



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE DUYGU DÜZENLEME
ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞ ETMENİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Damla ERDEN KARLIK

**Lefkoşa
Haziran, 2023**

**Damla ERDEN
KARLIK**

GENÇ YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK İLE DUYGU DÜZENLEME
ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞ
ETMENİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE DUYGU DÜZENLEME
ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞ ETMENİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Damla ERDEN KARLIK

Tez DanıŐmanı

Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI


Lefkoşa
Haziran, 2023

Onay

Damla ERDEN KARLIK tarafından hazırlanan “Genç Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etmenin Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, 09.06.2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Ece E. MÜEZZİN
Jüri Üyesi:	Dr. Fahriye BALKIR
Danışman:	Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../...../20...

 Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...
 Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

 Enstitü Müdürü



Etik İlkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Damla ERDEN KARLIK

.../.../2023

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI'ya çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini derslerde ve ders aralarında bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna özellikle Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ hocama teşekkür ederim.

Her anımda manevi gücü kalbimden hiç eksilmeyen annem Güner ERDEN'e , yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca tüm tez çalışmam süresince bana güvenen destek veren, Büşra Sena TEKİN'e ve tüm dostlarıma da teşekkür ederim.

Damla ERDEN KARLIK

Öz

Genç Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etmenin Aracı Rolü

Damla ERDEN KARLIK

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2023, 86 sayfa

Bu çalışmanın amacı genç yetişkinlerde psikolojik esneklik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünün incelemesidir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evreni 18 yaş ve üzeri genç yetişkin bireylerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak 18 yaş ve üstü 411 genç yetişkin bireyden oluşturulmuştur. Araştırmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma bulgusunda, katılımcıların stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin tüm alt boyut düzeyleri ile psikolojik esneklik ölçeği toplam ve tüm alt boyut düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin tüm alt boyutlarına düzeyleri arttıkça psikolojik esneklik ölçeğinin tüm alt boyutları ve ölçek toplamındaki düzeyleri de arttığı gözlenmiştir. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin tüm alt boyut düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin toplam ve tüm alt boyut düzeyleri arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarının tüm alt boyutlarındaki düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüğü'nün tüm alt boyutları ve ölçek toplamındaki düzeyleri de arttığı gözlenmiştir. Bu doğrultuda, psikolojik esneklik temelli terapiler, klinisyenlerin danışanlarını desteklemede etkili bir araç olabilir. Psikolojik esneklik temelli terapilerin kullanımı, danışanların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Psikolojik Esneklik, Stresle Baş Etme

Abstract

The Mediating Role of Coping with Stress in the Relationship between Psychological Flexibility and Emotion Regulation in Young Adults

Damla ERDEN KARLIK

MSc, Department of Clinical Psychology

06-2023, 86 pages

The aim of this study is to examine the mediating role of coping with stress in the relationship between psychological flexibility and emotion regulation in young adults. Relational survey model was used in the study. The population of the study consisted of young adults aged 18 and over. The sample of the study was composed of 411 young adults aged 18 years and over by using random sampling method. Socio-Demographic Information Form, Psychological Resilience Scale, Difficulty in Emotion Regulation Scale Short Form and Stress Coping Styles Scale were used as data collection tools. In the findings of the study, it was found that there were positive relationships between all sub-dimension levels of the coping styles with stress scale and total and all sub-dimension levels of the psychological flexibility scale. It was observed that as the levels of all sub-dimensions of the coping styles with stress scale increased, the levels of all sub-dimensions of the psychological flexibility scale and the total scale increased. It was also found that there were positive and significant relationships between all sub-dimension levels of the participants' coping styles with stress scale and total and all sub-dimension levels of the emotion regulation difficulties scale. It was observed that as the levels of all sub-dimensions of stress coping styles increased, the levels of all sub-dimensions of emotion dysregulation and the total scale levels increased. Accordingly, psychological resilience-based therapies may be an effective tool for clinicians to support their clients. The use of psychological flexibility-based therapies may help clients to improve their coping skills with stress.

Keywords: Emotion Regulation, Psychological Flexibility, Coping with Stress

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür.....	iii
Öz.....	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	viii
Kısaltmalar	ix

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	3
Araştırmanın Önemi	3
Sınırlılıklar.....	4
Tanımlar	4

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	5
Psikolojik Esneklik.....	5
Şimdiki Anla Temas	6
Bilişsel Ayırışma.....	6
Kabul.....	7
Bağlamsal Benlik.....	7
Kararlı Eylemler	8
Duygu Düzenleme Becerisi	9
Duygu Düzenleme Güçlüğü	10
Stres	11
Stresin Belirtileri	12
Stresin Fiziksel Belirtileri	12
Stresin Psikolojik Belirtileri	13
Stresin Davranış Belirtileri	13

Stresin Sosyal Belirtileri	13
Stresle Baş Etme	14
İlgili Araştırmalar	16

BÖLÜM III

Yöntem.....	21
Araştırmanın Modeli	21
Evren ve Örneklem.....	21
Veri Toplama Araçları.....	23
Kişisel Bilgi Formu.....	23
Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)	23
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ-KF)	24
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ)	24
Çalışmanın Planı ve Süreci.....	25
Veri Analizi	25

BÖLÜM VI

Bulgular.....	27
---------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	40
----------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	45
Sonuçlar.....	45
Öneriler.....	47
Kaynakça.....	50
Ekler	69
Ölçek İzinleri.....	69
Öz Geçmiş.....	73
İntihal Rapor Oranı	74
Etik Kurul Onay Formu	75

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı	22
Tablo 2. Psikolojik Esneklik Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler.....	25
Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	28
Tablo 4. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	30
Tablo 5. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	31
Tablo 6. Katılımcıların Anne Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	33
Tablo 7. Katılımcıların Baba Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	35
Tablo 8. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	37
Tablo 9. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının İyimser Yaklaşım Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Ait Regresyon Analizi.....	37
Tablo 10. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Kendine Güvenli Yaklaşım Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Ait Regresyon Analizi.....	38
Tablo 11. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Çaresiz Yaklaşım Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Ait Regresyon Analizi.....	38
Tablo 12. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Boyun Eğici Yaklaşım Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Ait Regresyon Analizi.....	39
Tablo 13. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Sosyal Desteğe Başvurma Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Ait Regresyon Analizi.....	39

Kısaltmalar

DDGÖ-KF	:Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu
KKT	:Kabul ve Kararlılık Terapisi
PEÖ	:Psikolojik Esneklik Ölçeği
SBÇTÖ	:Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
SPSS	:Sosyal Bilimler için İstatistik

BÖLÜM I

Giriş

Hayat ve insanlar sürekli bir değişim içindedir. Bugünkü hayat dünkü ile aynı olmadığı gibi kişi de beş dakika öncesinde olduğu kişi değildir. İnsanlar bunu düşünmekten korkarlar ve korkularının bir sonucu olarak yaptıkları planlara ve beklentilere gerçekmiş gibi sarılırlar. Biraz zor ve ürkütücü olsa da bu değişimlere açık olmak sağlıklı ve arzu edilen bir durumdur (Başoğlu, 2015).

Temelleri 1978 yılında Steven Hayes tarafından atılan bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalgası, temel kavramlardan biri olarak görülen Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımını içermektedir (Cullen, 2008; Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Bu yöntem, birçok zihinsel sorunun ana nedeninin, insanların psikolojik esneklikten yoksun olmaları veya daha spesifik olarak psikolojik katılıkları olduğunu savunmaktadır. Terapinin temel amacı danışanların psikolojik esnekliklerini artırarak değişimlerine yardımcı olmaktır (Cullen, 2008; Hayes, Follette ve Linehan, 2011).

Kişi, psikolojik olarak esnek olması sayesinde değişmezlik aldatmacasının ve alışkanlıklarının arkasına saklanmaktan vazgeçer. Yapmayı amaçladığı ancak "yapmalı" stil klişeleri, basmakalıp duygular ve en kötü durum senaryoları nedeniyle yapmaktan kaçındığı küçük değişiklikleri yapmaya başlamaktadır. Psikolojik esneklik sayesinde kişi nelerin değişip nelerin değişmemesi gerektiğine daha kolay karar vererek çok daha pratik ve çeşitli çözümler üretebilmektedir (Başoğlu, 2015).

Stres kavramı üzerine birçok tanım yapılmıştır. Ve bu tanımların görüş birliğine vardığı noktalar bulunmaktadır. Bunlar, stresin aşırı talep veya baskıdan kaynaklanan ve insanların baş etme becerileri ve başa çıkma inançlarından etkilenen bireysel deneyimler olarak tanımlanmasıdır (Blaug, Kenyon ve Lehki, 2007).

Stresin olumlu etkilerine bakıldığında, genellikle yönetilebilir stresten kaynaklandığı görülmektedir (Gökler ve Işıtan, 2012). Ayrıca olumlu sonuçlar stres seviyesinden de etkilenmektedir. Stres dozu arttıkça olumlu sonuçların yerini olumsuz sonuçlar almaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Birey duygularını kontrol etmekte zorlanması, duygularını yönetmede kendisine koyduğu hedefe ulaşamaz ve duygusal dengeyi sağlayamaz hale gelmesi duygu düzenleme güçlüğü olarak adlandırılmaktadır (Jazaieri, Urry ve Gross, 2013).

Pek çok psikiyatrik teşhiste, duygu düzenleme güçlüğü bir kriter olarak değerlendirilmektedir. Örneğin, travma sonrası stres bozukluğu olan kişilerin travmatik uyarılardan kaçınması, paranoid kişilik bozukluğunda dürtüsel öfke patlamalarının gerçekleşmesi, bipolar kişilik bozukluğunda coşkulu bir öfke hali, madde kullanım bozukluğunda dürtüleri kontrol etmede güçlük çekme ve yeme bozukluklarında aşırı kilo alma korkusu yaşanan duygu düzenleme güçlüğüne belirtileridir (Werner ve Gross, 2010; Werner ve Werner, 2004).

Problem Durumu

Psikolojik esnekliğin hem iç hem de dış ihtiyaçları karşılamak için çeşitli yaklaşımların kullanılmasını teşvik ettiği ve değişen gerçekliklere uyumu arttırdığı için ruh sağlığı ve iyi oluş ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğu varsayılmaktadır (Ben-Itzhak vd., 2014). Yapılan araştırmalara göre psikolojik esneklik, farklı uyarıları tanıma ve ayırt etme ve bu uyarılara tepki olarak dikkat ve odaklanmayı değiştirme kapasitesinin geliştirilmesini sağlamakta ve bu durum ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etki oluşturmaktadır (Galatzer-Levy, Burton ve Bonanno, 2012; Landstra vd., 2013 ve McCracken, Gutiérrez-Martnez ve Smyth, 2013). Psikolojik esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğu kabul edilirken, psikolojik katılık çok sayıda çalışmada psikopatoloji ile ilişkilendirilmiştir. Bu patolojik süreçlerde ruminasyon ve endişe (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008), tekrarlayan davranış kalıpları, stresli olaylardan kurtulamama, uzun vadeli hedefler için çalışmama ve bunlar için plan yapamama durumları yer almaktadır. Bu nedenle psikolojik esnekliğin hem psikolojik sağlığın hem de sosyal işlevselliğin temeli olduğu dile getirilmektedir (Bonanno, vd., 2004).

Bilişsel duygu düzenleme, duygusal dengeleme, duygusal tepkilerin kontrol edilmesi ve yönlendirilmesi için düşüncelerin kullanılması olarak tanımlanabilir (Demirtaş, Özdevecioğlu, & Çapar, 2015). Bilişsel duygu düzenleme, kişinin uyumlu ve uyumsuz duyguları azaltma, artırma ve düzenleme amacıyla farklı stratejileri kullanmasını içerir (Demirci & Güneri, 2020). Bireyin zihinsel süreçlerini kullanarak duygusal durumunu yönetme yeteneği olarak da bilinen bilişsel duygu düzenleme, duygusal deneyimlerin kontrol altına alınmasına yardımcı olur ve psikolojik esenlik açısından önemli bir rol oynar. Duygular, yaşam için hayati öneme sahip olmalarına ve pek çok amaca hizmet etmelerine rağmen, yanlış yönetildiklerinde birtakım sorunlara yol açabilmektedir (Duman vd., 2019). Bu sebeple, bilişsel duygu

düzenleme tekniklerini kullanma becerisine sahip kişiler, iş hayatları, kişisel ilişkileri, sosyal hayatları ve eğitim hayatları dahil olmak üzere çeşitli bağlamlarda daha işlevsel bir imaj sunabilmektedir. Duygularını düzenlemekte zorlanan kişilerde stres ve psikolojik bozukluklar da daha sık görülmektedir. Bilişsel olarak duyguları düzenleyebilme becerisi ise kişiyi strese ve psikolojik bozukluklara karşı daha dirençli hale getirmektedir (Duy ve Yıldız, 2014; Erpınar, 2017). Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi ‘Genç yetişkinlerde psikolojik esneklik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolü var mıdır?’ şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı genç yetişkinlerde psikolojik esneklik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünün incelemesidir. Ayrıca aşağıda belirtilen alt amaç için de cevap aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Genç yetişkinlerde stresle baş etme düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere göre göre farklılaşmakta mıdır?
2. Genç yetişkinlerde psikolojik esneklik, duygu düzenleme ve stresle baş etme düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Genç yetişkinlerde psikolojik esneklik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Genç yetişkinlerde psikolojik esneklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişki, stresle baş etme becerileri açısından oldukça önemlidir. Bu çalışmada günümüzde giderek artan stres ve zorluklarla başa çıkmak için psikolojik esnekliğin ve duygu düzenlemenin önemine odaklanmaktadır. Psikolojik esneklik, bireyin zorluklarla karşılaştığında esnek ve uyumlu bir şekilde tepki verme yeteneğidir (Hayes vd., 2012). Duygu düzenleme ise duygularını tanıma, ifade etme ve yönetme becerisidir (Gratz ve Roemer, 2004). Psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin, zorluklarla karşılaştıklarında daha esnek ve uyumlu tepkiler vermelerinin stresle başa çıkmalarını ve olumsuz duygularını daha iyi yönetmelerini sağlaması beklenmektedir.

Duygu düzenleme becerilerinin de stresle başa çıkmada önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Duygularını iyi yönetebilen bireylerin stresle daha iyi başa çıktığı ve olumsuz duygularını daha etkili bir şekilde kontrol ettiği görülmektedir. Bireyler duygu düzenleme beceriler yoluyla psikolojik esnekliklerini de artırabilmektedir. Duygularını daha iyi yönetebilen bireyler, zorluklar karşısında daha esnek bir şekilde tepki verebilmektedir.

Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde psikolojik esneklik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünün değerlendirildiği hiçbir çalışmanın yapılmadığı göze çarpmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada genç yetişkinlerde psikolojik esneklik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünün incelenmesinin ilgili alan yazına katkı sağlaması ve genç yetişkinlerin günlük yaşamda stresle daha iyi başa çıkabilmeleri ve yaşam kalitesini artırabilmesi konusunda bilgi sunacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- 18 yaş ve üzeri 411 genç yetişkin ile,
- Çevresel ve kişisel faktörler, stresle baş etmede psikolojik esnekliğin ve duygu düzenlemenin aracı rolünü etkileyebilir. Bu faktörlerin kontrolü mümkün olmayabilir ve sonuçları etkileyebileceği ile sınırlıdır.
- Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Sosyal Bilimler için İstatistik (SPSS) 25. Paket programı ile sınırlıdır.

Tanımlar

Duygu Düzenleme: Kişinin duygularını kontrol etme eylemidir (Berkling ve Whitley, 2018).

Psikolojik Esneklik: Bireyin karşı karşıya kaldığı zorlu olaylar sonrasında an ile teması kesmeden ve yargılayıcı olmadan deneyimsel hedefleriyle tutarlı bir şekilde hareket etme kapasitesidir(Kul ve Türk, 2020).

Stresle Baş Etme: Bireylerin stresli durumlarla başa çıkmak için zihinsel ve davranışsal stratejiler geliştirip kullandıkları süreçtir (Folkman ve Lazarus, 1988).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Psikolojik Esneklik

Steven Hayes 1978 yılında psikolojik esnekliğin temellerini atmıştır. Davranışçı terapilerin üçüncü dalgasına ait olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) yönteminin temel fikirlerinden biri de psikolojik esnekliktir (Cullen, 2008).

Steven Hayes, 30 yaşındayken bir toplantıda başlayan ve iki yıl süren bir panik atakla mücadele etmiştir. Yaşanan bu durumun sonucunda, olumsuz duygularla mücadele etmenin ve yaşananları hayatın bir parçası olarak kabul etmenin esas olduğunu anlamıştır. Ve bu kavram temelinde KKT stratejisini geliştirmiştir (Cloud, 2006). KKT, dilin özellikle birçok psikolojik bozukluğun merkezinde olduğu fikrine dayanan bir dil müdahale stratejisidir. Dilin insanları olumsuz etkileyen bir araç olarak değil, fayda sağlayabilecek bir araç olarak kullanılabilmesi fikrini savunarak insanların hayatlarında anlam ve amaç bulmaya çalışırken karşılaştıkları zorluklara dair farklı bir bakış açısı kazanmaları sağlamaktadır (Brown ve Gillard, 2016).

İlişkisel yapı teorisi ve işlevsel bağlamlılık, KKT'nin temel taşlarıdır. İlişkisel yapı teorisi, dil kullanımına ilişkin analize dayanmaktadır. Bu teoriye göre insanlar, olumsuz olayları geri taşıyabilmek ve gelecekteki olayları yaratabilmek için olayları, düşünceleri ve davranışları birbirine bağlamak adına dili kullanmaktadır. İşlevsel bağlamlılık, insan bilişinde oluşan ve bu bilişteki düşünceleri davranışa dönüştüren psikolojik altyapının kesinliğini değerlendirmek için işlevselliğin pragmatist bir bakış açısıyla değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır (Hayes vd., 2006).

Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler, psikolojik olayların kendilerini değiştirmek yerine, psikolojik olayların işlevini ve kişinin bunlarla ilişkisini farkındalık, kabul ve bilişsel çözülme gibi tekniklerle değiştirmeye çalışmaktadır (Teasdale, 2003). Yüzlerce hastayı içeren araştırmalar ve çok sayıda çalışma, KKT tekniklerinin bilişsel davranışçı müdahaleler kadar etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır (Arch vd., 2012; Lappalainen vd., 2007).

İnsan doğasının çok yönlü bir özelliği olan psikolojik esneklik, bireyler ve çevreleri arasında gelişen ve tekrarlanan olaylarla varlığını sürdüren dinamik bir yapıdır (Williams vd., 2012). İnsanların herhangi bir duruma uyum sağlamasına izin veren transdiagnostik bir değişim sürecini içermektedir (Hayes vd., 2012). Psikolojik esneklik, bireyin değerlerine uygun hareket ederken tam olarak şimdiki zamanda

yaşaması anlamına gelmektedir. Psikolojik esnekliğin zıttı olan psikolojik katılık kavramı da KKT'nin temel fikirlerinden biridir. Hayes'e göre psikolojik katılık, psikolojik sorunların temel nedenidir. Psikolojik katılığı esnek bir yapıya dönüştürmek, bu sorunları çözmek için yapılması gereken şeydir. Tehdit edici bir uyarının varlığında bireyin davranışsal tepkilerinin kısıtlı ve katı olması yaygın bir durumdur. Bu durum bir açıdan işlevseldir çünkü karşıdan karşıya geçerken bize doğru gelen bir araba olduğunda veya yolda yürürken bizi kovalayan bir hayvan olduğunda, güvenli bir yer bulma amacı ile yoldan atlayabilir veya ondan kaçabiliriz. Bu kaçınma stratejilerinin her ikisi örneği de etkili, sınırlı ve katı olmasına rağmen, yalnızca geçici bir düzeltme sunarken psikolojik esneklik uzun vadeli düzeltmeyi içermektedir (Benet ve Oliver, 2019).

Bu nedenle KKT'nin birincil hedefi psikolojik esnekliği geliştirmektir. Psikolojik esnekliğin sağlanmasında şimdiki anla temas, bilişsel ayrışma, kabul, bağlamsal benlik, kararlı eylemler ve değerlerle temastan oluşan altı temel KKT süreci kullanılmaktadır. Bu süreçlerin her biri, yalnızca psikopatolojiden kaçınmanın bir yolu olmaktan çok, daha iyiye yönelik bir psikolojik beceri olarak kavramsallaştırılmıştır (Hayes vd., 2006).

Şimdiki Anla Temas

KKT uygulayıcıları, geçmişin tarih olduğu ve geleceğin henüz gelmediği varsayımında bulunmaktadır. Onlara göre zaman, gerçek bir varlık değil, sadece bir değişim ölçüsüdür. Bu bakış açısında önemli olan içinde bulunulan zamandır. Bir insanın hayatının geri kalanı, geleceğe yönelik yapılardan ve geçmişe yönelik anılardan oluşmaktadır. Anıların, hikayelerin ve yapıların var olduğu yer geçmiş ya da gelecek değil, şimdidir (Hayes vd., 2012).

Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışma teknikleri, düşüncelerin şeklini, sıklığını veya durumsal hassasiyetini değiştirmeye çalışmak yerine, düşünce ve olayların istenmeyen, anlamsız işlevlerini değiştirmeyi amaçlamaktadır. Başka bir deyişle KKT, anlamsız işlevlerini en aza indiren ortamlar kurarak bir kişinin düşüncelerle nasıl ilişki kurduğunu değiştirmeyi içermektedir. Burada olumsuz bir düşünce tekrar ele alınabilmekte, olabildiğince yüksek sesle tekrarlanabilmekte veya belirli bir şekil, renk, hız ya da başka bir nitelik verilerek harici bir olay olarak ele alınabilmektedir.

Kişi bu olumsuz düşüncenin ve ona olan inancın katılığını azaltmak için böylesine ilginç bir düşünce için zihnine teşekkür ederek düşünce sürecini 'ben iyi değilim' diyerek yeniden şekillendirmek yerine "iyi olmadığımı düşünüyorum" şeklinde etiketlemeye çalışmakta ve düşünceye olan inancı azalmaktadır. Bu sayede dilin düşünceler üzerinde kontrol edici etkisini kullanarak düşüncelerini kontrol altına alabilmektedir (Hayes vd., 2006; Hayes ve Strosahl, 2005).

Kabul

Kabul, benzersiz düşünce, duygu ve bedensel duyuların deneyimlerini aktif olarak benimsemeyi ve kendini yargılayıcı olmayan bir farkındalıkla kabul etmeyi gerektirmektedir (Hayes vd., 2004). Kişi, yaşadığı olaylardan kaçmaya çalışmak yerine, geçmişini yaşadığı tüm travmalar ve olumsuz olaylarla bilinçli olarak kabul etmelidir. KKT'de bireye kabul müdahaleleri konusunda talimatlar verilmektedir. Geçmişten kaçmak, yaşantılardan kaçmak ve sürekli kendini suçlamak bireyi sadece geriletmektedir. Kabul eylemi ile uyum içinde hareket etmek, psikolojik katılımın getirdiği psikolojik sorunlardan kurtulmayı daha kolay hale gelmektedir (Kashdan vd., 2006). Danışanlar, kabul odak noktası haline geldikçe çeşitli küçük adımlar, alıştırmalar ve metaforlar yoluyla kabul ve hoşgörü arasındaki farkı öğrenmektedir. Kabul etme becerilerini geliştirmek için deneyimsel terapiler, farkındalık uygulamaları, Gestalt terapisi ve diğer yaklaşımları kullanılmaktadır. Kademeli uygulama yoluyla danışanlar, güçlü duygular veya yoğun fiziksel duyular yaşamanın güvenli olduğu bilincine varmaktadırlar. Olaylarla yüzleştikçe kişisel yaşamları için birtakım hedefler belirleyebilmektedirler (Hayes ve Strosahl, 2005).

Bağlamsal Benlik

İnsanlar kendilerini tanımlamaları istendiğinde sıklıkla kendi anlatılarını ve kavramsallaştırılmış benliklerini ("Her zaman çok çabalayan benim" gibi) kullanmaktadırlar. (Mendolia ve Baker, 2008). Kişi kendi duygularına, düşüncelerine ve deneyimlerine dikkat ederek bir benlik duygusu geliştirmektedir. Bağlamsal benlik ise kişinin bu duygu, fikir ve deneyimlerden çok daha fazlası olduğunu kabul etmesidir. Bağlamsal benlik, kişinin nasıl hissettiğine, düşündüğüne veya davrandığına bakılmaksızın yaşamda asla değişmemektedir. Bağlamsal benlik, psikolojiyi tehlikeye atmayan fikirleri ve kabulü onaylayan (Hayes vd., 2012) ve hoş olmayan duygu veya fikirleri ele almak için güvenli bir psikolojik ortam sunan bir

benlik türüdür (Hayes, 1984). Farkındalığın ortaya çıktığı yerdir. Birey bir şeyin fark ettiğinde, o şeye dikkatini verdiğinde, gözlemediğinde veya odaklandığında her zaman "ben, burada ve şimdi" bakış açısıyla hareket etmektedir. Aslında, benliğin diğer tüm farkındalık süreçlerinin üzerine inşa edildiği bağlam olarak hizmet ettiği dile getirilebilir (Harris, 2013).

Kararlı Eylemler

Kararlı eylemler, değerleri belirli amaçlarla ilişkilendirmeyi, bu amaçlara ulaşmak için harekete geçmeyi, geleceği tahmin etmeyi ve psikolojik engellerin üstesinden gelmeyi gerektirmektedir. Sahip olduğu amaçlar, danışanların belirli değerlere dayalı davranış kalıpları geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Danışana davranış değişikliklerinin sorumluluğunu kabul etmesi, gerektiğinde uyum sağlaması ve bilişsel ayrışma, kabullenme, değerler ve kararlı eylem süreçleri ile hayata devam etmesi konusunda yardım edilmektedir. Sonuç olarak KKT, bu değişikliklere uyum sağlamak için değişime odaklanmayı ve değişim için kararlı adımlar atmaya yardımcı olmaktadır (Hayes vd., 2004). Psikolojik esnekliğe sahip bir insan, değerlerine uygun davranışlar sergilese de hedeflerini gerçekleştiremese bile, suçlamak ve acı vermek yerine ortaya çıkabilecek sorunları kabullenmeli ve uyum sağlamalıdır (Harris, 2016).

Değerlerle Temas

KKT'ye göre değerler, bir nesne olarak işlenmek yerine yalnızca somutlaştırılabilen, kasıtlı eylemin önceden belirlenmiş özellikleridir. KKT'de danışanlara karar vermek öğretilmektedir. Danışanlar, kariyerleri, aileleri, yakın arkadaşlıkları, yakın ilişkileri, kişisel gelişimleri, sağlıkları ve maneviyatları açısından hayatlarının neyi temsil etmesini istediklerini düşünmeye zorlanmaktadır. KKT'nin amacı, korkulan psikolojik engeller ile yüzleşmek adına davranışları değerlere bağlamaktır (Vilardaga vd., 2012). Danışanların neyin daha önemli olduğu ve hayatta nereye gitmek istedikleri konusunda karar vermelerine yardımcı olunmaktadır. KKT bir davranış terapisi olduğundan, bireyin hareket etmesine ve daha anlamlı bir yaşam yaratmasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bununla birlikte, önemli olan tek şey, bireyin şimdiki zamanı nasıl kabul edeceği, nasıl etkisiz hale getireceği ve onunla nasıl ilişki kuracağını öğrenmesidir. Bu nedenle değerler, hayatta amaç bulmak için bir pusula görevi üstlenmektedir (Hayes vd., 2004).

Duygu Düzenleme Becerisi

Duygular, bir kişinin karar verme, hedefe yönelik davranış, epizodik hafızayı güçlendirme, dikkati odaklama ve kişilerarası etkileşimler gibi faaliyetlerde bulunma konusunda ne kadar iyi olduğunu etkileyen çok önemli bir kavramdır. Bununla birlikte, duruma uygun olmadıklarında, çok uzun sürdüklerinde veya çok güçlü hissedildiklerinde uyumlu olmayan bir amaca da hizmet edebilmektedir. Bu koşullarda insanlar, olumlu ya da olumsuz duygusal deneyimlerini kontrol etmek ve düzenlemek için fizyolojik, davranışsal ya da bilişsel süreçleri kullanmak zorundadır (Thompson, 1994; Werner ve Gross, 2010).

Duygu düzenleme, insanların hangi duyguları, ne zaman yaşayacaklarını ve bu duyguları nasıl ifade edeceklerini belirleyen mekanizmaları açıklayan bir kavramdır (Gross, 1998). Gross'a (2014) göre duyguları kontrol etmek hem olumlu hem de olumsuz duygular için otomatik, kontrollü ya da bilinçsiz olarak gerçekleşebilmekte ve kullanılan stratejinin etkinliği ortama bağlı olarak değişebilmektedir. Duygu düzenleme, kişinin hedeflerine ulaşmak için duygusal tepkilerini gözden geçirme, değerlendirme ve değiştirme sürecidir. İçsel (kişinin kendi duygularını düzenlemesi) ve dışsal (başkalarının duygularını düzenlemesi) bölümlerden oluşmaktadır (Thompson, 1994). İçsel ve dışsal süreçlerin farklı hedefleri, gerekçeleri ve taktikleri olsa da kimi zaman birlikte kullanılabilir (Gross, 2014). Literatürde dışsal duygu düzenleme çoğunlukla çocuklar üzerinde çalışılırken, içsel duygu düzenleme daha çok yetişkinler üzerinde çalışılmaktadır (Gross, 2014; Werner ve Gross, 2010).

Gross (1998) Süreç Modelinde, insanların duygusal deneyimlerini kontrol etmek için kullandıkları stratejileri öncül odaklı ve tepki odaklı stratejiler olarak iki ana grupta incelemiştir. Duygusal tepki tam olarak etkinleşmeden, insanların davranışları ve fizyolojik tepkileri değişmeden önce öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri kullanılmaktadır. Tepki odaklı duygu düzenleme teknikleri ise duygusal tepkinin ortaya çıkmasından sonra ne yapıldığına odaklanmaktadır (Gross ve John, 2003). Durum seçimi, durum değişikliği, dikkat yayılımı ve bilişsel değişimi içeren dört strateji, öncül odaklı duygu düzenlemeyi oluşurmaktadır. Bir durum seçmek, belirli konumlara, insanlara ve duygusal tepkiler uyandırması muhtemel Őeylere doğru ilerlemeyi veya bu yerlerden uzaklaşmayı içermektedir. Durumun değiştirilmesi, beklenen bir duyguya yol açabilecek bir durumu hemen değiştirmek için yapılan eylemleri ifade etmektedir. Dikkatin yayılması, birinin duygularını

kontrol etmek için dikkatini çevrenin belirli bir alanına odaklama sürecidir. Bilişsel değişim, duygusal tepkiyi değiştirmek amacıyla duruma verilen önemin veya anlamın yeniden değerlendirilmesidir. Bunun yanı sıra tepki odaklı duygu düzenleme, duygu ifade düzeyini etkileyerek doğrudan fizyolojik ve davranışsal tepkiyi değiştirmeyi ifade etmekte ve tepki modülasyon stratejisinden oluşmaktadır (Gross, 1998).

Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü duyguların uyumsuz bir şekilde yönetilmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Gratz ve Roemer'e (2004) göre duyguları düzenlemede güçlük kavramı, duyguları fark etme, anlama ve kabul etme, uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanma, olumsuz duygular yaşarken dürtüleri kontrol etme ve hedefe yönelik davranışlarda bulunma becerilerinden herhangi birinin ya da hiçbirinin olmamasıdır. Öte yandan, Paivio ve Laurent'e (2001) göre hem yetersiz düzenleme hem de aşırı düzenleme, duygu düzenlemedeki zorlukların olası nedenleridir. Duygular çok yoğun yaşandığında onları düzenlemek zor olabilmekte bu da dürtüsel davranışları kontrol etmeyi zorlaştırmaktadır. Benzer şekilde, duyguları aşırı düzenlemede hissetmek istenmediği için duyguları tanımak, anlamak ve ifade etmek zor olabilmektedir. Aşırı düzenleme, bu sınırlamalarla ilgili aşırı duygusal kontrol olarak açıklanmaktadır (Paivio ve Laurent, 2001).

Yaşam kaliteleri, insanların işlevselliğini bozan ve kişilerarası ilişkilerinde sorunlara neden olan duygu düzenleme güçlüklerinden olumsuz etkilenmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Yapılan çalışmalar incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü'nün birçok psikolojik bozukluğun belirtilerinden biri olduğu ve psikopatolojinin ortaya çıkmasında, sürdürülmesinde ve tedavisinde önemli yeri olduğu görülmektedir (Dvir vd., 2014; Kring ve Werner, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü madde kullanım bozukluğu (Trip vd., 2015; Wilens vd., 2013), yeme bozuklukları (Brockmeyer vd., 2014; Monell vd. 2020), travma sonrası stres bozukluğu (O'Bryan vd., 2015; Tull vd., 2007), depresyon ve anksiyete bozuklukları (Berking ve ark., 2014; Mennin ve Farach, 2007) gibi birçok psikolojik bozukluk ile ilişkilidir. Birçok terapi yöneliminde, tedavi hedefleri aynı zamanda duyguların nedenlerini belirlemeyi, duygusal farkındalığı artırmayı ve duyguları sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi içermektedir (Cole vd., 1994).

Olumsuz çocukluk deneyimleri ve temel duygusal ihtiyaçların karşılanamaması erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna önemli ölçüde katkıda bulunmasının yanında bireyin duygu düzenleme kapasitesini de olumsuz etkilemektedir (Morris vd., 2007). Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde, çocuklarda duygu düzenleme becerilerinin gelişiminin, çocukların deneyimledikleri duygulara birincil bakım verenlerin tepkilerine önemli ölçüde bağlı olduğu ortaya çıkmaktadır (Eisenberg vd., 2001). Kabul edici ve teşvik edici bir aile ortamında büyüyen çocuklar daha az duygusal davranarak duygu düzenleme ile daha az mücadele etmektedirler (Cummings ve Davies, 1996). Duygularını kontrol etmekte güçlük çekenlerin, duygularını küçümseyen, görmezden gelen, aşağılayan, aşırı derecede eleştiren ve cezalandıran ebeveyn tutumlarına maruz kalmaları dikkat çekicidir (Gottman vd., 1996). Ergenler ve anneleri üzerinde yapılan bir çalışmada, annelerin çocuklarının olumlu duygu ifadelerine olumsuz tepki vermesi ve onlarla olan etkileşimlerinde olumsuz ve caydırıcı davranışlar sergilemesi durumunda çocukların işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıkları öne sürülmektedir (Yap vd., 2008).

Stres

Selye ilgili literatürde ilk kez kullandığı stres kavramını vücudun tanımlanamayan bir dış faktöre spesifik olmayan tepkisi olarak ele almıştır. Ayrıca sosyal hayatta en önemli sorun olan stresin insan özgürlüğünü kısıtladığını ve insan sağlığını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur (Selye, 1977). Shermerborn vd. (1988) ise stresi, bireyin iç dünyasında meydana gelen bazı olağandışı durumlar (istekler, baskılar, gerilimler) olarak tanımlamıştır. Bir başka tanımda stres, kişinin hayattan bekledikleri ile gerçekte yaşadıkları arasındaki boşluğa verdiği tepki şeklinde açıklanmıştır (Magnuson, 1990).

Stres, kişinin yaşadığı bir kaygı, melankoli ve depresyon halidir. Ayrıca kişiyi boğan ve çevresine daha duyarlı hale getiren fiziksel ve psikolojik reaksiyonlara da neden olabilmektedir. Diğer insanlarla ilişki içinde olan kişi kendi sorumluluklarını yerine getirirken strese bağlı olumsuzluklar yaşayabilmektedir. Örgütsel stres olarak da bilinen bu durum, kişiyi iş rutinini değiştirmeye zorlamaktadır ve bu da birlikte çalıştığı kişilerle olan ilişkileri üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır (Erkmen ve Çetin, 2008).

Stres kavramı ile ilgili literatürde ileri sürülen teorilere göre, stres örgüt yapısı ve yönetimi için çok önemlidir. Bu bağlamda, ilgili yöneticiler hem birey hem de kurum için stres yönetiminin ön koşullarını net bir şekilde iletmelidir. Böyle bir yönetim stratejisi, stresin hem çalışanlar hem de tüm organizasyon tarafından doğru bir şekilde anlaşılmasını sağlayacaktır. Bu yöntemle strese neyin sebep olduğu, stresin sonuçları ve kişinin hayatını nasıl etkilediği hakkında bilgi sahibi olunabilir (Balcı, 2000; Günbayı ve Tokel, 2012).

Stresin Belirtileri

Stres, insanlar üzerinde aralıklı ya da uzun süreli etkileri nedeniyle sıklıkla var olduğu bir yaşam tarzında rahatsızlık yaratırken, ileri düzeyde yaşandığında ise insanların sağlığını ve iş performansını olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle insanlar stres yönetimi çalışmaları yapmaktadır. Strese maruz kalan kişi giderek daha gergin hale gelmektedir. Kişi stres eksikliğinden dolayı sürekli bir melankoli halindedir. Aynı zamanda kişinin tedirgin olduğu ve sakinleşmekte zorlandığı belirtilmektedir. Stres belirtileri fiziksel, psikolojik, sosyal ve davranışsal belirtiler şeklinde üç kategoride incelenmektedir (Eğin, 2015).

Stresin Fiziksel Belirtileri

Bir kişi stres altındayken belirli fiziksel belirtiler gösterebilmektedir. Stresin fiziksel semptomları, vücudun devam eden çalışmaya hormonal ve fizyolojik tepkisi ile ortaya çıkmaktadır. Bu belirtileri arasında baş ağrısı, uykusuzluk, titreme, aşırı terleme, diş gıcırdatma, baş eğme, buz gibi eller ve ayaklar, sırt ağrısı, göğüs ağrısı, el ve ayak parmaklarında uyuşma, tırnak yeme, ani kilo değişiklikleri, cilt sorunları, kabızlık, artan alkol ve sigara tüketimi, ülser, aşırı el ve ayak parmak hareketi, kronik yorgunluk, kadınlarda sık adet görme, sinirsel tikler, baş dönmesi ve bayılma yer almaktadır (Braham, 1998; Rowshan, 2003).

Kişinin fiziksel ve ruhsal yapısına bağlı olarak stres göstergelerinde de değişiklikler meydana gelebilmektedir. Vücudun bağışıklık sistemi, hipertansiyon, kalp sorunları, sürekli halsizlik hissi, mide ve baş ağrıları, uyku sorunları, nefes darlığı, ellerde titreme ve cinsel isteksizlik stresten olumsuz etkilenmektedir (Işık ve Hamurcu, 2017).

Stresin Psikolojik Belirtileri

Stresin psikolojik semptomlarının etkileri çalışma hayatına kadar uzanmaktadır. Stres, kişiyi hataya daha yatkın hale getirmekte ve çevresindeki insanlar ile sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Her düzeyde bireyi etkileyebilen stres, iş hayatı açısından düşük iş performansı, devamsızlık, kırılabilir kişiler arası ilişkiler, davranış bozuklukları, depresif obsesyonlar, tükenmişlik ve depresyon gibi psikolojik sorunlar ile sonuçlanabilmektedir. Ayrıca uyumsuzluk ve yetersiz hissetme, karar verme zorlukları, konsantrasyon eksikliği, artan unutkanlık, kafa karışıklığı, zayıf hafıza, artan hayal kurma, sabit fikirlilik, mizah duygusu kaybı, sosyal izolasyon, istatistiksel hatalar ve zorluklar, konsantrasyon ile karşılaştırmada artış veya düşüş gibi psikolojik göstergeleri de vardır. Stres ve kaygının psikolojik tükenme ve çalışanların dikkat dağınıklığına en çok katkı sağlayan unsurlar olduğu önemli bir bulgudur. Efeoğlu ve Özgen'e (2007) göre stresin psikolojik belirtileri, insanların yaşamlarındaki hem kişisel hem de mesleki olayları olumsuz etkilemektedir.

Stresin Davranış Belirtileri

Birey, stresin davranışsal belirtilerinin bir sonucu olarak hem kişisel hem de profesyonel yaşamındaki sorunlar yaşamaktadır. Ek olarak, stres insanlarda verimsizlik ve devamsızlık gibi davranış sorunlarına katkıda bulunmaktadır. Bu durumlar davranışsaldır, dolayısıyla başkaları bu davranışları dışarıdan kolayca gözlemleyebilmektedir. Stresin ek davranışsal belirtileri, artan alkol ve sigara kullanımı, yeme düzenlerinde değişiklikler, konuşma bozuklukları, hiperaktivite, düzensiz uyku düzenleri, verimsizlik ve devamsızlıktır. Engellenemeyen stresin bu kaçınılmaz davranışsal belirtileri, kişinin iş yaşamında da sorunlar ortaya çıkarmaktadır (Güçlü, 2001).

Stresin Sosyal Belirtileri

Bir kişinin sosyal yaşamını bozan stres belirtileri, genellikle kendilerini toplumun geri kalanından izole edilmiş hissetmelerine neden olmaktadır. Stresin sosyal belirtileri arasında sürekli olarak başkalarında kusur bulmak, sözlerinde durmamak, iletişimi kesmek, başkalarıyla güven sorunları yaşamak, sürekli kendini savunmaya almak ve başkalarına karşı aşağılayıcı bir dil kullanmak yer almaktadır.

Stresin sosyal belirtileri, kişinin kendisiyle olan ilişkilerini olumsuz etkilediği kadar çevresi ile ciddi sıkıntı ve uyum sorunlarına neden olmaktadır (Schafer, 1987).

Kişinin kendi psikolojik ve fiziksel yapısını bilmesi, stresin neden olduğu sorunlardan kaçınmak ve örgüt çalışanlarının tipik özelliklerini belirlemek için çok önemlidir. Yukarıda belirtilen senaryoların sık sık ve rutin koşulların dışında meydana gelmesi kişinin stresli olduğunu göstermektedir. Stresi yönetmenin ilk adımı, durumun farkına varmaktır. Bu durumda kişinin sosyal, psikolojik ve fiziksel özelliklerinin farkında olması ve buna göre hareket etmesi stresi yönetebilmesi için kritik öneme sahiptir. Bir kişi stres kaynaklarının farkında olduğunda, bunlarla başarılı bir şekilde mücadele edebilir (Lazarus, 2006).

Stresle Baş Etme

Kişinin stres içeren durumu nasıl algıladığına bağlı olarak, stresle başa çıkmanın farklı yolları bulunmaktadır. Başka bir ifade ile stresle baş etme kişinin kaynaklarından etkilenmektedir. Bu kaynakların değerlendirilmesi tipik olarak üç adımdan oluşmaktadır (Erkuran, 2015);

1. Maddi kaynaklar: Bireyin geliri, evi, arabası, çalışma durumu ve sosyoekonomik durumunu içermektedir.
2. Fizyolojik kaynaklar: Güç, dayanıklılık, zindelik ve hareketliliği içermektedir.
3. Psikolojik kaynaklar: Tutum, inanç, kişilik ve sosyal bağlamı (daha geniş ailelerde sosyal ve duygusal destek) içermektedir.

Bu kaynaklar yetersiz ise stresi başarılı bir şekilde yönetmek oldukça zorlaşmaktadır. Bazı stresli durumlarda stresle başa çıkma mekanizmaları daha az etkili olsa da birçoğunda oldukça yardımcıdır. Birinin zor bir durumdan kurtulmak için inkar etmeyi seçtiği durumlardan bazıları aile için faydalı olabilir. İnkâr, harekete geçmenin çözüm olmadığı durumlarda üzüntüyü azaltarak diğer sorunlarla uğraşırken rahatlık sağlayabilmektedir (Erkuran, 2015).

Zorluklarla başa çıkma kaynakları, stresli durumlar öncesinde var olanlar ve stresli durumlarla başa çıkmak için kullanılan kaynaklar olarak iki ana kategoriye ayrılabilir. Stres yönetiminde etkili olan başa çıkma mekanizmaları arasında iyimserlik, kişisel kontrol hissi, yüksek benlik saygısı, atılganlık, öz-yeterlik, empati ve sosyal beceriler bulunmaktadır. Bu baş etme mekanizmaları, bireyler arasında farklılık gösteren kişisel başa çıkma stratejilerine örnek teşkil etmektedir (Reuter &

Schwarzer, 2009; Taylor & Stanton, 2007). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, enerji ve sağlık, iyimserlik, problem çözme becerileri, sosyal beceriler ve araçsal kaynaklar en önemli kişisel başa çıkma mekanizmalarıdır (Blonna, 2007). Bu mekanizmalar, stresle başa çıkma sürecinde bireylere destek sağlamaktadır. Araştırmalarda, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım olumlu başa çıkma stratejileri olarak değerlendirilirken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ise olumsuz başa çıkma stratejileri olarak tanımlanmıştır (Hisli & Durak, 1995).

Kendine Güvenli Yaklaşım: İnsanların stres içeren mevcut sorunları aşmanın bir yolunu keşfedeceklerine olan inancına dayanmaktadır. Bu yaklaşımı benimseyenlerin karşılaştıkları sorunları yavaş yavaş çözmek için planlar yapıldığı varsayılmaktadır çünkü stresli durumların üstesinden gelinirse kişinin kişiliğinin gelişeceğine ve önlerine çıkan her şeye karşı daha dirençli olacağına inanılmaktadır. Ancak problemlere güvenle yaklaşan insanların en belirleyici özelliklerinden biri haklarını savunacaklarına olan inançlarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2016).

İyimser Yaklaşım: Olumlu bir düşünce tarzı olan iyimserlik, bir bireyin kendisini ve hayatını kontrol edebileceği inancını ifade etmekte ve iyi şeylerin olacağına dair bir beklenti içinde olmayı gerektirmektedir. Bu yaklaşım, psikolojik iyilik halini artırarak başa çıkma stratejilerini güçlendirmekte ve hastalıkların daha kısa sürede iyileşmesine yardımcı olabilmektedir (Taylor, 2010). Bir kişinin kendine güveni, sorunlara çözüm odaklı yaklaşımından daha fazla, sorunun kendiliğinden ortadan kalkacağına dair bir iyimserlikle ilgilidir. Bu yaklaşımda, kişiler stres kaynaklarına karşı daha sakin ve kontrollü bir şekilde yaklaşmakta ve öfke kontrolü gibi becerileri kullanmaktadır. Problemler ne kadar büyük olursa olsun, kişiler genellikle onları küçültmeye veya üzerinde fazla düşünmemeye çalışmaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Çaresiz Yaklaşım: Strese karşı güvensizlik ve çaresizlik hisleri, kişinin kendine güvenmekte zorlandığı ve kontrolünü kaybettiği durumlarda sıklıkla ortaya çıkan bir yaklaşımdır. Bu kişiler genellikle güçsüzlük hissiyle mücadele etmekte ve kendilerini daha güçlü bir konuma getirebilmek için çaba harcamaktadırlar. Ancak, karşılaştıkları sorunlar karşısında kendilerini suçlu hissetme eğilimindedirler ve çözümsüzlükten kaynaklanan karamsarlığa kapılabilmektedirler. Bu kişiler,

kendilerini sıkışmış hissederek tüm olumsuzluklardan kendilerini sorumlu tutmaktadırlar (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Boyun Eğici Yaklaşım: Stresle baş etme konusunda bir başka yaklaşım ise, kişinin problemlerle baş etmek yerine teslimiyet, vazgeçme ve kadercilik duygusuna kapılmasıdır. Bu yaklaşımda, birey yaşadığı olayların kaderinin kendisine ait olduğunu ve herhangi bir şekilde kontrol edemeyeceğini düşünmektedir. Olayların sonucunun ne olursa olsun kendi kontrolünün dışında olduğuna inanan birey, stresle başa çıkma yeteneğini yitirmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2016; Güçlü, 2001).

İlgili Araştırmalar

Çeçen ve Yazgan-İnanç (2005) adlı araştırmacılar, öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerilerini geliştirmeye yönelik bir eğitim programının etkililiğini yarı deneysel bir desen kullanarak incelemişlerdir. 28 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş çalışmanın katılımcıları deney grubu ile kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşım temel alınarak hazırlanmış olan program 11 seans içermiştir. Her bir seansın süresi 1,5-2 saat arasında değişmektedir. Programın içeriği, katılımcıların fizyolojik tepkilerin farkına varmalarını, duyguları tanımlamalarını, ifade etmelerini ve başa çıkma tepkileri öğrenmelerini amaçlamaktadır. Çalışma sonuçlarına göre, deney grubundaki öğretmen adaylarının duygu yönetme becerileri, kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir ve izleme ölçümlerinde de bu farkın devam ettiği görülmektedir.

Bond ve Flaxman (2006) tarafından yapılan araştırmada yetişkinlerde psikolojik esneklik ile iş kontrolü, iş organizasyonu, iş performansı, işte yeni beceri öğrenme yeteneği ve işte ruh sağlığı arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik esnekliğin işte öğrenme davranışı ve iş kontrolü ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda ise daha yüksek psikolojik esneklik düzeylerinin iş yerinde ruhsal sağlığı, daha iyi iş performansını ve öğrenmeyi açıkladığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, daha yüksek psikolojik esneklik düzeyleri ile iş kontrolü, öğrenme, performans ve ruh sağlığı alanlarındaki etkilerin arttığı görüşü ortaya konulmuştur.

Twohig ve Crosby (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, pornografi izleme bağımlılığı olan ve yaşam kalitesi etkilenen 6 yetişkin erkek

üzerinde Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahale programı uygulanmıştır. Müdahalenin etkileri, tedavi öncesinde ve sonrasında yapılan görüntüleme oranlarında %85'lik bir azalmaya işaret etmiştir. Ayrıca bu sonuçlar, 3 aylık bir süreçte takip edilmiş ve psikolojik esnekliğin bağımlılığı azalttığı sonucuna varılmıştır.

Fledderus vd. (2013) tarafından yürütülen bir araştırmada, hafif ve orta derecede depresyon ve anksiyetesi olan yetişkinler için bir kendi kendine yardım Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahalesi uygulanarak psikolojik esnekliğin bir risk faktörü ve bir değişim süreci olarak rolü değerlendirilmiştir. Çalışmanın deney grubunda 250 katılımcı ve kontrol grubunda 126 katılımcı bulunmaktadır. Müdahale öncesi ve sonrasında Tüm katılımcıların depresyon, anksiyete ve psikolojik esneklik düzeyleri ölçülmüştür. Deney grubundaki katılımcıların müdahale sırasında (üç ve altı hafta sonra) ve üç aylık izleme sürecinde verileri toplanmıştır. Sonuçlar, psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan katılımcılar için müdahalenin psikolojik sıkıntı üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, çalışmada yüksek düzeyde psikolojik esnekliğin KKT müdahalesinin etkilerine aracılık ettiğini ortaya koyulmuştur. Son üç seans boyunca yapılan müdahalelerde, özellikle psikolojik esneklikteki gelişmelerin kaygıyı azaltmak için önemli olduğu bulunmuştur.

Altunbaş (2014) adlı araştırmacı, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmalarını ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarını hedefleyen bir psikoeğitim programının etkililiğini test etmiştir. Bu program, bilişsel terapi teknikleri temel alınarak tasarlanmış ve toplam dokuz oturumdan oluşmuştur. Oturumlar, otomatik düşüncelerin sorgulanması, bilişsel çarpıtmaların azaltılması, problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, sokratik sorgulama, bilgi verme ve ev ödevleri gibi farklı tekniklerin kullanımını içermektedir. Araştırma, yarı deneysel bir desen kullanarak 16 üniversite öğrencisi (9 deney grubu, 7 kontrol grubu) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ancak, çalışmanın sonuçları, psikoeğitim programının mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur.

Rizvi ve Steffel (2014) tarafından yürütülen bir araştırmada, diyalektik davranış terapisine dayalı olarak geliştirilen iki farklı beceri eğitiminin etkililiği incelenmiştir. Çalışmada, 18-29 yaş aralığındaki 24 üniversite öğrencisi, duygu düzenleme güçlüğü yaşayanlar arasından seçilmiş ve iki gruba ayrılmıştır. Birinci

gruba, sadece duygu düzenleme becerileri öğretilirken, ikinci gruba duygu düzenleme becerilerinin yanı sıra farkındalık becerileri de öğretilmiştir. Her iki gruptaki öğrencilere, sekiz hafta boyunca ikişer saatlik grup oturumları düzenlenmiştir. Sonuçlar, her iki grupta da eğitim sonrasında duygu düzenleme, duygulanım, beceri kullanımı ve işlevsellik düzeylerinde anlamlı bir artış olduğunu göstermiştir. Ancak, iki grup arasında farkındalık becerileri açısından anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Aktepe (2016) tarafından yapılan araştırmada ulaşılan sonuçlara göre, bipolar bozukluk tanısı almış hastaların psikolojik katılık düzeyleri, psikolojik olarak sağlıklı bireylerin düzeylerinden daha düşüktür. Bu bulgu, psikolojik esneklik uygulamalarının bipolar bozukluk tedavisine yardımcı olabileceği fikrini desteklemektedir.

Öcel (2017) yaptığı araştırmada, meme kanseri teşhisi konulmuş kadınların bilinçli farkındalık ve damgalanma seviyeleri ile psikolojik esneklik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik esnekliğin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynadığı gözlenmiştir. Buna göre, yüksek psikolojik esnekliğe sahip olan hastaların, psikolojik iyi oluş halleri de artmaktadır. Bununla beraber, damgalanma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin köprü görevi gördüğü tespit edilmiştir. Yüksek psikolojik esneklik seviyesinin damgalanmanın verdiği baskıyı azaltarak hastaların psikolojik iyi oluş hallerini artırabileceği dile getirilmiştir.

Ercengiz (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların karar verme stilleri üzerinde Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamalı psikoeğitim programının etkilerini incelemek için on iki kontrol ve on iki deney grubu üzerinde çalışılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular KKT'nin kaçınmacı davranışları azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Kuşçu (2019) adlı çalışma, evlilik uyumu ile psikolojik esneklik, kendini affetme ve benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik esneklik ve kendini affetme davranışlarının evlilik uyumu üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Regresyon analizi sonucunda, psikolojik esneklik düzeyinin kadınlarda evlilik uyumunun %10,2'sini, erkeklerde ise %5'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, psikolojik esneklik ve kendini affetmenin evlilik uyumu üzerindeki önemli rolüne işaret etmektedir.

Vatan (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi değerlendirilen Duygulanım Düzenleme Eğitimi programının etkililiği incelenmiştir. Kontrol grubu kullanılmadan gerçekleştirilen yarı deneysel çalışma, üç oturumdan oluşan 18 saatlik bir programı içermektedir. Programda, yargısız farkındalık, kas ve nefes gevşemesi, şefkatli öz-destek, duygu analizi, kabul ve tolerans ve duyguları değiştirme gibi çeşitli unsurlar yer almaktadır. Çalışma sonuçlarına göre, katılımcıların duygu düzenleme becerileri toplam puanı ile farkındalık, beden duyuları, kabul, netlik, tolerans, anlama, öz-destek, değiştirme ve yüzleşme hazırlığı becerileri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmıştır.

Daks ve Rogge (2020) tarafından yürütülen bir meta-analiz çalışması, psikolojik esneklik ve aile dinamikleri arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde araştırmıştır. 174 araştırmanın incelendiği ve toplamda 43952 katılımcının yer aldığı bu çalışma, birçok farklı değişkeni ele almıştır. Özellikle aile ilişkilerinin incelendiği bu araştırmanın sonuçları oldukça çarpıcıdır. Çalışmanın bulguları, psikolojik esneklik ve aile ortamı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olması, çocukların daha olumlu davranışlar sergilemesine doğrudan etki etmektedir. Bu sonuçlar, aile içindeki etkileşimlerin ve ebeveynlerin rolünün önemini vurgulamaktadır.

Tyandall ve ekibi (2020) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, psikolojik esnekliğin farklı seviyeleri belirlenerek sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre, düşük esneklik gösteren bireyler yüksek seviyede stres yaşarken, yüksek esneklik gösteren bireyler daha az stres yaşamıştır. Araştırma, psikolojik esnekliğin stres yönetimi ve adaptasyon açısından önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum, esnekliğin stresle baş etmede önemli bir rol oynayabileceğini ve hastaların yaşam kalitesinde belirleyici bir faktör olabileceğini açıkça göstermektedir.

Ogan ve ekibinin (2021) yaptığı araştırma, Covid-19 pandemisi sırasında yaşanan stresin, ilişki istikrarsızlığı üzerindeki etkisini değerlendirmektedir. Çiftlerin başa çıkma mekanizmaları ve ilişki alguları üzerinde odaklanılan araştırmada, ekonomik baskı ve pandemik kaygıların değil, algılanan stresin hem erkekler hem de kadınlar için ilişki istikrarsızlığında artışa neden olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçları ayrıca, kadınların çift olarak başa çıkma becerilerinin, ilişki istikrarsızlığı ile negatif bir ilişki içinde olduğunu ve bu becerilerin daha düşük ilişki istikrarsızlığı

ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Çalışmada, 6 ay boyunca takip edilen 117 çiftten oluşan bir örneklem kullanılmıştır.

Usibini ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmada, obezite ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin sağlıkla ilgili yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmada 220 obez yetişkin katılımcı yer almış ve psikolojik esneklik skorları ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Bu sonuçlar obezite ile ilişkili psikolojik esnekliğin artırılmasının, obez bireylerin sağlık ve iyi oluş açısından önemli bir adım olabileceğini ortaya koymaktadır.

Chunxiao Zhao ve meslektaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada, kanser hastalarının psikolojik ve fizyolojik stres düzeyleri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 25 farklı deneyin sonuçları bir araya getirilmiştir. Yapılan meta-analiz, psikolojik esnekliğin stres düzeyleri ile ters yönlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada genç yetişkinlerde psikolojik esneklik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünün incelenmesi için nicel araştırma yöntemlerinden biri olan için ilişkisel model kullanılmıştır. Bu yöntem, değişkenler arasındaki değişimlerin doğasını belirleyerek, etkilerini analiz etmeyi sağlamaktadır. İlişkisel tarama, birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedefleyen bir tarama modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, yetişkin bireylerden oluşmaktadır ve araştırma örnekleme, gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak 18 yaş ve üstü 411 genç yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırmacının belirlediği örneklem büyüklüğü, evrenin belirli bir parçasının seçilmesi ile gerçekleştirilmiştir (Dawson ve Trapp, 2001). Evreni bilinen örneklem formülü kullanılarak, araştırmanın örneklem büyüklüğü belirlenmiştir. Katılımcıların kişisel özelliklerine göre dağılımı, Tablo 1'de gösterilmiştir.

Örneklem sayısı ;

n:Örnekleme alınacak birey sayısı

p:İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q:İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

z:Belirli bir anlamlılık düzeyinde, z tablosuna göre bulunan teorik değer

d:Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen örnekleme hatasıdır.

$$n = \frac{z_{\alpha}^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Tablo 1.*Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı*

		f	%
Eğitim Durumu	İlkokul	20	4,9
	Ortaokul	58	14,1
	Lise	122	29,7
	Üniversite	154	37,5
	Yüksek Lisans ve üzeri	57	13,9
Gelir Durumu	Düşük	68	16,5
	Orta	254	61,8
	Yüksek	89	21,7
Medeni Durumu	Bekar	199	48,4
	Evli	212	51,6
Annenizin Eğitim Durumu	İlkokul	133	32,4
	Ortaokul	89	21,7
	Lise	123	29,9
	Üniversite	52	12,7
	Yüksek Lisans ve üzeri	14	3,4
Babanızın Eğitim Durumu	İlkokul	95	23,1
	Ortaokul	94	22,9
	Lise	130	31,6
	Üniversite	68	16,5
	Yüksek Lisans ve üzeri	24	5,8

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin %4,9'unun ilkokul, %14,1'inin ortaokul, %29,7'sinin lise, %37,5'inin üniversite ve %13,9'unun yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %16,5'i düşük düzeyde, %61,8'i orta düzeyde, %21,7'si yüksek düzeyde gelir durumuna sahiptir. Katılımcıların %48,4'ü bekarken %51,6'sı evlidir. Anne eğitim durumları incelendiğinde, katılımcıların %32,4'ünün ilkokul, %21,7'sinin ortaokul, %29,9'unun lise, %12,7'sinin üniversite, %3,4'ünün yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olduğu görülmektedir. Araştırmada yer alan kişilerin %23,1'inin babası ilkokul eğiti durumuna sahipken %22,9'u ortaokul, %31,6'sı lise, %16,5'i üniversite, %5,8'i yüksek lisans ve üzeri baba eğitim durumuna sahiptir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama sürecinde farklı ölçme araçları kullanılmıştır. Sosyo-demografik bilgi formu, katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak için kullanılmıştır. Psikolojik esneklik ölçeği, katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerini değerlendirmek için kullanılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kısa formu, katılımcıların duygu düzenleme becerilerini ölçmek için kullanılmıştır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ise katılımcıların stresle başa çıkma şekillerini ölçmek için kullanılmıştır. Bu ölçme araçları kullanılarak elde edilen veriler, analiz sürecinde değerlendirilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini anlamak için kullanılmıştır. Bu formda yer alan altı soru aracılığıyla, katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu, medeni durum, anne ve baba eğitim durumu gibi kişisel bilgileri elde edilmiştir. Bu bilgiler, araştırmanın sonuçlarını daha anlamlı hale getirmek için önemlidir. Araştırmacılar, verileri analiz ederken, katılımcıların demografik özelliklerinin sonuçlar üzerindeki etkisini değerlendirmek için bu bilgileri kullanmışlardır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Francis vd. (2016) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, toplamda beş alt boyut ve 28 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, kabul, an'da olma, ayrışma ve bağlamsal benlik şeklinde belirlenmiştir. Ölçek, katılımcılar tarafından 1 ile 7 arasında değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha değerleri, an'da olma boyutu için .80, değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutu için .77 ve bağlamsal benlik boyutu için .66 olarak hesaplanmıştır. Ölçek genelinin Cronbach Alfa katsayısı ise .79 olarak belirlenmiştir. Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilen Türkçeye uyarlama çalışması sonucunda, ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenilirlik katsayıları raporlanmıştır. Değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu için Cronbach Alpha katsayısı .84, bağlamsal benlik boyutu için .73, kabul boyutu için .72, an'da olma boyutu için .60, ve ayrışma boyutu için .59 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin genel güvenirliliği ise Cronbach Alpha katsayısı 0.79 olarak hesaplanmıştır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü  leği Kısa Formu (DDGÖ-KF)

Bijureberg ve meslektaşları (2016), Duygu Düzenleme Güçlüğü  leğinin Kısa Formunu geliştirmişlerdir. Ölçek, beş alt boyuttan ve 16 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olarak adlandırılmıştır. Maddeler, Likert tipinde 1 ile 5 arasında derecelendirilmiş ve herhangi bir kesme noktası belirlenmeden ölçek puanları değerlendirilmiştir. Yüksek puanlar, yüksek duygu düzenleme güçlüğü belirti düzeyini göstermektedir. Orijinal çalışmada,  lek Cronbach Alpha katsayısı 0.92 olarak bulunmuş ve alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları açıklık için 0.84, amaçlar için 0.84, dürtü için 0.87, stratejiler için 0.87 ve kabul etmeme için 0.78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama alışmaları Yiğit ve Güzey Yiğit (2017) tarafından y r t lm ştir. Türkçe uyarlamasında DDGÖ-16'nın Cronbach Alfa katsayısı .92, alt boyutların Cronbach Alfa katsayıları açıklık için 0.84, amaçlar için 0.77, dürtü için 0.77, stratejiler için 0.81 ve kabul etmeme için 0.72'dir.

Stresle Başa ıkma Tarzları  leği (SBÇTÖ)

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiş olan ölçek toplam 30 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları kendine güvenli, iyimser, boyun eğici, çaresiz ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımlarıdır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları ise iyimser yaklaşım için .55, kendine güvenli yaklaşım için .67, çaresiz yaklaşım için .62, boyun eğici yaklaşım için .59 ve sosyal desteğe başvurma için .67 olarak belirlenmiştir. Ölçek toplamının Cronbach Alfa katsayısı ise .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması yapan Hisli-Şahin ve Durak (1995)  leğin alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayılarını şu şekilde bildirmişlerdir. 30 maddeden oluşan ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları, iyimser yaklaşım için .68, kendine güvenli yaklaşım için .80, çaresiz yaklaşım için .73, boyun eğici yaklaşım için .70 ve sosyal desteğe başvurma boyutu için ise .47 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımlarının daha etkili olduğunu, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımların ise stresle başa çıkma etkisiz olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın Planı

Çalışma öncesinde, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na 20.03.2023. tarihinde başvurularak YDÜ/SB/2023/1544 sayılı etik izin alınmıştır. Araştırma verileri çevrimiçi olarak toplanmış ve her katılımcıya Bilgilendirme ve Aydınlatılmış Onam Formu verilerek çalışmanın amacı ve kişisel verilerin gizliliği hakkında detaylı bilgiler aktarılmıştır. Katılımcılara herhangi bir teşvik sunulmamış ve araştırma verileri Google formları aracılığıyla oluşturulan anket linkinin Mail, Telegram ve Whatsapp gibi platformlardan katılımcılara iletilmesi ile toplanmıştır. Anketi tamamlama süresi yaklaşık 20-25 dakika sürerken, verilerin tamamının toplanması ortalama 2 ay sürmüştür.

Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi için Sosyal Bilimler için İstatistik Programı (SPSS) 25 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden almış oldukları puanları değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen veri analizinde ortalama, standart sapma ve minimum- maksimum değerleri kullanılmıştır. Veri analizi gerçekleştirilmeden önce verilerin normallik varsayımı test edilmiştir. Araştırmada kullanılan psikolojik esneklik, duygu düzenleme güçlüğü ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık verileri kullanılarak hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen hesaplanma sonucunda değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ve +1.5 aralığında yer aldığı belirlenmesi ile verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen bu sonuç doğrultusunda, araştırma verilerinin analizi için parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmanın çarpıklık ve basıklık katsayılarına ait değerler Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Psikolojik Esneklik Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler

	Çarpıklık		Basıklık	
	z	Sh	z	Sh
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,424	0,12	-1,009	0,24
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	0,397	0,12	-0,049	0,24
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	-0,491	0,12	-0,093	0,24

Tablo 2’de katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden almış oldukları puanların normallik testi sonuçlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayıları gösterilmiştir.

Sosyodemografik değişkenlere göre katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları incelenirken, ikili gruplar arasındaki farklılıklar bağımsız t testi ile, üç ya da daha fazla grup arasındaki farklılıklar ise anova testi ile analiz edilmiştir. Araştırmada yer alan psikolojik esneklik, duygu düzenleme güçlüğü ve stresle başa çıkma tarzları değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Psikolojik esneklik ve duygu düzenleme güçlüğüne stresle başa çıkma tarzları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için ise regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM VI

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
İyimser Yaklaşım	İlkokul	20	12,85	3,977	5	20	4,461	0,002*	5-3
	Ortaokul	58	11,38	3,797	5	19			
	Lise	122	11,11	4,056	5	20			
	Üniversite	154	12,58	3,54	5	20			
	Yüksek Lisans ve üzeri	57	13,04	3,041	5	19			
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul	20	12,95	4,261	5	20	7,141	0,000*	5-3
	Ortaokul	58	11,22	3,956	5	20			
	Lise	122	11,07	3,975	5	20			
	Üniversite	154	12,84	3,151	5	20			
	Yüksek Lisans ve üzeri	57	13,28	2,433	5	18			
Çaresiz Yaklaşım	İlkokul	20	12,25	4,303	5	20	1,227	0,299	
	Ortaokul	58	11,17	4,1	5	20			
	Lise	122	10,76	3,759	5	20			
	Üniversite	154	11,45	3,428	5	20			
	Yüksek Lisans ve üzeri	57	11,61	2,704	5	17			
Boyun Eğici Yaklaşım	İlkokul	20	12,55	3,62	5	20	1,884	0,112	
	Ortaokul	58	11,16	3,986	5	19			
	Lise	122	10,48	3,902	5	20			
	Üniversite	154	11,25	3,169	5	20			
	Yüksek Lisans ve üzeri	57	11,11	2,756	5	17			
Sosyal Desteğe Başvurma	İlkokul	20	7,45	2,564	3	12	1,594	0,175	
	Ortaokul	58	6,55	2,486	3	11			
	Lise	122	6,45	2,523	3	12			
	Üniversite	154	6,98	2,174	3	12			
	Yüksek Lisans ve üzeri	57	7,02	2,031	3	12			

*p<0,05

Tablo 3'te bulunan verilere göre, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından iyimser yaklaşım ($f=4,461$; $p<0,05$) ve kendine güvenli yaklaşım ($f=7,141$; $p<0,05$) puan ortalamalarının eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen Post Hoc testi sonucunda, bu farkların yüksek lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip katılımcılar ile lise eğitimi almış katılımcılar arasında olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanlara bakıldığında, yüksek lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip katılımcıların, ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite eğitimi almış katılımcılardan daha yüksek bir iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür.

Bununla birlikte, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin boyun eğici yaklaşım ($f=1,884$; $p>0,05$), sosyal desteğe başvurma ($f=1,594$; $p>0,05$) ve çaresiz yaklaşım ($f=1,227$; $p>0,05$) alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre, yüksek lisans ve üzeri, üniversite, lise, ortaokul ve ilkokul eğitim durumuna sahip katılımcıların sosyal desteğe başvurma, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım puan ortalamaları benzer düzeydedir.

Tablo 4.

Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
İyimser Yaklaşım	Düşük	68	11,9	3,608	5	20	1,775	0,171
	Orta	254	12,3	3,712	5	20		
	Yüksek	89	11,45	3,966	5	19		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Düşük	68	11,72	3,681	5	20	0,691	0,502
	Orta	254	12,29	3,461	5	20		
	Yüksek	89	12,08	3,981	5	20		
Çaresiz Yaklaşım	Düşük	68	11,93	3,453	5	20	1,38	0,253
	Orta	254	11,16	3,552	5	20		
	Yüksek	89	11,08	3,791	5	20		
Boyun Eğici Yaklaşım	Düşük	68	11,5	3,687	5	20	0,823	0,44
	Orta	254	10,9	3,412	5	20		
	Yüksek	89	11,13	3,653	5	19		
Sosyal Desteğe Başvurma	Düşük	68	6,84	2,243	3	12	0,494	0,611
	Orta	254	6,85	2,313	3	12		
	Yüksek	89	6,57	2,477	3	12		

Tablo 4'te yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin iyimse yaklaşım ($f=1,775$; $p>0,05$), kendine güvenli yaklaşım ($f=0,691$; $p>0,05$), çaresiz yaklaşım ($f=1,38$; $p>0,05$), boyun eğici yaklaşım ($f=0,823$; $p>0,05$) ve sosyal desteğe başvurma ($f=0,494$; $p>0,05$) alt ölçeklerine ait ortalama puanlarının gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre, düşük, orta ve yüksek düzeyde gelir durumuna sahip katılımcıların iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamaları benzer düzeydedir.

Tablo 5.

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Medeni Durumunuz?	N	Ort.	Ss.	t	p
İyimser Yaklaşım	Bekar	199	12,27	3,55	1,152	0,250
	Evli	212	11,84	3,941		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Bekar	199	12,53	3,351	2,057	0,040*
	Evli	212	11,8	3,816		
Çaresiz Yaklaşım	Bekar	199	11,75	3,45	2,664	0,008*
	Evli	212	10,82	3,671		
Boyun Eğici Yaklaşım	Bekar	199	11,27	3,292	1,247	0,213
	Evli	212	10,84	3,699		
Sosyal Desteğe Başvurma	Bekar	199	6,9	2,351	0,914	0,361
	Evli	212	6,69	2,322		

*p<0,05

Tablo 5’te yer alan veriler değerlendirildiğinde katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım ($t=2,057$; $p<0,05$) ve çaresiz yaklaşım ($t=2,664$; $p<0,05$) alt ölçeklerine ilişkin ortalama puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu sonuca göre, evli katılımcıların kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım puan ortalamaları bekar katılımcılardan daha yüksektir.

Bununla birlikte, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin iyimser yaklaşım ($t=1,152$; $p>0,05$), boyun eğici yaklaşım ($t=1,247$; $p>0,05$) ve sosyal desteğe başvurma ($t=0,941$; $p>0,05$) alt ölçeklerine ilişkin ortalama puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre, evli ve bekar katılımcıların sosyal desteğe başvurma, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım puan ortalamaları benzer düzeydedir.

Tablo 6.

Katılımcıların Anne Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Anne Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
İyimser Yaklaşım	İlkokul	133	13,36	3,617	5	20	6,57	0,000*	1-5
	Ortaokul	89	11,26	3,492	5	19			
	Lise	123	11,58	3,822	5	20			
	Üniversite	52	11,56	3,968	5	19			
	Yüksek Lisans ve üzeri	14	10,64	2,061	5	14			
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul	133	13,35	3,129	5	20	6,26	0,000*	1-2
	Ortaokul	89	11,16	3,686	5	20			
	Lise	123	11,8	3,791	5	19			
	Üniversite	52	11,83	3,74	5	20			
	Yüksek Lisans ve üzeri	14	11,29	2,555	5	15			
Çaresiz Yaklaşım	İlkokul	133	11,77	3,357	5	20	1,097	0,358	
	Ortaokul	89	10,84	3,503	5	19			
	Lise	123	11,11	3,796	5	20			
	Üniversite	52	11,21	4,011	5	20			
	Yüksek Lisans ve üzeri	14	10,79	2,607	5	15			
Boyun Eğici Yaklaşım	İlkokul	133	11,28	3,295	5	20	0,314	0,868	
	Ortaokul	89	10,84	3,608	5	19			
	Lise	123	10,94	3,694	5	20			
	Üniversite	52	10,94	3,691	5	20			
	Yüksek Lisans ve üzeri	14	11,5	2,739	5	15			
Sosyal Desteğe Başvurma	İlkokul	133	7,66	2,184	3	12	7,724	0,000*	1-5
	Ortaokul	89	6,29	2,242	3	11			
	Lise	123	6,37	2,396	3	12			
	Üniversite	52	6,67	2,349	3	12			
	Yüksek Lisans ve üzeri	14	5,86	1,351	3	7			

*p<0,05

Tablo 6’da yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin iyimser yaklaşım (f=6,57; p<0,05), kendine güvenli yaklaşım (f=6,26; p<0,05) ve sosyal desteğe başvurma (f=7,724; p<0,05) alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamalarının anne eğitim durumuna göre anlamlı bir

farklılık gösterdiği görülmektedir. Yapılan Post Hoc testi sonucunda, ortaya çıkan farklılıkların iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma için ilkokul ve yüksek lisans ve üzeri anne eğitim durumu gruplarından; kendine güvenli yaklaşım için ilkokul ve ortaokul anne eğitim durumu gruplarından kaynaklandığı belirlenmiştir. Ortalamalara bakıldığında, annesi ilkokul eğitim durumuna sahip olan katılımcıların iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım alt ölçeklerinde annesi ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Bununla birlikte, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin çaresiz yaklaşım ($f=1,097$; $p>0,05$) ve boyun eğici yaklaşım ($f=0,314$; $p>0,05$) puan ortalamalarının anne eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre, annesi ilkokul, ortaokul, lise, üniversite, yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olan katılımcıların çaresiz ve boyun eğici yaklaşım puan ortalamaları benzer düzeydedir.

Tablo 7.

Katılımcıların Baba Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Baba Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
İyimser Yaklaşım	İlkokul	95	12,49	3,605	5	20	3,684	0,006*	3-5
	Ortaokul	94	11,07	3,83	5	19			
	Lise	130	12,64	3,91	5	20			
	Üniversite	68	12,16	3,436	5	18			
	Yüksek Lisans ve üzeri	24	10,63	3,228	5	18			
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul	95	12,51	3,063	5	20	3,771	0,005*	3-5
	Ortaokul	94	11,16	4,02	5	20			
	Lise	130	12,77	3,68	5	20			
	Üniversite	68	12,28	3,42	5	20			
	Yüksek Lisans ve üzeri	24	10,92	3,256	5	18			
Çaresiz Yaklaşım	İlkokul	95	11,26	3,33	5	20	1,722	0,144	
	Ortaokul	94	10,66	3,691	5	19			
	Lise	130	11,78	3,767	5	20			
	Üniversite	68	11,46	3,572	5	20			
	Yüksek Lisans ve üzeri	24	10,42	3,006	5	17			
Boyun Eğici Yaklaşım	İlkokul	95	11,03	2,991	5	20	1,81	0,126	
	Ortaokul	94	10,29	3,662	5	19			
	Lise	130	11,54	3,73	5	20			
	Üniversite	68	11,24	3,62	5	20			
	Yüksek Lisans ve üzeri	24	10,92	2,962	5	16			
Sosyal Desteğe Başvurma	İlkokul	95	7,47	2,254	3	12	5,9	0,000*	1-2
	Ortaokul	94	6	2,214	3	12			
	Lise	130	7,05	2,38	3	12			
	Üniversite	68	6,65	2,271	3	12			
	Yüksek Lisans ve üzeri	24	6,17	2,12	3	11			
Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği	İlko.kul	95	51,31	11,473	21	84	4,152	0,003*	3-5
	Ortaokul	94	45,38	14,682	21	81			
	Lise	130	51,65	13,914	21	82			
	Üniversite	68	49,97	13,015	21	82			

Yüksek Lisans ve üzeri	24	45,21	12,666	21	72
---------------------------	----	-------	--------	----	----

*p<0,05

Tablo 7’de yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin iyimser yaklaşım ($f=3,684$; $p<0,05$), kendine güvenli yaklaşım ($f=3,771$; $p<0,05$), sosyal desteğe başvurma ($f=5,9$; $p<0,05$) alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamalarının baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Post Hoc testi sonucunda, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım için lise ve yüksek lisans ve üzeri baba eğitim durumu gruplarından; sosyal desteğe başvurma için ise ilkokul ve ortaokul baba eğitim gruplarından kaynaklanan farklılıklar tespit edilmiştir. Bulgulara göre, babası lise eğitim durumuna sahip olan katılımcıların kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puan ortalamaları, babası ilkokul, ortaokul, üniversite, yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, babası ilkokul eğitim durumuna sahip olan katılımcıların sosyal desteğe başvurma puan ortalamaları, babası üniversite, lise, yüksek lisans ve üzeri, ortaokul eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur.

Bununla birlikte, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin boyun eğici yaklaşım ($f=1,81$; $p>0,05$) ve çaresiz yaklaşım ($f=1,722$; $p>0,05$) alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre, babası ilkokul, ortaokul, lise, üniversite, yüksek lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların boyun eğici ve çaresiz yaklaşım puan ortalamaların benzer düzeydedir.

Tablo 8.

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

		Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
İyimser Yaklaşım	r	
	p	
Kendine Güvenli Yaklaşım	r	,822**
	p	0,000
Çaresiz Yaklaşım	r	,526**
	p	0,000
Boyun Eğici Yaklaşım	r	,582**
	p	0,000
Sosyal Desteğe Başvurma	r	,647**
	p	0,000
Psikolojik Esneklik Ölçeği	r	,512**
	p	0,000
Değerler ve Değer Doğrultusunda Davranış	r	,515**
	p	0,000
Anda Olma	r	,352**
	p	0,000
Kabul	r	,465**
	p	0,000
Bağlamsal Benlik	r	,456**
	p	0,000
Ayrışma	r	,492**
	p	0,000
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	r	,526**
	p	0,000
Açıklık	r	,329**
	p	0,000
Amaçlar	r	,324**
	p	0,000
Dürtü	r	,210**
	p	0,000
Stratejiler	r	,245**
	p	0,000
Kabul Etmeme	r	,268**
	p	0,000

**p<0,01

Tablo 8’de yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeğinin toplam ve tüm alt boyutlarına ait puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulunduğu anlaşılmaktadır ($p<0,01$). Buna göre, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin tüm alt boyutlarındaki puanları arttıkça Psikolojik Esneklik Ölçeğinin tüm alt boyutlarına ve ölçek toplamına ait puan ortalamaları da artmaktadır.

Bununla birlikte, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin toplamından ve tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında da pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir ($p<0,01$). Buna göre, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin tüm alt boyutlarına ait puanları arttıkça Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin tüm alt boyutlarına ve ölçek toplamına ait puan ortalamaları da artmaktadır.

Tablo 9.

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının İyimser Yaklaşım Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Ait Regresyon Analizi

Değişken	B	Sh	β	t	P
(Sabit)	7,106	0,498		14,261	0,000*
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,043	0,004	0,462	10,227	0,000*
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	0,037	0,012	0,137	3,032	0,003*
R=0,528	R ² =0,278		F(2;410)=78,663		P<0,01

* $p<0,05$ Bağımlı Değişken: İyimser Yaklaşım

Tablo 9’da yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ($\beta=0,462$; $p<0,01$) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ($\beta=0,137$; $p<0,01$) puanlarının iyimser yaklaşım alt ölçek puanlarını pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Katılımcılarda iyimse yaklaşım değişiminin %28’i psikolojik esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 10.

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Kendine Güvenli Yaklaşım Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Ait Regresyon Analizi

Değişken	B	Sh	β	t	P
(Sabit)	6,591	0,467		14,112	0,000*
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,038	0,004	0,421	9,547	0,000*
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	0,065	0,012	0,247	5,61	0,000*
R=0,560	R ² =0,314		F(2;410)=93,234		P<0,01

*p<0,05 Bağımlı Değişken: Kendine Güvenli Yaklaşım

Tablo 10'da yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ($\beta=0,421$; $p<0,01$) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ($\beta=0,247$; $p<0,01$) puanlarının kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği puanlarını pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Katılımcılarda kendine güvenli yaklaşım değişiminin %31'i psikolojik esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 11.

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Çaresiz Yaklaşım Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Ait Regresyon Analizi

Değişken	B	Sh	β	t	P
(Sabit)	4,714	0,43		10,953	0,000*
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,004	0,004	0,041	1,012	0,312
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	0,163	0,011	0,625	15,301	0,000*

R=0,641

R2=0,411

F(2;410)=142,123 P<0,01

*p<0,05 Bağımlı Değişken: Çaresiz Yaklaşım

Tablo 11’de yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği ($\beta=0,625$; $p<0,01$) puanlarının çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanlarını pozitif yönde yordadığı, Psikolojik Esneklik Ölçeği ($\beta=0,041$; $p>0,05$) puanlarının ise çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanlarını yordamadığı anlaşılmaktadır.

Katılımcılarda çaresiz yaklaşım değişiminin %41’i duygu düzenleme güclüğü tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 12.

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güclüğü Ölçeği Puanlarının Boyun Eğici Yaklaşım Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Ait Regresyon Analizi

Değişken	B	Sh	β	t	P
(Sabit)	5,761	0,463		12,453	0,000*
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,001	0,004	0,014	0,306	0,76
Duygu Düzenleme Güclüğü Ölçeği	0,135	0,011	0,53	11,812	0,000*
R=0,536	R2=0,287		F(2;410)=82,037		P<0,01

*p<0,05 Bağımlı Değişken: Boyun Eğici Yaklaşım

Tablo 12’de yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Duygu Düzenleme Güclüğü Ölçeği ($\beta=0,53$; $p<0,01$) puanlarının boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanlarını pozitif yönde yordadığı, Psikolojik Esneklik Ölçeği ($\beta=0,014$; $p>0,05$) puanlarının ise boyun eğici yaklaşım alt ölçeği puanlarını yordamadığı anlaşılmaktadır.

Katılımcılarda boyun eğici yaklaşım değişiminin %29’u duygu düzenleme güclüğü tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 13.

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Sosyal Desteğe Başvurma Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Ait Regresyon Analizi

Değişken	B	Sh	β	t	P
(Sabit)	2,769	0,298		9,3	0,000*
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,015	0,003	0,25	5,764	0,000*
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	0,074	0,007	0,436	10,038	0,000*
R=0,577	R ² =0,332		F(2;410)=101,616		P<0,01

*p<0,05 Bağımlı Değişken: Sosyal Desteğe Başvurma

Tablo 13'te yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği ($\beta=0,25$; $p<0,01$) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ($\beta=0,436$; $p<0,01$) puanlarının sosyal desteğe başvurma alt ölçeği puanlarını pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Katılımcılarda sosyal desteğe başvurma değişiminin %33'ü psikolojik esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü tarafından açıklanmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Genç yetişkinlerde psikolojik esneklik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünün incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın bulgularından birinde yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olan katılımcıların iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin ilkökul, ortaokul, lise ve üniversite eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve stresle başa çıkma tarzları gibi psikolojik özelliklerin eğitim düzeyleri ile ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Bir çalışmada, yükseköğrenim gören öğrencilerin iyimserlik düzeylerinin, düşük öğrenim görenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Scheier ve Carver, 1993). Benzer şekilde, bir başka çalışmada, yüksek öğrenim görenlerin kendilerine güven düzeylerinin, düşük öğrenim görenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Jackson ve Schuler, 1985). Stresle başa çıkma tarzlarına gelince, yükseköğrenim gören öğrencilerin, düşük öğrenim görenlere göre daha etkili stres yönetimi stratejileri kullandığı bulunmuştur (Hudd vd., 2000). Örneğin, birçok yükseköğrenim öğrencisi, stresle başa çıkmak için problemin üstesinden gelmeye odaklanırken, düşük öğrenim görenler daha çok problemden kaçınma veya sorunu inkar etme eğilimindedirler (Lazarus ve Folkman, 1984).

Araştırmanın bir başka bulgusunda ise katılımcıların stresle başa çıkma tarzları düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Düşük, orta ve yüksek düzeyde gelir durumuna sahip katılımcıların stresle başa çıkma tarzları düzeylerinin benzer olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde sınırlı sayıda araştırmalara rastlanmaktadır. Bir çalışmada, düşük gelirli ailelerdeki çocukların stresle başa çıkma tarzlarının, yüksek gelirli ailelerdekilere farklı olduğunu gösteren bir bulgu elde edilmemiştir (Compas vd., 1997). Benzer şekilde,

bir başka çalışmada, farklı gelir düzeylerindeki çalışanların stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Landsbergis vd., 2000).

Araştırmanın bir başka bulgusunda ise katılımcıların kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Evli katılımcıların kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım düzeylerinin bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu, evlilik kurumunun bir tür sosyal desteğin olduğunu ve bireylerin kendilerine olan güven düzeyleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu düşündürebilir. Evlilik, bireylerin birbirlerine destek olduğu ve birbirlerine güvendikleri bir ilişki biçimidir. Bu ilişki biçimi, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırabilir ve yaşadıkları çaresizlik hissini azaltabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bir çalışmada evli bireylerin kendine güven düzeylerinin, bekar bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Wilsom ve Dishman, 2015; Lim vd., 2019). Benzer şekilde, bir başka çalışmada boşanmış bireylerin çaresiz yaklaşım düzeylerinin, evli bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Wrosch et al., 2000; Vollrath ve Torgersen, 2000; Schmitt vd., 2008).

Araştırmanın bir diğer bulgusunda ise katılımcıların iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Annesi ilköğretim durumuna sahip olan katılımcıların iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin annesi ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda, annesi düşük eğitim seviyesine sahip olan katılımcıların daha fazla olumsuz faktörlere maruz kaldığını ve bu nedenle daha fazla iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım ve stresle başa çıkma tarzları sergilediğini şeklinde yorumlanabilir. Diğer yandan, daha yüksek eğitilmiş annelere sahip katılımcıların daha az olumsuz faktörlere maruz kalmaları ve daha iyi kaynaklara sahip olmaları nedeniyle daha az bu tür yaklaşımlar sergiledikleri düşünülebilir. Alan yazın incelendiğinde, daha yüksek eğitilmiş annelere sahip olan çocukların, daha az etkili olmayan stres yönetimi stratejilerini kullanma olasılıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Compas vd., 2001). Benzer şekilde, başka bir çalışmada da, daha yüksek eğitilmiş annelere sahip olan çocukların, daha etkili stres yönetimi stratejilerini kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Taylor vd., 2000). Ayrıca, anne eğitim düzeyinin çocukların kendine

güvenli yaklaşım düzeylerine de etkisi olduğu gösterilmiştir. Bir çalışmada, daha yüksek eğitilmiş annelere sahip olan çocukların, daha yüksek kendine güven düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur (Crouter et vd., 2002). Benzer şekilde, başka bir çalışmada da, daha yüksek eğitilmiş annelere sahip olan çocukların, daha yüksek öz-yeterlilik algısı ve daha yüksek sosyal becerilere sahip oldukları bulunmuştur (Gutman ve Feinstein, 2010).

Araştırmanın bir başka bulgusunda ise katılımcıların iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Babası lise eğitim durumuna sahip olan katılımcıların kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım düzeylerinin babası ilkököl, ortaokul, üniversite, yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olan katılımcılardan; babası ilkököl eğitim durumuna sahip olan katılımcıların sosyal desteğe başvurma düzeylerinin babası üniversite, lise, yüksek lisans ve üzeri, ortaokul eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda, baba eğitim düzeyi, çocukların yetişkinlik dönemlerindeki psikolojik özellikleri üzerinde önemli bir rol oynayabilir. Özellikle yüksek eğitilmiş babaların çocukları, stresle başa çıkmak için daha etkili yollar geliştirmiş olabilirler ve kendilerine daha fazla güvenebilir şekilde yorumlanabilir. Bu bulgu, birçok çalışmada benzer şekilde bulunmuştur. Örneğin, bir çalışmada, daha yüksek eğitilmiş babalara sahip olan çocukların daha etkili stres yönetimi stratejilerini kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Taylor vd., 2000). Başka bir çalışmada, baba eğitim düzeyinin çocukların sosyal desteğe başvurma düzeylerine etkisi incelenmiştir ve daha yüksek eğitilmiş babalara sahip olan çocukların daha fazla sosyal destek arama davranışı sergilediği bulunmuştur (Kraemer vd., 2003). Ayrıca, bir başka çalışmada, daha yüksek eğitilmiş babalara sahip olan çocukların daha yüksek kendine güven düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur (Flouri ve Buchanan, 2003). Benzer şekilde, başka bir çalışmada da, daha yüksek eğitilmiş babalara sahip olan çocukların daha yüksek öz-yeterlilik algısı ve daha yüksek sosyal becerilere sahip oldukları bulunmuştur (Gutman ve Feinstein, 2010). Bu bulgular, ebeveynlerin eğitim düzeylerinin çocukların psikolojik gelişimleri ve stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisi olabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusunda ise katılımcıların stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin tüm alt boyut düzeyleri ile psikolojik esneklik ölçeği toplam ve tüm alt boyut düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Stresle

başa çıkma tarzları ölçeğinin tüm alt boyut düzeyleri arttıkça psikolojik esneklik ölçeğinin tüm alt boyutları ve ölçek toplamındaki düzeyleri de arttığı gözlenmiştir. Bu bulgu, stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik esneklik arasında bir ilişki olduğunu ve bu iki kavramın birbirlerini etkilediğini göstermektedir. Bu durum, stresle başa çıkmak için kullanılan çeşitli stratejilerin, bireyin psikolojik esnekliğini artırabileceğini ve bu nedenle zorlu durumlarla başa çıkmak için daha uygun bir mental duruşa sahip olunmasına yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Alan yazında yapılan birçok çalışmada benzer şekilde gözlemlenmiştir. Örneğin, bir meta-analizde, psikolojik esnekliğin, stresle başa çıkma yeteneği ile pozitif bir ilişki içinde olduğu ve psikolojik esnekliğin artmasıyla stresle başa çıkma yeteneğinin arttığı bulunmuştur (Kararımak, 2010). Başka bir çalışmada, daha yüksek psikolojik esneklik düzeylerine sahip olan bireylerin, stresli durumlarda daha etkili stres yönetimi stratejilerini kullandıkları bulunmuştur (Carmody vd., 2009).

Ayrıca katılımcıların stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin tüm alt boyut düzeyleri ile duygu düzenleme gücülüğü ölçeğinin toplam ve tüm alt boyut düzeyleri arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarının tüm alt boyutlarındaki düzeyleri arttıkça duygu düzenleme gücülüğünün tüm alt boyutları ve ölçek toplamındaki düzeyleri de arttığı gözlenmiştir. Bu bulgu, duygu düzenleme gücülüğü yaşayan bireylerin, stresle başa çıkmak için daha az etkili yollar seçtiği ve bu nedenle daha yüksek stres düzeylerine sahip olduğu düşünülebilir. Alan yazın incelendiğinde, duygu düzenleme gücülüğü yaşayan insanların, stresle başa çıkmak için daha fazla olumsuz strateji kullandıkları, ancak psikolojik esnekliğin artmasıyla daha etkili stres yönetimi stratejileri kullanma olasılıklarının arttığı gözlenmiştir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Ayrıca, bir başka çalışmada, psikolojik esnekliğin, daha etkili stres yönetimi stratejileri kullanma ve duygusal zorluklarla başa çıkma yeteneğiyle pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Carmody vd., 2009). Benzer şekilde, başka bir çalışmada da, duygusal zorluklarla başa çıkmada daha etkili olan insanların, daha yüksek psikolojik esneklik düzeylerine sahip olduğu gözlenmiştir (Bond ve Bunce, 2003).

Araştırmanın en önemli bulgularından biri de, katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma düzeylerini pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, psikolojik esneklik düzeyinin, insanların kendilerine, başkalarına ve hayata daha olumlu bir şekilde yaklaşmalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Bu bilgiyi kullanarak,

bireyler ve toplumlar, psikolojik esnekliklerini geliştirerek, stresli veya zor durumlarda daha iyi başa çıkabileceği düşünülebilir. Bu bulgu, literatürdeki diğer araştırmalarla da uyumlu görünmektedir. King ve arkadaşları (2018) yaptıkları bir çalışmada, psikolojik esnekliğin, kişilerin olumlu duygularını korumak ve stresle başa çıkmak için kullanacakları çeşitli yöntemleri keşfetmelerine yardımcı olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonuçları, psikolojik esnekliğin, insanların zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkma becerileriyle, pozitif bir tutum geliştirme ve kaynaklara erişme yolları arasında önemli bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ise çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma düzeylerini pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırma bulgularını desteklemektedir(Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Troy vd., 2010; Gross, 2015). Bu araştırmanın sonuçları, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, farklı stresle başa çıkma tarzlarını benimsemeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar, düşük duygu düzenleme güçlüğü olan bireyler tarafından daha sık tercih edilirken, iyimser ve kendine güvenli yaklaşımlar, yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler tarafından daha sık benimsendiği şeklinde yorumlanabilir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Katılımcıların iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olan katılımcıların iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuca göre, düşük, orta ve yüksek düzeyde gelir durumuna sahip katılımcıların iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma düzeylerinin benzer olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığı bulunmuştur. Evli katılımcıların kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım düzeylerinin bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Annesi ilkokul eğitim durumuna sahip olan katılımcıların iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ve kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin annesi ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma düzeylerinin baba eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Babası lise eğitim durumuna sahip olan katılımcıların kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım düzeylerinin babası ilkokul, ortaokul, üniversite, yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olan katılımcılardan; babası ilkokul eğitim durumuna sahip olan katılımcıların sosyal desteğe başvurma düzeylerinin babası üniversite, lise,

yüksek lisans ve üzeri, ortaokul eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin tüm alt boyut düzeyleri ile psikolojik esneklik ölçeği toplam ve tüm alt boyut düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin tüm alt boyutlarına düzeyleri arttıkça psikolojik esneklik ölçeğinin tüm alt boyutları ve ölçek toplamındaki düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin tüm alt boyut düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin toplam ve tüm alt boyut düzeyleri arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarının tüm alt boyutlarındaki düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüğü'nün tüm alt boyutları ve ölçek toplamındaki düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcıların psikolojik esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin iyimser yaklaşım düzeylerini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. katılımcılarda iyimser yaklaşım değişiminin %28'i psikolojik esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü tarafından açıklanmaktadır.

Katılımcıların psikolojik esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin kendine güvenli yaklaşım düzeylerini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. katılımcılarda kendine güvenli yaklaşım değişiminin %31'i psikolojik esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü tarafından açıklanmaktadır.

Katılımcıların duygu düzenleme düzeylerinin çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanlarını pozitif yönde yordadığı, psikolojik esneklik düzeylerinin ise çaresiz yaklaşım düzeylerini yordamadığı bulunmuştur. katılımcılarda çaresiz yaklaşım değişiminin %41'i duygu düzenleme güçlüğü tarafından açıklanmaktadır.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin boyun eğici yaklaşım düzeylerini pozitif yönde yordadığı, psikolojik esneklik düzeylerinin ise boyun eğici yaklaşım düzeylerini yordamadığı bulunmuştur. katılımcılarda boyun eğici yaklaşım değişiminin %29'u duygu düzenleme güçlüğü tarafından açıklanmaktadır.

Katılımcıların psikolojik esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin sosyal desteğe başvurma düzeylerini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. katılımcılarda sosyal desteğe başvurma değişiminin %33'ü psikolojik esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü tarafından açıklanmaktadır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Genç yetişkinlerden psikolojik esneklik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünün incelendiği bu çalışma 18 yaş ve üzeri 411 katılımcıdan oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilecek çalışmalarda daha geniş ve farklı örneklem üzerinde çalışılması daha genel geçer sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır. Farklı yaş gruplarına yönelik çalışmalar yapılması ile psikolojik esneklik, duygu düzenleme gücü ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki daha kapsamlı bir şekilde incelenebilir.

Bu çalışma için düzenlenen sosyodemografik bilgi formunda eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum, anne eğitim ve baba eğitim durumu soruları yer bulunmaktadır. Farklı kültürel grupların incelenmesi, kültürel faktörlerin psikolojik esneklik, duygu düzenleme gücü ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini belirlemeye yardımcı olabilir.

Çalışmada elde edilen bulgular, genç yetişkinlerde psikolojik esneklik, duygu düzenleme gücü ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda, örneğin bu ilişkinin hangi faktörler tarafından etkilendiği, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve iş durumu gibi sosyodemografik değişkenlerin bu ilişki üzerindeki etkisi gibi daha fazla değişkenin dahil edilmesi önerilebilir.

Bu çalışmada, farklı stres türlerine (örneğin, iş stresi, aile stresi, sağlık stresi vb.) yönelik ayrıntılı bir analiz yapılmamıştır. Farklı stres türlerinin incelenmesi, değişkenler arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı bir şekilde incelemeyi sağlayabilir.

Devlete Yönelik Öneriler

Çalışmada elde edilen bulgular, genç yetişkinlerin stresle başa çıkma tarzlarını belirleyen faktörler arasında psikolojik esneklik ve duygu düzenleme gücünün önemli bir oynadığını göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, devlete genç yetişkinlerin psikolojik esneklik ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerine ve böylece stresle başa çıkma becerilerini arttırmalarına yardımcı olacak politikalar geliştirmesine dair şu önerilerde bulunulabilir:

Psikolojik esneklik ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları geliştirilmelidir. Bu eğitimler, genç yetişkinlerin stresle başa çıkma becerilerini kolaylaştırabilir ve duygusal refahlarını artırabilir.

Genç yetişkinlere yönelik terapi hizmetlerinin yaygın ve erişilebilir bir şekilde sunulması desteklenmelidir. Bu hizmetler, stresle başa çıkma becerileri ve duygu düzenleme becerilerinin yanı sıra genel psikolojik sağlık konularında destek sağlayabilir.

Stres yönetimi ve duygu düzenleme becerilerini öğreten programlar, okul müfredatına dahil edilmelidir. Bu, genç yetişkinlerin erken yaşta bu becerileri öğrenmelerine yardımcı olabilir ve ileride daha iyi bir duygusal refah ve stres yönetimi becerileri ile hayatlarına devam etmelerine yardımcı olabilir.

Devletin ilgili kuruluşlarının gençlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak çeşitli spor, sanat ve diğer etkinliklerin sayısını ve erişilebilirliğini artırması önerilebilir.

Stresle başa çıkma becerilerini teşvik etmek için devlet, iş dünyası ve sivil toplum kuruluşları arasında iş birliği yapılabilir. Bu iş birliği, genç yetişkinlerin stresle başa çıkma becerilerini ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir ve daha sağlıklı bir toplum yaratılmasına katkıda bulunabilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Çalışmada stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda klinisyenlere yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

Stresle başa çıkmada psikolojik esnekliğin önemli bir rol oynadığı göz önünde bulundurulduğunda, klinisyenlerin danışanlarını olumlu stresle başa çıkma stratejileri geliştirmeleri önemlidir. Bu doğrultuda, psikolojik esneklik temelli terapiler, klinisyenlerin danışanlarını desteklemede etkili bir araç olabilir. Psikolojik esneklik temelli terapilerin kullanımı, danışanların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu sayede, danışanların stresle başa çıkma tarzları da olumlu yönde değişebilir. Klinisyenlerin psikolojik esneklik temelli terapileri danışanlarına önermeleri, daha sağlıklı bir zihinsel duruma ulaşmalarına yardımcı olabilir.

Genç yetişkinlerde psikolojik esnekliğin yanında duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, stresle başa çıkma tarzlarını da olumlu yönde etkileyecektir. Klinisyenler, bu becerilerin geliştirilmesi için eğitim programları ve terapi seansları sunabilirler.

Farkındalık ve kabul odaklı terapiler, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde etkili olabilir. Klinisyenler, bu terapileri kullanarak genç yetişkinlerin farkındalık ve kabul seviyelerini artırabilirler.

Klinisyenler, danışanlarının stresle başa çıkmak için kendi kendilerine yardımcı olmalarına teşvik etmelidir. Bu, danışanın terapi sürecinden sonra da stresle başa çıkmalarına yardımcı olacaktır. Bunun için gevşeme teknikleri, meditasyon, nefes egzersizleri gibi kendi kendine uygulayabilecekleri yöntemler önerilebilir.

Kaynakça

- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmeliyetçi bilişlerine etkisi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Vilardaga, J. C. P., Rose, R. D., & Craske, M. G. (2012). Randomized clinical trial of cognitive behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for mixed anxiety disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(5), 750–765.
- Balcı, A. (2000). *Öğretim elemanının iş stresi kuram ve uygulama*. Nobel Yayınları.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2016). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitapevi.
- Başoğlu, S. (2015). *Psikolojik esneklik*.
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I., & Maor, M. (2014). *The psychological flexibility questionnaire (PFQ): development, reliability and validity*.
- Bennett, R., & Oliver, J. E. (2019). *Acceptance and commitment therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
- Berking, M. ve Whitley, B. (2018). *Duygulanım düzenleme eğitimi: Uygulamacı el kitabı*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J., & Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour research and therapy*, 57, 13–20.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the

difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38(2), 284-296.

- Blaug, R., Kenyon, A., Lekhi, R. (2007). *Stress at work*. The Work Foundation.
- Blonna, R. (2007). *Coping with stress in a changing world*. New York: McGraw Hill.
- Bonanno, G.A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M. ve Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482–487.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1057–1067. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54.
- Braham, B. J. (1998). *Stres yönetimi*. İstanbul: Hayat.
- Brockmeyer, T., Skunde, M., Wu, M., Bresslein, E., Rudofsky, G., Herzog, W., & Friederich, H. C. (2014). Difficulties in emotion regulation across the spectrum of eating disorders. *Comprehensive psychiatry*, 55(3), 565–571. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.12.001>
- Brown, F. J., & Gillard, D. (2016). *Acceptance and commitment therapy for dummies*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). Guilford Press.
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626.
- Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J., & Merriam, P. (2009). Mindfulness, Spirituality, and Health-Related Symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(2), 113–124. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.10.005>

- Chunxiao, Z., Lizu, L., Lin, Z., Zhihui, C., & vd. (2021). The Effects of Acceptance and Commitment Therapy on the Psychological and Physical Outcomes Among Cancer Patients: A Meta-Analysis with Trial sequential Analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 140.
- Cloud, J. (2006). *Happiness isn't normal*. *Time*, 167(7), 58-67.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). *The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3), 73-100, 250-283
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Côté, S., & Moskowitz, D. S. (1998). On the dynamic covariation between interpersonal behavior and affect: Prediction from neuroticism, extraversion, and agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 1032-1046.
- Crouter, A. C., McHale, S. M., & Tucker, C. J. (2002). Developmental perspectives on gender differences in marital quality and satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 64(4), 1003-1018.
- Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 667-673.
- Cummings, E. M., & Davies, P. (1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8(1), 123-139.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400007008>
- Çeçen, A. R. ve Yazgan-İnanç, B. (2005). Duygu yönetimi eğitiminin duygu yönetme becerilerine etkisi. *Journal of Educational Sciences & Practices*, 4(8), 1-21.
- Darks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the Correlates of Psychological Flexibility in Romantic Relationship and Family Dynamics: A Meta-Analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238.

- Dawson, B., & Trapp, R.G. (2001). *Probability&related topics for making inferences about data*. Basic&Clinical Biostatistics. 3rd Edition, Lange medical Books/McGraw-Hill Medical Publishing Division, 69-72.
- Demirci, O. O. ve Güneri, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684.
- Demirtaş, Ö., Özdevecioğlu, M. ve Çapar, N. (2015). The relationship between cognitive emotion regulation and job stress: moderating role of social support. *Asian Social Science*, 11(12), 168-173.
- Duman, N., Yılmaz, S. A., Umunç, Ş. ve İmre, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 4(1), 1-9.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Dvir, Y., Ford, J. D., Hill, M., & Frazier, J. A. (2014). Childhood maltreatment, emotional dysregulation, and psychiatric comorbidities. *Harvard Review of Psychiatry*, 22(3), 149-161. doi:10.1097/hrp.0000000000000014
- Efeoğlu, İ. E. ve Özgen, H. (2007). İş aile yaşam çatışmasının iş stresi iş doyumunu ve örgütsel bağlılık üzerindeki etkileri: İlaç sektöründe bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2).
- Eğın, A. (2015). *Çalışma hayatında iş stresi ve tükenmişlik*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H., & Guthrie, I. K. (2001). *The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior*. *Child development*, 72(4), 1112–1134.
- Ercengiz, M. (2017). *Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko eğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Erkmen, N., ve Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 231-242.
- Erkuran, H. (2015). *Alzheimerlı hastaya bakım veren kişilerin bakım yükünün stresle başetme durumlarına etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erpınar, Z. (2017). *Duygu düzenleme, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler: yaş ve cinsiyet farklılıkları*. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M., & Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142-151.
- Flouri, E., & Buchanan, A. (2003). The role of father involvement in children's later mental health. *Journal of Adolescence*, 26(1), 63-78.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *J Pers Soc Psychol*, 54(3), 466-75. DOI: 10.1037/0022-3514.54.3.466
- Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5, 134-145.
- Galatzer-Levy, I.R., Burton, C.L. ve Bonanno, G.A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: a prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542-567.
- Gökler, R., ve Işıtan, İ. (2012). Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1(3),154-168.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. doi:10.1023/b:joba.0000007455.08539.9

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd edn., pp. 3–20). New York, NY: Guilford.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gutman, L. M., & Feinstein, L. (2010). Children's well-being in primary school: Pupil and school effects. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(3), 317-326.
- Gutman, L. M., & Feinstein, L. (2010). Parenting behaviors and children's development from infancy to early adulthood: Changes, continuities, and contributions. *Early Child Development and Care*, 180(9), 1191-1216.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. G.Ü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gülgez, Ö., ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(2), 191- 208.

- Günbayı, İ., ve Tokel, A. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin iş doyumu ve iş stresi düzeylerinin karşılaştırmalı analizi. *ODÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 77-95.
- Harris, R. (2013). *Getting unstuck in ACT: A clinician's guide to overcoming common obstacles in acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. (1984). *Making sense of spirituality*. *Behaviorism*, 12, 99-110
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (Eds.). (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science + Business Media.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). *Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes*. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). *What is Acceptance and Commitment therapy?*. In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 3-29). Boston MA: Springer.
- Hayes, S., Strosahl, K. D., & Wilson, K. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: Second addition, the process and practice of mindful change*. New York: *Gulford*
- Hayes, S.C., Follette, V.M. ve Linehan, M. (2011). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: *Gulford Press*.
- Hisli-Şahin, N. ve Durak, A (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9(31):44-56.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34(2), 217-227.
- Işık, M., ve Hamurcu, A. (2017). *The role of job stress at emotional labor's effect on intention to leave: Evidence from call center employees*. *Business and Economic Horizons*, 13(5), 652-665.
- Işık-Terzi, Ş. ve Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.

- Jackson, D. N., & Schuler, R. S. (1985). A meta-analysis and conceptual critique of research on role ambiguity and role conflict in work settings. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 36(1), 16-78.
- Jazaieri, H., Urry, H. L., ve Gross, J. J. (2013). Affective disturbance and psychopathology: An emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4(5), 584-599.
- Karairmak, Ö. (2010). Psychological flexibility and its relationship with coping: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 265-278.
- Karairmak, Ö. (2010). Establishing the factor structure of Turkish adaptation of the Acceptance and Action Questionnaire-II. *Eğitim ve Bilim*, 35(155). Retrieved from <https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423913262.pdf>
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. doi: 10.17860/mersinefd.669825
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2018). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 115(1), 104–127. doi: 10.1037/pspp0000138
- Kraemer, S. (2003). Father involvement and young adult outcomes. *The Journal of Family Issues*, 24(2), 177-206.
- Kring, A. M. ve Werner, K. H. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology. *The regulation of emotion* (pp. 359–385).
- Kul, A., Demir, R., & Katmer, A. N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Electronic Turkish Studies*, 15(6).

- Kuşçu, B. (2019) *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Landsbergis, P. A., Schnall, P. L., Warren, K., Pickering, T. G., & Schwartz, J. E. (1994). Association between ambulatory blood pressure and alternative formulations of job strain. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 20(5), 349-363.
- Landstra, J., Ciarrochi, J., Deane, F. P. ve Hillman, R. J. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV. *British Journal Of Health Psychology*, doi: 10.1111/bjhp.12026
- Lappalainen, R., Lehtonen, T., Skarp, E., Taubert, E., Ojanen, M., & Hayes, S. C. (2007). *The impact of CBT and ACT models using psychology trainee therapists: A preliminary controlled effectiveness trial*. *Behavior Modification*, 31(4), 488-511.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Lim, L., Teo, G., & Loo, J. (2019). Self-esteem, social support, and life satisfaction in individuals with physical disabilities in Singapore. *Disability and Health Journal*, 12(1), 53-58.
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., & Rowse, J. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 726-735.
- Magnuson, J. (1990). Stress management, *Journal of Property Management*, 55(3).

- McCracken, L. M., Gutiérrez-Martínez, O. ve Smyth, C. (2013). Decentering reflects psychological flexibility in people with chronic pain and correlates with their quality of functioning. *Health Psychology*, 32(7), 820-823.
- Mendolia, M., & Baker, G. A. (2008). Attentional mechanisms associated with repressive distancing. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 546-563.
- Mennin, D. ve Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 329–352
- Monell, E., Clinton, D. ve Birgegard, A. (2020). Self-directed behaviors differentially explain associations between emotion dysregulation and eating disorder psychopathology in patients with or without objective binge-eating. *Journal of Eating Disorders*, 8, Article 17. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00294-4>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social development* (Oxford, England), 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives On Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- O'Bryan, E. M., McLeish, A. C., Kraemer, K. M. ve Fleming, J. B. (2015). Emotion regulation difficulties and posttraumatic stress disorder symptom cluster severity among trauma-exposed college students. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 7(2), 131–137. <https://doi.org/10.1037/a0037764>
- Ogan, M. A., Monk, K. J., Kanter, J. B., & Proulx, C. M. (2021). Stress, Dyadic Coping, and Relationship Instability During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(10), 2944-2964.
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri bir alan uygulaması, *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4,(3), 2002.
- Okutan, M., Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri. *G.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 4(3).

- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.
- Paivio, S. C. ve Laurent, C. (2001). Empathy and emotion regulation: Reprocessing memories of childhood abuse. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 213–226.
- Reuter, T., and Schwarzer, R. (2009) Manage stress at work through preventive and proactive coping, *Handbook of principles of organizational behavior*, United Kingdom: Wiley and Sons. (p. 499-516).
- Rizvi, S. L., & Steffel, L. M. (2014). A pilot study of 2 brief forms of Dialectical Behavior Therapy Skills Training for emotion dysregulation in college students, *Journal of American College Health*, 62(6), 434-439.
- Rowshan, A. (2003). *Stres Management*, Ankara: Sistem.
- Schafer, W. (1987). Stress management for wellness. *Mc Graw Hill*,
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26-30.
- Schermerborn., J. R. Hunt, J. G., & Osborn, R. N. (1994). Managing organizational behavior John Wiley and Sons, Inc. (5. Baskı).
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168-182.
- Selye, H. (1977). *Stress without distress*. Teach Yourself Books.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Pearson Education.
- Taylor, S. E. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55(1), 99-109.
- Taylor, S. E. (2010). Health psychology, *Advanced social psychology : The state of the science*, New York: *Oxford University Press*. (p. 697-732).

- Taylor, S. E. ve Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.
- Taylor, S. E., Way, B. M., Welch, W. T., Hilmert, C. J., Lehman, B. J., & Eisenberger, N. I. (2006). Early family environment, current adversity, the serotonin transporter promoter polymorphism, and depressive symptomatology. *Biological psychiatry*, 60(7), 671-676.
- Teasdale, J. T. (2003). *Mindfulness and the third wave of cognitive-behavioural therapies*. European Association For Behavioural And Cognitive Therapies Annual Congresses, Czech Republic, Prague.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tripp, J. C., McDevitt-Murphy, M. E., Avery, M. L. ve Bracken, K. L. (2015). PTSD symptoms, emotion dysregulation, and alcohol-related consequences among college students with a trauma history. *Journal of dual diagnosis*, 11(2), 107–117. <https://doi.org/10.1080/15504263.2015.1025013>
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783-795.
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S. ve Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior therapy*, 38(3), 303–313. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.001>
- Twohig, M. P., & Crosby, J. M. (2010). Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. *Behavior Therapy*, 41(3), 285-295
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Pereira, A. (2020). Profiles of Psychological Flexibility: A Latent Class Analysis of the Acceptance and Commitment Therapy Model. *Behavior Modification*, 44(3), 365-393.

- Usubini, A. G., Varallo, G., Granese, V., Cattivelli, R., & vd. (2021). The Impact of Psychological Flexibility on Psychological Well-Being in Adults with Obesity. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-7.
- Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 396-402.
- Vilardaga, R., Estévez, A., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2012). Deictic relational responding, empathy, and experiential avoidance as predictors of social anhedonia: Further contributions from relational frame theory. *The Psychological Record*, 62(3), 409-432.
- Vollrath, M. E., & Torgersen, S. (2000). Who takes health risks? A probe into eight personality types. *Personality and Individual Differences*, 29(5), 827-840.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment. *The Guilford Press* (pp. 13– 37).
- Wilens, T. E., Martelon, M., Anderson, J. P., Shelley-Abrahamson, R. ve Biederman, J. (2013). Difficulties in emotional regulation and substance use disorders: a controlled family study of bipolar adolescents. **Drug and alcohol dependence**, 132(1- 2), 114–121. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2013.01.015>
- Williams, K. E., Ciarrochi, J. ve Heaven, P. C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 1053-1066.
- Wilson, S., & Dishman, R. K. (2015). Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 72, 230-242.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1494-1508.

- Yap, M. B., Allen, N. B. ve Ladouceur, C. D. (2008). Maternal socialization of positive affect: the impact of invalidation on adolescent emotion regulation and depressive symptomatology. *Child development*, 79(5), 1415–1431. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01196.x>
- Yiğit, İ., ve Yiğit, M.G. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511.

Ekler

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Damla ERDEN KARLIK tarafından genç yetişkinlerde psikolojik esneklik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünü araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul

etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Damla ERDEN KARLIK

e-posta : damlaerdem43@icloud.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

Ek-2 Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Damla ERDEN KARLIK 'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Damla ERDEN KARLIK

Yakındoğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: damlaerdem43@icloud.com

Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Yaş

.....

Eğitim Durumu

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Ve Üzeri

Gelir Durumu

Düşük Orta Yüksek

Medeni Durumu

Bekar Evli

Anne Eğitim Durumu

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Ve Üzeri

Baba Eğitim Durumu

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Ve Üzeri

Ek-4 Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

		Hiç katılmıyorum						Tamamen
	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5----- -----6-----7							
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya	1	2	3	4	5	6	7

	çalışırım.							
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek- 5 DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ					
1= Hemen hemen hiç 2=Bazen 3= Yaklaşık yarı yarıya 4= Çoğu zaman 5= Hemen hemen her zaman					
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5

Ek-6 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek, bireylerin sıkıntıları ve stresi başa çıkma için neier yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size, Hiç uygun değil ise %0, Uygun değil ise %30, Uygun ise %70, Çok uygun ise %100 kutucuğuna "X" işaretini koyunuz.

Bir sıkıntım olduğunda,

1. Kimsenin bilmesini istemem.

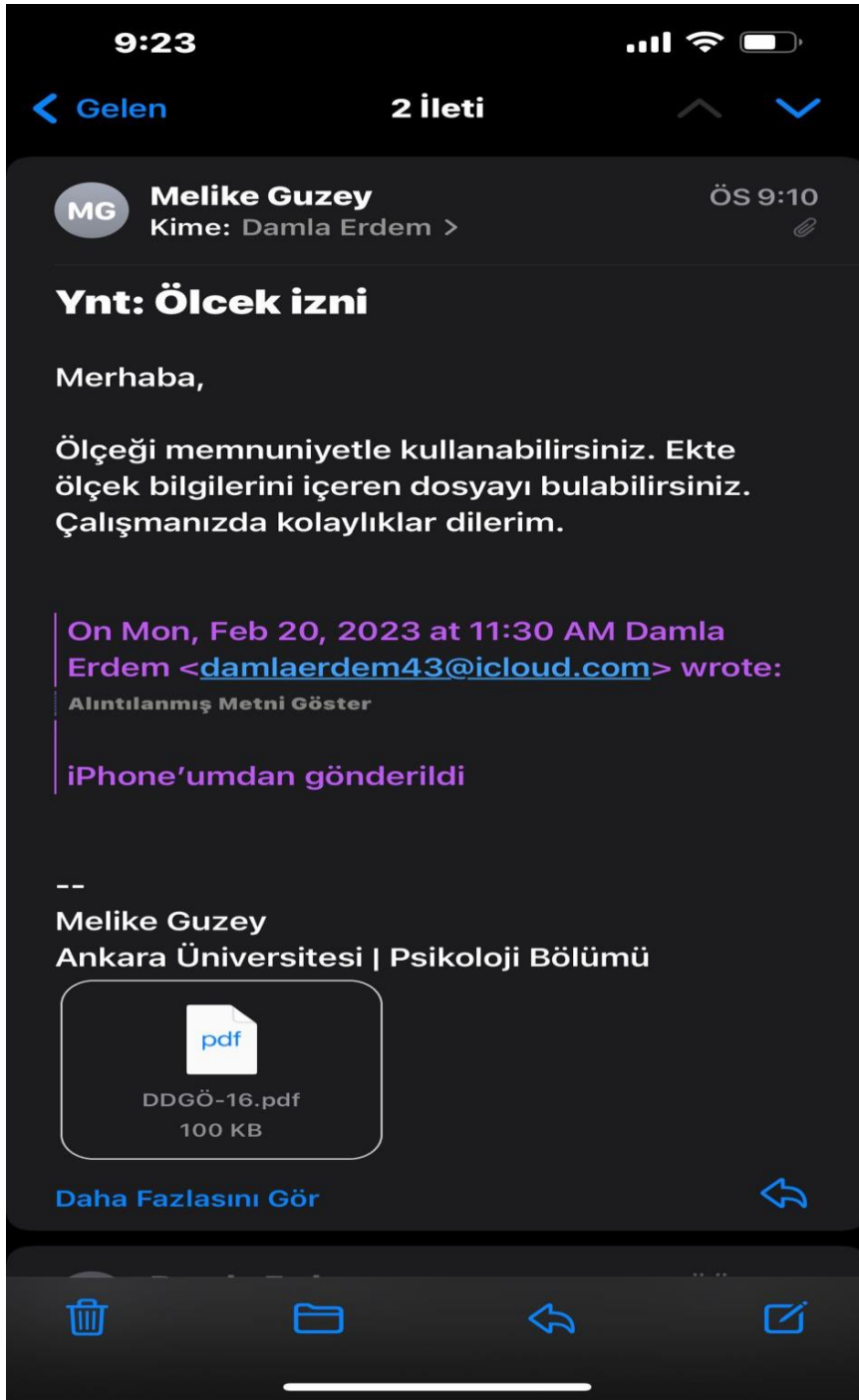
2. İyimser olmaya çalışırım.

3. Bir mucize olmasını beklerim.

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Çok Uygun
	%0	%30	%70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				

Ölçek İzinleri







Nesrin Şahin

Kime: Damla Erdem >

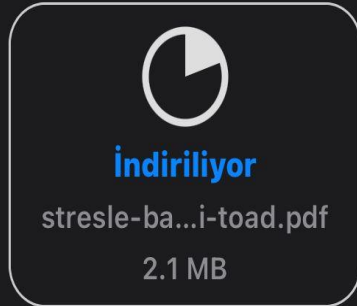
ÖS 9:10



Ynt: Ölçek izni

Merhaba,
İlgili ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeği ekte
iletiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.
Sevgiler.

28 Şub 2023 Sal, saat 20:08 tarihinde Damla
Erdem <damlaerdem43@icloud.com> şunu
yazdı:



[Daha Fazlasını Gör](#)



Öz Geçmiş

Damla Erden Karlık, 10 Nisan 1997 tarihinde Kütahya'da doğmuştur. İlköğretim, ortaöğretim ve lise eğitimimi Kütahya'da tamamlamıştır. 2020 yılında Girne Amerikan Üniversitesi (%50 İngilizce) lisans eğitimimi tamamladıktan sonra 2020 yılının güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Denizli Naciye Katırcı Kliniği ve Kıbrıs Pembe Köşk Psikiyatri hastanesinde başarı belgesi ile tamamlamıştır. Eğitim sürecinde Milli Eğitim Bakanlığı Aile Danışmanlığı eğitimi, Cinsel Terapi , Masal Terapisi ve MOXO dikkat testi eğitimleri almıştır. 2023 yılı itibari ile Kıbrıs Bındayı School bünyesinde kurum psikoloğu olarak görev almaktadır.

İntihal Rapor Oranı

Turnitin Originality Report

Processed on: 17-May-2023 09:20 EEST
 ID: 2095233929
 Word Count: 11663
 Submitted: 1

Similarity Index	Similarity by Source
15%	Internet Sources: 14% Publications: 3% Student Papers: 6%

GENÇ YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE DUYGU DÜZENLEME
 ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞ ETMENİN ARACI ROLÜ By Damla
 Erden

1% match (Internet from 08-May-2023) http://docs.neu.edu.tr/library/9551987650.pdf
1% match (Internet from 04-Sep-2022) http://docs.neu.edu.tr/library/9523594580.pdf
1% match (Internet from 23-Sep-2022) https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/711903/yokAcikBilim_10021604.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
1% match (Internet from 13-Dec-2021) https://acikerisim.tsm.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11352/3315/Kurul.pdf?isAllowed=y&sequence=1
1% match (Internet from 12-Dec-2020) https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/71869/1.pdf?sequence=
< 1% match (Internet from 05-Sep-2022) http://docs.neu.edu.tr/library/9456054356.pdf
< 1% match (Internet from 22-Aug-2022) http://docs.neu.edu.tr/library/8899095134.pdf
< 1% match (Internet from 17-Apr-2023) http://docs.neu.edu.tr/library/9581770496.pdf
< 1% match (Internet from 11-Oct-2021) http://docs.neu.edu.tr/library/7115235738.pdf
< 1% match (Internet from 19-Oct-2022) http://docs.neu.edu.tr/library/9328325277.pdf

Etik Kurul Onay Formu



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

20.03.2023

Sayın Damla Erden Karlık

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1544 proje numaralı ve **“Genç Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik ile Duygu Düzenleme arasındaki İlişkide Stresle Baş Etmenin Aracı Rolü”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü