: (Cañas vd. ,2006)

Bilişsel Blokaj: Bilişsel blokaj, kişinin alternatif olarak kullanabileceği ve daha mantıklı olan bir yol olmasına rağmen, başlangıçtaki yolda ilerleme konusunda ısrarcı olmasıdır. Kişi, dikkatini ve zamanını diğer aktiviteler arasında dağıtma konusunda zorlanır ve dikkatini sadece yaptığı aktivitenin bir kısmına odaklar.

Bilişsel Histeri: Alınan bir kararın, hatalı olduğu kanıtlandıktan sonra bile o karara takılı kalma ve vazgeçmeme olarak tanımlanabilir. Bu durum ayrıca bilişsel daralma ya da tünel görüşü olarak da adlandırılabilir. Bilişsel histeride, bir durum ile nasıl başa çıkılacağına dair bir karar verilmiş olsa bile, durumu yeniden değerlendirme sürecinde başarısız yaşanır.

İşlevsel Takıntı (Sabitlik): Bir görevde sadece mevcut olan nesneleri, bilinen ve en yaygın olan fonksiyonları ile dikkate alma eğilimidir. Kişiler, yeni bir şekil alan nesneleri kullanma durumunda zorluk çekerler. Bunun nedeni, nesneleri daha önce belirlenen kategorilere koyma eğilimidir. Bu durum kişinin algılarının katı ve sabit olduğu anlamına gelir.

İşlevsel İndirgeme: Mevcut olan bir problemin yalnızca tek bir nedenine odaklanarak, diğer tüm olası değişkenleri göz ardı etme durumudur. İşlevsel indirgemedeki kişi, problemin birçok farklı nedeni olsa bile tek bir nedene odaklanır. Bu durumda bilişsel esnemezlilik ile benzerlik gösterir.

2.5.1. Bilişsel Esneklikle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.5.1.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımlar, kişilerin yaşadıkları uyum sorunlarının ortaya çıkış nedeninin, kişilerin esnek olmayan bilişleri olduğunu savunur. (Canas vd. ,2003) Bilişsel terapinin kurucularından olan Beck ve Ellis, kişilerin düşünce ve inançlarının duygu ve davranışlarının ortaya çıkmasında önemli yeri olduğunu savunur. Bilişsel terapi, bu varsayımlar ile ortaya çıkmıştır. (Özdel, 2015) Beck'e göre olayların anlamlandırılmasında iki katman bulunmaktadır. İlk katmanda olayın nesnel anlamı,

ikinci katmanda ise kişiye özgü olan anlamı bulunmaktadır. Kişiye özgü olan anlam kişinin kendi yorum ve çıkarımlarını içermektedir. Kişi bilişsel yapılanmalarında hata yapabileceği için bu kendine özgü olan anlam, işlevsel olmayan düşüncelerden kaynaklı olarak çarpıtılmış olabilir. (Türkçapar, 2008)

Kişilerin yaşadıkları psikolojik sorunların kaynağı genellikle değişime dirençli ve katı olan bilişlerdir. (Beck, 2011) Kişilerin kendisine ve dünyaya dair belirli inançları vardır. Bu inançlar kişinin kendisini ve dünyayı anlamasını sağlayan kalıplardır. (Özdel, 2015) Bilişsel esneklik kişinin karşılaştığı yeni durumlara karşı farklı alternatifleri olabileceğini fark etmesi ve bu yeni koşullara uyum sağlamayı isteyerek alternatifleri göz önünde bulundurarak uyum yeteneğine sahip olduğuna inanmasıdır. BDT'nin temel amaçlarından olan işlevsel olmayan düşüncelerin fark edilmesi yaklaşımı, bilişsel esneklik ile benzerlik göstermektedir. (Aslan ve Türk, 2022)

2.5.1.2. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura'nın sosyal öğrenmeleri açıklamak için geliştirdiği sosyal öğrenme kuramına göre davranışlar bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimi ile açıklanabilmektedir. (Bandura,1997) İnsanların davranışlarını belirlemek için hem deneyimsel he de fizyolojik faktörlerin etkileşimine bakmak gerekir. İnsanların en önemli ayırt edici özelliği, doğasına özgü olan esnekliktir. Bu esneklik, kodlanmış bilgileri işleme, saklama ve kullanmaya yardım eder. (Bandura, 1989)

Kişiler, yaşadıkları olaylar karşısında davranışlarını belirleyen inançlara sahiptirler. Bu inançlar öz yeterlilik kavramı ile açıklanabilir. Kişi güçlü öz yeterlilik inancına sahip olursa, karşılaştıkları zor görevleri üstesinden gelebilecekleri düzeyde görevler olarak algırlar (Bandura,1994) Kişiler bir olay karşısındaki alternatif seçeneklerin farkında ve esnek olmaya istekli olsalar bile, olaylar karşısındaki

davranışlarının ortaya çıkması için öz yeterliliklerine inanmaları gerekir. (Martin ve Anderson, 1998)

2.5.2.Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Altunkol (2011) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-25 yaş aralığındaki 484 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada, Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, algılanan stres ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin, algılanan stres düzeylerinin düşük olduğu sonucu çıkarılmıştır.

Çuhadaroğlu (2011), bilişsel esnekliği yordayan bilişsel değişkenlerin belirlenmesi amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 18 yaşının üzerinde olan 30 kişi dahil edilmiştir. Çalışmada, Wisconsin Kart Eşleme Testi (WKET), Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Watson – Glasser Eleştirel Akıl Yürütme Gücü Ölçeği (WGEAGÖ), Torrance Yaratıcı Düşünce Testi (TYDT) kullanılmıştır. Araştırmada yordayıcı değişkenleri olarak; eleştirel düşünme, sözel yaratıcılık, şekilsel yaratıcılık, stresle başa çıkma ile stresle başa çıkmanın alt boyutları olan sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek arama seçilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, şekilsel yaratıcılık değişkeni bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve bilişsel esneklik ile arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonuçları, stresle başa çıkma tarzlarının bilişsel esnekliği anlamlı bir şekilde yordamadığı göstermiştir.

Martin vd. (2011), bilişsel esneklik ile dogmatizm, entelektüel esneklik, tutarlılık tercihi ve öz şefkat arasındaki ilişkileri belirlemek ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (Martin ve Rubin, 1995) 'nin geçerlik çalışmasını test etmek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya 164 kişi dahil edilmiş ve çalışma çevrimiçi bir anket doldurularak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik, entelektüel esneklik ve öz şefkat ile pozitif yönde bir ilişki bulunmuş, bilişsel esneklik ile dogmatizm arasında ise olumsuz yönde bir ilişki belirlenmiştir. Çalışmada, bilişsel

esneklik ile tutarlılık tercihi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca çalışma sonucunda, Bilişsel Esneklik Envanteri 'nin geçerliliği ise tekrar onaylanmıştır.

Asıcı ve İkiz (2015) tarafından yapılan çalışmada ise, bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 278 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmada, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Buğa vd. (2018), üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tutum ve tarzlarının incelenmesi amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya 18-25 yaş aralığındaki 210 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Sosyal Problem Çözme Envanteri – Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, bilişsel esnekliğin, üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri probleme yönelik tutumları ve problem çözme tarzları ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, probleme yönelik tutumlarının, düşük olan öğrencilere göre daha olumlu olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırma sonuçlarına dayanarak, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, düşük ve orta olan öğrencilere kıyasla daha etkili problem çözme tarzlarına sahip oldukları görülmektedir.

Yazar ve Meterelliyoğlu (2019), depresif semptomlar, bilişsel esneklik ve umutsuz arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışma, çevrimiçi form doldurma yöntemi kullanılarak 18-65 yaş aralığındaki 200 katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik hem umutsuzluk hem de depresif belirtiler ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Sarıkaya (2019), ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesini amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya 403 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışmada, Kişilerarası Problem Çözme Envanteri, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma

sonucunda, bilişsel esneklik ve öz anlayış ile problem çözme becerilerinin alt boyutlarından olan yapıcı problem çözme ve sebatkâr-ısrarcı yaklaşım arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Ateş ve Sağar (2021) tarafından yapılan çalışmada ise psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz yeterlik değişkenlerinin psikolojik danışman adaylarının akademik başarı düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 265 psikolojik danışman adayı dahil edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, psikolojik sağlamlık bilişsel esneklik ve öz yeterlik değişkenlerinin akademik başarıyı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan Laçın ve Yalçın (2018) tarafından yapılan çalışmada ise, üniversite öğrencilerinde Öz-yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeylerini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmaya 549 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmada veriler, Bilişsel Esneklik Envanteri, Genel Öz-yeterlilik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın diğer bulgularına göre, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından olan kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımının bilişsel esnekliği olumlu yönde yordadığı, boyun eğici yaklaşımın ise bilişsel esnekliği olumsuz şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Berdan (2021) tarafından yapılan çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 516 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik düzeyinin erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğin psikolojik semptomlar üzerinde yordayıcı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümü; araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve elde edilen bulguların analizine ilişkin bilgileri içermektedir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada aracılık rolünün değerlendirilmesi için iki aşamalı bir yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. İlk aşamada, ölçüm araçlarının örneklem üzerindeki geçerliliği değerlendirilmiştir. İkinci aşamada ise Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılarak bu araçlar arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya 273 kadın ve 107 erkek olmak üzere 380 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırma verileri internet aracılığı ile toplanmıştır.

Araştırmaya katılan kişilerin Demografik Bilgi Formu'nda yer alan değişkenlere göre dağılımı Tablo 1.'de özetlenmektedir.

3.3.Verİ Topma Araçları

Araştırmanın verileri, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkin katılımcılardan çevrimiçi bir form aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma verilerine, Demografik Bilgi Formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği , Bilişsel Esneklik Envanteri ve Öz Şefkat Ölçeği yardımıyla ulaşılmıştır.

3.3.1.Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum ve ekonomik durum bilgisini edinmeye yönelik oluşturulan 5 soruluk kısa bir formdur.

3.3.2.Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği, Beck AT, Epstein N, Brown G ve Steer RA (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçek kaygı belirtilerinin şiddetini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Likert tipi bir ölçektir ve 21 maddeden oluşmaktadır. 0 hiç, 1 hafif derecede, 2 orta derecede, 3 ciddi derecede anlamına gelmek üzere 0-3 arası puanlanmaktadır.

Puanların yüksek olması bireylerin anksiyete seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin doldurulması yaklaşık 4-5 dakika sürmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 63 tür. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,93 olarak belirlenmiştir (Ulusoy vd. 1998).

3.3.3.Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Algılanan Stres Ölçeğinin (ASÖ) Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin ASÖ-14, ASÖ- 10 ve ASÖ-4 olmak üzere üç farklı sayıda sorudan oluşan modeli bulunmaktadır. Bu çalışmada 14 sorudan oluşan ASÖ-14 kullanılacaktır. 5'li likert tipi algılanan stres ölçeğinde her maddeye, hiçbir zaman (0) ile çok sık (4) aralığında cevaplar verilmektedir. Ölçekten alınan puanın artması bireyin algıladığı stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin doldurulması yaklaşık 4-5 dakika sürmektedir. Türkçe ASÖ-14'ün iç tutarlık katsayısı 0,84, test- tekrar-test güvenirlik katsayısı ise 0,87 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, Ölçeğin maddelerinin yeterli düzeyde içtutarlık ve test tekrar-test güvenirliğe sahip olduğunu

göstermektedir. Çalışmanın bulguları göz önüne alındığında, Türkçe Algılanan Stres Ölçeği'nin kişilerin stres algılarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir. (Eskin vd. 2013).

3.3.4.Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden ve iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Kişilerin zor durumlarda alternatif, uyumlu ve dengeli düşünceler üretebilme yeteneğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek bilişsel esnekliğin üç yönünü ölçmek için tasarlanmıştır: zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, yaşam olayları ve insan davranışı için çok sayıda alternatif açıklamayı algılama yeteneği ve zor durumlara birden çok alternatif çözüm üretme becerisi (Dennis ve Wal, 2010).

Yapılan araştırma, Bilişsel Esneklik Envanteri'nin iç tutarlılığı, ölçüt bağıntılı geçerlilik bulguları ile test- tekrar test güvenilirliği, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Envanterin kültürümüze uyarlaması yapılan bu çalışmada, araştırmalarda kullanılmasına uygun geçerlik ve güvenilirlik ölçütlerini taşıdığı görülmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012). Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin madde sayısı orijinal ölçek ile aynıdır. BEE'nin Türkçe versiyonunun kontrol ve alternatif olmak üzere iki boyutu vardır. Ölçek 5'li likert tipinde (1= hiç uygun değil; 5= tamamen uygun) derecelendirilir. İki faktörlü çözüm sonucunda toplam varyansın %49,8'i açıklanmıştır. Ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin de arttığı düşünülmektedir. Ölçeğin doldurulması 4-5 dakika sürmektedir. Ölçekten minimum 20, maksimum 100 puan alınmaktadır. Gülüm ve Dağ'ın (2012), yaptıkları Türkçe'ye uyarlama çalışmasında, toplam puan için Cronbach alfa değeri 0.90, alternatifler alt boyutu için 0.89, kontrol alt boyutu için 0.85 olarak hesaplanmıştır (Gülüm ve Dağ, 2012).

3.3.5.Öz Şefkat Ölçeği

Öz Şefkat Ölçeği Neff (2003) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması ilk olarak Akın (2007), sonrasında da Deniz, Kesici ve Sümer

(2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek 26 maddeden oluşmaktadır, 5' li likert tipi ölçek olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin cevap seçenekleri 1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Sık sık, 4: Genellikle ve 5: Her zaman şeklindedir. Ölçeğin orijinal hali, öz-nezaket, öz eleştiri, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, ölçeğin Cronbach' s Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur (Neff, 2003). Deniz, Kesici ve Sümer (2008) Türkçe' ye uyarlama çalışmasında, Açıklayıcı Faktör Analizi kullanarak ölçeğin tek varyantlı bir yapıya sahip olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Yapılan çalışmada, madde toplam korelasyonunda .30' altında olan 2 madde tespit edilmiş ve 26 maddeden oluşan ölçekten, bu 2 madde çıkarılmış ve ölçek toplam 24 madde haline getirilmiştir. Ölçeğin Cronbach' s Alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Yapılan çevirilerdeki tutarsızlıklar ve faktör yapılarındaki uyumsuzluk nedeniyle yazarlar geçerlik ve güvenilirliğinin Türkiye örnekleminde yeniden sınanmasını önermiştir (Bankoğlu, 2022). Ölçeğin doldurulması yaklaşık 4-5 dakika sürmektedir.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmada ilk olarak kullanılan ölçeklerin Türkçe uyarlamasını yapan kişilerden kullanım izni alınmıştır. Daha sonrasında Google Forms üzerinden, onam formu ve gerekli ölçekleri içeren bir form tasarlanmıştır. Formda, araştırmanın amacı, toplanan verilerin gizliliği ve verilerin yalnızca araştırma amacı kapsamında kullanılacağı belirtilmiş ve gönüllü olduklarını onayladıklarına dair bir soru yöneltilmiştir. Form 380 katılımcıya internet üzerinden ulaştırılarak veriler toplanmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Bu çalışmada, Tüm veri analizleri SPSS 27 ve AMOS 24 yazılımı kullanılarak gerçekleştirildi. İlk olarak, ölçeklerin güvenilirlik düzeyi Cronbach Alfa katsayılarıyla değerlendirildi ve bu katsayıların 0.60'ın üzerinde olduğu belirlendi (George ve

Mallery, 2003). Daha sonra, ölçeklerin normal dağılım özellikleri için çeşitli analizler yapıldı. Bu analizlerde, ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının HahsVaughn ve Lomax (2020) tarafından önerilen -2 ile +2 aralığındaki referans değerlerine uygun olduğu saptandı. Ölçekler arasındaki ilişki düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon yöntemi kullanılarak incelendi. Ayrıca, ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testleri yapıldı. Aracılık rolünün değerlendirilmesi için iki aşamalı bir yapısal eşitlik modeli kullanıldı. İlk aşamada, ölçüm araçlarının örneklem üzerindeki geçerliliği değerlendirildi. İkinci aşamada ise Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılarak bu araçlar arasındaki ilişkiler analiz edildi. Tüm bu istatistiksel analizler, %95 güven aralığında gerçekleştirildi ve anlamlılık düzeyi olarak p değeri 0.05 kabul edildi.

Tablo 1. *Beck Anksiyete Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi*

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>SS</i>	<i>Bask.</i>	<i>Çarpk.</i>	<i>(α)</i>
Beck Anksiyete Ölçeği	380	21	81	41.38	13.47	-0.38	0.56	0.94
Bilişsel Esneklik Envanteri	380	24	100	69.99	13.51	-0.08	-0.03	0.91
Alternatifler	380	13	65	47.60	9.86	0.46	-0.54	0.92
Kontrol	380	7	35	22.39	6.18	-0.49	0.06	0.85
Algılanan Stres Ölçeği	380	10	54	30.46	7.82	-0.06	0.05	0.84
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	380	1	26	13.23	4.28	0.26	-0.01	0.78
Stres Algısı	380	4	28	17.23	4.83	-0.33	-0.06	0.80
Öz Şefkat Ölçeği	380	25	118	71.25	17.73	-0.35	0.04	0.92

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Tablo 2. *Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı*

		n	%
Cinsiyet	Kadın	273	71.8
	Erkek	107	28.2
Medeni Durum	Bekar	331	87.1
	Evli	49	12.9
Gelir Durumu	Düşük	115	30.3
	Orta	251	66.1
	Yüksek	14	3.7
Eğitim Durumu	Lise	101	26.6
	Üniversite	251	66.1
	Lisansüstü	28	7.4
	Toplam	380	100.0

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, katılımcılar %71,8'i kadın, %28,2'si erkektir. %87,1'i bekar, %12,9'u evlidir. %30,3'ünün gelir düzeyi düşük, %66,1'inin gelir düzeyi orta, %3,7'sinin gelir düzeyi yüksektir. %26,6'sı lise, %66,1'i üniversite, %7,4'ü lisansüstü mezunudur.

4.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 3. Beck Anksiyete Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8
1-Beck Anksiyete Ölçeği	1							
2-Bilişsel Esneklik Envanteri	-.37**	1						
3-Alternatifler	-.21**	.91**	1					
4-Kontrol	-.48**	.74**	.39**	1				
5-Algılanan Stres Ölçeği	.56**	-.47**	-.28**	-.58**	1			
6-Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	.40**	-.52**	-.39**	-.52**	.84**	1		
7-Stres Algısı	.56**	-.30**	-.11*	-.48**	.88**	.47**	1	
8-Öz Şefkat Ölçeği	-.49**	.58**	.36**	.68**	-.68**	-.62**	-.55**	1

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Beck Anksiyete Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Envanteri ($r = -.37$, $p < 0.01$), Beck Anksiyete Ölçeği ile Alternatifler ($r = -.21$, $p < 0.01$), Beck Anksiyete Ölçeği ile Kontrol ($r = -.48$, $p < 0.01$), Beck Anksiyete Ölçeği ile Öz Şefkat Ölçeği ($r = -.49$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey negatif korelasyonlar, Beck Anksiyete Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği ($r = .56$, $p < 0.01$), Beck Anksiyete Ölçeği ile Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ($r = .40$, $p < 0.01$), Beck Anksiyete Ölçeği ile Stres Algısı ($r = .56$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptandı.

Bilişsel Esneklik Envanteri ile Algılanan Stres Ölçeği ($r = -.47$, $p < 0.01$), Bilişsel Esneklik Envanteri ile Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ($r = -.52$, $p < 0.01$), Bilişsel Esneklik Envanteri ile Stres Algısı ($r = -.30$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey negatif korelasyonlar, Bilişsel Esneklik Envanteri ile Öz Şefkat Ölçeği ($r = .58$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptandı.

Alternatifler ile Algılanan Stres Ölçeği ($r = -.28$, $p < 0.01$), Alternatifler ile Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ($r = -.39$, $p < 0.01$), Alternatifler ile Stres Algısı ($r = -.11$, $p < 0.05$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey negatif korelasyonlar, Alternatifler ile Öz Şefkat Ölçeği ($r = .36$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptandı.

Kontrol ile Algılanan Stres Ölçeği ($r=-.58$, $p<0.01$), Kontrol ile Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ($r=-.52$, $p<0.01$), Kontrol ile Stres Algısı ($r=-.48$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyonlar, Kontrol ile Öz Şefkat Ölçeği ($r=.68$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptandı.

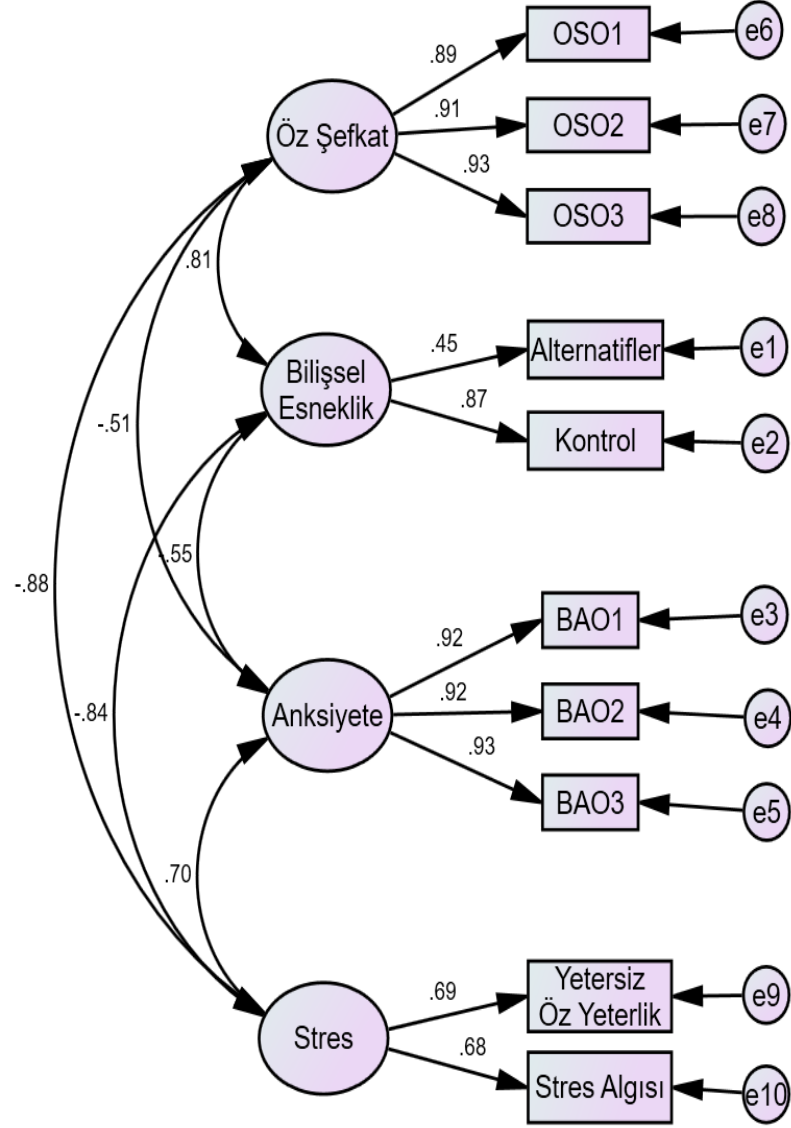
Öz Şefkat Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği ($r=-.68$, $p<0.01$), Öz Şefkat Ölçeği ile Yetersiz Öz Yeterlik Algısı ($r=-.62$, $p<0.01$), Öz Şefkat Ölçeği ile Stres Algısı ($r=-.55$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyonlar saptandı.

4.3. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Analizi Bulguları

Ölçüm Modeli Sonuçları

Bu çalışmada kullanılan ölçme araçlarının yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Öz Şefkat, Bilişsel Esneklik, Anksiyete, Stres değişkenlerine ait ölçme modellerine ait standartlaştırılmış katsayılar ve t-değerleri ile ilgili bulgular aşağıdaki grafikte sunulmuştur.

Şekil 1. Öz Şefkat, Bilişsel Esneklik, Anksiyete, Stres Değişkenlerine İlişkin SD.A Sonuçları (Standardize Çözümleme Değerleri)



Not: N:380, OSO1: Öz Şefkat Ölçeği Parsel 1, OSO2: Öz Şefkat Ölçeği Parsel 2, OSO3: Öz Şefkat Ölçeği Parsel 3, BAO1: Beck Anksiyete Ölçeği Parsel 1, BAO2: Beck Anksiyete Ölçeği Parsel 2, BAO3: Beck Anksiyete Ölçeği Parsel 3

SD.A sonuçlarına göre, Öz Şefkat örtük değişkeni için standardize edilmiş faktör yükleri 0.89 ile 0.93 arasında, Bilişsel Esneklik örtük değişkeni için 0.45 ile

0.87 arasında, Anksiyete örtük değişkeni için 0.92 ile 0.93 arasında, Stres örtük değişkeni için 0.68 ile 0.69 arasında bulunmaktadır. Literatürde genellikle faktör yük değerinin 0.45 veya daha yüksek olması beklenir (Büyüköztürk, 2005). Analiz sonuçlarına göre, değişkenlerin genelinde referans değerlerin üzerinde oldukları gözlemlenmektedir.

Devamında, değişkenlere ait t-değerleri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu analizde, t-değerleri 1.96'nın üzerinde ise p anlamlılık düzeyinin 0.05, 2.56'nın üzerinde ise p değerinin 0.001 düzeyinde anlamlı olduğu kabul edilir (Şimşek, 2007; Schumacker ve Lomax, 2010). Bu bilgiler ışığında, tablodaki t-değerlerinin tamamının 1.96'nın üzerinde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Ölçme Modeline İlişkin Uyum İyiliği Değerleri

İndeks	Normal Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Ölçüm Modeli	Değerlendirme
χ^2 /sd	<2	<5	4.07	Kabul edilebilir uyum
GFI	>.95	>.90	.94	Kabul edilebilir uyum
IFI	>.95	>.90	.97	Normal uyum
CFI	>.95	>.90	.97	Normal uyum
NFI	>.95	>.90	.96	Normal uyum
RMSEA	<.05	<.10	.09	Kabul edilebilir uyum

Kaynaklar: (Munro, 2005; Schreiber, Nora, Stage, Barlow and King, 2006; Şimşek, 2007; Hooper and Mullen 2008; Schumacker and Lomax, 2010; Waltz, Strickland and Lenz 2010; Wang and Wang, 2012).

Yukarıdaki bulgulara göre, Öz Şefkat, Bilişsel Esneklik, Anksiyete, Stres değişkenleri için yapılan doğrulayıcı faktör analizi bulgularının uyum indeksleri incelendiğinde, bu araştırmadaki örneklem için yapının doğrulandığı ve kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2 /sd=4.07$, GFI=.94, IFI=.97, CFI=.97, NFI=.96, RMSEA=.09).

Tablo 5. Örtük Değişkenlere İlişkin Kovaryans Matrisi

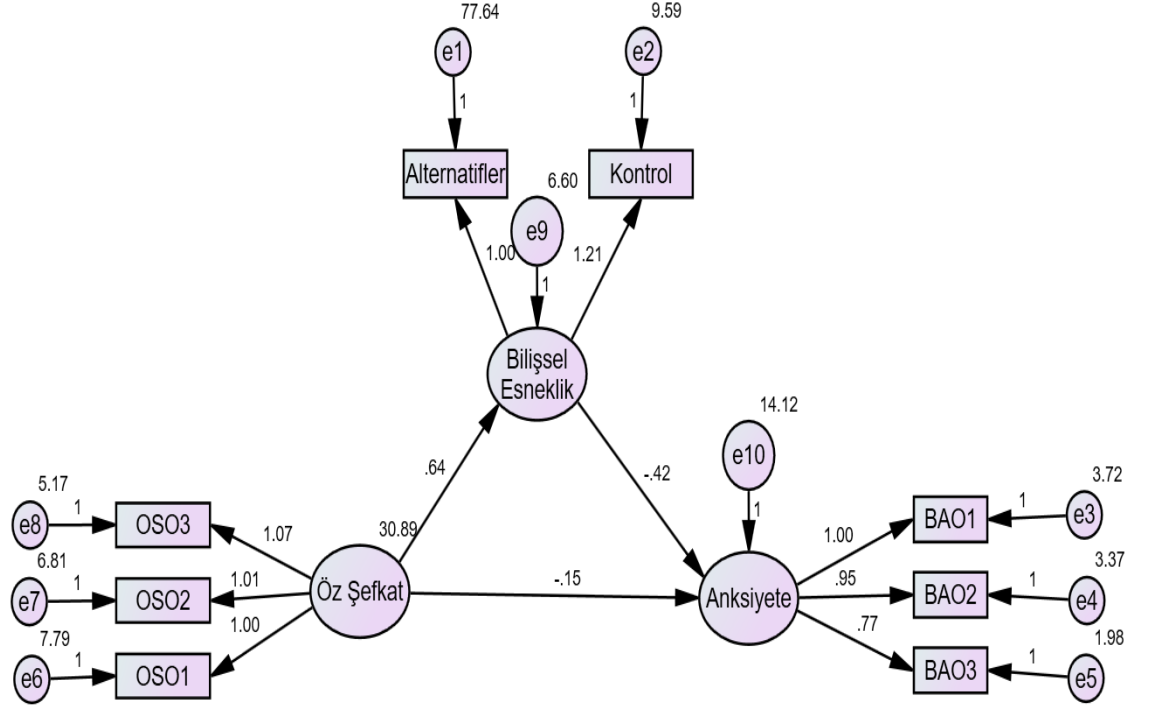
	1	2	3	4
1-Öz Şefkat	1			
2-Bilişsel Esneklik	0.81**	1		
3-Anksiyete	-0.51**	-0.55**	1	
4- Stres	-0.88**	-0.84**	0.70**	1

Yukarıdaki tablodaki bulguları değerlendirdiğimizde, Öz Şefkat ile Bilişsel Esneklik (0.81), Anksiyete ile Stres (0.70) değişkenleri arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Öz Şefkat ile Anksiyete (-0.51), Öz Şefkat ile Stres (-0.88), Bilişsel Esneklik ile Anksiyete (-0.55), Bilişsel Esneklik ile Stres (-0.84) değişkenleri arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.

Yapısal Model Sonuçları

Bu araştırma kapsamında oluşturulan Yapısal Eşitlik Modeli'nin diyagramı ve standardize edilmiş regresyon katsayıları aşağıda yer almaktadır.

Şekil 2. Yapısal Modele Ait Standardize Faktör Yük Değerleri (Model 1)



Not: N:380, OSO1: Öz Şefkat Ölçeği Parsel 1, OSO2: Öz Şefkat Ölçeği Parsel 2, OSO3: Öz Şefkat Ölçeği Parsel 3, BAO1: Beck Anksiyete Ölçeği Parsel 1, BAO2: Beck Anksiyete Ölçeği Parsel 2, BAO3: Beck Anksiyete Ölçeği Parsel 3

Tablo 6. Yapısal Modele İlişkin Yol Katsayıları (Model 1)

Yol	Standardize β	t
Öz Şefkat → Bilişsel Esneklik	0.64	7.36
Öz Şefkat → Anksiyete	-0.15	-1.36
Bilişsel Esneklik → Anksiyete	-0.42	-2.77

Bu çalışma için kullanılan değişkenlerle yapılan YEM analizine göre standardize faktör yükleri yukarıdaki tabloda aktarılmıştır. YEM'e ilişkin diyagramı incelendiğinde, Öz Şefkat ile Anksiyete arasındaki ilişki ilk olarak -0.51 iken Bilişsel Esneklik değişkeninin aracılık etmesi ile -0.15'e gerilemiştir. Sonrasında Öz Şefkat'in t- değerini incelendiğinde, anlamlılığını yitirdiği görülmektedir ($\beta=-0.15$, $t=-1.36$,

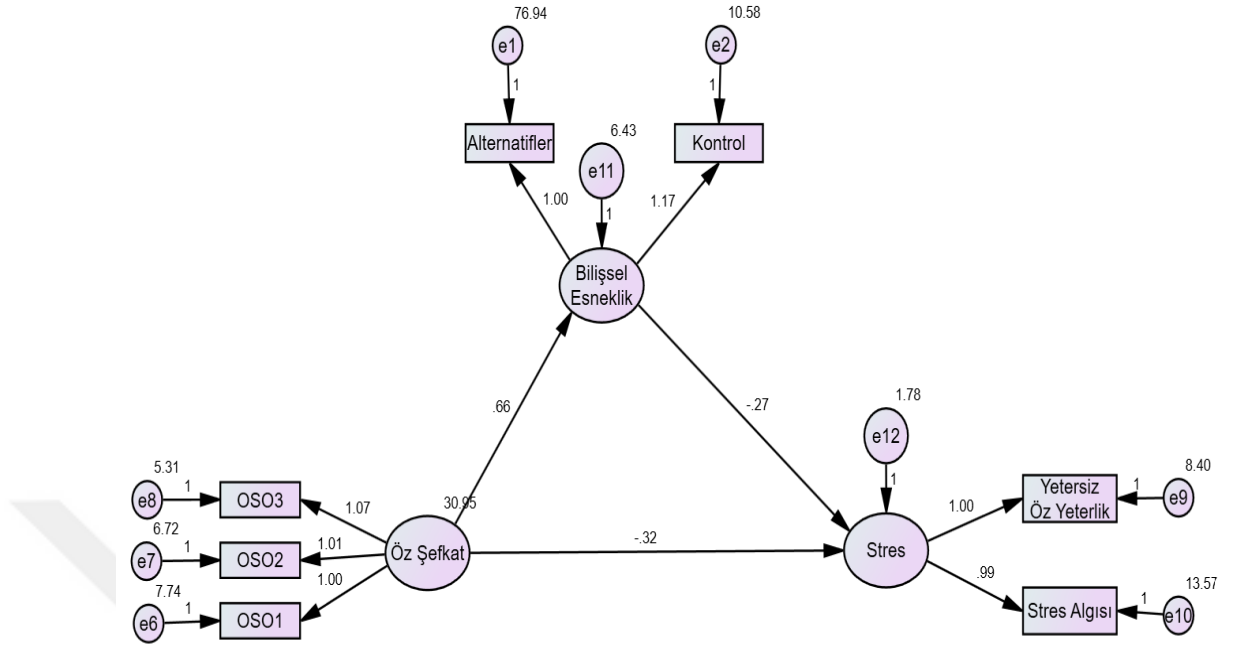
$p>0.05$). Bu sonuç bağlamında Öz Şefkat ile Anksiyete arasındaki ilişkide Bilişsel Esnekliğin tam aracılık ettiği saptanmıştır. Sonuç olarak aracı değişkenin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulgulara göre saptanmıştır ($\beta=-0.36$, $p<0.05$).

Tablo 7. Yapısal Modele İlişkin Uyum İyiliği Değerleri (Model 1)

İndeks	Normal Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Ölçüm Modeli	Değerlendirme
χ^2 /sd	<2	<5	3.16	Kabul edilebilir uyum
GFI	>.95	>.90	.97	Normal uyum
IFI	>.95	>.90	.99	Normal uyum
CFI	>.95	>.90	.99	Normal uyum
NFI	>.95	>.90	.97	Normal uyum
RMSEA	<.05	<.10	.08	Kabul edilebilir uyum

Öz Şefkat Bilişsel Esneklik, Anksiyete için gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli analizi sonuçları uyum indeksleri bakımından değerlendirildiğinde, bu araştırmadaki örneklem için yapının doğrulandığı ve kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 /sd=3.16$, GFI=.97, IFI=.99, CFI=.99, NFI=.97, RMSEA=.08).

Şekil 3. Yapısal Modele Ait Standardize Faktör Yük Değerleri (Model 2)



Not: N:380, OSO1: Öz Şefkat Ölçeği Parsel 1, OSO2: Öz Şefkat Ölçeği Parsel 2, OSO3: Öz Şefkat Ölçeği Parsel 3,

Tablo 8. Yapısal Modele İlişkin Yol Katsayıları (Model 2)

Yol	Standardize β	t
Öz Şefkat $\rightarrow$ Bilişsel Esneklik	0.66	7.64
Öz Şefkat $\rightarrow$ Stres	-0.32	-3.94
Bilişsel Esneklik $\rightarrow$ Stres	-0.27	-2.55

Bu çalışma için kullanılan değişkenlerle yapılan YEM analizine göre standardize faktör yükleri yukarıdaki tabloda aktarılmıştır. YEM'e ilişkin diyagramı incelendiğinde, Öz Şefkat ile Stres arasındaki ilişki ilk olarak -0.88 iken Bilişsel Esneklik değişkeninin aracılık etmesi ile -0.32'ye gerilemiştir. Sonrasında Öz Şefkat'in t- değerini incelendiğinde, anlamlılığını yitirmediği görülmektedir ($\beta=-0.32$, $t=-3.94$, $p>0.05$). Bu sonuç bağlamında Öz Şefkat ile Stres arasındaki ilişkide Bilişsel Esnekliğin kısmi aracılık ettiği saptanmıştır. Sonuç olarak aracı değişkenin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulgulara göre saptanmıştır ($\beta=-0.56$, $p<0.05$).

Tablo 9. Yapısal Modele İlişkin Uyum İyiliği Değerleri (Model 2)

İndeks	Normal Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Ölçüm Modeli	Değerlendirme
χ^2 /sd	<2	<5	5.79	Kabul edilebilir uyum
GFI	>.95	>.90	.96	Normal uyum
IFI	>.95	>.90	.97	Normal uyum
CFI	>.95	>.90	.97	Normal uyum
NFI	>.95	>.90	.93	Kabul edilebilir uyum
RMSEA	<.05	<.10	.10	Kabul edilebilir uyum

Öz Şefkat Bilişsel Esneklik, Stres için gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli analizi sonuçları uyum indeksleri bakımından değerlendirildiğinde, bu araştırmadaki örneklem için yapının doğrulandığı ve kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 /sd=5.79$, GFI=.96, IFI=.97, CFI=.97, NFI=.93, RMSEA=.10).

TARTIşMA

Bu araştırmanın amacı genç yetişkin bireylerde öz şefkatin, kişileri olumsuz etkileyebilen stres ve anksiyetenin düzeyleri üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda genç yetişkin bireylerden ölçek seti aracılığıyla toplanan veriler analiz edilerek çalışma bulguları saptanmıştır. Çalışmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar ilgili literatür kapsamında tartışılmaktadır.

Psikolojik stres, kişilerin çevreden gelen talepler ile uyum sağlamakta zorlandıkları zamanlarda ortaya çıkar. (Cohen, Janicki-Deverts ve Miller, 2007, s.1685). Bazı durumlarda bu taleplere uyum sağlayamayan birey, bunun yarattığı stres nedeniyle kendini eleştirmeye başlayabilmektedir. Daha önce yapılmış çalışmalardan elde edilen bulgular, öz şefkatin kişilerin kendilerini sert bir şekilde eleştirmelerini önlediğini göstermektedir. (Neff, K.D., Hsieh, Y., ve Dejjitterat, K., 2005) BDT’de sıkça kullanılan bir yöntem olan olumlu bilişsel yeniden yapılandırma, kişinin stresli bir olaya olan bakış açısını olumlu bir şekilde değiştirmeyi sağlar. Öz şefkati yüksek olan kişiler, öz şefkati düşük olan kişilere göre olumsuz olayları daha az negatif kelimeler kullanarak yorumlarlar. Bu sebeple öz şefkat belirli bir düzeyde olumlu yeniden yapılanmayı içerir. (Allen, A. B., ve Leary, M. R., 2010) Kullanılan bilişsel yöntemler, kişinin kendisi ile kurduğu iletişimdeki eleştirel ve yargılayıcı dilin yerine öz şefkatli nazik ve anlayışlı bir dil kullanmasına yardımcı olabilmektedir. (Uyanık ve evik, 2008)

Öz şefkat ile stres arasındaki ilişkiye bakıldığında, bu araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerden elde edilen sonuçlar, öz şefkat ile stres arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Literatür incelendiğinde benzer bulgulara ulaşan çalışmalardan aşağıda bahsedilmiştir. (Öveç, 2007; Kılıç, 2020; Deniz ve Sümer, 2010; Neff ve Germer, 2012; Stutt, Leary, Zeveney ve Hufnagle, 2018)

Benzer sonuçların elde edildiği bir diğer alışma, Öveç (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma bulguları öz şefkatin öz

sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutlarının stresle negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Kılıç (2020) tarafından gerçekleştirilen, üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve aleksitimi ilişkisinde öz şefkatin aracı rolünü incelediği çalışmada, algılanan stresin öz şefkati negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan stres düzeyi yüksek olan öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin de daha düşük olduğu görülmüştür.

Öz şefkat ile stres arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Deniz ve Sümer (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırma, farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öz anlayış düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin stres puan ortalamaları, öz anlayış düzeyleri orta ve yüksek olan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öz şefkat ve bileşenlerinden biri olan bilinçli farkındalığı içeren öz şefkatli farkındalık programının etki düzeyinin incelendiği bir çalışmada ise, programın öz şefkat ve stres düzeyine etkisi incelenmiştir. Neff ve Germer (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öz şefkatli farkındalık programının pilot çalışması ve rastgele kontrollü denemesi amaçlanmıştır. İlk çalışma öz şefkat, farkındalık ve çeşitli iyi oluş sonuçlarındaki değişimin incelendiği bir pilot çalışma, ikinci çalışma ise tedavi grubunun bekleme listesindeki kontrol grubu ile karşılaştırıldığı randomize kontrollü bir çalışmadır. Çalışma sonucunda katılımcıların program sonrasında öz şefkat düzeylerinde artış görüldüğü ve stres düzeylerinde ise azalma görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkat, stresin etkileri üzerinde de rol oynamaktadır. Stutt vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada, öz şefkatin stresin psikolojik etkilerine karşı olarak bir tampon görevi üstlenen bir duygu düzenleme stratejisi olarak sayılabileceği görülmüştür. Araştırma sonucunda, öz şefkat düzeyi düştükçe kişiler dünyayı daha stresli bir yer olarak algılamaktadırlar.

İncelenen diğer araştırmalarda da görüldüğü üzere öz şefkat düzeyi ile stres düzeyi arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kendileri hakkında daha olumlu duygu ve düşüncelere sahip oldukları ve kendilerini daha az eleştirdikleri göz önüne alındığında, öz şefkat düzeyi düşük olan

kişilere kıyasla, stres yaşamalarının daha düşük bir ihtimal olduğu söylenebilir. İncelenen araştırmaların sonuçlarının da gösterdiği üzere, bu araştırmanın bulgularının literatür ile tutarlı ve uyumlu olduğunu görülmektedir.

Anksiyete bozukluğu, kişilerin günlük hayatlarında karşılaştıkları durumları olduğundan çok daha tehlikeli görmesi ve bu durumdan olması gerekenden fazla endişelenmesidir. (Kafes,2021) Kişiler kendilerini aksiliklerle ve başarısızlıklarla aşırı düzeyde özdeşleştirdiğinde kaygıları daha da kötüleşebilir. (Bergen-Cico ve Cheon, 2014) Öz şefkat kişilerin, kusurlarını ve yaşadıkları olumsuzlukların herkes tarafından yaşanan bir durum olduğunu kabul etmelerini sağlar. Ayrıca olumsuz bir olay yaşandığında kişilere duygusal dayanıklılık sağlar. Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, kendilerini ifade ederken daha az izole edici ve “ben” kelimesi gibi birinci tekil şahıs zamirleri kullanmak yerine "biz" gibi birinci çoğul şahıs zamirlerini daha fazla kullanma eğiliminde oldukları görülmektedir. (Neff, 2009) Kişilerin olumsuzluklar karşısında yalnız olmadıklarını düşünmeleri ve öz şefkatin sağlamış olduğu duygusal dayanıklılık sayesinde daha az anksiyete yaşayabilecekleri söylenebilir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan kişiler, yaşadıkları deneyimlere kendilerini yargılamadan yaklaşmakta ve yaşadıkları olaylara objektif bir şekilde yaklaşarak bunları geçici bir durum olarak görebilmektedirler. Bu sebeple öz şefkatin, anksiyeteye karşı tampon rolü olabilecek koruyucu faktörlerden biri olabileceği düşünülmektedir. (Korkmaz, 2018)

Yapılan bu araştırmanın sonucunda, Öz Şefkat ile Anksiyete arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Öz şefkati düzeyi düşük olan genç yetişkin bireylerin anksiyete belirtilerinin yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde öz şefkat ve anksiyete arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların olduğu görülmüştür. (Yıldırım, 2020; Deniz ve Sümer, 2010; Neff ve ark., 2007; Raes, 2010; Bayramoğlu,2011)

Yıldırım (2020) öz şefkat ile anksiyetenin ilişkisine odaklanan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada bilinçli farkındalık, öz anlayış ve anksiyete arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya anksiyete bozukluğu tanısı konulan 36 kişi ve herhangi bir psikiyatrik hastalığı olmayan 36 kişi olmak üzere 72 kişi dahil olmuştur. Araştırma sonucunda anksiyete bozukluğu teşhisi alan grubun öz anlayış düzeyinin, sağlıklı kontrol grubuna kıyasla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Daha önce bahsedilen Deniz ve Sümer (2010) tarafından yapılan çalışmada öz şefkat ve anksiyete

arasındaki ilişki de incelenmiştir. Destekler şekilde araştırma sonucunda öz şefkat ve anksiyete arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Neff ve ark. (2007) tarafından yapılan bir diğer araştırmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Öz şefkatin psikolojik sağlıkla ilişkisini incelemeyi amaçlayan çalışmada “Gestalt iki sandalye” tekniği kullanılmış ve çalışma sonucunda, öz şefkat düzeyindeki artışın, anksiyete düzeyinde azalmaya neden olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bir diğer destekleyici çalışmalarda da öz şefkatin anksiyete ile negatif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Raes , 2010; Bayramoğlu, 2011).

Literatürdeki araştırma sonuçlarına bakıldığında yapılan bu araştırmanın sonuçlarının literatürle tutarlı ve uyumlu olduğu söylenebilir. Çalışmaların bulgularına dayanılarak, kişilerin öz şefkat düzeylerinde artış oldukça anksiyete düzeylerinde azalma görüldüğü, öz şefkatin anksiyeteyi azaltma konusunda önemli bir yardımcı olabileceği söylenebilir.

Her kişi, yaşanan olaylar karşısında farklı duygu ve düşüncelere sahip olabilir. Bilişsel esneklik, kişinin yaşadığı durumlara uyum sağlayabilmesi ve hayatında karşılaştığı problemlere farklı stratejilerle yaklaşabilme kapasitesidir. (Steven,2009)

Kişiler bilişsel esnekliği sahip olduklarında, karşılaştıkları olaylar ile işlevsel bir şekilde baş edebilmek için seçenekleri değerlendirirler. Bu sayede kendileri için en uygun seçeneği seçme eğilimindedirler. (Dennis ve Vander Wal, 2010) Öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerde görülen kendini daha az eleştirme ve olumsuzluklar karşısında baş edebilme kapasitesine güvenme özellikleri, kişilerin bilişsel olarak esnek olabilmelerine katkı sağlayabilir.

Araştırmanın temel hipotezlerinden biri olan öz şefkat ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelendiğinde, yapılan bu araştırmadan aşağıdaki sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir.

Araştırma bulgularına göre, genç yetişkinlerde öz şefkat ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, genç yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeyleri artış gösterdikçe öz şefkat düzeyleri de artış göstermektedir. Literatür incelendiğinde benzer bulgulara ulaşılan çalışmalara denk gelinmiştir. (Martin, Staggers ve Anderson, 2011; Yelpaze, 2009; Daşçı, 2022; Bankoğlu,2022)

Bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde, Martin vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada öz şefkat ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yelpaze (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedefleyen bir başka çalışmada, katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin öz şefkat düzeyleri için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Destekler şeklinde, Daşçı (2022) tarafından genç yetişkin katılımcıların dahil edildiği bir diğer çalışmanın sonucunda da öz şefkat ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bankoğlu (2022) tarafından affetme, öz şefkat, bilişsel esneklik ve depresyonun incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın sonucunda, öz şefkat ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ve pozitif yönlü orta derece ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde bu araştırma kapsamında ulaşılan bulgunun literatür ile tutarlı ve uyumlu olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına dayanarak, kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça öz şefkat düzeylerinin de artış gösterebileceği söylenebilir. Bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olmasının, kişinin öz şefkat düzeyini yükseltme konusunda önemli bir yardımcı olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın diğer bulgularına göre Öz Şefkat ile Anksiyete arasındaki ilişkide Bilişsel Esnekliğin tam aracılık ettiği saptanmıştır. Öz Şefkat ile Stres arasındaki ilişkide ise Bilişsel Esnekliğin kısmi aracılık ettiği saptanmıştır. Sonuç olarak aracı değişkenin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulgulara göre saptanmıştır. Literatürde bu bulgular ile benzerlik gösteren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bilişsel esnekliğin aracı rol olarak incelendiği birkaç çalışmadan aşağıda bahsedilmiştir. (Yelpaze, 2019; Dağ ve Gülüm, 2013; Yeniçeri,2021; Zhou, Meng, Schmitt, Montag, Kendrick ve Becker, 2020; Çakmak Tolan ve Kara, 2023; Köroğlu, 2023; Yıldız, 2023; Lin, Tsai, Lin ve Chen, 2014; Arici-Ozcan, Cekici ve Arslan, 2019; Fathi-Ashtiani ve Sheikholeslami,2019)

Yelpaze (2019) tarafından bilişsel esnekliğin öz şefkat üzerindeki aracı rolünü inceleyen bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık için anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını incelemek ve bu ilişkide öz şefkatin aracılık rolünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre öz şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında tam aracı olarak bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji

arasındaki ilişkide aracı rolünü inceleyen bir çalışma Dağ ve Gülüm (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya toplam 992 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma bulgularına göre bilişsel esneklik erkek katılımcılarda kaygılı bağlanma ve depresyon ve OKB arasındaki ilişkide kısmi olarak aracı rol oynamaktadır. Kadın katılımcılarda ise bilişsel esnekliğin, kaçınmacı bağlanma örüntüsü ile depresyon ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yeniçeri (2021) tarafından yapılan çalışmada ise çocukluk çağı ruhsal travmaları ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları bilişsel esnekliğin depresyon, stres ve anksiyeteyi negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Lin vd., (2014) tarafından yapılan bir çalışmada ise, duyguların farklı yaratıcı performanslar üzerindeki etkisi ve bu etkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Çalışma 120 rastgele seçilen katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda, bilişsel esnekliğin yalnızca pozitif duygu ile iç görü problem çözme arasında tam aracılık yaptığı görülmüştür. Bilişsel esnekliğin aracı rol olarak incelendiği bir diğer çalışma, Arıcı-Özcan, vd. (2019) tarafından yapılmıştır. Araştırmada bilişsel esnekliğin, üniversite öğrencileri arasında dayanıklılık ve sıkıntı toleransı arasındaki ilişkisindeki aracı rolü incelenmiştir. 1114 katılımcı ile yapılan çalışmanın bulgularına göre, sıkıntı toleransı yüksek olan kişilerin, daha yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduğu, ayrıca bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin de duygu düzenleme konusunda da az zorluk yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer çalışma Fathi-Ashtiani ve Sheikholeslami (2019) tarafından, bilişsel esnekliğin, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş üzerindeki aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma bulguları bilişsel esnekliğin aracılık etmesi ile, bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşu güçlendirdiğini göstermiştir. Zhou vd., (2020) tarafından yapılan çalışmada ise bilişsel esnekliğin, erken yaşam stresi ve alışılmış davranışlar arasındaki ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre erken yaşam stresi ile bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırma bulguları bilişsel esnekliğin, erken yaşam stresi ve alışılmış davranışlar arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermektedir.

Çakmak vd., (2023) tarafından yapılan bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile genel öz yeterlik arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü

incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik ile sosyal kaygı arasında ve sosyal kaygı ile genel öz yeterlik arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esnekliğin, genel öz yeterlik ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bir diğer bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyen çalışma Köroğlu (2023) tarafından yapılmıştır. Çalışmada bilişsel kontrolün ve bilişsel esnekliğin sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda, sosyal kaygı ile bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esnekliğin mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolü olmadığı tespit edilmiştir. Yıldız (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise bilişsel esnekliğin, genç yetişkinlerde kaygı düzeyleri ile ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, kaygı ile ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, incelenen araştırmaların bulgularına dayanarak, bilişsel esnekliğin kişilerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu söylenebilir. Bu alanda çalışan profesyonellerin, bilişsel esnekliği arttırmaya yönelik çalışmalar geliştirmelerinin kişilerin psikolojik sağlığını iyileştirmede etkisi olabileceği söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma genç yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin stres ve anksiyete düzeylerine etkisini incelemiş ve bu etki üzerinde bilişsel esnekliğin aracı rolü olup olmadığına odaklanmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda ulaşılan bulgular şu şekilde sıralanmaktadır:

- Araştırmaya 273'ü kadın, 107'si erkek toplamda 380 genç yetişkin kişi katılmıştır.
- Araştırma sonucunda Öz Şefkat ile Anksiyete arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

- Araştırma sonucunda Öz Şefkat ile Stres arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- Araştırma sonucunda Bilişsel Esneklik ile Anksiyete arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- Araştırma sonucunda Bilişsel Esneklik ile Stres arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- Araştırma bulgularına göre Öz Şefkat ile Stres arasındaki ilişkide Bilişsel Esnekliğin kısmi aracılık ettiği saptanmıştır.
- Araştırma bulgularına göre Öz Şefkat ile Anksiyete arasındaki ilişkide Bilişsel Esnekliğin tam aracılık ettiği saptanmıştır.

Araştırmada ulaşılan sonuçlar bağlamında ileride bu alanda çalışma yapmak isteyen uzmanlara şu önerilerde bulunulmuştur:

- Araştırmanın örneklemini 273 kadın ve 107 erkek olmak üzere 380 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Özellikle genç yetişkin örnekleme çalışmak isteyen katılımcıların örneklem sayısını genellenebilir sonuçlar doğurabilmesi adına daha yüksek tutmaları önerilmektedir.
- Bu araştırmada genç yetişkinlerde öz şefkat ile stres ve anksiyete arasında negatif bir ilişki olduğu ve bilişsel esnekliğin bu ilişkide aracı bir rolü olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre bilişsel esnekliğin, öz şefkati yükseltmede ve stres ve anksiyete düzeyini azaltmada yardımcı olabilecek bir kavram olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde öz şefkat ve bilişsel esnekliğe odaklanan çok sayıda araştırmanın mevcut olmadığı görülmüştür. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda bu ilişkinin incelenmesi önerilmektedir.
- Bu araştırmada öz şefkatin yalnızca stres ve anksiyete düzeyi ile olan ilişkisine odaklanmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmaların öz şefkatin ile farklı psikolojik rahatsızlıklar ile olan ilişkisine de odaklanılması önerilmektedir.
- Bu araştırma aracı rol ilişkisine odaklandığı için, katılımcıların demografik bilgileri ile öz şefkat, stres, anksiyete ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler

Çalışmada yer almamıştır. Yeni yapılacak çalışmalarda demografik değişken ilişkilerine de odaklanılması önerilmektedir.

- Yapılacak yeni çalıřmalarda öz řefkat ile iliřkili olabileceęi dūřnlen farklı aracı deęiřkenlerin incelenmesi önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Akbağ, M., Sayiner, B. ve Sözen, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 59–74.
- Akçay Özcan, D. ve Kıran, B. (2016). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Özyeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, 1(1): 1-8.
- Akdeniz, S. (2014). Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, kaygı, stres ve duygusal zekanın incelenmesi. (Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya).
- Akın, Ü. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 1-10.
- Akkuş, S. (2022), Genç Yetişkinlerin Mükemmelliyeçilik ve Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Öz- Şefkatın Aracı Rolü. (Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul).
- Aktaş, A.,ve Şahin, M. (2018). Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362–374.
- Allen, A. B., ve Leary, M. R. (2010). Self- Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- Altundağ, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi. (Haliç Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana).
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition*. Arlington, VA: American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014), Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5). Köroğlu E (Çeviri Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arı, E. (2023), Stresle Başa Çıkma ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu İlişkisinde Öznel Sıkıntıları Açmanın Aracı Rolü. (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).

- Arıcı-Ozcan, N., Cekici, F., ve Arslan, R. (2019). The relationship between resilience and distress tolerance in college students: The mediator role of cognitive flexibility and difficulties in emotion regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525-533. doi:10.12973/ijem.5.4.525
- Arimitsu, K., ve Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 1-8
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Asıcı, E., ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35): 191-211.
- Aslan, Ş., ve Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119- 130.
- Ataç, F. (1991). *İnsan Yaşamında Psikolojik Gelişim*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık*. İstanbul: Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi Psikonet Yayınları.
- Ateş, B., Sağar, M. E. (2022). Psikolojik danışman adaylarında akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik. *Erzincan University Journal of Education Faculty*, 24(1), 1-9.
- Aydın, B., ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle Başa çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(14), 41-52.
- Aytaç, S. (2009). İş stresi yönetimi el kitabı iş stresi: oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi. *Uludağ Üniversitesi İİBF*, 1-34.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları* (35. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Balta, Ş. N. (2020). Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul).
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*. Vol. 6. Six theories of child development (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol.4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman: New York.

- Bankoğlu, S.M. (2022). Affetme, öz şefkat, bilişsel esneklik ve depresyonun incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul).
- Bauduin, S. E. E. C. (2022). Stressed-out stress systems: dysregulated stress-systems in the pathophysiology of stress-related disorders.
- Beck AT, Epstein N, Brown G ve Steer RA (1988) An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*, 56: 893-897.
- Belge, J. (2019). Bir Grup Yetişkinde Depresif Semptomlar, Anksiyete Semptomları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Burke, C. S., Pierce, L. G., ve Salas, E. (Eds.). (2006). *Understanding adaptability: A prerequisite for effective performance within complex environments*.
- Barnard, L. K., ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review Of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Bayramoğlu, A. (2011). Self-compassion in relation to psychopathology. Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books
- Beck, A. T. (2006). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (Çev: A, Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2011). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. (N. Hisli Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınevi.
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2014). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bengisoy, A., Özdemir, M. B., Erkıvanç, F., Şahin, S., ve İskifoğlu, T. Ç., (2019). Bilişsel Davranışçı Terapi Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9 (54): 745-793.
- Berdan, N. (2021). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep).
- Bergen-Cico, D., ve Cheon, S. (2014). The Mediating Effects Of Mindfulness and Self-Compassion On Trait Anxiety. *Mindfulness*, 5(5), 505-519.
- Bluth, K., Roberson, P. N. E. ve Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 11(4), 292-295. doi:10.1016/j.explore.2015.04.005

- Bolat, Z. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya).
- Boyacı, M. ve İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 734- 746.
- Brown, K. W., ve 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.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Burns, D. (2006). *İyi hissetmek, yeni duygudurum tedavisi*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Cañas, J.J., Quesada, J.F., Antoli, A., ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. doi:10.1080/0014013031000061640
- Canas, J. J., Fajardo, I., ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1, 297-301. doi:10.13140/2.1.4439.6326
- Carpenter, B.N. (1992). Issues and advances in coping research. In B.N. Carpenter, (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 1-13). Westport, CT: Praeger.
- Carroll, D. J., Blakey, E., ve FitzGibbon, L. (2016). Cognitive flexibility in young children: Beyond perseveration. *Child Development Perspectives*, 10(4), 211-215.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., ve Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.
- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385- 396.
- Crocq, M. A. (2017). The history of generalized anxiety disorder as a diagnostic category. *Dialogues in clinical neuroscience*, 19(2), 107.
- Çelikkaleli, Ö. (2020). Beliren yetişkinlerde stres ile tükenmişlik arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerde psikolojik sağlamlılığın aracılık rolü. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 2-21.
- Çeştan, E. (2020). Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep).
- Çuhadaroglu, A. (2011). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).

- Dağ, İ. ve Gülüm, V. (2013). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri İle Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Daşçı (2022) Genç yetişkinlerde büyüme korkusu ile öz şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kendini saklamanın aracı rolü. (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul).
- Deniz, M., Kesici, Ş., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34, 241-253.
- Doğan Laçın, B. G. ve Yalçın, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. doi: 10.16986/HUJE.2018037424
- Durna, Ufuk (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi*, 11(1), 191-206.
- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R. ve Clarebout, G. (2011). *Links between beliefs and cognitive flexibility*. New York: Springer Dordnecht Heidelberg.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., ve Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*. 77, 534-542. doi : 10.1037/0002-9432.77.4.534
- Essa, R. M., Ismail, N., and Hassan, N. I. (2017). Effect of progressive muscle relaxation technique on stress, anxiety, and depression after hysterectomy. *Journal of Nursing Education and Practice*, 7(7), 77.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *InNew Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Eskin M. (2014) *Sorun Çözme Terapisi* (3. Baskı). Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Estes, W. K., ve Skinner, B. F. (1941). Some quantitative properties of anxiety. *Journal of Experimental Psychology*, 29(5), 390.
- Faulkner G. (2014) Stress. In: Bridge, C. Ve Munro, PZ., editörs. *Managing Stress with quigong*. London and Philadelphia: Singing Dragon. p. 4-9.

- Fathi-Ashtiani, M., ve Sheikholeslami, R. (2019). Relationship between attachment style and psychological well-being: The mediating role of cognitive flexibility. *Journal of Psychology*, 23(2), 134-147.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., ve Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress Among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model Of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PloS one*, 10(7), e0133481.
- Geçtan, E. (1976). Tiyatro yolu ile ruhsal tedavi “psikodrama”. *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*. 7(7). 103-112.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası* (8. baskı). Remzi Kitabevi.
- Germer, C. K. (2004). What is mindfulness. *Insight journal*, 22(3), 24-29.
- Germer, C. K. (2009). *Öz Şefkatli Farkındalık: Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek*. (H. Ünlü Haktanır, Çev.). Diyojen Yayınevi
- Germer, C. K. ve Neff, K.D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itvzan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). London: Routledge.
- Germer, C. K., ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867
- Germer, C. K., Siegel, R. D., ve Fulton, P. R. (Eds.). (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Publications.
- Guo, X., Wang, Y., Kan, Y., Zhang, J., Ball, L. J., ve Duan, H. (2024). How does stress shape creativity? The mediating effect of stress hormones and cognitive flexibility. *Thinking Skills and Creativity*, 101521.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Güçlü, R. (2022) Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları ile Stres Düzeyi ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul).
- Gülüm V. ve Dağ İ., (2012) Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, Cilt:13, 216-223, s. 217.
- Gündüz S (2009) Dental fobisi olan hastalarda diğer anksiyete bozuklukları eş tanısı. (Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul).
- Gür, M. ve Çapri, B. (2023). Utanç ve Kendini Eleştirme ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkide Ruminasyon ve Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 379-393.

- Hart K.E. (1990) Introducing stres and stres management to managers, *Journal of Managerial Psychology*, 5 (2): 9-16.
- Jacobs, G. D. (2001). The Physiology of mind–body interactions: The stress response and the relaxation response. *The Journal Of Alternative and Complementary Medicine*, 7(1), 83-92.
- Johnstone, M. (1989). *Stress in Teaching. An Overview of Research*. Scottish Council for Research in Education, 15 St. John Street, Edinburgh, Scotland EH8 8JR (L4. 20).
- Jordan, J. V. (1989). *Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame*. Paper presented at the Stone Center Colloquium.
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3 (1), 186-194. doi: 10.47793/hp.867111
- Kara, M. (2020). Kierkegaard Felsefesiyle Birlikte Ortaya Çıkan Bir Kavram Karmaşası: Endişe mi, Kaygı mı, Anksiyete mi, Korku mu? *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi* (16), s. 289.
- Karagöz, Ş. ve Uzunbacak, H. H. (2023). Öz-şefkat konusunda yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2), 410-420.
- Karaman, G. (2020) Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve kaygının ilişkisi. (Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul).
- Karamustafaoğlu O. ve Yumrukçal H., (2011) “Depresyon ve anksiyete bozuklukları”, *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 2011; 45(2): 65-69.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel yayın dağıtım.
- Kılıç, Ş., (2020). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve aleksitimi ilişkisinde öz şefkatin aracı rolünün incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun).
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two Chair Intervention*, Doctoral Dissertation, University of Texas at Austin.
- Konak, E. (2020), Yetişkin Bireylerin Umutsuzluk Düzeyi ve Benlik Saygısının Anksiyete ile İlişkisinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlılık: psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Köroğlu, D. (2023), The mediating role of cognitive control and cognitive flexibility on the relationship between perfectionism and social anxiety. (Yüksek Lisans Tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir).

- Kurtoğlu, M., ve Başgül, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-56.
- Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul).
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing books. *Annual Review Psychology*, 44, 1-22.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer
- Lin, W. L., Tsai, P. H., Lin, H. Y., ve Chen, H. C. (2014). How Does Emotion Influence Different Creative Performances? The Mediating Role Of Cognitive Flexibility. *Cognition & Emotion*, 28(5): 834-844.
- Lisnyj, K. T., Russell, R., ve Papadopoulos, A. (2020). Risk and protective factors for anxiety impacting academic performance in post-secondary students. *Canadian Journal of Higher Education*, 50(2), 71–88. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v50i2.188715>
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Matteson, M.T. ve Ivancevich, J.M. (1987), “Individual stress management interventions: evaluation of techniques”, *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 2 No. 1, pp. 24-27.
- Martin, M. M., Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Martin, M.M., Anderson, C.M. ve Thweatt, K.S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the, communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531.
- Martin, M. M., Staggars, S. M. ve Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280. <https://doi.org/10.1080/08824096.2011.587555>
- Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- McCallie, M. S., Blum, C. M., ve Hood, C. J. (2008). Progressive muscle relaxation. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 13(3), 51-66.
- Miran, B. (2021). *Temel İstatistik: Genişletilmiş baskı* (Vol. 1)
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

- Neff, K. D. (2003) The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, *Self and Identity*, 2(3), 223-250, p.230.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2011). *Öz Şefkat: Kendine Nazik Olmanın Kanıtlanmış Gücü*. (E. Güldemler, Çev.). Diyojen Yayınevi
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer ve R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*, 79-92. *New York: Guilford Press*.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74:193-217.
- Neff, K. D. ve Davidson, O. (2016). "Self-compassion: Embracing Suffering with Kindness". I. Ivtzan ve T. Lomas (Ed.), *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*. Routledge, New York.
- Neff, K. D. ve Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Ch. 27. Oxford University Press.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D. ve Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry*, 21 (1), 58-59.
- Neff, K.D., Hsieh, Y., ve DeJitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263 – 287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescent sand young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240, DOI:10.1080/15298860902979307
- Neff, K.D. ve Seppala, E. (2016). Compassion, well-being, and the hypo-egoic self. In: Brown, K. W., ve Leary, M. R. (Eds.), *Oxford Handbook Of Hypo-Egoic Phenomena*, (pp.189-202), New York: Oxford University Press.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.

- Oğuz, S., Keskin Dilbay, N., Çeliktaş, E., Balcılar, R. ve Polat, M. G. Genç Yetişkinlerde Progresif Gevşeme Egzersizlerinin Stres Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Egzersiz Kapasitesi Üzerine Etkisi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6 (3), 534-544.
- Öner, P., Türkçapar, H., ve Üneri, Ö. Ş. (2016). Çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi: Anksiyete Bozuklukları. *Kriz Dergisi*, 11-18.
- Öveç, Ü. (2007). Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya).
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete bozuklukları ve tedavisi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özel, Y. ve Karabulut, A. B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özpeynirci, R. ve Kırmızı, C. (2020). Öz şefkat kavramı ve örgütsel yansımaları. *Business and Management Studies: An International Journal*, 8(3), 2924-2952.
- Öztürk, M. Orhan, Uluşahin ve N. Aylin. (2018). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (15. baskı), Ankara: Bayt Yayınevi.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya).
- Özyeşil, Z. ve Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: a research on turkish university students. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 36-43.
- Uyanık, N., ve Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674.
- Ulu, G. (2022). Genç yetişkinlerde ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisi. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul)
- Ulusoy, M., Sahin, N. H., ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: psychometric properties. *Journal of cognitive psychotherapy*, 12(2), 163.
- Uzun, C. (2019), Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Yaşam Doyumu, Stres, Anksiyete ve Depresyon ile İlişkisinin Belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul).
- Pauley, G. ve McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and*

Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83 (2), 129-143.
doi:10.1348/147608309X471000

- Parim, K. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Anksiyete Belirtilerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara Pegem Yayınları.1995.
- Pişkin, M. (1991). Empati, kaygı ve çatışma eğilimi arasındaki ilişki. *AÜ EBF Dergisi*. 22, 775-784.
- Ptacek, J.T., Smith ve R.E., Zanas, J. (1992). Gender, Appraisal and Coping: A Longitudinal Analysis, *Journal of Personality*, 60(4), ss. 747–770.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*,48(6), 757-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Rivkin I. D. ve Shelley E. T., (1999) “The Effects of Mental Simulation on Coping With Controllable Stressful Events”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(12), ss. 1451– 1462.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A Nyanaponika Therapist's view of psycho Nyanaponika Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Sarihan, Ç. F., (2022) Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres ile Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkmanın Rolü. (Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa).
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(4), 2087-2104.
- Sarıkaya, N. (2019). Ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya).
- Sarp, N. (2000). Hekim ve stres yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(2), 133-137.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Schneiderman, N., Ironson, G., ve Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 607-628.
- Seferoğlu, H., (2023) Öz Şefkat ve Bilişsel Esneklik Düzeyinin Mutluluk Algısını Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum).

- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology*, 6, 117–230.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1, 1383-1392.
- Selye, H. (1972). *Stress*. W/W Recording Services.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatonic hormones. *American Scientist*. 61(6), 692-699.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386
- Soysa, C. K., ve Wilcomb, C. J. (2013). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Spiro, R.J. (1988). *Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains*. Center for the Study of Reading Technical Report no. 441.
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. Unpublished doctoral thesis Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3359050)
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27.
- Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S., ve Hufnagle, A. S. (2018). A longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress. *Self and Identity*, 17(6), 609-626.
- Sürme, Y. (2019). Stres, stresle ilişkili hastalıklar ve stres yönetimi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(64), 525-529.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Tagay, Ö., Çalışandemir, F. ve Ünüvar, P. (2018). Genç yetişkinlerin Algılanan Stres Düzeyleri ile Akılcı Olmayan İnançları ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 3(7), 167-175.
- Tamam, L., ve Demirkol, M. E. (2019). Anksiyete Bozuklukları. *Bütüncül Tıp: Birinci Basamakta ve Aile Hekimliğinde Güncel Tanı-Tedavi*, Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri, 1641-1644.

- Timuroğlu, M. K., ve Yılmaz, B. (2019). Stres ve girişimcilik niyeti. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 33(3), 699-714.
- Tolan, Ö. Ç., ve KARA, B. C. (2023). The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship between Social Anxiety and General Self-Efficacy. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1).
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Güncel Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 23 Ocak 2024 tarihinde erişilmiştir.
- Türkçapar, M. H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12–16.
- Türkçapar, M. H. (2008). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Uyanık, N., Çevik, Ö. (2020). Öz-Şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun Rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 2(2):660-674.
- Uzday İ.T. (2002) Anksiyetenin nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 5(Ek 1): 5- 13.
- Winnicott, D. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *The International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89-97.
- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-compassion, Empathy, and Subjective Well-being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Yazar M.S. ve Meterellioz, K. (2019). Klinik Olmayan Populasyonda Depresif Semptomatoloji, Bilişsel Esneklik ve Umutsuzluk İlişkisinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 155-163.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2017). *Kişilik kuramları* (13. Baskı). Ankara: Pegem. Doi: 10.5455/JCBPR.24354
- Yelpaze, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.
- Yeniçeri, İ. (2021). Çocukluk çağı ruhsal travmaları ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü ve bilişsel esneklik eğitim programının etkililiğinin sınanması(Doktora Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon).
- Yıldırım, M. (2020). Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa).

- Yıldız, T. (2023). Genç yetişkinlerde (18-40 yaş) kaygı düzeyleri ile ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü (Yüksek Lisans Tezi, Altınbaş Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul).
- Yılmaz, R. (2023). Beliren yetişkinlikte depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin şükran ve umut açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman).
- Zastrow, C. ve Kirst-Ashman, K. K. (2015). *İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre II: Yetişkinlik ve Yaşlılık*. (E. Türközü, B. Alparslan ve O. Uraz, Çev.) Ankara: Nika Yayınevi.



EKLER

EK-1

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Demografik Bilgi Formu

1.Yaş:

2. Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek

3. Eğitim Durumunuz: ☐ İlkokul Mezunu ☐ Lise mezunu ☐ Lisans Mezunu ☐ Yüksek lisans mezunu

4. Medeni Durumunuz: ☐ Evli ☐ Bekar

5. Aylık gelir Düzeyiniz: ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

	Ner edey se hiç	Ner edey se her zam an
1. Kendi hatalarım ve yetersizliklerim konusunda onaylamaz ve yargılayıcıyım	1	2 3 4 5
2. Moralim bozuk olduğu zaman, yanlış giden ne varsa ona dikkat edip takıntı yapmaya başlarım.	1	2 3 4 5
3. İşler benim için kötüye gittiğinde, bu zorlukları hayatta herkesin geçtiği yollar olarak görürüm.	1	2 3 4 5
4. Yetersizliklerim hakkında düşündüğüm zaman, bu beni dünyanın geri kalanından koparıp uzaklaştırmış gibi hissettirir	1	2 3 4 5
5. Duygusal bir acı hissettiğim zaman, kendime karşı sevecen olmaya çalışırım.	1	2 3 4 5
6. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğum zaman, yetersizlik hisleriyle kendimi tüketirim.	1	2 3 4 5
7. Bezgin, bitkin bir halde olduğumda, kendime dünyada pek çok insanın daha aynı benim gibi hissettiğini hatırlatırım.	1	2 3 4 5
8. İşler zorlaştığında, kendime yüklenirim.	1	2 3 4 5
9. Bir şey beni üzdüğü zaman, duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2 3 4 5
10. Bir sebeple kendimi yetersiz hissedersen, yetersizlik duygusunun birçok insan tarafından paylaşıldığını kendime hatırlatmaya çalışırım	1	2 3 4 5
11. Kendi kişiliğimin sevmediğim kısımlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım	1	2 3 4 5
12. Zor zamanlardan geçtiğimde, kendime ihtiyaç duyduğum bakımı ve hassasiyeti sağlarım.	1	2 3 4 5
13. Kendimi kötü hissettiğim zaman, diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduğunu hissetmeye başlarım	1	2 3 4 5
14. Acı verici bir şey olduğunda, durumun dengeli bir bakış açısını yakalamaya çalışırım	1	2 3 4 5
15. Başarısızlıklarımı, insan olmanın bir parçası olarak görürüm.	1	2 3 4 5
16. Sevmediğim yanlarımı gördüğüm zaman, kendi kendimin moralini bozarım.	1	2 3 4 5
17. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, durumu bir bakış açısıyla değerlendirmeye çalışırım.	1	2 3 4 5
18. Çok mücadele ettiğim zamanlarda, diğer insanların bunu çok daha kolay geçtiğini düşünürüm.	1	2 3 4 5
19. Acı çektiğim zamanlarda, kendime merhametli davranırım	1	2 3 4 5
20. Bir şey beni üzdüğü zaman, duygularıma kapılıp giderim.	1	2 3 4 5
21. Acı çektiğim zaman kendime karşı biraz acımasız olabilirim	1	2 3 4 5
22. Moralim bozuk olduğu zaman, duygularıma alaka ve açıklıkla yaklaşıyorum.	1	2 3 4 5
23. Kendi hatalarıma ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüym.	1	2 3 4 5
24. Sıkıntı verici bir şey olduğu zaman, olanları gözümde büyütürüm.	1	2 3 4 5
25. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğum zaman, hatamın içinde yapayalnız hissedirim.	1	2 3 4 5
26. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2 3 4 5

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Beck Anksiyete Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakime uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek et- kilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama kat- lanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zor- landım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın- calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin sonunda yer alan ölçeği kullanınız.	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun	
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlara karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlara karşılaştığımda kontrolümü kaybediyordum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekinin dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlara karşılaştığımda öyle strese girerim ki sonucu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlara baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlara karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

